

POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

STAVEBNÉ PRÁCE

Ponúkame kvalitné **v okrese Žilina a Bytča**
stavebné a rekonštrukčné práce:

- obklady, dlažby
- omietky, sadrokartón
- maľovanie, stierky
- zatepľovanie domov
- stavby na kľúč
- bytové jadro



Spoľahlivá práca, rozumné ceny
Možnosť obhliadky a cenovej ponuky zdarma

VRTANIE STUDNÍ

- MIKROPILOTY
- VYHLADÁVANIE VODY
- VSAKOVACIE VRTY
- STUDNE NA KĹUČ
- I. G. PRIESKUM
- ŠACHTY
- ČISTENIE STUDNÍ

www.vrtamestudnu.sk

e-mail: lajcak84@gmail.com

0949 795 573



Ponúkame na predaj **domáce**

VEĽMI CHUTNÉ ZEMIAKY

vypestované na Považí - v Predmieri

Možnosť dovozu po dohode alebo priamo u pestovateľa.



Rôzne odrody

Kontakt: 0911 649 479



NÍZKE CENY KAŽDÝ DEŇ

OD 4. 12. DO 10. 12. 2025

CENTRUM 14, POVAŽSKÁ BYSTRICA

Nepotrebuje ich karty!
ODÍDTE S NAŠIMI CENAMI!



CENA BEZ KARTY
-60%
0⁹⁹
2,49 / 2,48 €/l

Šampón zihľavový/brezový/čajovníkový
Dixi 400 ml
1,59 € (-37%)***

Viac info nájdete na www.biedronka.sk



* 0,25 € cena za kus pri kúpe 2 kusov
* 0,50 € cena za kus pri kúpe 1 kusa
* Cena za 2 kusy: 0,50 €

1+1 ZADARMO
0²⁵
0,50

Kivi
cena za 1 ks



CENA ZA 1 KUS PRI KÚPE MIN. 7 KUSOV
-30%
0⁰⁹
0,16 / 0,13 / 0,16 €/100 g

Kaiserka 57 g



CENA ZA 1 KUS PRI KÚPE 6 KUSOV
-33%
0⁹⁹
1,49 / 1,98 €/l

Pivo
Pilsner Urquell 0,5 l
+ záloh: 0,15 €
0,69 € (44%)***



0,26 € /kg

-62%
2⁵⁹
6,99

Zemiaky konzumné žlté neprané
Z našej zeme 10 kg



1,19 € /200 g

300 g

SUPER CENA
1⁷⁹
5,97 €/kg

Maslo 82% Mlekovita 300 g



VÁKUOVÉ BALENIE

SUPER CENA
3⁶⁹

Bravčové karé bez kostí v celku
Krajina mäsa
cena za 1 kg

Výrobky sú predávané bez dekorácií. Zmena obalu je vyhradená. Môžu byť použité ilustračné zábery. Ceny sú uvedené v eurách. Odber je možný v obvyklom množstve pre domácnosť. Zmena ponuky je vyhradená. Ponuka tovaru platí do uvedeného termínu alebo do vyčerpania zásob. *Bežná cena. **Cena pred znížením. ***Najnižšia cena za posledných 30 dní.

49 2025/48p



Darovať radosť je najväčšia výhra

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Bezplatný týždenník

POVAŽSKO
BYSTRICKO-PŮCHOVSKO

EV 6203/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

50 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.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (33.590 domácností)

Každý týždeň:

Dolný Moštenec, Horný Moštenec,
Mlchoch, Orlové, Podmanín, Považská
Bystrica, Považská Teplá, Považské Pod-
hradie, Praznov, Šebestánová, Dolný
Lieskov, Domaníža, Plevník - Drienové,
Prečín, Pružina, Sverepec, Udiča, Horné
Kočkovce, Hrabovka, Nosice, Púchov, Be-
luša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické
Rovne, Nimnica, Streženice, Visolaj,
Brvište, Dolná Mariková, Hatné, Horný
Lieskov, Jasenica, Papradno, Stupné,
Dohňany, Dolná Breznica, Lúčky, Lysá pod
Makytou, Mestečko, ZáriečieVydavateľ 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	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-ŠALANSKO	
HC	30330	HÍHOVCEKO-SEREDSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMOKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠTANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SP	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUČEŇECKO-VK-PT	
MT	38570	MARTINSKO-TR	
OR	34980	ORAVSKO-DIK-NO-TS	
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40150	PRIEVIDSKO	
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BS	
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	49490	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

