

# POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Ako správne užívať paracetamol?

Vedeli ste, že paracetamol patrí medzi najčastejšie používané lieky na zmiernenie bolesti a zníženie horúčky? Na sociálnej sieti o tom informuje Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) a ponúka užitočné odporúčania.

„Lieky s obsahom paracetamolu sa užívajú najmä pri chrípke, prechladnutí, na bolesti hlavy a chrbta. Na rozdiel od kyseliny acetylsalicylovej (známej ako acylpyrin alebo aspirín) nemá protizápalové účinky, neovplyvňuje výrazne zrážanlivosť krvi a je šetrný k tráviacemu traktu,“ približujú odborníci. Uvádzajú tiež, že paracetamol je bezpečný a účinný, ak sa používa zodpovedne a správne. V tejto súvislosti ponúkajú rady, ako správne užívať paracetamol:

k neúmyselnému zdvojnásobeniu dávky.

### Vyhňte sa alkoholu:

Alkohol môže zosilniť účinky paracetamolu, čo môže viesť k nevedomému prekročeniu bezpečných dávok a zvýšiť riziko otravy a vážneho poškodenia pečene.

### Konzultujte s lekárom:

- ak užívate iné lieky,
- ak máte ochorenie pečene alebo obličiek,
- ak potrebujete užívať liek viac ako 3 dni na zníženie horúčky a 10 dní na utíšenie bolesti.



» [ren](#)

zdroj foto jhenning pixabay

### Dodržiavajte odporúčané dávkovanie:

Dospelí: 500–1000 mg každé 4–6 hodín (maximálne 4000 mg denne).

### Nikdy neprekračujte maximálnu dennú dávku:

Príliš vysoké dávky môžu poškodiť pečeň.

### Skontrolujte zloženie iných liekov:

Paracetamol je častou súčasťou kombinovaných liekov (napríklad na chrípku). Ich súčasným užívaním môže dôjsť

**VÝKUP KÁBLOV**  
0903 431 746  
www.zberneteplicka.sk  
FAREBNÉ KOVY MEĎ AŽ 7,30 € MOSADZ AŽ 4,50 €  
Najlepšie ceny

**ELP Eco s.r.o.**  
Odvoz kompletých 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. Bystrica  
Otvorené: PO- PI: 8.00-15.30 h.

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



Ponúkam všetky stavebné a maliarske práce, striekanie striech  
Kvalita a serióznosť 0910 993 219

DOVOZ NA ADRESU  
18 týž. mládky, brojlerové kuriatka  
www.hydinashop.sk 0944 842 953

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA  
povazsko@regionpress.sk  
REGION PRESS

- BETÓNOVÉ PLOTY  
- 2D/3D PLOTY  
- PLETIVOVÉ PLOTY  
- PODHRABOVÉ DOSKY  
- BRÁNY POSUVNÉ A OTVÁRAVÉ  
- OPORNÉ MÚRY  
Ing. Vladimír Stacha: 0903 658 177, 0903 556 016 www.plotystacha.sk  
Zameriame, navrhujeme, postavíme. Váš plot na kľúč.  
Predajňa Ploty Stacha, Sládkovičova 127/1, Pov. Bystrica.

**PRIJMEME ŠIKOVNÉHO, SAMOSTATNÉHO DISPEČERA**  
do významnej dopravnej spoločnosti v Ilave  
Bližšie informácie: 0905 449 843

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE  
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV  
ZLAVA na materiál 40%  
FRÉZOVANIE od 15€/bm  
PRESTAVBY NADSTRÉŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV  
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV  
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA  
0948 012 507 • www.profikominy.sk

**9. februára 1960**  
Joanne Woodwardová, americká herečka, manželka Paula Newmana bola prvá, ktorej hviezda sa objavila na Hollywoodskom chodníku slávy

**11. februára 1990**  
rasistický režim v Južnej Afrike prepustil po 27 rokoch z väzenia Nelsona Mandelu, vodcu Afrického národného kongresu



**FEBRUÁROVÉ  
ZĽAVY**

**SLOVENKA®**  
since 1921

v predajniach SLOVENKA

**ZĽAVA NA CELÝ NÁKUP**

vo viac ako 40 kamenných predajniach a v eshope, zľavu nie je možné kombinovať s inými zľavami.

