

# POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Ako sa chrániť pred komármi

Je tu leto a k nemu neodmysliteľne patria aj komáre. Väčšina z nás ich vníma ako obťažujúci hmyz znižujúci náš komfort. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR približujú možné riziká aj možnosti ochrany.

Veľké množstvo bodnutí vyvoláva podľa nich u ľudí nervozitu, zníženie sústredenosti, nepozornosť, nespavosť, podráždenosť a iné. „Zo zdravotného hľadiska ide o mikroporanenia a inokuláciu - teda vpravenie výlučkov slinných žliaz do ľudského tela. Samotné bodnutie - pichnutie, poštipanie vyvolá lokálnu imunitnú reakciu, ktorú vnímame ako bolesť, pálenie, svrbenie, sčervenanie a opuch. Normálna imunitná reakcia sa môže u niektorých osôb zmeniť na alergickú reakciu, pričom uvádzame, že vážne alergie na komáre sú najmenej desaťkrát zriedkavejšie ako nebezpečné a život ohrozujúce komplikácie po bodnutí včelou či osou a výskyt ochorenia prenášaných komármi v našich končinách je veľmi zriedkavý,“ popisujú odborníci a dodávajú, že komáre najviac útočia ráno hodinu pred a hodinu po východe slnka a večer hodinu pred a hodinu po západe slnka.

Preventívnymi opatreniami, prevažne však s lokálnymi účinkami, môžu byť:

### Individuálna ochrana:

- oblečenie s „uzlíkmi“, aby hmyz nemohol vkĺznuť pod oblečenie a nati-

eranie nepokrytých častí repelentnými prípravkami.

- Používanie éterických látok vo vonných lampách, elektrických prístrojov s vyparovaním proti hmyzu a lapačov hmyzu.
- Mechanická ochrana obydli sietami na okná a dvere. Ich ochrannú funkciu zvyšuje ošetrovanie rámov a sietí insekticídmi, určenými na tento účel.

### Starostlivosť a čistota obytného prostredia:

- likvidácia plytkých stojatých vôd, v ktorých je možný výskyt vajčiek komárov,
- pravidelné kosenie trávnych porastov v okolí obydli,
- vyprázdňovanie nádob na polievanie záhrad (na hladinu je možné umiestniť plávajúce fólie, polystyrénové dosky, prípadne naliať malé množstvo jedlého oleja),
- likvidácia komunálneho odpadu z okolia obydli (napríklad plechovky a plastové fľaše, kde sa v zachytenej dažďovej vode môžu liahnuť komáre),
- podpora hniezdenia hmyzožravých vtákov (lastovičiek).



» ren

zdroj foto FotoshopTofs pixabay

**BRIKETY DREVENÉ**

od 220 €/paleta

RUF /HRANATÉ/  
NESTRO /VALCOVÉ/

0915 782 120

Spoluhráči z kapely **Dalibora Rúčka BELOS** z Belušie prosia svadobčanov, ktorým kapela v rokoch 1986-1994 hrala v Beluši, Púchove alebo v okolí na svadbe, o zapožičanie videokazety pre vytvorenie spomienkového videoarchívu na kapelu.

**Odmena dohodou.**  
Kontakt: 0905 712 866

Spoločnosť **Bartošek s.r.o.** hľadá pracovníkov na pozície:

**PREDAVAČKA** - 1250€ plus príplatky  
**EXPEDIENT** - 1400€ plus príplatky  
**VODIČ C** - 1450€ plus príplatky

Kontakt: 0903 195 369

**VODOINŠTALATÉR, KURENÁR**

Výmena, opravy a údržba rozvodov vody, kanalizácie a kúrenia, výučný list, VP B, HPP na dobu neurčitú  
Zamestnanecké benefity

Mzda brutto: 1200 - 1800 €/mes., odmeňovanie podielovou mzdou z odovzdaných výkonov, max. výška neobmedzená. Nástup ASAP

Kontakt: **Pavol Hlúšek, 0903 951 280**  
- životopis zaslať na [sbdpu@sbdpuchov.sk](mailto:sbdpu@sbdpuchov.sk)

**ČISTENIE HROBOV**

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

Dosekávania písma  
Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak  
Obnova písma 1,30 €/znak  
Doprava a impregnácia ZDARMA!!

Ing. Miroslav Greisiger AKCIA do 16.7.2024!!  
0940 653 651, 0919 205 521  
[www.greisiger.sk](http://www.greisiger.sk)

**NÁTERY STRIECH**

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

**LODOSTAV SK** PRIJME

S.R.O.

