

POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

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

DANE – ÚČTOVNÍCTVO – MZDY
Vedenie účtovníctva, daňové priznania, spracovanie miezd.
0911 200 862 MS Accouting s.r.o.

BRIKETY DREVENÉ
od 250 €/paleta
RUF /HRANATÉ/
NESTRO /VALCOVÉ/
0915 782 120

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

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
povazsko@regionpress.sk
REGION PRESS

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

Biedronka
Nízke ceny každý deň
NÍZKE CENY KAŽDÝ DEŇ
OD 15. 1. DO 21. 1. 2026

CENTRUM 14, POVAŽSKÁ BYSTRICA

Nepotrebuje ich karty!
ODÍDTE S NAŠIMI CENAMI!

AJAX
Čistiaci prostriedok univerzálny rôzne druhy Ajax 1 000 ml
Cena za kus pri kúpe 1 kusa: 2,49 €*
CENA ZA 1 KUS PRI KÚPE 2 KUSOV
CENA BEZ KARTY -60%
0⁹⁹

Viac info nájdete na www.biedronka.sk

300 g
-44%
2⁴⁹ ~~4,49~~
8,30 €/kg
Čučoriedky 300 g

0,65 € /250 g
-56%
2⁵⁹ ~~5,89~~
Paradajky cherry datľové voľné cena za 1 kg

VÁKUOVÉ BALENIE
SUPER CENA
3²⁹
Bravčové karé bez kosti v celku Krajina mäsa cena za 1 kg

300 g
SUPER CENA
1⁴⁹ ~~4,97~~ €/kg
Maslo Oselka 82 % Mlekovita 300 g

-30%
0⁰⁹ ~~0,13~~
0,16 €/100 g
Kaizerka natural 57 g

-50%
1⁸⁹ ~~3,85~~
4,67 €/l
Majonéza/Tatárska omáčka Hellmann's 405 ml

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.

03 2026/48p

EURO JACKPOT
HRAJ O FANTASTICKÝ JACKPOT AŽ DO VÝŠKY 120 000 000 €
TIPOS Vaše výhry, naša radosť
HRAJ S ROZVAHOU 18+

Bezplatný týždenník

**POVAŽSKO
BYSTRICKO-PŮCHOVSKO**

EV 6203/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Partizánska 128
POVAŽSKÁ BYSTRICA
povazsko@regionpress.sk

INZERCIA

Emília Rosinová **0907 673 930**

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



DISTRIBÚCIA (33.590 domácností)

Každý týždeň:

Dolný Moštenec, Horný Moštenec, Milochov, Orlové, Podmanín, Považská Bystrica, Považská Teplá, Považské Podhradie, Praznov, Sebešťanová, Dolný Lieskov, Domaníža, Plevník - Drienové, Prečín, Pružina, Sverepec, Udiča, Horné Kočkovce, Hirabovka, Nosice, Púchov, Beľuša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické Rovne, Nimnica, Strežienice, Visolaje, Brvište, Dolná Mariková, Hatné, Horný Lieskov, Jasenica, Papradno, Stupné, Dohňany, Dolná Breznica, Lúky, Lysá pod Makytou, Mestečko, Zárčie



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-SALIANSKO	
HC	30330	HDOVOECKO-SEREDSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠTANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOLČIANSKO-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	LUCENECKO-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	ZIARSKO-ZC-BS	
ZA	50780	ZILINSKO-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	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

Nová Poradenská linka 116117

Vedeli ste, že od 1. januára 2026 funguje na Slovensku bezplatná poradenská linka 116117? Volajúcim poskytujú konzultácie a rady o zvládaní menej závažných ochorení a stavov, ktoré nevyžadujú zásah záchranej zdravotnej služby.

„Linku 116117 zabezpečuje Operačné stredisko záchranej zdravotnej služby SR (OS ZZS SR) nonstop 24 hodín denne, 7 dní v týždni a obsluhujú ju kvalifikovaní zdravotnícki pracovníci. Už prvé dni potvrdili jej opodstatnenosť a vysoký záujem verejnosti,“ informovalo Ministerstvo zdravotníctva. „Stovky vybavených hovorov potvrdzujú, že pacienti túto formu odbornej pomoci skutočne potrebujú,“ uviedol minister zdravotníctva Kamil Šaška.