**AKCIA PLATÍ  
OD 1.2.2025  
DO 28.2.2025**

**www.slovenkabb.sk**

**-20%**



### Rekonštrukcie domov-bytov

zateplenie domov-striech, jadrá, obklady, dlažby, podlahy, omietky, maľovanie, elektroinštalácie, voda, základové dosky+vence, oprava komínov-striech, výmena rín+krytiny, izolácie domov, nátery striech, oplatenie, výmena okien-dverí, altánky

☎ 0940 300 123



## STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA Celestíny Šimurkovej v Trenčíne

Otvára v školskom roku 2025/2026 tieto študijné odbory

### MASÉR (28 žiakov)

**Uplatnenie absolventa:** zdravotnícke a sociálne zariadenia, kúpele, wellness centrá

**Prijímacie konanie - testy z predmetov:** slovenský jazyk a literatúra + biológia talentové skúšky

### FARMACEUTICKÝ LABORANT (30 žiakov)

**Uplatnenie absolventa:** zariadenia lekárenskej starostlivosti farmaceutické firmy

**Prijímacie konanie - testy z predmetov:** slovenský jazyk a literatúra + chémia

### PRAKTICKÁ SESTRA (30 žiakov)

**Uplatnenie absolventa:** zdravotnícke zariadenia ambulancie a ústavnej zdravotnej starostlivosti zariadenia sociálnych služieb

**Prijímacie konanie - testy z predmetov:** slovenský jazyk a literatúra + biológia

denné štúdium

### ZDRAVOTNÍCKY LABORANT (28 žiakov)

**Uplatnenie absolventa:** zdravotnícke zariadenia vyšetrovacích a liečebných zložiek pracovísk úradov verejného zdravotníctva

**Prijímacie konanie - testy z predmetov:** slovenský jazyk a literatúra + chémia

### ZUBNÝ ASISTENT (30 žiakov)

**Uplatnenie absolventa:** zubné ambulancie ústavne zdravotnícke zariadenia (odd. zubného lekárstva)

**Prijímacie konanie - testy z predmetov:** slovenský jazyk a literatúra + biológia

### SANITÁR (24 žiakov)

**Uplatnenie absolventa:** zdravotnícke zariadenia ústavnej zdravotnej starostlivosti zariadenia sociálnych služieb

**Prijímacie konanie - testy z predmetov:** slovenský jazyk a literatúra + biológia

denné štúdium

externé (večerné) štúdium

Termín podania prihlášky na denné štúdium: do 20. februára 2025  
na externé (večerné) štúdium: do 31. mája 2025

**Kontakt:**

032 65 19 810

studijne@szstn.sk

www.szstn.sk

LIENKA, LIENKA, POVEDZ MI...

... KDE NÁJDEM KVALITNÝ  
SLOVENSKÝ SYR  
ZA NAOZAJ NÍZKE CENY?