Vyvážená strava nie je diéta

Strava vplýva na našu energiu, náladu, schopnosť sústrediť sa a je kľúčom k prevencii mnohých chronických ochorení. „Nielen pravidelný pohyb a výdatný spánok, ale aj to, čo si každý deň naložíme na tanier, formuje naše zdravie v dlhodobom horizonte viac, než si uvedomujeme,“ uviedlo na sociálnej sieti Ministerstvo zdravotníctva SR pri príležitosti Dňa boja proti obezite.

Zloženie vyváženého taniera dospelého človeka nie je podľa rezortu zdravotníctva žiadna veda. Stačí sa podľa neho držať tohto jednoduchého návodu:

50 % taniera: Zelenina a ovocie

Čerstvá, varená, pripravená na pare, restovaná na olivovom oleji, mrazená či fermentovaná. Zelenina môže pokojne tvoriť až polovicu taniera. Výbornou voľbou je: cuketa, tekvica, mrkva, cvikla, paprika, karfiol, šalát, paradajky, uhorka, brokolica, zeler alebo kapusta. Z ovocia si vyberajte najmä sezónne a lokálne. Konzumujte ho v surovom stave, mrazené, prípadne v malom množstve sušené, pretože obsahuje veľa cukru.

25 % taniera: Zdravé bielkoviny

Sú stavebným materiálom pre telo a dôležité pre zasytenie. Patria sem vajcia, hydina, králik, ryby a morské

plody, syry a tvaroh (mozzarella, cottage syr), kefir, strukoviny (fazuľa, cicer, šošovica, hrach) alebo produkty z nich (tofu, tempeh, strukovinové cestoviny, hummus).

25 % taniera: Prílohy – ideálne celozrnné

Uprednostňujte celozrnné varianty, ako celozrnný kváskový chlieb, celozrnné cestoviny, ovos, kuskus, quinou či hnedú ryžu.

+ Zdravé tuky

Aby sa niektoré vitamíny vstrebalí a iné živiny doplnili, potrebuje telo zdravé tuky - najmä kvalitné rastlinné oleje, orechy, semenka a avokádo. Maslo a masť v menšom množstve.

» ren



zdroj foto zdroj foto KoiRoylers pixabay

Vypratávanie domov, bytov, pivníc, povalí, búracie práce a likvidácia azbestu

0948 107 877

Ponúkam všetky stavebné a maliarské práce, striekanie striech



Kvalita a serióznosť 0910 993 219

11. decembra 1967 Výročia a udalosti
predstavenie nadzvukového dopravného lietadla Concorde v Toulouse

NÁBYTOK EXKLUZIV

VIANOČNÉ dekorácie a doplnky u nás v predaji

ZĽAVA 50% na iný vybraný tovar



Púchov Streženická cesta

Predajňa oproti bývalému BIZNIS CENTRU

Pondelo - Piatok: 9.00 - 17.00

0903 581 551

Prídte si k nám vybrať novú posteľ!

Ponúkame:

- posteľe drevené aj čalúnené
- válendy pevné aj s rozkladom
- ortopedické matrace
- toper na ochranu matraca
- rošty lamelové, polohovateľné manuálne aj elektrické s nastavením tvrdosti
- veľký výber potahových látok
- možnosť výberu dennej deky aj vankúšov

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
KOMÍNŮV

VÝROBA, PREDAJ A MONTÁŽ

- NEREZOVÝCH VLOŽIEK 0,6 - 0,8 - 1mm
- 3-VRSTVOVÝCH KOMÍNŮV - ANTIKOR, POZINK, HLINÍK
- MUROVANÝCH KOMÍNŮV S NEREZOVOU VLOŽKOU

www.tridek.sk tridek.kominy@gmail.com
OBHLIADKY: 0910 938 961 VÝROBA: 0911 938 960