Na čo a komu linka slúži

Na linku 116117 sa môže obrátiť občan, ktorý sa chce poradiť, opýtať či konzultovať neurgentný zdravotný problém. Operátori linky pomoci poradia, ako postupovať napríklad pri drobných úrazoch, horúčke či zhoršených chronických stavoch. „Zdôrazňujeme však, že dopravné nehody, závažné úrazy, masívne krvácanie, poruchy vedomia, bolesti na hrudi, lapanie po dychu, či dusenie na linku 116117 nepatria. Pre závažné stavy je pre pacientov k dispozícii linka tiesňového volania 155, ktorá ich môže riešiť vyslaným ambulancie záchranej zdravotnej

služby,“ objasnila Petra Klimešová, hovorkyňa OS ZZS SR.

Záujem je veľký

Podľa dát OS ZZS SR, len za prvé 4 dni a noci od spustenia linky pomoci riešili operátori viac než 700 udalostí, pričom najviac volaní bolo v rámci Bratislavského kraja. „Najčastejšími dôvodmi volaní na poradenskú linku 116117 boli horúčky, vysoký krvný tlak, bolesti brucha a ťažkosti s trávením,“ uviedla Petra Klimešová. O konzultáciu telefonicky žiadali aj rodičia malých detí s rôznymi respiračnými ochoreniami.

Zavedením linky 116117 sa Slovensko pripojilo k vyspelým európskym krajinám ako je Fínsko, Nemecko, Veľká Británia či Taliansko, kde sa táto služba osvedčila ako efektívny nástroj odbornej pomoci pri stavoch, ktoré nevyžadujú poskytnutie neodkladnej zdravotnej starostlivosti.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto Alexandra_Koch pixabay

REKONŠTRUKCIE

bytov, bytových jadier,
kúpeľní, domov, elektroinštalácie

Bezplatné a nezáväzne obhliadky a cenové ponuky



www.recostav.sk
0917 071 289

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného slovenského lesa



24. januára 1458
Matej Korvín sa stal kráľom Uhorska.

25. januára 1961
John Fitzgerald Kennedy uskutočnil prvú prezidentskú televíznu tlačovú konferenciu vysielanú naživo.

IMAKO Slovenská kvalita 35 rokov na trhu

Prevádzka: **UDIČA 38**
Po zavolaní na mobil otvoríme v sobotu aj v nedeľu
Tel.: 0908 711 677, 0905 365 873

Renovácia a čalúnenie starších sedačiek

www.imako.sk

50% ZĽAVA na hotové sedačky

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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

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

ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

REKONŠTRUKCIE, JADRÁ, ZATEPLENIE,
elektroinštalácie, omietky, potery, maľovky, obklady, dlažby, strechy, oprava komínov, izolácie, výmena rín, ploty, zámková dlažba, nátery striech, fasád

VYPRATÁVANIE DOMOV, BYTOV,
garáží, povál, pivníc, búracie práce likvidácia nebezpečného odpadu, pílenie stromov, čistenie fasád, strechy, renovácia hrobov, nápisov

Kontakt: 0902 266 147

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



Sa oplatí.

Čučoriedky
125 g balenie
(100 g = 0,79)

UŠETRITE*
-50 %

0.99

*Uspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardne ponúkanej veľkosti.



Mandarínky
cena za 1 kg

-50 %

1.19
2-39



Kuracie
prsne rezne
cena za 1 kg

-33 %

4.99
7-49



Bravčový bôčik
cena za 1 kg
s kožou a kosťou

CENOVÝ
HIT

3.49



od pondelka 19. 1. do 25. 1.

CENOVÝ
LÍDER*
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde
nemá cenu.

1

VYBRANÉ
talianske
šunky
a salámy

už od
1.49



Kúp
min. 4
Italiamo produkty
a získaj na ne
10 % zľavu



Segafredo Caffè
Crema Collezione

1 kg, zrnková káva 1 kg

UŠETRITE*
-48 %

13.99

*Uspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



ITALIAMO
Italian Style

ITALIAMO
Mascarpone

500 g

UŠETRITE*
-38 %

3.19

Mascarpone
500 g
(1 kg = 6,38)

*Uspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardne ponúkanej veľkosti.

Prosecco
D.O.C. Frizzante
0,75 l
biele, suché
(1 l = 3,99)

s LIDL Plus

-34 %

2.99
4-59



SILVERCREST®

Teplovzdušná
fritéza
kus

aj online



UŠETRITE*
-42 %

19.99

*v porovnaní s cenou 34,99 platnou 7. 1. 2025 na lidl.sk

Heureka
NAJLACNEJŠIA*
TEPLOVZDUŠNÁ FRITÉZA
vo svojej kategórii

*porovnané podľa stránky heureka.sk, dňa 9. 1. 2026 medzi teplovzdušnými fritézami



Potvrďuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12.-14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 19. 1. do 25. 1. 2026 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.