KAŽDÝ DEŇ  
**NÍZKE  
CENY**

**55%  
ZĽAVA**

4.29\*\*

**1.89**  
(100 g = 1,82/  
1,69/PP)

**Tuniak**  
160 g  
rôzne druhy  
v ponuke aj Insalatissime  
tunjakový šalát, rôzne  
druhy 160 g za 1,89 €



**53%  
ZĽAVA**

1.39\*

**0.65**  
• (1l = 1,14)

**Budvar Original**  
11,9°  
0,568 l  
+ záloh za obal 0,15 €



**SUPER LIDL  
CENY**  
značkových výrobkov

**35%  
ZĽAVA**

1.99\*\*

**1.29**  
• (1l = 0,65)

**Pepsi/  
Pepsi Zero/  
Mirinda/7 UP Zero**  
2 l  
+ záloh za obal 0,15 €



**33%  
ZĽAVA**

23.99\*\*

**15.99**  
(1 pranie =  
0,23/0,20)

**Prací prášok**  
70/80 praní  
rôzne druhy  
v ponuke aj Tekutý prací  
gél/Kapsuly 52/63/90  
praní za 15,99 €



1 pranie od  
**0.20**

**MEGA PACK**

**COLOR**

**ARIEL**

**FAST DISSOLVING**

**22%  
ZĽAVA**

6.08

**4.69**

**Bravčová  
krkovička**  
cena za 1 kg  
v celku  
bez kostí



**OD PONDELKA**

OD PONDELKA 3. 2. DO NEDELE 9. 2.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

1 kg iba

**0.97**

**51%  
ZĽAVA**

5.94\*\*\*

**2.89**

**Pomaranče**  
3 kg balenie



**Lidl  
STÁNOK**  
DENNE ČERSTVÉ

**25%  
ZĽAVA**

1.33

**0.99**

**Ľadový šalát**  
kus



**31%  
ZĽAVA**

6.99

**4.79**

**Kuracie prsné  
rezne XXL**  
cena za 1 kg

**XXL**



\*Odporičaná bežná maloobchodná predajná cena výrobku.

\*\*Zľava uistená z najnižšej bežnej predajnej ceny, s. j., mimo akčiových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 14. 1. 2025.

\*\*\*Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaneho produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s. r. o. pri poročte na hmotnosť produktu z akčiového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 3. 2. do 9. 2. 2025 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.



**Biedronka**  
Nízke ceny každý deň

TO JE JEDNODUCHÉ!

**KVALITNÝ SLOVENSKÝ SYR  
ZNAČKY DELIKATE  
ZA NÍZKE CENY KAŽDÝ DEŇ,**

NÁJDEŠ V BIEDRONKE

UŽ ČOSKORO



# Fyzické osoby už môžu podávať daňové priznania

Fyzické osoby už môžu podávať daňové priznania. Na webe sú k dispozícii príslušné formuláre. Elektronický formulár daňových priznaní k dani z príjmov fyzickej osoby za zdaňovacie obdobie roku 2024 je nastavený tak, že po zadaní potrebných údajov do formulára, premietne automaticky tieto údaje do príslušných riadkov.

„Ide o spoľahlivú pomôcku pre daňové subjekty, ktorá zaručí, že daňové priznanie bude vyplnené správne. Elektronický formulár totiž vykoná aj logické kontroly a na prípadné chyby daňovníka upozorní,“ uvádza finančná správa a dodáva, že formuláre sú daňovým subjektom k dispozícii na portáli finančnej správy (PFS) Elektronické formuláre – PFS.

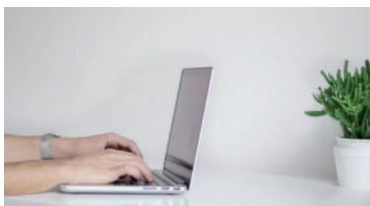
### Odkazy na jednotlivé tlačivá:

- **DPFOAv24** - Daňové priznanie k dani z príjmov fyzickej osoby (typ A) za zdaňovacie obdobie 2024 (platné od 1.1.2025),
- **DPFOBv24** - Daňové priznanie k dani z príjmov fyzickej osoby (typ B) za zdaňovacie obdobie 2024 (platné od 1.1.2025).