NAJLACNEJŠIE
VYPRATÁVANIE
DOMOV, BYTOV
PIVNÍČ, POVALÍ
GARÁŽÍ
ZÁHRAD

likvidácia
nebezpečného
odpadu
a búracie práce
0910 710 514

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

REKONŠTRUKCIE
DOMOV A BYTOV

- zateplenie domov
- jadrá, omietky
- potery
- náter dlažba
- náter striech
- maľovanie
- oprava komínov
- altánky
- výmena krytiny a rín
- izolácia striech a domov

0910 710 514

- Vypratávanie domov, bytov, garáží, povalí, pivníc
 - Búracie práce
 - Likvidácia nebezpečného odpadu
 - Pílenie stromov
- 0902 266 147**

Vypratávanie domov a bytov - pivníc a záhrad
Likvidácia nebezpečného odpadu
0908 022 754

HELP 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 Ing. Vladimír Stacha:
2D/3D PLOTY 0903 658 177
PLETIVOVÉ PLOTY 0903 556 016
PODHRABOVÉ DOSKY
OPORNÉ MÚRY

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



od pondelka 8. 12. do 14. 12.

Zázračné momenty
s najnižšími cenami
sa oplatia každý deň.

Sa oplatí.

2+1
ZADARMO



1.69*

2.53**

Tatranské maslo
250 g
(1 kg = 6,76)



*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 1,69 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 2,53 €.
Cena za 3 kusy = 5,06 €.

-71%

1.39^{4.89}

s Lidl Plus

-73%



1.29^{4.89}

Cherry paradajky datľové
500 g balenie
(1 kg = 2,78)
(LP: 1 kg = 2,58)



Červené jablká
cena za 1 kg

-46%

0.69^{1.29}



Bravčové plecko
cena za 1 kg
v celku, bez kostí

-44%

2.99^{5.39}



Kuracie prsné rezne XXL
cena za 1 kg

-28%

5.39^{7.49}

s Lidl Plus

-30%



5.19^{7.49}



1+1
ZADARMO



1.59*

3.18**

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 1,59 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 3,18 €.
Cena za 2 kusy = 3,18 €.



Salko tradičné
397 g
v ponuke aj
Salko karamel/
Pikao 397 g
za 2,19 €
(1 kg = 4,01)



UŠETRITE*
-33%

Aljašská treska
600 g
bloček
(1 kg = 5,25/PP)

2.99

*Ušetríte na porovnanej cene v porovnaní s produkčnou a štandardne ponúkanou veľkosťou.

1kg

Nutella

UŠETRITE*
-49%

7.49

*Ušetríte na porovnanej cene v porovnaní s produkčnou a štandardne ponúkanou veľkosťou.



Naskenuj QR kód
a prelistuj si celú
ponuku online.

Pyžamá
pre celú rodinu.



Pyžamo
2-dielna súprava

UŠETRITE*
-22%

6.99

od 8.99
*v porovnaní s cenou 8,99
placeno 25. 11. 2025 na lidl.sk



Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 8. 12. do 14. 12. 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 len v obvyklom množstve.

Pečieme vianočné sušienky

Vianočné korenienie plné vôní a chutí

V tomto období sa už väčšina z nás púšťa do vianočného pečenia. O slovo sa tak hlási aj aníz, škoricca, badián, vanilka či ďumbier. Naše domovy sú vďaka nim plné nezameniteľných vôní. Vedeli ste však, že toto vianočné korenienie nemá len krásnu aromatickú vôňu, ale aj veľa priaznivých účinkov na naše zdravie a dokáže nám pomôcť pri viacerých zdravotných problémoch?

ANÍZ

Aníz obsahuje éterické oleje, vďaka ktorým má protizápalové aj antibakteriálne účinky. Rovnako podporuje trávenie a pôsobí proti kŕčom.

Náš tip:

Anízové sušienky

Suroviny:

250 g hladká múka, 2 vajcia, 1 PL aníz mletý, 250 g práškový cukor, štipka soli

mandle, 165 g práškový cukor, 180 g studené maslo, štipka soli, 5 balíčkov vanilkový cukor – s pravou vanilkou

Postup:

Do misky preosejeme múku, pridáme mleté mandle, štipku soli, 90 gramov cukru a na vložky postrúhané maslo. Vypracované hladké cesto zabalíme do potravinovej fólie a necháme hodinu odpočívať v chlade. Potom z cesta vyformujeme valčeky s priemerom 1,5 cm, ktoré pokrájame na asi 5 cm dlhé kúsky a z nich vytvoríme rožtky. Pečieme v rúre vyhriatej na 150°C asi 15 minút. Zatiaľ si na tanieri premiešame 75g práškového cukru a 5 balíčkov vanilkového cukru. Ešte teplé rožtky obalíme v pripravenom cukre.