**MURÁROV A OMIETKÁROV**

TEL: 0915 859 781

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

Kvalita a serióznosť  
0910 993 219

**Čistiareň peria**

výroba paplónov a vankúšov  
Púchov - Dolné Kočkovce  
0915 664 775  
Odvoz aj dovoz po dohode

**KERAMIKA LUXUSNÉ KÚPEĽNE**

Sverepec bývalá budova „Koník“

0949 204 816  
[keramika@keramikasro.sk](mailto: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

**VÝROBA DREVENÝCH CHATIEK**

0903 115 558



## Leto a užívanie liekov

Rôzne ochorenia sa niektorým z nás nevyhýbajú ani počas letných mesiacov. Práve v tomto období by sme si však mali dať na užívanie liekov obzvlášť pozor. V opačnom prípade si môžeme privodiť rozličné ťažkosti.

Pri užívaní niektorých liekov je naša pokožka citlivejšia na slnečné svetlo a ultrafialové svetlo vrátane solárií, upozorňujú na sociálnej sieti odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) a prízvukujú tiež, že to môže viesť k nežiaducim účinkom ako sú vyrážky, začervenanie, opuchy či dokonca popáleniny.

Medzi lieky, ktoré spôsobujú takúto citlivosť, patria napríklad niektoré antibiotiká, retinoidy, antidepresíva, antiepileptiká, onkologické lieky, lieky na tlak, cukrovku a vysoký cholesterol, protizápalové lieky vrátane tých voľnopredajných, mastí a krémy, rastlinné prípravky s obsahom ľubovníka bodkovaného. „Informácie o tom, či váš liek spôsobuje zvýšenú citlivosť na slnko, si prečítate v písomnej informácii pre používateľa - príbalový leták, prípadne sa spýtajte vášho lekárnik,“ radia odborníci zo ŠÚKL.

Zvýšená citlivosť pokožky na slnko môže podľa nich negatívne ovplyvniť aj dlhodobé kožné ochorenia ako napríklad atopickú dermatitídu, psoriázu alebo herpes,“ objasňujú a dodávajú: „Pri užívaní takýchto liekov sa odporúča obmedziť pobyt na slnku v čo najväčšej možnej miere. Rovnako je dôležité používanie slnečnej ochrany počas celého dňa a to aj v prípade pobytu mimo priameho slnka“.



» ren zdroj foto pexels pixabay

**Potrebuješ lešenie?**  
Zavolaj **0905 104 853**

**SYPANÉ DREVO**  
TVRDÉ buk, dub, hrab, jaseň

**od 49€**  
1Prms

**DREVOBUILDING**

drevobuilding.sk  
+421 948 277 822

BEĽUŠA  
Farská 17/31  
Areál starého družstva



**INTEGRA s.r.o.**  
Kamňové systémy

**MÁTE PROBLÉMY S KOMÍNOM?**

Frézovanie, vložkovanie, údržba, kompletne služby

Viac ako 20 rokov skúsenosti!

Považské Podhradie 357  
Telefón: +421 42 432 05 57  
Mobil: 0905 548 264, 0905 879 164  
Email: integra@integra-sk.sk  
[www.integra-sk.sk](http://www.integra-sk.sk)

Maliarske a natieračské práce, stierky, fasády, sadrokartóny. Veľkoplošné striekanie

**0911 937 319**

**KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE**  
domov, bytov, byt. jadier, nebyt. priestorov, panelákových schodísk

- maľby • nátery • stierky • omietky
- fasády • sadrokartón

**0911 689 723**

**PREDAJ PALIVOVÉHO DREVA**

**0918 373 680**

**BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY**

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADĚ ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

Oprava komínu **GRÁTIS**

**0950 266 604**

ZĽAVA pre seniorov

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

**INZECIA**  
povazsko@regionpress.sk

- ✓ ZATEPLENIE RODINNÝCH DOMOV, FASÁDY
- ✓ REKONŠTRUKCIE DOMOV, BYTOV
- ✓ ELEKTROINŠTALÁCIE
- ✓ OPLOTENIA
- ✓ ZÁMKOVA DLAŽBA
- ✓ STRECHY

