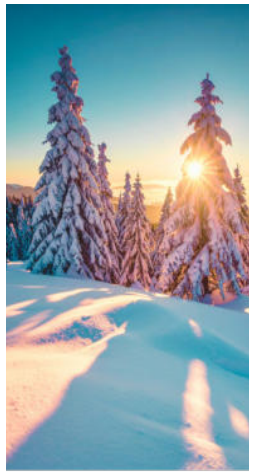


# POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností



**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

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

**Otvorené:  
PO- PI:  
8.00-15.30 h.**

**WILLIMAN**

**OKNÁ - DVERE** **ZLAVA 30%**

Termín dodania - 14 dní

Vzorkovne PB: Budova "Zatko" pri Kauflande, alebo v areáli OSBD

**www.williman.sk 0907 974 791**

**BRIKETY DREVENÉ**

od 250 €/paleta

RUF /HRANATÉ/  
NESTRO /VALCOVÉ/

**0915 782 120**

REGIONPRESS

Na podanie si INZERÁTU  
píšte [povazsko@regionpress.sk](mailto:povazsko@regionpress.sk)

**Biedronka**  
Nízke ceny každý deň

**NÍZKE CENY  
KAŽDÝ DEŇ**

OD 11. 12. DO 17. 12. 2025

CENTRUM 14, POVAŽSKÁ BYSTRICA

Nepotrebuje ich karty!  
**ODÍDTE S NAŠIMI CENAMI!**

**CENA BEZ KARTY**

**-64%**  
**0 49** ~~1,39~~  
0,58 €/l

Saponát na riad Sensitive Harmanček/Aloe Kraft 850 ml 0,99 € (-50 %)\*\*

Viac info nájdete na [www.biedronka.sk](http://www.biedronka.sk)

**-50%**  
**0 39** ~~0,79~~  
Kaki cena za 1 ks

**-46%**  
**0 69** ~~1,29~~  
Jablká červené cena za 1 kg

**-20%**  
**5 69** ~~7,19~~  
Kuracie prsné rezne Krajina mäsa cena za 1 kg

**-37%**  
**4 99** ~~7,99~~  
24,95 €/kg  
Káva instantná Gold Dallmayr 200 g 5,99 € (-16 %)\*\*

**SUPER CENA**  
**0 49**  
Mlieko 1,5 % trvanlivé Tatra 1 l

**-50%**  
**0 49** ~~0,98~~  
1,96 €/kg  
Margarín na pečenie Bakello 250 g

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.

50 2025/48p

**HRAJ O JACKPOT AŽ DO VÝŠKY 120 000 000 €**

**EURO JACKPOT**

TIPOS  
Vaše výhry, naša radosť

HRAJ ZODPOVEDNE 18+

**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 Podhradie, Praznov, Šebestánová, Dolný Lieskov, Domaníža, Plevník - Drienové, Prečín, Pružina, Sverepec, Udiča, Horné Kočkovce, Hirabovka, Nosice, Púchov, Beľuša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické Rovne, Nimnica, Strežence, 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 jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, 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-ŠALIANSKO
HC	30330	HÍHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

**Stredné Slovensko**

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PB
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	POPRAĎSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

# Pozor na požiare adventných vencov

Čas blížiacich sa Vianoc nám pripomínajú i horiace plamienky adventných sviec. „Adventný veniec nie je len dekoratívny prvok symbolizujúci toto obdobie, ale je i potenciálnym zdrojom požiaru, čo by sme si mali tiež uvedomiť,“ upozorňuje pri príležitosti adventu Okresné riaditeľstvo Hasičského a záchranného zboru (OR HaZZ) v Pezinku.

„Zariadenie našich domácností, či už nábytok, bytové doplnky alebo textil, sú vyrobené z látok, ktoré ľahko horia a umožňujú ľahký prenos požiaru a jeho šírenie v celom byte. Požiare vzniknuté otvoreným ohňom z adventných vencov môžu spôsobiť veľké materiálne škody a ohroziť zdravie i život ľudí,“ upozorňujú odborníci.