ŠKORICA

Škorica má antibakteriálne a antivírusové účinky, no tiež v sebe ukrýva množstvo antioxidantov. Táto aromatická korenina nám pomáha zdolať



Vianočné korenienie má veľa priaznivých účinkov na naše zdravie.

zdroj foto Couleur pixabay

Náš tip:

Medovníčky

Suroviny:

650 g hladká múka, 250 g práškový cukor, 250 g maslo, štipka mletý badián, štipka mletý aníz, 1/2 ČL mletý klinček, 1 ČL mletá škoricca, 1 štipka jedlá sóda, 4 ks vajcia, 130 g med

Postup:

Zo všetkých surovín vypracujeme cesto. Zabalíme ho do potravinovej fólie a necháme cez noc odležať v chladničke. Na druhý deň ho vyvalkáme a vykrajujeme formičkami rozličné tvary – hviezdčičky, srdiečka, stromčeky. Po upečení ešte teplé potrieme rozšľahaným vajcom. Medovníčky sú hneď mäkké.

ZÁZVOR

Vďaka svojim protizápalovým účinkom nám zázvor pomáha pri nachladnutí. Zmierňuje tiež nevoľnosť a prospeje aj nášmu tráveniu.

Náš tip:

Zázvorové sušienky

Suroviny:

110 g maslo, 100 g kryštálový cukor, 1 ks vaječný bielok, 1 KL vanilkový extrakt, 1 PL med, 1/2 KL mletá škoricca, 1/2 KL mletý zázvor či ďumbier, 170 g hladká múka, 1 KL jedlá sóda, 1 štipka soľ, kryštálový cukor na obalenie

Postup:

V miske vymiešame maslo s cukrom do peny. Pridáme vanilkový extrakt, bielok a med a ešte spolu premiešame. V druhej miske zmiešame všetky sypké suroviny a postupne zmes primiešame do prvej misky. Hotové cesto zabalíme do potravinovej fólie a vložíme ho na hodinu do chladničky. Rúru vyhrejeme na 180°C a plech vystelíme papierom na pečenie. Z vychladnutého cesta formujeme guľky, ktoré obalíme v kryštálovom cukre a na plechu ich trochu stlačíme. Pečieme 7 minút. Sušienky by mali byť po upečení mäkké, neskôr po vychladnutí trochu stvrdnú.

» *ren*



Upečte si voňavé medovníčky.

zdroj foto Annika1707 pixabay

Postup:

Do misky dáme vajcia, cukor a štipku soli a šľaháme kým nevznikne hustá, svetlá pena. Následne do nej po lyžiciach pridávame preosiatu múku a šľaháme ďalších 5 minút, potom ešte primiešame aníz. Z cesta vyformujeme valčeky s priemerom 1,5 cm, ktoré pokrájame na asi 6 cm dlhé kúsky a z nich tvarujeme kolieska, ktoré kladieme na plech vyložený papierom na pečenie. Všetko necháme 8 až 10 hodín pri izbovej teplote stáť. Až potom vložíme plech do rúry vyhriatej na 150°C a pečieme asi 15 minút na horný aj spodný ohrev, kým sušienky jemne nezožltnú.

VANILKA

Vanilka nám môže osožiť už svojou nezameniteľnou vôňou, pomáha nám však aj lepšie zvládať stres a úzkosť a má tiež antibakteriálne účinky.

Náš tip:

Mandľové rožky s vanilkou

Suroviny:

250 g hladká múka, 100 g mletý

napätie či nervozitu a môže nám osožiť pri ťažkostiach s nadúvaním či nevoľnosťou.

Náš tip:

Medvedie labky so škoricou

Suroviny:

150 g hrubá múka, 125 g maslo, 120 g mleté orechy, 150 g práškový cukor, 1 PL kakao, 1/2 lyžičky mletá škoricca, práškový cukor na obalenie

Postup:

Všetky suroviny na cesto zmiešame. Z cesta rukami odoberáme kúsky, ktoré vtlačíme do pripravených formičiek. Pečieme v rúre vyhriatej na 160°C asi 10 až 15 minút. Upečené ich ešte teplé vyklopíme a obalíme v práškovom cukre.