**0911 475 700**

**Nakúpte výhodne**  
vo vybraných E-shopoch

**decorem.sk**

2-KOMOROVÝ BOTNÍK S POLICOU

**71,10 EUR**  
79,00 EUR

**-10%**

**decorem.sk**

ERGONOMICKÁ OTOČNÁ KANCELÁRSKA STOLIČKA HC-1011 GREY SIVÁ BIELA

**143,10 EUR**  
159,00 EUR

**-10%**

Využite kód: **OPLATISA10**

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA10** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

**KERASPOL**  
kúpeľňové štúdio & náradie

**POŽIČOVŇA NÁRADIA, TEPOVAČOV A JADROVÉ VŔTANIE OTVOROV**

**! NOVINKA !**  
**PREDAJ SUBSTRÁTOV A HNOJÍV**

**ZĽAVA -10% NA SUBSTRÁTY A HNOJIVÁ**

Záhradný substrát, Substrát na muškáty a akváriové rastliny, NPK, KRISTALON, Substrát záhradný

Uhlová brúsa DEWALT 950W

**59,90€**

+ DARČEK

Čistič okien **45 €**

SNP 1425, Pov.Bystrica, pri POŠTE - areál Práčovne **0911 137 347** [www.keraspol.sk](http://www.keraspol.sk)





Správna voľba

34% ZĽAVA

6.99  
4.59

Kuracie prsné rezne XXL  
cena za 1 kg



53% ZĽAVA

7.49\*\*\*

3.49

• (1 kg = 6.98)  
Čučoriedky  
500 g balenie



2+1 ZADARMO

2.06\*\*

1.38\*

Maslo  
200 g

\*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 1.38 €  
\*\*Cena do kus pri kúpe 1 kus = 2.06 €  
Cena za 2 kusy = 4.12 €



45% ZĽAVA

0.99

0.54

Dyňa červená  
cena za 1 kg



LIDL  
STANOK  
DENNE ČISTÝE

25% ZĽAVA

3.99

2.99

Prosecco DOC Frizzante  
0,75 l



ITALIAMO  
Italian Style

OBJAVTE VIAC AKO  
115  
PRODUKTOV  
INŠPIROVANÝCH  
Talianskom



ITALIAMO  
Mascarpone

31% ZĽAVA

4.38

2.99

Mascarpone  
500 g  
41% tuku



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

\*\*\*Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na rovnakú množnosť produktu a akrového typička.

Ponuka tovaru platí od 1. 7. do 7. 7. 2024 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](http://www.lidl.sk)



**Bezplatný týždenník**  
**POVAŽSKO**  
**BYSTRICKO-PÚCHOVSKO**  
 EV 6203/24

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

Ročník I, Vydanie 9, týždeň 26/2024.

Redakcia: Partizánska 1128  
**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, Šeštanová, Dolný Lieskov, Domaníža, Plevník - Drienové, Prečín, Pružina, Svarepec, Udiča, Horné Kočkovce, Hirabovka, Nosice, Púchov, Beľuša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické Rovne, Nimnica, Streženie, Visolaje, Brvište, Dolná Mariková, Hatné, Horný Lieskov, Jasenica, Papradno, Stupné, Dohňany, Dolná Breznica, Lúčky, Lysá pod Makytou, Mestečko, Záriečie



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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-ŠALANSKO	
HC	30.330	HIDOVCEKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TREŇČANSKO-DCA-IL	
TT	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	LUČENECOKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DI-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BS	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

**Východné Slovensko**

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

**Občianska riadková inzercia**

**01 AUTO-MOTO / predaj**

»Kúpim nahradne diely na stare auta: aero,skoda,tatara,fiat,lada,wartburg,atd. tel.0907/687634

»ODKÚPIM STARY PIONIER BABETU SIMSONA STELU VOJENSKU VZDUCHOVKU SOM ZBERATEL PONUKNITE 0915215406

»ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely-SERIÓZNA DOHODA 0908 205 521

**02 AUTO-MOTO / iné**

**08 STAVBA**

**09 DOMÁCNOSŤ**

**10 ZÁHRADA A ZVERINEC**

**11 HOBBY A ŠPORT**

»Kúpim staré VZDUCHOVKY, FLOBERTKY, PISTOLE. 0949505827

**12 DEŤOM**

**13 RÔZNE / predaj**

**14 RÔZNE / iné**

**15 HĽADÁM PRÁCU**

**16 ZOZNAMKA**

»68r s domom hľadá partnerku, 0909 105 842

**Chcete si podať inzerát?**

Pošlite SMS na číslo **8866** v tvare: **RPmedzera XX medzera** číslo rubrikymedzera Text inzerátu

