

POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Vybudujme si zdravší vzťah k cukru

O škodlivosti cukru na naše zdravie sa už toho popísalo veľa. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) tentokrát radia, ako si k nemu vybudovať zdravší vzťah, pričom uvádzajú nasledovné:

- Nenakupujte a nezhromažďujte sladkosti doma – do zásoby. Nevystavujete sa tak pokušeniu.

- Obmedzte konzumáciu sladených nápojov, sladkostí a rafinovaného cukru. Nepite sladené nápoje preto, že máte chuť na sladké. Ideálne je počas dňa piť tekutiny bez pridania zbytočných cukrov. Radšej si čistú vodu ochuťte drobným ovocím, prípadne vytlačeným citrónom.

- Ak pijete sladené nápoje, ako sú džusy a šfavy, rozriedte ich vodou, znížite tým koncentráciu cukru v nápoji.

- Skúste postupne prejsť na kvalitnú tmavú (horkú) čokoládu s nízkym obsahom cukru a vysokým obsahom kakaa. Začnite menej horkou, 60 % až 70 % čokoládou a postupne prejdite na druhy s ešte vyšším podielom kakaa.

- Nezabúdajte, že cukor obsahujú aj iné potraviny, ako tie, ktoré chutia sladko. Polotovary, múka, ryža či cestoviny sú tiež zdrojom cukrov a aj tento treba zohľadniť v odporúčanom maxi-

málnom dennom príjme cukrov. To je maximálne 6 čajových lyžičiek (25 gramov) cukru.

- Ak máte chuť na niečo sladké, vyberte si čerstvé ovocie namiesto sladkostí. Ovocie obsahuje prirodzené cukry a veľa vlákniny, čo vám pomôže cítiť sa nasýtené.

- Pre dobré zdravie je dôležité udržiavať si vyvážený príjem a výdaj energie. Nadbytočnú energiu získanú z cukrov je potrebné spáliť pohybom.

„Dôležité je vedieť, že aj malá zmena sa počíta. Začnite si budovať zdravý vzťah k cukru hneď teraz,“ uzatvárajú výpočet rád na sociálnej sieti odborníci z ÚVZ SR.



» ren

zdroj foto congerdesign pixabay

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



**Kvalita a serióznosť
0910 993 219**

75-002

**PONÚKAME
STOLÁRSKE
PRÁCE**



Výroba a montáž nábytku na mieru

**Vstavané skrine, kuchynské linky,
chodbové zostavy...**

0948 259 884

75-027

ZDRA-VIEM celého tela



ZDRA-VIEM
poznaj svoje telo

Vy viete čo Vás bolí, my vieme ako nato

- Masáž klasická, športová, reflexná
- Masáž chodidiel
- Manuálna lymfodrenáž
- Bankovanie
- Kinezio tepovanie
- Akupresúra
- Masážne kreslo Braintronics na telo & myseľ - relaxačný systém
- Ceragem, oxygenoterapia

**Prvá masáž
za polovicu!**

Vieme zabezpečiť masáže v pohodlí vášho domova

@ ZDRA-VIEM f ZDRA-VIEM

Adresa: M. R. Štefánika 141/13, Považská Bystrica

+421 948 110 114

75-023

DOVOZ NA ADRESU

**18 týž. mládky,
brojlerové
a nosnicové kuriatka
husí, kačky,
husokačky, morky**

**www.hydinashop.sk
0944 842 953**

59-021

**VÝKUP
KÁBLOV**

0903 431 746

www.zberneteplicka.sk

FAREBNÉ KOVY MEĎ AŽ 7,30 € MOSADZ AŽ 4,50 €



47-021

**NÁTERY
STRIECH**

**CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY**

Volajte: 0944 813 531

75-026

**VÝKUP
KOŽÍ**

a PREDAJ KRMÍV

**PREDAJ MLÁDKOV
DOMINANT
od 3.3. 2025**

Viac info str. 6

47-002

**MALIARSKE
a natieračské práce
stierky**

www.novosad.sk

Kontakt: 0905 485 603

75-008

BRIKETY RUF BUKOVO DUBOVÉ

od 49€

960 kg 250 €

ŠPECIÁLNA AKCIA

OD VÝROBCU PRIAMO K VÁM

DOVOZ ZADARMO

PALIVOVÉ DREVO

www.brikety-ruf.sk

0918 898 999 info@brikety-ruf.sk

47-031

21. februára 2018

v obci Veľká Mača **došlo k vražde** investigatívneho novinára **Jána Kuciaka a jeho priateľky Martiny Kušnírovej**