BADIÁN

Badián je známy svojimi antioxidantnými, protizápalovými a antimikrobiálnymi vlastnosťami a antivírusovými účinkami. Pomáha nám pri prechladnutí a zlepšuje trávenie.



Mandľové rožtky isto nesklamú.

zdroj foto pixabay

Vianočný zázrak 2025

Splňte vianočné pranie osamelým seniorom z domovov dôchodcov.

Zoznam želaní nájdete na:
www.vianocnyzazrak.sk

Mediálny partner **REGIONPRESS**



www.elasticsro.sk

REHAU

VÝROBA PLASTOVÝCH A HLINÍKOVÝCH

OKIEN a DVERÍ

FASÁD A ZIMNÝCH ZÁHRAD

KUPOJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU

ILAVA - Kpt. Nálepku 810
tel.: 0905 371 379
elasticsro@elasticsro.sk

V ponuke máme aj
PROTIPOŽIARNE DVERE

46-0002-1

ŽP EKO DELET
PREDVIANOČNÝ
VÝKUP ŠROTU

POVAŽSKÁ BYSTRICA
0911 711 885

PÚCHOV
0911 711 570

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:

e-cycling slovmas

- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach
www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

08-0006

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

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

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

frézovanie
od 15€/m

Zľava
na materiál
40%

86-0007

Prijmeme

- zručného mechanika
- zručného autoelektrikára

Miesto výkonu Ilava

Blížšie informácie: 0905 449 843

75-014

S okamžitým nástupom **prijmem**

do TPP mladú posilu muža alebo ženu na dlhodobú spoluprácu na pozíciu **dispečera,**

ktorého náplňou práce bude práca s PC, prehľad v sklade, starostlivosť o servis áut, o STK a EK áut, riadenie servisu.

Podmienkou je mať logické myslenie, vodičský preukaz sk. B a minimálne stredoškolské vzdelanie.

Ak máte záujem, ale bojíte sa, že z tohto niečo neviete, radi vás zaučíme.

Práca je v Ilave. Ak máte radi prácu, kde sa stále niečo deje, tak zavolajte.

kontakt: 0905 449 843

75-014

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

DOVOZ NA ADRESU



18 týž. mládky,
brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

INZERCIA
povazsko@regionpress.sk

59-0025

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka
komínov od 15€/m zdarma

MONTÁŽ
V CELEJ SR

tel: 0907 265 361

86-0008

12. decembra 1941

Slovenská republika vyhlásila vojnu Spojenému kráľovstvu a Spojeným štátom

Výročia a udalosti

16. decembra 1911

bola otvorená trať Tatranskej elektrickej železnice zo Starého Smokovca do Tatranskej Lomnice

Výročia a udalosti



Vaše výhry, naša radosť



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 info na www.tipos.sk

Darovať radosť je najväčšia výhra



Druhá šanca na výhru

s Adventným kalendárom a Vianočnou lotériou!

Zaregistrujte svoje nevýherné žreby na www.tipos.sk/tatry a vyhrajte relax na zimnej dovolenke a mnoho ďalších výhier!

Súťaž prebieha od 1.12. – 24.12.2025 a hlavnú výhru žrebujeme 9.1.2026. Viac informácií nájdete na www.tipos.sk/tatry.

Aký si zvolíte - rezaný či črepníkový?

Kupujeme živý vianočný stromček

Rozhodli ste sa, že počas tohtoročných Vianoc bude váš príbytok zdobiť živý vianočný stromček? V týchto dňoch je na trhu ponuka skutočne bohatá a je si z čoho vyberať, ale čo tak siahnuť po stromčeku v črepníku? Každý z nich má svoje výhody i nevýhody, a tak rozhodovanie nemusí byť jednoduché.

Rezaný alebo črepníkový?