Viac na www.lidl.sk



Vaše výhry, naša radosť

**EURO
JACKPOT****HRAJ O FANTASTICKÝ
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

Pripravte si nátierku, rizoto či zdravú polievku

Cvikla je zelenina plná vitamínov

Mnohí cviklu či červenú repu považujú za elixír života. Pravdou je, že táto zelenina obsahuje veľa zdraviu prospešných látok a preto by sme na jej konzumáciu rozhodne nemali zabúdať. Nakoľko ju na pulkoch našich predajní nájdeme počas celého roka, nič nám nebráni v tom, pravidelne ju zaradiť do svojho jedálnička.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Cvikla očisťuje náš organizmus, odstraňuje z tela toxíny a má pozitívny vplyv na tvorbu červených krviniek, na pevnosť kostí aj väzivových tkanív. Táto zdravá zelenina obsahuje sodík, draslík, vápnik ale aj horčík či železo, ďalej tiež betaín a kremík. Z vitamínov je to vitamín C a vitamíny skupiny B. Veľkým plusom červenej repy je vysoký obsah kyseliny listovej a vlákniny.

Vedeli ste, že...

...jedlé a zdravé sú aj listy červenej repy? Mladé listy môžete pridávať do šalátov, smoothie či polievok.

rastlinky vytriediť či povytrhávať tak, aby ste dosiahli medzi nimi vzdialenosť na riadku asi 8 až 15 cm. Rozhodujte sa podľa toho, aké veľké bulvy chcete dopestovať. Čím väčšie, tým väčší priestor na svoj rast budú potrebovať. Záhon nezabudnite zavlažovať.

ZBER A SKLADOVANIE

Cviklu zbierame priebežne ako dorastá od leta až do jesene. Posledné bulvy by sme mali pozberať ešte krátko pred prvými mrazmi. Bulvy očistíme od hlíny a nečistôt, necháme preschnúť a skladovať môžeme podobne ako inú koreňovú zeleninu v tme a chlade.

POUŽITIE

Cvikla je výborná surová, varená aj pečená, môžeme ju však aj zavárať. Zo surovej si môžete pripraviť šťavu či smoothie. Odborníci však radi konzumovať ju skôr tepelne upravenú. Po tom ako cviklu umyjete pod tečúcou vodou, varte ju v dostatočnom množstve vody asi hodinu alebo pečte



Cviklu si dopestujeme aj v záhrade.

zdroj foto Alexey_Hulsov pixabay

a najemno postrúhame. V miske vymiešame tvaroh spolu s jogurtom, pridáme cviklu a všetko dobre zmiešame. Dochutíme soľou a podľa chuti aj mletým čiernym korením alebo mletou rascou.

Cviklové rizoto

Suroviny: 2 menšie cvikle, 1/2 PL oleja, 2 strúčiky cesnaku, 185g okrúhlej ryže, soľ, mleté čierne korenie, 1 a pol litra zeleninového vývaru, syr parmezán

Postup:

Cviklu so šupkou dôkladne umyjeme, vložíme do hrnca a varíme aspoň hodinu. Potom scedíme a po vychladnutí ošúpeme a nahrubo postrúhame. Na väčšej panvici zohrejeme olej, pridáme pretlačený cesnak a orestujeme. Pridáme cviklu a restujeme ďalšie 2 minúty. Následne do hrnca prímiešame umytú a scedenú ryžu, soľ, mleté čierne korenie a restujeme 2 minúty. Po častiach prilievame horúci vývar a miešame, až kým bude ryža krémová. Podávame posypané hoblíčkami parmezánu.

Cviklová polievka bez mäsa



Cviklová polievka.

zdroj foto ivabalk pixabay

Suroviny: 1 cvikla, 4 mrkvy, 2 petržleny, 1/4 zeleru, 4 zemiaky, 1/4 hlávky kapusty, 2 PL oleja, 1 cibuľa, soľ, mleté čierne korenie, 2 L zeleninového vývaru, 1 PL paradajkového pretlaku, kôpor, biely jogurt, voda podľa potreby

Postup:

Cviklu so šupkou dôkladne umyjeme, vložíme do hrnca a varíme aspoň hodinu. Potom scedíme a po vychladnutí ošúpeme

a nahrubo postrúhame do misky.