Výročia a udalosti

REGIONPRESS

Na podanie si INZERÁTU

pište povazsko@regionpress.sk

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

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, Orlové, Podmanín, Považská
Bystrica, Považská Teplá, Považské Pod-
hradie, Praznov, Šebestánová, Dolný
Lieskov, Domaníža, Plevník - Drienové,
Prečín, Pružina, Sverepec, Udiča, Horné
Kočkovec, Hrabovka, Nosice, Púchov, Be-
luša, Dolné Kočkovec, Horovce, Lednické
Rovne, Nimnica, Streženie, Visolaje,
Brvište, Dolná Mariková, Hatné, Horný
Lieskov, Jasenica, Papradno, Stupné,
Dohňany, Dolná Breznica, Lúky, Lysá pod
Makytou, Mestečko, ZáriečieVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade,
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-ŠALIAANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽČANSKO-PE-BN
TT	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TN	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽILINSKO-ZC-BŠ
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	ĽUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KB
PO	49.940	PREŠOVSKO-SK
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Fašiangy oslávmu sprievodom aj veselícou

Fašiangy sú symbolom radosti, hojnosti a veselosti. Typické pre toto obdobie bývali časté ľudové veselice. Aj do nášho hlavného mesta sa vracajú slávnosti najrozpošajnejšieho dňa v roku - Bratislavské fašiangy. Tradičný sviatok v modernom prevedení si budú môcť Bratislavčania, Bratislavčanky i návštevníci a návštevníčky mesta užít v pestrom fašiangovom sprievode. Jednodňový festival začne v sobotu 1. marca detským programom už o 10.00 h a ukončí ho tanečná a hudobná veselica do 22.00 h v Starej tržnici.

Deti aj rodičov budú oragnizátori čakať na Námestí Nežnej revolúcie už o 10.00 h, kde program otvorí verejná nahrávka Rádia Junior s Breptíkvcami, škola ľudového tanca pod vedením Stanislavy Marešovej z Tanečnej školy Veterinica. Najmenší sa zabavia na divadelnom predstavení od THEATRO CARNEVALO a vystúpení vily Tinti Linti. Program ukončí Folklórny súbor Poleno. V Starej tržnici sú pre deti aj rodičov pripravené workshopy na výrobu masiek, zapletanie vrkočov aj špeciálna digitálna maska v spolupráci s Jánom Šickom a Antonínom Kindlom.

Veľký fašiangový sprievod v uliciach

Po úspešných predchádzajúcich ročníkoch vytvorí Bratislavské kultúrne a informačné stredisko (BKIS) aj počas týchto fašiangov príležitosť na bláznivú zábavu vo Veľkom fašiangovom sprievode. Víta-

né sú masky od výmyslu sveta, transparency, tanečné či divadelné zoskupenia s chuťou na nezvyčajný deň a vybočenie z každodenných povinností. Zraz sprievodu je na Hviezdoslavovom námestí o 16.30 h s hudobným doprovodom Kuštárovcov. Podujatie až do večerných hodín moderátorsky zastreší Lacko Čmorej. Účastníčky a účastníkov sprievodu privíta pred Starou tržnicou kapela Muzička.

Večer pre milovníkov
a milovníčky funky hitov

Z exteriéru sa fašiangový sprievod presunie do priestorov Starej tržnice. Fašiangovú veselicu otvorí o 18.30 h tanečný latino karneval v podaní Dance with July & Morenas Dancegroup, následne vystúpia spievajúci herci divadla Astorka a ich priatelia známi ako hudobné zoskupenie Trezor. Najlepšie masky neodídu bez ocenenia. S aktuálnym ročníkom fašiangových osláv sa návštevníci podujatia rozlúčia s kapelou FUNKIEZ, domácou stálicou s veselou funky zábavou.

» ren
zdroj foto BKIS
KERAMIKA
LUXUSNÉ KÚPEĽNE
Sverepec bývalá budova „Konik“

☎ 0949 204 816

✉ keramika@keramikasro.sk

- obklady ► dlažby ► sanita
- kúpeľňový nábytok ► vane
- batérie ► sprchové kúty
- fasádne prírodné kamene
- imitácie tehly a kameňa
- plávajúce a kompoz. podlahy
- zrkadlá na mieru

Úplne nový showroom

3D grafický návrh ZADARMO!