Podľa štatistiky požiare adventných vencov každoročne narastajú. Príčinami sú vence zhotovené z nevhodných materiálov, najmä zo slamy či sena, horiace sviece, voľne vložené do ihličia nezabezpečené nehoriacimi podložkami. Príčinou požiaru je i ľudská neobľivosť, horiaci veniec zabudneme jednoducho zhasnúť alebo ho umiestnime do tesnej blízkosti horľavých materiálov, napríklad záclon alebo textilných pohoviek. „Zvýšenú pozornosť by sme mali venovať najmä našim najmenším ratolestiam, ale i domácim miláčikom – mačkám i psikom, ktorí

by podobne ako deti, mohli zhodiť zapálený veniec zo stolika,“ odporúčajú odborníci.

„V prípade, že vznikne požiar, i napriek dodržaným bezpečnostným opatreniam, nepodľahnite panike. V prvom rade sa pokúste požiar zhasiť v zárodku vlastnými silami a prostriedkami. Stačí veniec uhasiť vodou, podupať nohou alebo prikryť vlhkou textíliou neobsahujúcou umelé vlákna. Nepreceňujte však svoje schopnosti. Ak sa požiar vymyká z pod vašej kontroly, zavolajte profesionálnych hasičov na linku 150 alebo 112, ktorí vykonajú rýchly a účinný zásah,“ radí OR HaZZ v Pezinku.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto beastermchen pixabay

**ZAHRADNÍCTVO TULIP DOMANIŽA**

*Tulip* Vám želá všetkým krásne Vianoce a pohodový nový rok.

- ponúkame **vianočné poukážky** na nákup a služby
- prijímame objednávky na **jarný odborný rez ovocných stromov**

KONTAKT: 0908 197 354, zahradnictvo.tulip@gmail.com

**Záhradníctvo Tulip** zahradnictvo\_tulip

**ŽP EKO DELET**

**PREDVIANOČNÝ VÝKUP ŠROTU**

POVAŽSKÁ BYSTRICA PÚCHOV  
**0911 711 885 0911 711 570**

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

**VÝKUP KROJOV**  
 a ich súčastí, kašmírové, merinové a tibetové sukné, zásterky, šatky a mince  
**0908 627 952**  
 stavaj.peter@gmail.com

**Vypratávanie domov, bytov, pivníc, povalí, búracie práce a likvidácia azbestu**  
**0948 107 877**

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

**VÝROBA, PREDAJ A MONTÁŽ**

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

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

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

Kvalita a serióznosť  
**0910 993 219**

**DOVOZ NA ADRESU**

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



od pondelka 15. 12. až do 24. 12.

# Vianoce s najnižšími cenami sa oplatia.

## Sa oplatí.

**Pomaranče**  
3 kg

**UŠETRITE\***  
**-50 %**

**2.99**

1 kg iba  
1.00 €

3 kg

\*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



**Maslo**  
200 g  
(100 g = 0,50)

**2 + 1 ZADARMO**

**0.99\***  
1.48\*\*

\*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,99 €. \*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,48 €. Cena za 3 kusy = 2,96 €.

**Najnižšie ceny v Lidli tento rok**

**Jägermeister Retro**  
0,7 l  
35% alkoholu  
(1 l = 15,70)

**UŠETRITE\***  
**-38 %**

**10.99**

\*Úspora učená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t.j. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 25. 11. 2025.