Príklad: **RP PB 12 Predám kočík, 0987 654 321.**

**Riadková inzercia realit je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk**

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozomenie! Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.**

**TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.  
**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **XX** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

**Stavebná firma vykonáva**  
 altánky, prístrešky, opravy a náter striech, výmena krytiny, rýn, izolácie striech, zateplenia domov-fasády, izolácie domov,obklady a jadrá.  
**0944 805 999**

**Zateplenie domov-fasády**  
 rekonštrukcie bytov-domov, omietky, sadrokartóny, dlažby, maľovanie, výmena rýn, altánky a prístrešky.  
**0949 506 153**

**FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**  
 Fasádne 3-vrstvé komíny  
 Rekonštrukcie komínov  
 Zľava na materiál 45%  
 Frézovanie od 15€/m  
 Obhliadka zdarma  
**tel: 0907 265 361**

**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 graficky návrh ZDARMA

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

**STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA**  
 - PLECHOVÉ - ZATEPLENIE DOMOV  
 - ŠKRYTOVÉ - PRÍSTAVBY  
 - ŠINDĽOVÉ - BYTOVÉ JADRÁ  
 - HYDROIZOLÁCIE - ELEKTROINŠTALÁCIE  
 - VÝMENA RÝN - POTERY, OMIETKY  
 - LIKVIDÁCIA AZBESTU - VODA, KÚRENIE  
**0948 107 877**

**Lakovanie motocyklov, veteránov**  
**0903 234 271**

**5. júla** Výročia a udalosti  
**Sviatok svätých Cyrila a Metoda** – štátny sviatok SR

**5. júla** Výročia a udalosti  
**Deň Slovákov žijúcich v zahraničí** – pamätný deň SR

Pre podanie si **INZERÁTU**  
 píšeť **povazsko@regionpress.sk**

**MÁTE VLHKÝ DOM?**  
 - podrezávanie -20%  
 - chemická injektáž  
**100% odstránenie vlhkosti**  
 www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

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

**PALIVOVÉ DREVO**  
**0917 351 013**  
 www.palivovedrevopetrik.sk

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**  
 REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV  
 Zľava na materiál 40%  
 OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA  
**0948 012 507 • www.profikominy.sk**

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

**UPRATOVAČKA**  
**Teplička nad Váhom SSI GROUP**  
 plný úväzok, na dohodu (brigády)  
 Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**  
 Mzda: **750-1000 EUR/mesiac**  
 Základ 4,31 - 4,60 EUR /hod.+ príplatky, dochádz. bonus, prisp. strava a doprava  
**praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503**

**6. júla 1957** Výročia a udalosti  
**John Lennon** sa po prvýkrát stretol s **Paulom McCartneym**

**8. júla 2010** Výročia a udalosti  
**Iveta Radičová** sa stala **prvou premiérkou Slovenska**



**PALIVOVÉ DREVO**

- metrovica
- polienka
- pelety

**0948 141 080**

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa



47-0061

VÝROBA PLASTOVÝCH  
A HLINÍKOVÝCH
**OKIEN  
@ DVERÍ**  
 FASÁD A ZIMNÝCH  
ZÁHRAD

www.elasticsro.sk

 V ponuke máme aj  
**PROTIPOŽIARNE  
DVERE**
**KUPOJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU**
**ILAVA - Kpt. Nálepku 810**  
 tel.: 0905 371 379  
 elasticsro@elasticsro.sk

46-0069

**Optický  
internet od DIGI**

 už od  
**1€**  
 na prvé 3 mesiace

**DIGI**  
 SLOVAKIA

digislovakia.sk ☎ 0850 211 112

Alcový mesačný poplatok 1 € sa základný balík na obdobie prvej 3 mesiacov plati pri využití a splnení podmienok kampane „1 EUR na 3 mesiace 2024“ a Bonusu na inštaláciu/výročnú službu. V závislosti od typu služby môže byť pre jej využitie potrebné koncové zariadenie/zariadenia, ktorých náklady je osobitne spoplatnené. Informácie o Bonusu a poplatkoch sú uvedené v Cenníku, ktoré sú spolu so všetkými informáciami a kampanovými podmienkami dostupné na [www.digislovakia.sk](http://www.digislovakia.sk). Tento marketingový materiál má iba informatívny charakter.