Najnižšie ceny
na Slovensku
**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 dlhodobé skúsenosti

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU
ŠKRIDLOVÝCH STRECH
» na KĽÚČ <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

Oprava komínů GRÁTIS
0950 266 604

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.

ploty **brány**
www.plotystacha.sk

EXKLUZÍVNE BRÁNY
BETÓNOVÉ PLOTY
2D/3D PLOTY
PLETIVOVÉ PLOTY
PODHRABOVÉ DOSKY
OPORNÉ MÚRY

Ing. Vladimír Stacha:
0903 658 177
0903 556 016

Zameriame, navrhujeme, postavíme. Váš plot na kľúč.
Predajňa Ploty Stacha. Sládkovičova 127/1, Pov. Bystrica.

BRIKETY - PELETY
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY
AUTODOPRAVA NAJNÍŽŠIE CENY
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM
0948 153 799 www.drevoza.sk

KAMENÁRSTVO
JANTÁR
• náhrobné pomníky
• žulové zakrytia hrobov
• urny a urnové schránky
• lampáše, vázy, kríže...
0908 252 071 Doživotná záruka na prácu
www.kamenarstvojantar.sk
Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

FRÉZOVANIE
A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Fasádne 3-vrstvé komíny
Rekonštrukcie komínov
Oplechovanie Frézovanie Obhliadka
komínov od 15€/m zdarma
MONTÁŽ V CELEJ SR
tel: 0907 265 361



OD PONDELKA

OD PONDELKA 24. 2. DO NEDELE 2. 3.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

NEPREHLIADNITE
ZĽAVY
MINIMÁLNE

-50%

58%
ZĽAVA

52.99*

21.99
(1 pranie = 0,31/0,22)

Pracie kapsuly/
Tekutý prací gél/
Prací prášok
72/100 praní
rôzne druhy

1 pranie od
0.22



50%
ZĽAVA

14.99*

7.49
(100 g = 3,75)

Instantná káva
200 g
rôzne druhy



58%
ZĽAVA

5.98***

2.49
(1 kg = 4,98)

Jahody
500 g balenie



42%
ZĽAVA

2.59***

1.49
(1 kg = 2,98)

Cherry
paradajky
500 g balenie



50%
ZĽAVA

2.59***

1.29
(1 kg = 2,58)

53%
ZĽAVA

8.59*

3.99
(100 g = 2,56/
2,38/PP)

Tuniak
3 x 65/80 g = 195/240 g
rôzne druhy



1 kus iba

1.33

ŠPECIALITY INŠPIROVANÉ FRANCÚZSKOM



12 kusov

3.69
(100 g = 2,56)

Makrónky
12 x 12 g = 144 g



34%
ZĽAVA

6.35

4.19

Bravčové karé XXL
cena za 1 kg
v celku, bez kostí



29%
ZĽAVA

2.79

2.69

Kuracie stehná
cena za 1 kg
horné/dolné



*Odporúčaná veľká maloobchodná predajná cena výrobcu.

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

Ponuka tovaru v letáku platí od 24. 2. do 2. 3. 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.

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

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866
v tvare RP (medzera) PB
(medzera) číslo rubriky
(medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP PB 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
vyšle pošle Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobných
- 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 „PB“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete
v tlači.

(Službu platbami na účt
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

24. februára 1968 Výročia a udalosti
Jocelyn Bellová na univerzite v Cambridge
objavila prvý pulzar

25. februára 2000
v severnej stene Malého Kežmarského štítu
**tragicky zahynul významný slovenský horo-
lezec Pavel Pochytý spolu s bratom Ondrejom**

ZEMIAKY

**sadbové
aj konzumné
ružnové aj žlté**

**Cena
0,58 eur za 1kg**

0915 988 336

**Doprava ZDARMA
od 100kg**

**Zateplenie domov,
fasády (s dotáciou),
rekonštrukcie
byty/domy, jadrá,
omietky, potery,
maľovky, nátery
fasád, striech,
elektroinštalácia,
montáž výmena
okien/dverí,
oplotenia,
zámková dlažba,
strechy/krovky,
izolácie a výmena rín**
0902 266 147

**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,
rekonštrukcie,
omietky, potery,
maľovky, oplotenia,
zámková dlažba,
hydroizolácie striech,
elektroinštalácie,
izolácie domov, náter
striech, prístrešky,
altánky, výmena rín,
vypratávanie
domov a bytov
ZĽAVA PRE
SENIOROV 15%
0940 284 259**

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

REHAU
V ponuke máme aj
PROTIPOŽIARNE DVERE

PALIVOVÉ DREVO

PETRÍK
s.r.o.