**Masterpro Teplovzdušná fritéza kus**

**UŠETRITE\***  
**-40 %**

**29.99**

\*v porovnaní s cenou 49,99 platnou 2. 12. 2025 na lidl.sk

**Cenový trháč týždňa**



**Giana Nakladané uhorky**  
720 ml  
(1 kg = 3,58/PP)  
(LP: 1 kg = 2,75/PP)

**UŠETRITE\***  
**-35 %**

**1.29**

s Lidl Plus **UŠETRITE\***  
**-50 %**

**0.99**

\*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



**Naskenuj QR kód a prelistuj si celú ponuku online.**

**2,25 l**

**Kofola**  
rôzne druhy  
+ záloh za obal 0,15 €  
(1 l = 0,57)

**UŠETRITE\***  
**-41 %**

**1.29**

\*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



**Heureka NAJLACNEJŠIA\* FRITÉZA vo svojej kategórii**

\*porovnanie podľa stránky heureka.sk, dňa 26. 11. 2025 medzi fritézami

**CENOVÝ HIT**

**0.69**

**Kapor pitvaný**  
cena za 100 g

**Bravčové karé**  
cena za 1 kg  
v celku  
bez kosti

**-45 %**

**3.49**

6.35



**-28 %** 7.49

**5.39**

s Lidl Plus

**-33 %**

**4.99**



7.49

**Kuracie prsné rezne**  
cena za 1 kg

## Vianočná polievka, zemiakový šalát a ryba

# Pripravujeme jedlá na štedrovečerný stôl

K Vianociam neodmysliteľne patria aj typické vianočné pokrmy. To aké jedlá servírujeme na štedrovečerný stôl častokrát závisí od toho, z ktorej časti Slovenska pochádzame. Každý región má svoje špecifiká a dokonca i každá rodina má svoje obľúbené vianočné menu, ktoré sa dedí z matky na dcéru. Čo však na štedrovečernom stole zvyčajne nesmie chýbať sú oblátky s medom, jablčko, kapustnica či šošovicová polievka a pravdaže rôzne druhy rýb a zemiakový šalát. Prinášame vám zopár receptov, necháte sa inšpirovať?

### Vianočná kapustnica

**Suroviny:** 400 g bravčového mäsa (môže byť pliecko), 150 g údeného mäsa, 2 klobásky, 1 cibuľa, 400 g kyslej kapusty, soľ, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku, sušené huby (hrst), 4 sušené slivky, olej, šľahačkovú smotanú, chlieb

tanu, ocot podľa chuti (nemusi byť), chlieb

#### Postup:

Sušené huby namočíme približne na hodinu do horúcej vody tak, aby boli zaliaté. Šošovicu v miske prepláchneme vodou, vložíme do hrnca a zalejeme ju približne dvojnásobným množstvom vody. Pridáme namočené huby, soľ, 2 bobkové listy a všetko dáme spolu variť. Keď je šošovica takmer mäkká, pridáme na malé kocky nakrájané zemiaky a sušené slivky. Keď je všetko uvarené domäkka, vyberieme z polievky bobkový list. Zo smotany na varenie a hladkej múky si pripravíme zátrepku a vmiešame ju do polievky. Miešame, kým polievka nezačne zľahka vriieť. Na záver polievku podľa potreby dochutíme octom. Šošovicovú polievku podávame s chlebom, ozdobenú kopčekom pochúťkovej smotany.



Ilustračné foto.

zdroj foto Elexa pixabay

#### Postup:

Na oleji speníme cibuľu, pridáme papriku a na kocky pokrúpané mäso. Popražíme, podlejeme vodou a dusíme. Po 30 minútach pridáme kyslú kapustu, sušené huby, sušené slivky, celé klobásky a na kocky nakrájané údené mäso. Soľ a korenie pridáme podľa chuti. Po uvarení kapustnice z nej vyberieme klobásky. Nakrájame ich na kolieska a vrátime do hotovej kapustnice, ktorú ešte môžeme zjemniť šľahačkovou smotanou. Kapustnicu podávame s chlebom.

#### Náš tip:

Niektoré gazdinky uvaria údené mäso zvlášť, len v hrnci s vodou, keď je hotové, pokrúajú prípadne natrhajú ho na kúsky a vložia do už uvarenej kapustnice.