81-0174

**REKONŠTRUKCIA**

- ✓ domov
- ✓ bytov na kľúč
- ✓ nadstavby a prístavby
- ✓ zateplenia domov
- ✓ fasády
- ✓ oplotenia
- ✓ omietky
- ✓ zámková dlažba
- ✓ strechy
- ✓ altány
- ✓ hydroizolácie Fatrafol
- ✓ izolácie domov
- ✓ elektroinštalácia
- ✓ jadrá a nátery striech
- ✓ maľovky

**VYPRATÁVANIE** domov, bytov, záhrad,  
poválí, pivníc, garáží a nebezpečného  
odpadu azbest, eternit

 ☎ **0904 865 898**

26-0092

**Príprava a realizácia online  
kampaní Komplettná výroba  
web stránok**
**VŠETKO na jednom mieste**

☎ +421 907 673 930

✉ [povazsko@regionpress.sk](mailto:povazsko@regionpress.sk)**VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE**
 HYUNDAI  
**MOBIS**
**PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL**

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrtročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie


 Plat: **7,48 € - 8,11 €/hod**  
 Príplatky za zmenovosť:  
 0,35 €/hod - poobedná zmena  
 2,20 €/hod - nočná zmena

 Miesto práce: **Žilina – Gbelany**  
 kontakt: [praca@mobis.sk](mailto:praca@mobis.sk)  
 041 515 8158, 041 515 8169

65-005

**kamstav**

komplettné kamenárske služby

[www.kamenarstvo-kamstav.sk](http://www.kamenarstvo-kamstav.sk)
**B. BYSTRICA, J. KRÁĽA 4, CENTRUM, PRI POTOKU**  
 (novootvorená predajňa - presťahovaná z Radvane)  
 0917 216 390
**SERIÓZNOSŤ · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989**
**-50%**  
 na všetky pomníky

**SPISUJEME  
OBJEDNÁVKY  
PRE ROK  
2024  
ZA  
MINULOROČNÉ  
CENY**
**DOPRAVA ZDARMA****CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ A HROBOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS**

16-010

**Nová požičovňa kajakov  
na Hornáde**
[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)


zdroj foto: vyfotografie.com



# Nepodceňujte množstvo tekutín a výber vhodných potravín

## Pitný režim a stravovanie počas letných horúčav

Vysoké vonkajšie teploty sú tu a môžu spôsobiť ťažkosti prakticky každému z nás. Prinášajú rad zdravotných rizík od prehriatia organizmu, zdravotných komplikácií v podobe zvýšenej telesnej teploty, malátnosti, ospalosti, až po bolesti hlavy, závraty, nevoľnosť či zvracanie.

„Dodržiavaním základných pravidiel prevencie vieme následky horúčav vo veľkej miere eliminovať,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a prinášajú všetky dôležité informácie ohľadom pitného režimu či vhodného výberu potravín.

### Dodržiavajte pitný režim

Množstvo tekutín, ktoré organizmus potrebuje, je individuálne. Závisí napríklad od veku, pohlavia, telesnej hmotnosti, ale aj od telesnej aktivity, zloženia a množstva stravy, teploty ovzdušia či zdravotného stavu.

• Základom pitného režimu je čistá pitná voda. Sladené nápoje treba obmedzovať pre nadbytok cukru a kofeínu. Ideálna je preto obyčajná voda doplnená o minerálne vody.

pred, počas i po fyzickej námahe.

### Pitný režim u malých detí

„Malým deťom, ktoré majú nedokonale vyvinutý mechanizmus pocitu smädu, je potrebné často ponúkať vhodné tekutiny. Pre deti je na uhastenie smädu najlepšia čistá pitná voda, môžete ju strieďať s neperlivými minerálnymi vodami i nesladenými ovocnými či bylinkovými čajmi. Množstvo vody, ktoré detský organizmus potrebuje, závisí aj od veku a hmotnosti. U novorodenca sa pohybuje od 60 do 100 ml na kilogram hmotnosti, u batolaťa 120 ml na kilogram, u dieťaťa v predškolskom veku je to 100 ml na kilogram a v školskom veku 70 ml na kilogram. Neskôr sa odporúča za 24 hodín vypíť cca 50 ml na kilogram hmotnosti,“ uviedla docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež.