V prípade rezaného vianočného stromčeka voľba zvyčajne padá na smrek, borovicu a jedličku. A práve normandská jedlička môže byť dobrou voľbou. Má peknú zelenú farbu ihličia, krásne vonia a pomerne dlho vydrží čerstvá. Naopak, smrek obyčajný opadá veľmi rýchlo, zaujímavá však môže byť jeho cena. Ak sa rozhodnete pre borovicu čiernu myslíte na to, že tento strom potrebuje viac priestoru. Odmení sa vám však úžasnou vôňou. Jeho ihličie je krásne dlhé a výhodou je, že neopadá



Zvoliť môžeme aj vianočný stromček v črepníku. zdroj foto cherylkantu pixabay

va ani po vyschnutí. Smrek biely je zasa vhodným riešením do menších miestností.

Na čo si dať pozor?

• Pri kúpe živého vianočného stromčeka myslite na to, že predávané stromy sa režu v predstihu a tak môžu byť aj niekoľko týždňov staré. Pozorne si preto prezrite vetvičky stromčeka. Nesmú byť suché a na dotyk majú byť mäkké, ohybné. Ak stromčekom párkrát potrasiete, nemalo by z neho opadávať ihličie.

• Po príchode domov vložte stromček do nádoby s vodou, aby nevysychal a umiestnite ho do najmenej vykúrenej miestnosti, alebo do garáže či na balkón.

• Na osadenie stromčeka použite stojan s nádržkou na vodu. Pred tým, kým ho do stojana vložíte, odrežte dva až tri centimetre zo spodnej časti kmeňa. Pravidelne do stojana dopĺňajte vodu.

A čo tak črepníkový?

V prípade živého vianočného stromčeka môžeme siahnuť aj po stromčeku v črepníku a tešiť sa tak z jeho krásy aj v budúcnosti. Na jar ho môžeme premiestniť na balkón či terasu, alebo ho presadiť do záhrady. V takom prípade však dobre zvážte, aký druh si zvolíte, aby po čase



Živý vianočný stromček dodá nášmu príbytku autentickú vianočnú vôňu. zdroj foto OleksandrPidvalnyi pixabay

v záhrade nezaberal príliš veľa miesta a tiež rátajte s tým, že bude vyžadovať väčšiu starostlivosť.

• Po príchode domov je dôležité, aby si stromček postupne privykol na zmenu teploty. Nedávajte ho preto hneď do obývačky, umiestnite ho najskôr do najmenej vykúrenej miestnosti a postupne ho zvykajte na vyššie teploty.

• Približne po týždni môžete stromček premiestniť do obývačky, pamätajte však na to, že teplota v miestnosti by nemala prekročiť 21 stupňov Celzia.

• Nezabudnite stromček priebežne polievať tak, aby bola pôda v kvetináči stále

vlhká, nie však premočená.

• Po sviatkoch stromček nepresúvajte hneď von, pretože si opäť potrebuje zvyknúť na zmenu teploty. Najskôr ho teda premiestnite do najmenej vykúrenej miestnosti a až po dvoch, troch týždňoch ho preneste von. Postavte kvetináč na chránené miesto, napríklad k stene domu. Na jar ho potom môžete presadiť do záhrady, prípadne ho pestovať v kvetináči na terase.

Náš tip

Či sa už rozhodnete pre rezaný alebo črepníkový vianočný stromček, vyberte mu dobré miesto, aby pekne vynikol a rozhodne ho umiestnite čo najďalej od vykurovacích telies.

» ren

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk
INFORMÁCIE: +421 904 896 262



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

Každý moment si zaslúži oslavu! Pripravte sa na bezdymové Vianoce

Neodolateľná ponuka je tu! Predvianočné nakupovanie v štýle IQOS? Zvýhodnené bezdymové sady zariadení pre dospelých užívateľov ako skvelý tip pod stromček a k tomu ikonická vôňa z difuzéra. A nakoniec aj šanca na lukratívny víkendový pobyt so skipasom či zážitkovú večeru pre dvoch.

Už čoskoro nás čaká odratávanie posledných dní do najkrajších sviatkov roka. Urobte si tohtoročné Vianoce ešte krajšie aj vďaka bezdymovým tipom. Zabudnite na škodlivý cigaretový dym, ktorý sa drží na končekoch prstov, vo vlasoch alebo v interiéri.