0917 351 013

www.palivovedrevopetrisk.sk

• Vypratávanie
domov, bytov,
garáží, povál, pivníc
• Búracie práce
• Likvidácia
nebezpečného
odpadu
0902 266 147

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

**frézovanie
od 15€/m**

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

**Zľava
na materiál
40%**

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

INZERCIA
povazsko@regionpress.sk



OČNÁ OPTIKA

doctor  optic

**IBA DO
28.2.2025**

KOMPLETNÉ DIOPTRICKÉ OKULIARE



**ULICA 1. MÁJA 870
PÚCHOV**

už od

79€

AKCIA PLATÍ DO KONCA FEBRUÁRA
NA VYBRANÉ OKULIAROVÉ RÁMY A DIOPTRICKÉ SKLÁ.

 OPTIKADROPTIK  DR.OPTIK_SK  0915 378 744

 WWW.DROPTIC.SK

REPowerEU prinesie Slovensku úplne novú energiu.

Iba zdravá krajina môže priniesť svojim obyvateľom kvalitný a vyvážený život.

„Rok 2025 sa bude niesť v znamení proklimatických investícií a reforiem kapitoly plánu obnovy REPowerEU. Slovensko investuje do vybavenia škôl a do odbornej prípravy pedagógov v oblasti zelených zručností. Naďalej pokračujeme v pomoci obnovy rodinných domov a verejných budov.

REPowerEU je nástroj, ktorým upravíme spôsob nášho fungovania vďaka novým technológiám tak, aby sme Zem zaťažovali menej, no nemuseli sa

mať kvôli tomu horšie. Už dnes realizujeme konkrétne a adresné opatrenia, ktoré Slovensko spraví energeticky nezávislejšie, bezpečnejšie, a klimaticky neutrálnejšie.

Aktuálne sme z prostriedkov EÚ dostali 3,5 miliardy z celkovej alokácie 6,4 miliardy eur.

S podielom 54 % vyplatených zdrojov sme sa tak zaradil na piate miesto v EÚ a na prvé miesto vo V4.“



Peter Kmec
podpredseda vlády Slovenskej republiky pre Plán obnovy a znalostnú ekonomiku

Získané finančné zdroje použije Slovensko na podporu 4 kľúčových oblastí



Viete, že:



LED žiarovky sú až o 90 % úspornejšie a môžu vydržať až 25-krát dlhšie ako tradičné žiarovky?



Používanie plynových sporákov môže vyvolávať u detí astmu?



Jedna veterná turbína môže zásobiť elektrinou až 2000 domácností?



Pre viac informácií (napríklad aj o tom ako umiestniť solárny panel na strechu) sledujte “Zelené štvrtky” na sociálnych sieťach plánu obnovy.



PLÁN [OBNOVY]

K dispozícii je aj očkovanie

Čierny kašeľ je vysoko infekčné ochorenie

Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) informoval v uplynulých dňoch o aktuálnej situácii v súvislosti s výskytom čierneho kašľa (pertussis) na Slovensku a priniesol aj bližšie informácie o tomto infekčnom ochorení a možnostiach očkovania.