### Vianočná šošovicová polievka

**Suroviny:** 250 g suchej šošovice, 2 hrste sušených húb, 4 sušené slivky, 4 až 5 zemiakov, 2 lístky bobkového listu, soľ, 250 ml smotany na varenie, 1 PL hladkej múky, pochúťkovú smo-

#### Postup:

Zemiaky umyjeme a varíme v šupke asi 20 minút, podľa veľkosti. Kontrolujeme vidličkou, aby sa nerozvarili. Necháme mierne vychladnúť a ešte vlašné olúpeme. Vajička uvaríme natvrdo a po vychladnutí ošúpeme. Mrkvu očistíme, nakrájame na menšie kocky a uvaríme v osolenej vode do mäkka. Cibuľu nakrájame nadrobno. Hrášok scedíme, nálev nebudeme potrebovať. Do veľkej misky dáme vychladnuté zemiaky, vajička a uhorky, všetko nakrájané na kocky. Pridáme mrkvu, cibuľu a hrášok. Osolíme, okoreníme a opatrne premiešame. Na záver zľahka vmiešame majonézu.

#### Náš tip:

Ak chcete šalát odľahčiť, môžete



Ilustračné foto.

zdroj foto JillWellington pixabay

majonézu nahradiť kvalitným bielym jogurtom.

### Vianočný šalát bez majonézy

**Suroviny:** 1 kg zemiakov, 2 cibuľe, 3 dcl vlašnej vody, 2 PL octu, 2 PL rastlinného oleja, 2 PL cukru, 2 PL plnotučnej horčice, soľ, mleté čierne korenie, bobkový list, nové korenie

- Zemiaky uvaríme v šupke, scedíme, necháme mierne vychladnúť a ešte vlašné olúpeme, nakrájame na kolieska a vložíme do väčšej misky.

- V druhej miske si z vody, octu, oleja, cukru, horčice, soli a korenia pripravíme zálievku. Všetko spolu vymiešame. Zálievku prelejeme do hrnca, pridáme jeden bobkový list a dve gulôčky nového korenia. Varíme na miernom ohni asi 10 minút, kým sa zálievka nezredukuje asi na polovicu objemu.

- Na záver zo zálievky vyberieme bokový list aj nové korenie, pridáme do nej najemno pokrúpanú cibuľu a spolu povaríme ešte asi 1 minútu.

- Horúcou zálievkou prelejeme zemiaky. Premiešame a uložíme do chladu aspoň na 12 hodín.

### Tradičný vianočný vyprášaný kapor

**Suroviny:** 1 kapor, hladká múka, strúhanka, olej, 1/2 dl mlieka, 2 vajcia, soľ

#### Postup:

Kapra môžeme kúpiť už očisteného. Pred prípravou ho osušíme, nakrájame na podkovičky, posolíme a necháme stáť 15 minút. Potom kapra obalíme v múke, vo vajčkách, ktoré sme rozšľahali v mlieku a napokon v strúhanke. Kapra pomaly smažíme z oboch strán v dostatočnom množstve oleja.

### Vianočný kapor na cesnaku

**Suroviny:** 1 kapor, 3 strúčiky cesnaku, 1 PL masla, 1 citrón, soľ, biele korenie, olej

#### Postup:

Očisteného kapra umyjeme a nakrájame na podkovičky, osolíme, okoreníme, potrieme roztláčeným cesnakom. Na panvici zohrejeme olej a kapra z oboch strán opražíme. Podlejte vodou a podusíme. Šťavu necháme vyvariť a kapra ešte opečieme. Pred podávaním ho pokvapkáme citrónovou šťavou.

» [ren](#)



Ilustračné foto.

zdroj foto EvaMichalkova pixabay

## Študenti sa môžu zapojiť do výskumu

Do konca decembra tohto roka sa vysokoškooláci môžu zapojiť do prebiehajúceho celoslovenského reprezentatívneho zberu dát. Ide o nosnú časť národného projektu Dáta o duševnom zdraví, ktorý zastrešuje Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie. Ide o anonymný online dotazník, ktorý študentom zašle vysoká škola, prípadne Študentská rada vysokých škôl.

Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie zisťuje v rámci národného projektu Dáta o duševnom zdraví údaje vo všetkých vekových kategóriách zastúpených vo vzdelávacom systéme, od detí v predškolskom veku, cez žiakov základných a stredných škôl až po študentov vysokých škôl.