### Formulár má zjednodušiť vyplnenie

„Použitie elektronického formulára

výrazne zjednodušuje daňovníkovi vyplnenie daňového priznania. Po zadaní údajov o výške dosiahnutých jednotlivých príjmov a k nim prislúchajúcich výdavkoch a údajov relevantných pre uplatnenie napríklad nezdaniteľných častí základu dane, daňového bonusu na vyživované dieťa, daňového bonusu na zaplatené úroky, daňovej straty a podobne, formulár po kliknutí na príslušný riadok daňového priznania automaticky vypočíta hodnotu na danom riadku,“ vysvetľuje finančná správa a dodáva, že elektronické formuláre slúžia bezplatne nielen daňovníkom, ktorí s finančnou správou komunikujú elektronicky, ale aj tým, ktorí s finančnou správou elektronicky nekomunikujú. „Takýto daňovník si po vyplnení a skontrolovaní daňového priznania toto môžu vytlačiť a doručiť ho v papierovej podobe správcovi dane osobne, alebo prostredníctvom doručovateľa,“ uzatvára finančná správa.



» [ren](#)  
zdroj foto Pexels pixabay

## FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny  
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka  
komínov od 15€/m zdarma

**tel: 0907 265 361**

MONTÁŽ  
V CELEJ SR

86-0008

## Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

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

MONTÁŽ  
V CELEJ SR

86-0008

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

## BIO meranie celého tela 20 €

**ČO DOKÁŽE ZISTIŤ:**

- funkčnosť a stav jednotlivých orgánov
- povahu a príčinu Vášho ochorenia
- bolesti, alergií, skrytých chorôb
- prítomnosť cudzorodých organizmov
- okamžite rieši zdravotné problémy, bezbolestne a vhodné aj pre deti, trvá 45 min

99-0017

Čas Vašej konzultácie je potrebné objednať: **0905 655 392**

✓ Výživová poradňa ✓ Čínska medicína MING

## RÝCHLOČISTIAREN 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

86-0008

## VYPRATÁVANIE DOMOV - BYTOV

pováľ a záhrad, pílenie stromov, búracie práce

**0949 506 153**

20-0027

## PALIVOVÉ DREVO

# PETRIK

S.R.O.

**0917 351 013**

[www.palivovedrevopetrik.sk](http://www.palivovedrevopetrik.sk)

07-0021

## POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ, ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA ŽĽABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

91-0023

[www.elasticsro.sk](http://www.elasticsro.sk)

**VÝROBA PLASTOVÝCH A HLINÍKOVÝCH OKIEN a DVERÍ**

FASÁD A ZIMNÝCH ZÁHRAD

KUPUJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU  
ILAVA - Kpt. Nálepku 810  
tel.: 0905 371 379  
[elasticsro@elasticsro.sk](mailto:elasticsro@elasticsro.sk)

**REHĽU**  
V ponuke máme aj PROTIPOŽIARNE DVERE

46-0002-1

8. februára 2004

Výročia a udalosti

bol **vysvätený prvý biskup Starokatolíckej cirkvi na Slovensku Augustín Bačinský**

## 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

0950 266 604

Oprava komínu **GRÁTIS**

[www.bituflex.sk](http://www.bituflex.sk)  
[Bituflexroznava@gmail.com](mailto:Bituflexroznava@gmail.com)

86-0003

**Bezplatný týždenník**

## POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

EV 6203/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Partizánska 1128  
**POVAŽSKÁ BYSTRICA**  
[povazsko@regionpress.sk](mailto:povazsko@regionpress.sk)

**INZERCIA**

Emília Rosinová **0907 673 930**

[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)  
[www.facebook.com/regionpress.sk](https://www.facebook.com/regionpress.sk)

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**DISTRIBÚCIA (33.590 domácností)**

**Každý týždeň:**  
Dolný Moštenec, Horný Moštenec, Milochov, Orlové, Podmanín, Považská Bystrica, Považská Teplá, Považské Podhradie, Praznov, Šebeštanová, Dolný Lieskov, Domaníza, Plevník - Drienové, Prečín, Pružina, Sverepec, Udiča, Horné Kočkovce, Hrabovka, Nosice, Púchov, Beľuša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické Rovne, Nimnica, Strežňov, Visolaje, Brvníšte, Dolná Mariková, Hatné, Horný Lieskov, Jasenica, Pápradno, Stupné, Dohňany, Dolná Breznica, Lúky, Lysá pod Malytou, Mestečko, Záriečie