Hľadáte správny darček? Vsaďte na štýl a praktické využitie

Ponožky, knihy, pyžamo? To všetko sa zíde a určite poteší, ale nebude to originálne prekvapenie. Dospelý fajčiar alebo užívateľ bezdymových zariadení sa určite poteší aj dizajnovému darčeku v podobe IQOS Iluma. A pokojne k nemu pribalíte aj spomínaný difuzér. Bude to štýlové a bezdymové prekvapenie v jednom.

Súťaž! Zážitkové vianočné prekvapenie

Zákazníci, ktorí zakúpia zvýhodnenú sadu IQOS Iluma a splnia podmienky súťaže môžu získať zážitkové výhry. Bude to exkluzívny wellness pobyt v Tatrách aj so skipasmi alebo zážitková večera pre dvoch v Gašperovom Mlyne? Nechajte sa prekvapiť a možno sa šťastie usmeje práve na vás!

Zvýhodnené IQOS Iluma sady už od 15 eur môžu byť elegantným darčekom pre dospelého fajčiara práve pod vianočný stromček. Okrem toho možnosť vyhrať neodolateľné ceny. To sa opláti.

Bez dymové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

Zdroj foto: PMI

Ako môžeme predchádzať odolnosti voči antibiotikám

Prečo je odolnosť voči antibiotikám problém

Antibiotiká sú nenahraditeľnými liekmi. Liečia nás a zachraňujú životy. Ak sa však používajú často a nesprávne, narastá riziko, že sa baktérie voči nim stanú odolnými. Antibiotiká tak strácajú účinnosť a liečba nimi prestáva zberať. Nemožno sa pritom spoliehať na to, že včas prídu nové, účinné lieky. Vývoj nových antibiotík nie je taký rýchly ako tempo, ktorým baktérie nadobúdajú odolnosť voči používaným liekom. Výsledkom môže byť, že aj úplne bežné infekcie budú už čoskoro opäť neliečiteľné a rizikom sa môžu stať aj bežné chirurgické zákroky, poranenia či úrazy.

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) vysvetľujú, ako vzniká odolnosť voči antibiotikám a ako každý z nás dokáže prispieť k tomu, aby antibiotiká účinkovali a zachraňovali životy čo najdlhšie.

Čo je to antimikrobiálna rezistencia?

Antimikrobiálna rezistencia (AMR) nastáva, keď sa baktérie, vírusy, plesne či parazity stávajú rezistentnými, teda si vyvinú odolnosť proti liečivám, ktoré ich majú zničiť alebo zastaviť ich množenie v ľudskom organizme. „V tejto súvislosti hovoríme najčastejšie o rezistencii (odol-

nosti) baktérií voči antibakteriálnym liečivám – antibiotikám. Dôsledkom takto získanej odolnosti voči antibiotikám je, že baktérie sa v tele množia aj napriek liečbe, infekcie sú ťažšie liečiteľné, niekedy s výraznejšími príznakmi, a aj pacient ich môže v niektorých prípadoch ľahšie šíriť,“ objasňujú odborníci a vysvetľujú, že odolnosť voči antibiotikám je prirodzenou vlastnosťou niektorých mikroorganizmov: „teda vieme, že napríklad konkrétne baktérie sú vždy odolné voči konkrétnym antibiotikám. No veľmi významnú rolu zohráva hlavne rezistencia získaná, teda taká, keď baktérie, ktoré sú normálne na konkrétne liečivo citlivé, sa stanú voči nemu odolnými. Významným faktorom, ktorý k vzniku takejto rezistencie prispieva, je nesprávne používanie a nadužívanie antibakteriálnych liečiv. Zvykli sme si na ľahkú dostupnosť a účinnosť antibiotík, ktorou sa liečia mnohé bežné, ale i závažné a aj život ohrozujúce bakteriálne infekcie. Ak však o ich účinnosť prídeme, infekcie sa u pacientov stávajú dlhotrvajúce alebo neliečiteľné. Základným krokom je užívať antibiotiká len v odôvodnených prípadoch a správnym spôsobom,“ apelujú odborníci.

Ako môžeme predchádzať odolnosti voči antibiotikám?