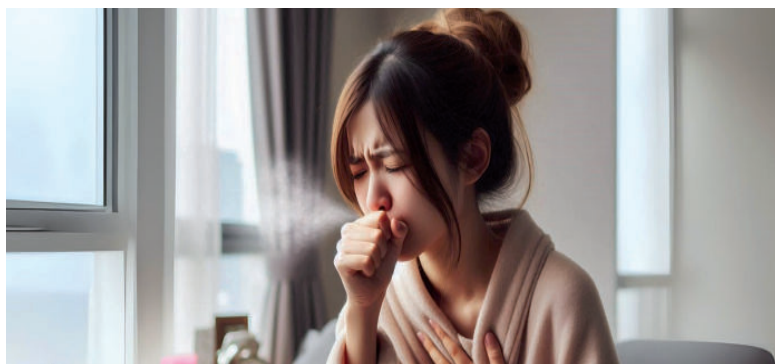
Čierny kašeľ je vysoko infekčné ochorenie postihujúce dýchacie cesty, ktoré sa prejavuje silnými záchvatmi kašľa. Patrí k najzávažnejším ochoreniam v detstve, vyskytuje sa však aj v neskoršom veku. Pôvodcom ochorenia je baktéria *Bordetella pertussis*. Nákaza sa prenáša predovšetkým kvapôčkovou infekciou. „Zvýšené počty prípadov čierneho kašľa sa zvyknú na Slovensku cyklicky objavovať zhruba každých päť rokov. Približne tak dlho trvá, kým počet vnímavých ľudí v populácii vzrastie natoľko, že sa ochorenie dokáže ľahšie šíriť. Vnímavú populáciu tvoria ľudia, ktorí nie sú zaočkovaní, ako aj osoby, ktoré boli očkované v minulosti, ale ich hladina protilátok klesla pod ochrannú úroveň. Epidemiologická situácia sa obvykle stabilizuje tým, že sa vnímavá populácia opäť zmenší kombináciou očkovania a prekonania ochorenia,“ priblížil ÚVZ SR.

Očkovanie proti čiernemu kašľu

Očkovanie proti čiernemu kašľu je v Slovenskej republike dlhodobo zaradené do povinného pravidelného očkovania detí a očkovačia látka je plne hrazená z verejného zdravotného poistenia. „Vo všeobecnosti sú deti najlepšie chránené až po absolvovaní základného očkovania, čiže všetkých troch dávok, ale čiastočnú ochranu pred veľmi ťažkým priebehom ochorenia môže priniesť už aj prvá dávka očkovania“, hovoria odborníci z ÚVZ SR a dodávajú: „Rodičom odporúčame postupovať v súlade s platným očkovacím kalendárom. Odkladanie očkovania na neskorší vek by v neodôvodnených prípadoch mohlo zbytočne zvýšiť riziko nákazy.“ Odpovede na všeobecné otázky o očkovaní môžu rodičia získať v poradniach očkovania pri regionálnych úradoch verejného zdravotníctva.

Možné je aj preočkovanie

Preočkovanie proti čiernemu kašľu je podľa slov odborníkov možné aj v dospelosti - obvykle kombinovanou vakcínou naraz s očkovaním proti tetanu a záškrtu, ktoré sa podstupuje v 30 rokoch veku a následne každých 15 rokov. O možnostiach preočkovania proti čiernemu kašľu



Ilustračné foto.

zdroj foto zeshdo pixabay

sa informujte u svojho všeobecného lekára.

Čierny kašeľ a tehotenstvo

„O očkovaní proti čiernemu kašľu je vhodné uvažovať aj počas tehotenstva a to v 27.-36. týždni tehotenstva. Jeho cieľom je ochrana tehotnej ženy, ako aj dieťaťa v prvých týždňoch po pôrode. Po zaočkovaní tehotnej ženy sa špecifické protilátky placentou prenesú na dieťa a chránia ho v zraniteľnom období, keď ešte nemôže byť očkované pre nízky vek,“ objasňujú odborníci z ÚVZ SR.

Aktuálne informácie aj na webe

Aktuálnu situáciu v súvislosti s výskytom čierneho kašľa môžete priebežne sledovať na webe úradov verejného zdravotníctva prostredníctvom grafov a máp. „Počty prípadov sú v grafickom znázornení aktualizované na týždennú bázu, výskyt ochorenia je možné pozorovať aj podľa krajov či vekových skupín. Na mape zároveň môžete sledovať situáciu vo výskyte ochorenia na úrovni okresu - po kliknutí na vybraný okres sa môžete informovať o chorobnosti aj počte ochorení,“ uzavrel ÚVZ SR.

» ren

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 40%

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDLOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- PRÍSTAVBY DOMOV
- VÝMENA OKIEN
- OBNOVA HOSPOD. BUDOV
- ZATEKANIE STRIECH
- ODDRENÁŽOVANIE DOMOV
- FASÁDY

0948 107 877

NDF spol. s r.o. Trenčianska Teplá

prijíma

vodiča na návesový sklápač na TPP

Prepravy po SK a CZ. Víkendy doma. **Plat:** 1600 - 2000,- €. Mzda sa odvíja od počtu najazdených km a hospodárnosti.

Požiadavky: VP sk. C+E, platné doklady vodiča: KKV, karta vodiča, zdravotná a psych. spôsobilosť. V prípade potreby ponúkame bezplatné ubytovanie.