Z celkového súboru 15-tisíc respondentov vo veku 3 až 26 rokov je snahou vyzbierať odpovede od 2 000 vysokoškolákov. Odkaz na online dotazník študentom zašle vysoká škola, ktorú navštevujú a distribuuje ho aj Študentská rada vysokých škôl. Dotazník pre študentov vysokých škôl obsahuje otázky zamerané na témy ako sú spokojnosť, úzkosť, hyperaktivita, prejavy rizikového správania či spánok.

„Je dôležité, aby sa vysokoškooláci aktívne zapojili a vyjadrili svoje skutočné potreby. Len vďaka získaným údajom môžeme prijímať efektívne rozhodnutia reagujúce

na skutočné potreby detí a mladých ľudí,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Popri zbere dát je cieľom vydať prvú národnú správu o súčasnom obraze duševného zdravia detí, žiakov a študentov, ktorá pomenuje nové potreby a odporúčania pre politiky na podporu duševného zdravia a pre prax. „V súčasnosti totiž na Slovensku neexistuje komplexný národný systém monitoringu duševného zdravia detí, žiakov a študentov, ktorý by umožnil identifikovať problémy a účinne na ne reagovať,“ uviedol rezort školstva a dodal, že zlepšenie služieb pre študentov vysokých škôl je dlhodobou prioritou rezortu školstva a taktiež nového poradného orgánu štátneho tajomníka pre vysoké školstvo a akademický výskum ministerstva školstva Róberta Zsemberu - Rady pre poradenstvo a podporné služby pre študentov. Dôležitou témou práce rady je potreba tvorby riešení na základe dát. „Už dnes naše opatrenia a politiky pre vysoké školy prijímame na základe prieskumov, akými sú domáce prieskumy spokojnosti študentov a zamestnávateľov alebo aj medzinárodný prieskum. Všetky ďalšie dáta nám na ministerstve školstva umožnia pripravovať cielenejšie opatrenia. Preto považujem za dôležité, aby bol zber dát v rámci národného projektu Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie úspešný,“ dodal štátny tajomník R. Zsembera.

» [ren](#)

JANART THEATRE

SEZÓNA NÁVRATOV  
NAJVÄČŠÍCH DIVADELNÝCH HITOV  
JÁNA ĎUROVČIKA

PRI PRÍLEŽITOSTI JUBILEJNÝCH 40 ROKOV NA PROFESIONÁLNEJ SCÉNE

★★★★★  
“VEL'KOLEPÉ!”  
NOVÝ ČAS

Rómeo a Júlia

SVETOZNÁMY MUZIKÁL

CHOREOGRAFIA A RÉŽIA  
JÁN ĎUROVČÍK

08.02.2026 o 18:30 hod.  
Športová hala, Považská Bystrica

PARTNER: FIT, MS JTR, TATRAMETAL, HESLI POKYLA BYSTRICA, Trnava

GENERALNÝ PARTNER DIVADLA: nIKÉ su emócie

MEDIANÍ PARTNER: markiza, ta3, MUDANE

PREDAJ: ticketportal, TICKETLIVE, KB Production 0903 624190

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**

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

**MONTÁŽ V CELEJ SR**

Fasádne 3-vrstvové komíny  
Rekonštrukcie komínov

Zľava na materiál **45%**

Frézovanie od 15€ / m

Obhliadka zdarma

tel: **0907 265 361**

**POTREBUJETE REKLAMU DO NOVÍN POVAŽSKO, ALEBO DO INÝCH REGIÓNOV NA SLOVENSKU?**

REGION PRESS

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

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

**14. decembra 1503** Výročia a udalosti  
**narodil sa Nostradamus**, francúzsky astrológ († 1566)

**NÁBYTOK EXKLUZIV**

VIANOČNÉ dekorácie a doplnky u nás v predaji

Príďte si k nám vybrať novú posteľ!