• Mrkvu, petržlen, zeler a zemiaky umyjeme, očistíme a pokrájame – mrkvu a petržlen na kolieska, zeler a zemiaky na menšie kocky. Kapustu zbavíme vrchných listov, cibuľu očistíme a všetko pokrájame na rezančeky. Na väčšej panvici zohrejeme olej, pridáme cibuľu a orestujeme. Následne pridáme všetku zeleninu okrem cvikly, krátko restujeme a potom podlejeme zeleninovým vývarom a podľa potreby ešte môžeme doliať vodu. Varíme do mäčka.

• Časť zeleniny odoberieme z hrnca do misky a polievku rozmixujeme. Následne do nej pridáme odloženú zeleninu a postrúhanú cviklu. Dochutíme paradajkovým pretlakom, soľou a mletým čiernym korením.

• Polievku podávame ozdobenú kopečkom bieleho jogurtu a nasekaným kôprom. Ako príloha nám poslúži opečená bagetka alebo chlieb.

Pozor!

• Cviklu by nemali konzumovať ľudia trpiaci obličkovými kameňmi či nízkym



S cviklovou šťavou začínajte postupne.

zdroj foto congerdesign pixabay

PESTOVANIE

Cvikla nie je náročná na pestovanie. Dariť sa jej bude aj v polotieni až tieni. Vypestovať si ju môžete zo sadeníc, prípadne priamym výsevom do záhrady. Ten je potrebné prispôbiť odrode, ktorú si vyberiete, zvyčajne je to od konca apríla do júla.

Ako na to:

Pripravte si riadky, hlboké približne 3 cm a vzdialené od seba 25 až 30 cm, semiačka do nich zasejte a prikryte zemínou. Po výseve môžete semiačka mierne zavlažovať.

Potom ako cvikla vyklíči a dorastie do veľkosti dvoch pravých lístkov, môžete

rovnako dlho zabalenú v alobalu, ktorý ste potreli olejom. Po schladení ju očistíte od šupky a môžete pridávať strúhanú do šalátov, alebo na plátky nakrájanú ako prílohu ku grilovanému i pečenému mäsu alebo k syrom.

Cviklovo-jablkové smoothie plné vitamínov

Suroviny: 1 menšia cvikla (môže byť uvarená), 1 mrkva, 1 jablko, citrónová šťava z polovice citróna, 500 ml vody, med podľa chuti – môžete vynechať

Postup:

Cviklu, mrkvu aj jablko umyjeme, ošúpeme a jablko zbavíme jadrovníkov. Všetko nakrájame na malé kocky. Vložíme do mixéra a pridáme citrónovú šťavu a vodu. Všetko spolu rozmixujeme. Na záver môžeme podľa potreby pridať med a ešte raz rozmixujeme.

Cviklová nátierka

Suroviny: 1 väčšia cvikla, 250 g tvarohu, 2 PL biely jogurt, soľ, mleté čierne korenie, prípadne mletá rasca podľa chuti (môžete vynechať)

Postup:

Cviklu so šupkou dôkladne umyjeme, vložíme do hrnca a varíme aspoň hodinu. Potom scedíme a po vychladnutí ošúpeme



Cviklový šalát.

zdroj foto zuzyusa pixabay



STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA Celestíny Šimurkovej v Trenčíne

Otvára v školskom roku 2026/2027 tieto študijné odbory

MASÉR (28 žiakov)

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

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

FARMACEUTICKÝ LABORANT (30 žiakov)

Uplatnenie absolventa: zariadenia lekárenskej starostlivosti farmaceutické firmy

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

PRAKTICKÁ SESTRA (30 žiakov)

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

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

denné štúdium

ZDRAVOTNÍCKY LABORANT (28 žiakov)

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

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

ZUBNÝ ASISTENT (30 žiakov)

Uplatnenie absolventa: zubné ambulancie ústavnej zdravotníckej zariadenia (odd. zubného lekárstva)

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

PRAKTICKÁ SESTRA (24 žiakov)

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

Prijímacie konanie - test z predmetu: biológia

denné štúdium

externé (večerné) štúdium

Termín podania prihlášky na denné štúdium: do 20. februára 2026
na externé (večerné) štúdium: do 31. mája 2026

Kontakt: 032 65 19 810 studijne@szstn.sk www.szstn.sk

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**

DOVOZ NA ADRESU



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



BRÚSENIE PARKIET
LAKOVANIE - OLEJ - VOSK
0917 755 577
www.brusenieparkiet.com

Prijmeme

- zručného mechanika
- zručného autoelektrikára

Miesto výkonu Ilava

Bližšie informácie: **0905 449 843**



INZERCIA
povazsko@regionpress.sk

28. januára 1945

sovietska armáda **oslobodila Poprad.**

Výročia a udalosti

29. januára 1595

pravdepodobne bola po **prvý raz uvedená hra** Williama Shakespeara **Rómeo a Júlia.**