Kontakt: tel.: **0902 924 400**, e-mail: **praca@ndf.sk**

VÝKUP KOŽÍ

Aktuálne ceny na
www.slovakiaskins.sk

vždy v STREDU v týchto termínoch:
12.3., 2.4., 23.4., 14.5.,
4.6., 25.6., 16.7., 27.8. 2025

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

0,50 € za kus

a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 3.3. 2025

vždy v SOBOTU v týchto termínoch:
15.3., 5.4., 26.4., 17.5.,
7.6., 28.6., 19.7., 30.8. 2025

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

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

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

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

vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:
20.3., 10.4., 1.5., 22.5.,
12.6., 3.7., 14.8. 2025

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

23. februára 1991

Druhá vojna v Perzskom zálive: pozemné jednotky prekročili saudskoarabskú hranicu a vošli do Kuvajtu, čím začala pozemná fáza vojny

Výročia a udalosti

23. februára 1952

premiér Spojeného kráľovstva **Winston Churchill vyhlásil**, že jeho krajina **vyvinula atómovú bombu**

Výročia a udalosti

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

POKRÝVAČ- TESÁR



renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050



UŽ OD
499 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk



DOM
KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVARY5

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

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.

decoreum

OD 9,10 EUR OD 8,19 EUR



KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

-10%

decoreum

OD 37,00 EUR OD 33,30 EUR



KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

-10%

decoreum

OD 18,00 EUR OD 16,20 EUR



KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

-10%

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 v každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechťov.

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

3-MESAČNÝ BALÍČEK ZA ZVÝHODNENÚ CENU

KOLAGÉN FORTE 2 v 1 **95,76 EUR**

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE **112,92 EUR**

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom 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

**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
PONUKY
TÝŽDŇA

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

MONTTER

12
ROČNÉ
SKÚSENOSTÍ

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY
ZASKLENIE**

**AJ BEZ MONTÁŽE
ušetríte takmer **50%****

0919 383 881

www.montter.sk

objednavky@montter.sk



**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**

**BOMBA
FASÁDA**



**BEZPLATNÁ
UKÁŽKA**

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

Stannah

**Darček v
hodnote až
do 200,- €***
Ponuka

**Vylepšite svoj domov s
prvotriednou kvalitou a eleganciou!**

**Stoličkové výťahy Stannah, Slovenská
voľba č. 1 na prekonávanie schodov.**

Schodiskový výťah Stannah je vhodný pre každé
schodisko, lomené, rovné, vnútorné alebo vonkajšie.
Používanie schodov nikdy nebolo také jednoduché.

- Vynikajúca kvalita výrobkov
- Zákaznícka podpora 24h/7d
- Vyrábame už 158 rokov

*Kampaň platí pre každú objednávku do
07.03.25, nie je retroaktívna ani
kumulovateľná s inými ponukami alebo
kampaňami.

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

Na celom
Slovensku

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

REYMONT

Reymont zimné záhrady - investícia
do pohodlia za skvelé ceny!

- Zimné záhrady
- Zasklenia terás, balkónov
- Prístrešky a Pergoly
- Zábradlia

**Profesionálna montáž.
Doprava ZADARMO
po celom Slovensku!**



**+421 944 333 818
info@reymont.eu
www.reymont.eu**

**KÚPIM
PAROZIE**

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT

0904 474 597

vykupparoziaeu@gmail.com

Celá SR



STRECHY / STREŠNÉ KRYTINY
Tetók / Tetőburkolatok

Opravy rekonštrukcie

Javitások/rekonstrukciók

Renovácie striech

Tetők felújítása

Výroba plechových striech Lemeztetők készítése

Klamiarske práce Bádgos munkák

Izolácie plochých striech Lapostető szigetelés

Štefan Jambor: 0918 137 631

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

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

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektrárňa 3,18 kW

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

**Záruka
25 ROKOV**

**Zaplatíte len
2190€***

*Cena vrátane montáže

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Špeciálna ponuka
Ak si zaobstaráte 5kW elektrárňu

DOSTANETE 10kW

**menič napätia
namiesto 5kW**

**v úžasnej
cene**

2790€

11ks

10kw Menič

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

Teplné čerpadlo Galmet Prima

- s našim teplým 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

**Zaplatíte len
4290€***

*Cena vrátane montáže



**Záručný servis
zabezpečuje
výrobca**