**ZĽAVA 50% na iný vybraný tovar**

Ponúkame:

- postele drevené aj čalúnene
- vialendy pevné aj s rozkladom
- ortopedické matrace
- toper na ochranu matrace
- rošty lamelové, polohovateľné manuálne aj elektrické s nastavením tvrdosti
- veľký výber poťahových látok
- možnosť výberu dennej deky aj vankúšov

Púchov Streženická cesta  
Predajňa oproti bývalému BIZNIS CENTRU

Pondelo - Piatok: 9.00 - 17.00  
**0903 581 551**

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

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](mailto:elasticsro@elasticsro.sk)

**REHAU**  
V ponuke máme aj PROTIPOŽIARNE DVERE



 **TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

02-0001

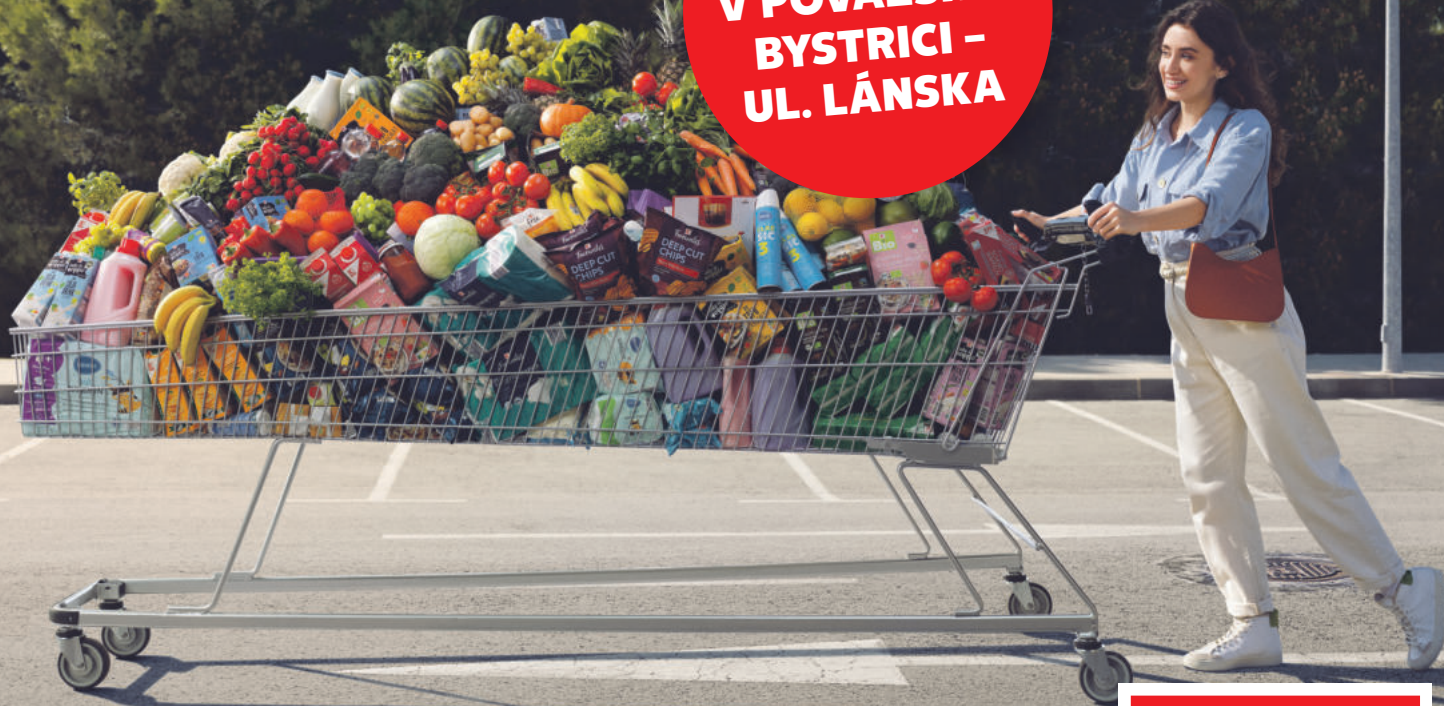
**EURO  
JACKPOT****HRAJ O JACKPOT  
AŽ DO VÝŠKY****120 000 000 €****HRAJ  
ZODPOVEDNE 18+**

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](http://www.tipos.sk)

# JE TU KAUF LAND, JE TU ŠIROKÝ VÝBER!

Objavte viac ako  
12 000 výrobkov.