Púchov Považská Bystrica

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodila, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko		
BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SALIAANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇCIANSKO-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	LUČEŇECKO-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	ŽIARSKO-ZC-B5
ZI	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko		
BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GERMERSKO-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

**Na podanie si INZERÁTU**

píšte [povazsko@regionpress.sk](mailto:povazsko@regionpress.sk)

# Dôležitá je hygiena, zdravá strava, čistý vzduch aj oddych

## Ochrana detí pred respiračnými ochoreniami

Najcitlivejšou vekovou skupinou, ktorú postihujú akútne respiračné ochorenia sú najmä deti, staršie osoby a osoby s oslabenou imunitou. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) poskytli niekoľko všeobecných zásad prevencie respiračných ochorení a chrípky u detí.

### Umývanie rúk

„Najjednoduchší a pritom veľmi účinný spôsob, ako chrániť svoje zdravie a brániť šíreniu infekčných ochorení, je umývanie rúk. Základné hygienické návyky sa u detí vytvárajú v predškolskom veku, preto im treba primerane veku, trpezlivo a neúnavne pripomínať dôležitosť umývania rúk a naučiť ich správny postup,“ vysvetľuje doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR. Priďáva aj ďalšie rady:

- opakovať im, kedy si majú ruky umývať - po príchode do školy i návrate domov, po pobyte vonku, po pobyte na ihrisku, na pieskovisku, pred a po jedle, po každom použití toalety, po kašľaní, kýchaní a pri akomkoľvek pocity nečistých rúk,
- dbať na to, aby si ruky umývali dôkladne a nevynechali žiadne miesta,
- pripomínať im, že si nestačí ruky opláchnuť,

nuť, treba použiť mydlo a teplú vodu,

- rovnako dôležité je naučiť deti, aby si po umytí rúk správnym spôsobom aj osušili - uprednostniť papierové jednorazové utierky, ak sú k dispozícii; textilné utierky doma i v škole treba pravidelne vymieňať,
- v žiadnej škole nepoužívať jeden spoločný textilný uterák pre viaceré deti.

### Respiračná etiketa

- naučiť deti, aby si pri kýchaní, či kašľaní zakrývali ústa, najlepšie papierovou vreckovkou, nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky a správnu techniku fúkania nosa,
- ak deti nemajú vreckovku ihneď k dispozícii, môžu si pri kašli alebo kýchaní ústa narýchlo prekryť laktovou jamkou,
- usmerniť ich, aby vreckovky po použití odhodili do uzatvárateľného odpadkového koša a umyli si ruky.

### Čerstvý a čistý vzduch

„Vnútorne priestory je dôležité pravidelne krátko a intenzívne vetrať niekoľkokrát počas dňa. Na krátku chvíľu je potrebné otvoriť okno dokorán tak, aby sa vzduch v miestnosti vymenil. Pri obnove vzduchu ide

nielen o dopĺňanie spotrebovaného kyslíka a odstraňovanie CO<sub>2</sub>, ale v značnej miere aj o úpravu vlhkosti a teploty vzduchu, o odstraňovanie mikroorganizmov, prachu, zápachových látok a podobne,“ vysvetľuje doktorka Alena Gregušová, hlavná odborníčka hlavného hygienika SR pre hygienu detí a mládeže.

### Zdravá strava a vitamíny

Najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok. „Vitamín C je najlepšie zabezpečiť prísunom dostatočného množstva ovocia a zeleniny. Dôležité je učiť deti pravidelnej dennej konzumácii predovšetkým sezónneho ovocia a zeleniny, a to počas celého roka, nielen v čase zvýšeného výskytu respiračných infekcií,“ odporúča doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

### Dostatok odpočinku

Spánok regeneruje organizmus a dodáva mu energiu na boj s vírusmi a baktériami. „Čím je dieťa mladšie, tým sú nároky na dĺžku spánku vyššie. Potreba spánku však vykazuje veľké individuálne rozdiely,“ zdôrazňuje doktorka Alena Gregušová, hlavná



Ilustračné foto.

zdroj foto Sterling-Tsai pixabay

odborníčka hlavného hygienika SR pre hygienu detí a mládeže.