Výročia a udalosti

Rituály ostanú, zvyky sa menia: Začni nový rok lepšie

V duchu hesla „Zmeň zvyk, nie rituál!“ prichádza na začiatok roka aj bezdymové riešenie pre dospelých fajčiarov. A práve január je ideálnou príležitosťou, kedy si môžu uvedomiť, že prejsť na lepšiu voľbu nemusí znamenať obetovanie rituálu, ktorý majú radi. Existuje totiž bezdymová alternatíva k cigaretám IQOS ILUMA i.

Koľko predsavzatí ste už začali a koľko z nich skutočne vydržalo? Udržať si nový zvyk býva náročnejšie, než ho vôbec odštartovať. Podstatné je vedieť, prečo to robíte. Ak je dôvod dostatočne silný, šanca, že pri zmene zostanete, je oveľa vyššia.

Prečo chcete zmeniť zvyk? Nájdite si dôvod, prečo to robíte. Pre niektorých dospelých fajčiarov môže byť týmto dôvodom škodlivý cigaretový dym a všetko, čo s ním súvisí. Zápach dymu na prstoch, vlasoch či oblečení, popol alebo jednoducho túžba prejsť na bezdymové riešenie, ktoré je menej rizikové ako klasické cigarety.

DAY 1?

Nečakajte na zajtrajšok

Ak už nad zmenou uvažujete, je zbytočné to odkladať. Najnovšie bezdymové zariadenie IQOS ILUMA i prichádza s pokročilými funkciami a ponúka dospelým fajčiarom možnosť lepšej voľby bez toho, aby úplne menili svoj zaužívaný rituál.

Prečo je IQOS lepšou voľbou ako cigarety?

Cigaretový dym je neželaný spoločník a dospelí fajčiari ho veľmi dobre poznajú. Pri IQOS ILUMA i naň môžu zabudnúť. Tabak sa v zariadení nespája, ale nahrieva pomocou indukcie. Pri používaní zariadenia tak vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym. Taktiež nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety, ktorý je zmesou zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok.

Zariadenie IQOS ILUMA i navyše nevyžaduje žiadne čistenie. Má prepracovaný dizajn, nádherné farby a vďaka kompaktnému tvaru sa hodí doma i na cestách.

Bezdymové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené len pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.



Zdroj foto: PMI

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

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

*Táto ponuka je k dispozícii do 06.02.2026 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk



MAZELI

Autoservis • Pneuservis
Považské Podhradie 376, Považská Bystrica

- Servisné prehliadky, záručné/poručné
- 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

Web: www.mazeli.sk

0908 797 733



BIGBEAN.SK

PRENÁJOM KÁVOVAROV



SANREMO D8
Profesionálny pákový kávovar
1 DEŇ 60 € 90 € 2-10 DŇ 40 € 20 € 9 €
VIKEND 2-10 DŇ 40 € 20 € 9 €



JURA X10
Veľký automatický kávovar
1 DEŇ 25 € 35 € 2-10 DŇ 20 € 15 € 7 €
VIKEND 2-10 DŇ 20 € 15 € 7 €



JURA E6
Malý automatický kávovar
1 DEŇ 20 € 30 € 2-10 DŇ 15 € 10 € 5 €
VIKEND 2-10 DŇ 15 € 10 € 5 €



FIORENTATO F64
Plyšok
1 DEŇ 20 € 30 € 2-10 DŇ 15 € 10 € 5 €
VIKEND 2-10 DŇ 15 € 10 € 5 €

ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA

Prí pravidelných odberoch kávy, prenájom kávovaru zdarma.



SINGLE ORIGIN
100% ARABICA
250G



SINGLE ORIGIN
100% ARABICA
500G



MISTERO
BLEND 80/20
500G



VENETO
BLEND
1KG



TOSCANA
100% ARABICA
1KG

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava

Pondelok – Piatok: 08:00 – 16:30

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

BOMBA FASÁDA

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

EXPERTI NA STRECHY

POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

**-10%
Z CENY PRÁCE**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA JANUÁRA



info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

VOLAJTE: 0909 131 131

Tepelné čerpadlo Galmet Prima



Spolufinancované
Európskou úniou

Zelená domácnostiam
Podpora využívania
obnoviteľných 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 zdražíme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



**60L
AKU**

- 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