UŽ  
OTVORENÉ  
V POVAŽSKEJ  
BYSTRICI -  
UL. LÁNSKA



## Tradičné vianočné pečenie

# Upečte si vianočnú štólu a štedrák

Na Slovensku je veľa domácností, v ktorých sa Vianoce nezaobídu bez vianočnej štóly či štedráka. Prinášame osvedčené recepty, vďaka ktorým si môžete tieto dobroty pripraviť a vychutnať aj vy.

### VIANOČNÁ ŠTÓLA

**Suroviny:** 1 kocka droždie (42 g), 110 ml mlieko, 340 g polohrubá múka, 200 g maslo, 45 g kryštálový cukor, 1 lyžička soľ, kôra z pomaranča, kôra z citróna, hrsť sušené hrozienka, 1 vajčko, 80 g práškový cukor

#### Postup:

• Vo vlažnom mlieku rozmiešame droždie a pridáme 110 g múky. Odložíme na 5 minút na teplé miesto, aby sa vytvoril kvások.

• Potom zo zvyšnej múky, 150 g zmäknutého masla, kryštálového cukru, soli, pomarančovej a citrónovej kôry a pripraveného kvásu vymiesime ručne alebo v mixéri s hákom vláčne cesto (miesime asi 8 minút na strednej rýchlosti). Cesto preniesieme do čistej nádoby, prikryjeme potravinárskou fóliou a necháme 20 minút kysnúť.

• Následne ručne primiešame hrozienka, prípadne aj iné sušené

a kandizované ovocie či mandľové lupienky. Z cesta vytvarujeme bochník, ktorý ešte necháme v miske zakrytý utierkou hodinu kysnúť.

• Cesto vyvaľkáme na pomúčenej doske do tvaru obdĺžnika a jeho dlhšiu stranu preložíme (prehne) asi do dvoch tretín na cesto a hranou ruky vytvoríme preliačinu. Takto pripravenú štólu necháme ešte 10 minút kysnúť na plechu.

• Pred pečením potrieme rozšľahaným vajčkom zmiešaným so štipkou soli a pečieme v rúre vyhriatej na 180° C asi 30 až 40 minút.

• Upečenú štólu potrieme 50g rozpustného masla a obalíme v práškovom cukre. Rozpustené maslo a práškový cukor na povrchu vytvoria škrupinu - ochrannú vrstvu, vďaka ktorej štóla dlhšie vydrží.

### ŠTEDRÁK

#### Suroviny:

**Na cesto:** 550 g polohrubá múka, 300 ml mlieko, 150 g maslo, 100 g cukor, 3 žltky, 1 kocka droždia (42 g), KL soľ, 450 g slivkový lekvár, žltok na potretie

#### Ešte budeme potrebovať:

**Na orechovú plnku:** 200 g mletých

vlašských orechov, 100 ml mlieka, 80 g práškového cukru, 1 lyžicu rumu (môžete vynechať)

**Na makovú plnku:** 200 g mletého maku, 100 ml mlieka, 120 g práškového cukru, citrónovú kôru (asi z polovice citróna)

**Na tvarohovú plnku:** 500 g tvarohu, 80 g práškového cukru, žltok, citrónovú kôru (asi z polovice citróna), pol lyžičky mletej vanilky

#### Postup:

• Z polovice vlažného mlieka, cukru a droždia pripravíme kvások. Odložíme ho na 5 minút na teplé miesto.

• Potom vložíme do misy preosiatu múku, kvások, rozpustené a schladené maslo, zvyšné vlažné mlieko, žltky, soľ a vymiesime cesto. Dáme ho kysnúť asi na 40 minút do tepla.

• Zatiaľ pripravíme plnky.