- deti do 3 rokov veku by mali spať 12 hodín denne, pričom mladšie batolátá (do 24 mesiacov) by mali okrem nočného spánku spať ešte dvakrát počas dňa, staršie batolátá (2-3 roky) spia okrem noci ešte raz denne,
- u detí školského veku už potrebu odpočinku dostatočne kryje nočný spánok, jeho dĺžka by mala byť u detí do 6 rokov veku najmenej 11 hodín denne, u detí do 12 rokov 10 až 11 hodín spánku, u detí staršieho školského veku a dospelujúcich 9 až 10 hodín spánku,
- večer už by malo mať dieťa pokojový režim, bez televízie a mobilu, detská spálňa by mala byť dostatočne vetraná a vnútorná teplota by nemala presiahnuť 18 až 22 °C.

Informácie poskytol ÚVZ SR

» EN

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

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

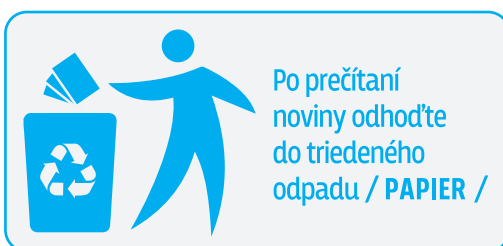


### VÝHODNÁ PONUKA V PREDPREDAJI

ILAVA // 0907 116 118 //  
predaj@byty-ilava.sk // www.bytyilava.sk

1-izbový byt ... od 94 584 EUR  
2-izbový byt ... od 128 950 EUR  
3-izbový byt ... od 138 900 EUR  
4-izbový byt ... od 186 251 EUR

Zabezpečíme Vám ÚVER NA KLÚČ +  
Všetko vybavíme za Vás\*



Po prečítaní  
noviny odhodte  
do triedeného  
odpadu / PAPIER /

**MNFORCE**

**ANKETÁR / ANKETÁRKA**

Hľadáme kolegov

- Chuť rozprávať sa
- Osobné kontaktovanie ľudí
- Odmena za každý rozhovor
- Zapožičanie tabletu na prácu

tel. č.: +421 903 502 557  
e-mail: hanulova@mnforce.com

**ZEMIAKY**

sadbové  
aj konzumné  
ružnové aj žlté

Cena  
0,58 eur za 1kg

**0915 988 336**

Doprava ZDARMA  
od 100kg

**VYSOKOZNÁŠKOVÉ  
MLÁDKY**

**DOMINANT**

rôzne farby

Vek 14 týždňov  
(prvý marcový týždeň)

Cena od **7,80 eur** za 1ks  
od 10ks doprava zdarma

**0915 988 336**

**Zateplenie domov-fasády**

- obklady, dlažby, jadrá
- zámková dlažba-oplotenie
- omietky-malovanie
- výmena rin-oprava kominov
- izolácie domov-striech
- nátery striech-búracie práce

**0947 160 996**

**Oplatí sa!**TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA**Ponuka práce pre  
MURÁROV  
(SZČO) DO BELGICKA**

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky 4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás

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

DOM  
KAVYDOMKAVY.SK  
TRNAVA**KAVOVARY5**

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA PLATÍ PRI NÁKUPE KÁVOVAROV ZNAČKY LELIT  
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK ALE AJ PRI NÁKUPE NA PREDAJNI.