„Antibiotiká sú účinné proti baktériám, nie proti vírusom. Neúčinkujú teda na vírusové ochorenia ako chrípka či prechladnutie, ak nie sú sprevádzané aj infekciou spôsobenou baktériami,“ prízvukujú odborníci a pripájajú nasledovné odporúčania:

- Nikdy od lekára nevyžadujte antibiotiká, ak vám povie, že ich nepotrebuje. Rovnako nikdy neužívajte antibiotiká bez predpisu lekára a pri ich užívaní sa riadte pokynmi lekára.
- Nikdy nezdieľajte antibiotiká s inými osobami. To, že antibiotiká pri liečbe zaúčinkovali vám, neznamená, že zaberú aj vašim príbuzným s rovnakými príznakmi.
- Nikdy nepoužívajte zvyšky antibiotík. Takéto rozhodnutie môže byť pre vaše zdravie potenciálne nebezpečné a vedie k AMR.
- Neukončujte liečbu antibiotikami svojvoľne, hoci sa už cítite lepšie. Antibiotiká ničia baktérie postupne. Je dôležité doužívať lieky tak, ako určí lekár, pretože sa tým zabraňuje premnoženiu baktérií a opätovnému vzniku ochorenia.
- Udržujte antibiotiká účinné aj tým, že absolvujete pravidelné povinné a odporúčané očkovania.
- Vyhybajte sa blízkeho kontaktu s chorými ľuďmi. Dodržiavajte správnu osobnú



Ilustračné foto. zdroj foto stevepb pixabay

hygienu i respiračnú etiketu (kýčajte a kašlite do jednorazovej hygienickej vreckovky, ak vreckovku nemáte po ruke, prekryte si ústa aspoň laktovou jamkou). Ak je to potrebné, izolujte sa od ostatných ľudí, čím zabránite šíreniu infekcií.

• Pravidelne si umývajte ruky a hygienicky pripravujte jedlo (oddeľujte tepelne upravené jedlá od tepelne neupravených surovín, dôsledne umývajte listovú zeleninu pitnou vodou, oddeľujte kuchynské náčinie na spracovanie surového mäsa od ostatného a podobne).

Informácie poskytl Národné referenčné centrum pre sledovanie rezistencie mikroorganizmov na antibiotiká ÚVZ SR. » ren

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

43,60€

Lacoste L.12.12 Rose Eau de Parfum pre ženy 50 ml

notino.sk

46,59€

Xiaomi Smart Band 10, Ružové

Pracujezamna.eu

LIDL

59,99€
89,99€

PARKSIDE® Benzínová reťazová píla PBKS 46 A1

Lidl.sk

154,90€

Chladnička Candy CHASD4385EBC

Tibi.sk

13,78€

Musetti zrnková káva Deca - bezkofeínová 500g

Domkavy.sk

38,99€

LAVVU Štýlové drevené hodiny LOFT

4home.sk

204,99€

Drvič záhr. odpadu Riwall PRO RES 3044 B

mercury market.sk

LIDL

12,99€
17,99€

SILVERCREST® Multifunkčný krájač EDS SMZE 500 C2

Lidl.sk

JE TU KAUF LAND, JE TU PESTROŠŤ!

Tešte sa na výhodné ceny.

**OD
11. 12. 2025
V POVAŽSKEJ
BYSTRICI –
UL. LÁNSKA**



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%**

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

**Stoličkový výťah Stannah:
užívajte si svoj domov naplno**

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať
si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do
26.12.2025 a nie je platná s inými
kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**

pred po

BEZ WAPKY

**BEZPLATNÁ
UKÁZKA**

**BOMBA
FASÁDA**

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

SLOVENSKÉ OBLIEČKY
PAPLÓNY • VANKÚŠE • PLACHTY

Za rozumnú cenu

HONOR S.R.O.
OBLIEČKY - PАПЛÓNY

www.oblieckypaplony.sk

041 4327 616
0911 376 105

Aj pre veľkoobchod, hotely, soc. zariadenia, firmy...



Slovenský výrobca s 30 ročnou tradíciou honor@oblieckypaplony.sk



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač

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

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.12.



KONTAKT: +421 918 081 699

OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA ROKA

ECOenergy info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

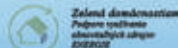
DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

VOLAJTE: 0909 131 131

Tepelné čerpadlo Galmet Prima



Spolufinancované
Európskou úniou



Zelená domácnosť
Podpora technológií
obnoviteľných zdrojov
ENERGIE

4790€*

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti

...nečakajte kým zdražíeme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

*platí pre verziu 10kw



- s naším 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 pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m²

Galmet