**Orechová plnka:** V horúcom mlieku vymiešame orechy s cukrom a necháme vychladnúť. Môžeme pridať aj rum.

**Maková plnka:** V horúcom mlieku vymiešame mak, cukor a nastrúhanú citrónovú kôru a necháme vychladnúť.

**Tvarohová plnka:** Vymiešame všetky v recepte uvedené suroviny.



Ilustračné foto.

zdroj foto tanja pixabay

• Vykysnuté cesto položíme na dosku a rozdelíme na päť rovnakých dielov. Každý diel vyvaľkáme na tenký plát veľkosti plechu. Plech vyložíme papierom na pečenie a položíme naň prvý plát, ktorý potrieme orechovou plnkou a položíme naň druhý plát cesta. Ten potrieme makovou plnkou. Položíme naň tretí plát a potrieme tvarohovou plnkou. Položíme naň štvrtý plát cesta a potrieme slivkovým lekvárom.

• Posledný plát cesta rozdelíme nožom alebo radielkom na prúžky a poukladáme ich na vrchný lekvárom potretý plát do tvaru mriežky. Mriežku potrieme rozšľahaným žltkom a koláč pečieme v rúre vyhriatej na 170 stupňov 50 až 60 minút.

» 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](http://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

# Šlo mi o moje zdravie.

Martin (35)

Pridajte sa aj vy medzi viac ako 270 000 bývalých fajčiarov, ktorí odložili cigarety a urobili zmenu.

[vasdovod.sk](http://vasdovod.sk)

Aký bude váš dôvod?

Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním tabakových a nikotínových výrobkov, je úplne prestať tabakové výrobky a výrobky s obsahom nikotínu užívať.

Skutočný spotrebiteľ, ktorý bol za svoju účasť v kampani odmenený.

**UNSMOKE**  
YOUR WORLD

PHILIP MORRIS  
SLOVAKIA

## Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého 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 nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



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

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

Objednávajte  
teraz:  
[www.medikaexpert.sk](http://www.medikaexpert.sk)

Alebo volajte:  
0904 552 345

**Čujte.sk**

Prevenia rakoviny  
prostaty je dôležitá

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



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

**14. decembra 1503** Výročia a udalosti  
narodil sa **Nostradamus**, francúzsky as-  
trológ († 1566)

**15. decembra 1890** Výročia a udalosti  
zomrel **Sediaci býk**, náčelník indiánskeho  
kmeňa Siouxov (\* 1831)

**17. decembra 1903** Výročia a udalosti  
prvý riadený motorový let lietadla bratov  
Wrightovcov

SME TU S VAMI  
ONLINE



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

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

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

# 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,- €**

## Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

Pre ŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výfahu peňažný príspevok od štátu.



Pretože Stannah  
zmení Váš život.

\*Táto ponuka je k dispozícii do 02.01.2026 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

**0800 162 162**

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

Ponuka práce pre  
**MURÁRSKE  
partie**

(SZČO) DO BELGICKA

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

Kontaktujte nás

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

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



BEZ  
WAPKY

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA

**BOMBA  
FASÁDA**

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

**čujte.sk**

Čítajte nás:

**www.cujte.sk**



**MAZELI**

Autoservis • Pneuservis  
Považské Podhradie 376, Považská Bystrica

- Servisné prehliadky, záručné/pozáručné
- Príprava a prevencia vozidiel cez STK
- Test tlmičov • Test emisií • 3D geometria
- Výmena oleja v AT prevodovkách
- Plnenie a servis klimatizácie
- Poistné udalosti – náhradné vozidlo ZADARMO

SERVIS: [mazeli@mazeli.sk](mailto:mazeli@mazeli.sk)

Web: [www.mazeli.sk](http://www.mazeli.sk)

**0908 797 733**



**OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA ROKA**

**ECOenergy** info@ecoenergy.sk  
energetické poradenstvo www.ecoenergy.sk

**DOTÁCIU ODOPOČÍTAME IHNEĎ**

**VOLAJTE: 0909 131 131**

Tepelné čerpadlo **Galmet Prima**

Spolufinancované  
Európskou úniou

Zelená domácnostiam  
Podpora vytvárania  
ekologických zdrojov  
ENERGIE

**POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE**

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

**4790€**

\*platí pre verziu 10kw

...nečakajte kým zdrazieme

**VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU**



- 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 180m<sup>2</sup>

**Galmet**