NA PODANIE  
SI INZERÁTU  
PÍŠTE NA

povazsko@regionpress.sk

REGION  
PRESS

**Nakúpte  
výhodne**  
vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

**OPLATISA**

Pre získanie zľavy zadajte kód  
**OPLATISA** do poľa pre zľavový  
kupón v nákupnom košíku e-shopu.

decorem

~~od 9,10 EUR~~ od **8,19 EUR**

KOBREC 4959B CHEAP HNEDÁ

**-10%**

decorem

~~od 37,00 EUR~~ od **33,30 EUR**

KOBREC D663M ASTHANE BIELA

**-10%**

decorem

~~od 18,00 EUR~~ od **16,20 EUR**

KOBREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

**-10%**

**Stredná odborná škola  
obchodu a služieb**

Ul. 1. mája 1264, Púchov

srdečne **pozýva**  
žiakov základných škôl,  
ich rodičov a širokú  
verejnosť na

**DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ**

dňa **07.02.2025**  
od **9:30 do 16:30 hod.**  
v priestoroch našej školy,  
**TEŠÍME SA NA VAŠU NÁVŠTEVU!**

**čujte.sk**

**Spoznajte čaro  
Košíc**



**www.cujte.sk**



# Oplatí sa!

**TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA**

**GS  
EUROTHERM  
MONT**

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%**

**KÚPIM PAROŽIE**

Zhody, trofeje i celé  
polovnícke zbierky.

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

**Výkup mincí  
do roku 1945**

**Celá SR**  
**0904 474 597**  
vykupparoziaeu@gmail.com

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU**

pred po

**BEZ WAPKY** **BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA**

**BOMBA  
FASÁDA**

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

**CHCETE CHOVAŤ HYDINU?  
PREDAJ VO VAŠOM OKRESE**

**100%  
ZÁRUKA  
KVALITY**

**NOSNICE, BROJLERY, MORKY, KAČKY, HUSI, HUSOKAČKY**  
ROZVOZ: MAREC - SEPTEMBER 2025

**www.matejovdvor.sk**  
**0902 692 290 · 0902 606 436**  
Volajte prosím od 9.00 do 12.00 hod.  
**PRVÉ VAJÍČKA UŽ KONCOM APRÍLA!**

**0907 095 719**

**EAGLE  
SERVIS**

- ODVOZ -  
- LIKVIDÁCIA -  
- AUTODOPRAVA -

**ŠTAHOVANIE**  
MONTÁŽ A DEMONTÁŽ NÁBYTKU  
PRESUN A PREVOZ BREMIEN

**WWW.EAGLESERVIS.SK**

**POKRÝVAČ- TESÁR**

**-10% Z CENY PRÁCE  
DO 31.03.2025**

**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,  
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA  
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**DOPRAVA ZADARMO**

**SKLENÍKOV**

- SKLENÍKY  
- KRYCIE PLACHTY

**NAJNIŽŠIE CENY!!**  
**+421 915 516 672**

**www.sklenikovo.sk**

**STÁLE VÁHATE? DOTÁCIE SA MÍŇAJÚ RÝCHLYM TEMPOM. ZAVOLAJTE EŠTE DNES!!!**

**!!!NEPREMEŠKAJTE!!!**

**ECO Energy** www.ecoenergy.sk info@ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0909 131 131**

**Fotovoltaická elektrárň 3,18 kW**

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- združovanie energií sa Vás týkať nebude

**Záruka 25 ROKOV**

**Zaplatíte len 2190€\***

**\*Cena vrátane montáže**

**Špeciálna ponuka**  
Ak si zaobstaráte 5kW elektrárň  
**DOSTANETE 10kW**  
menič napätia  
namiesto 5kW  
v úžasnej  
cene **11ks 2790€**  
10kw Menič

**Akcia na 10kW menič  
Platí pre prvých 50  
zákazníkov**

**Zaplatíte len 4290€\***

**\*Cena vrátane montáže**

**Teplné čerpadlo Galmet Prima**

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

**Záručný servis  
zahepečuje  
výrobca**