### Pitný režim u seniorov

„Mimoriadne dôležité je dodržiavanie pitného režimu aj pre seniorov. Ich organizmus obsahuje menej tekutín, orgány pracujú pomalšie a nedokážu vylučovať tekutiny spoločne s látkami z

metabolizmu. Aj oni často necítia smäd. Dennú dávku - približne 1,5 až 2 litre tekutín - by si mali rovnomerne rozložiť počas celého dňa. Najvhodnejšia je čistá pitná voda, pri výbere minerálnych vôd venujte zvýšenú pozornosť obsahu sodíka. Starší ľudia veľmi často trpia na vysoký krvný tlak a zvýšená koncentrácia sodíka vo vode by mohla ich zdravotný stav zhoršiť. Vo vyššom veku je dôležitý aj príjem vitamínov, ktoré môže senior dostať priamo v nápoji. Pitie ovocných nápojov (džúsov, nektárov) nie je vhodné pre pomerne vysoký obsah jednoduchých cukrov, čo jednak zvyšuje ich energetickú hodnotu a tiež vylučovanie vody z organizmu,“ povedala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Nielen pre seniorov platí, že pitný režim okrem čistej vody možno doplniť aj o minerálne vody s obsahom rozpustných látok (RL) 200 – 500 mg/l, teda nízko mineralizované. Vody s obsahom RL



Ilustračné foto.

zdroj foto dennisyang988 pixabay

nad 500 mg/l nepite trvalo a vo väčších množstvách. Vody s vysokou mineralizáciou a s vyšším obsahom sodíka nie sú vhodné okrem seniorov ani pre osoby s kardiovaskulárnym ochorením, ani pre dojčatá, a to vrátane prípravy ich stravy. Voda s obsahom fluoridov nad 1,5 mg/l nie je vhodná na pravidelnú konzumáciu pre dojčatá a pre deti do siedmich rokov.

### Stravovanie a výber potravín

Strava má byť v letných mesiacoch ľahšia, teda ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, pretože organizmus v lete nepotrebuje vytvárať teplo v takej miere ako v zimných mesiacoch. Súčasne však strava musí poskytovať dostatok živín. „Zložením má byť strava vyvážená a pestrá, mala by obsahovať dostatok celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny, nízkoenergetických mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín, menej jedla a potravín bohatých na tuky, najmä nasýtené tuky a na jednoduché sacharidy. Strava by mala obsahovať dostatok ovocia a zeleniny, najmä sezónnych, ktoré okrem tekutín obsahujú množstvo cenných živín, ako sú vitamíny, minerálne látky, enzýmy a vláknina. V lete je priradené dopĺňanie vitamínov a minerálnych látok stravou obzvlášť dôležité,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

### Treba dopĺňať antioxidanty

Slnčné žiarenie spotrebúva pri dlhšom vystavení sa slnku antioxidanty v organizme. Ide hlavne o antioxidanty, ktoré možno doplniť stravou, vitamíny A (respektíve beta karoten - provitamín A), C, E a lykopén.

• Vitamín A sa nachádza napríklad v mrkvách, paradajkách, malinách, marhuľách, masle, rybách,  
• vitamín C v ovocí (čierny ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kiwi, maliny, černice), zelenine (paprika, karfiol, kel, kaleráb, paradajky), zemiakoch,  
• vitamín E v rastlinných tukoch a olejoch, zelenine, orechoch, obilných klíčkoch,  
• veľmi účinným antioxidantom je však aj lykopén (obsahujú ho paradajky, červený melón).

### Čo, kedy a ako jesť?

Radí doktor Marek Slávik, vedúci Oddelenia hygieny výživy bezpečnosti potravín a kozmetických výrobkov ÚVZ SR:

• Jedzte častejšie a v menších dávkach. Vyhýbajte sa ľahko kaziacim sa potravinám, ktoré môžu byť zdrojom infekcie, napríklad údeniny, mäkké salámy, majonézové šaláty či niektoré mliečne výrobky.

• Nie je vhodné jesť ani príliš veľa ani príliš málo. Niektorí seniori v extrémnych teplotách strácajú chuť do jedla, opatrní by mali byť aj diabetici, tieto skupiny populácie by mali mať pravidelnú dostatočnú stravu.

• Je lepšie nahrádzať ťažké a výdatné jedlá väčším množstvom čerstvého ovocia a zeleniny. Vyberte si najmä také druhy, ktoré obsahujú veľké množstvo vody, napríklad melón, ktorý obsahuje množstvo minerálnych látok a zároveň dopĺňa telu tekutiny.

• Konzumujte potraviny, ktoré sú ľahko stráviteľné. Najvhodnejšie sú zeleninové šaláty, polievky, ryby alebo čerstvá zelenina. Z mäsa je najvhodnejšia hydina.

• Počas letných horúčav sa neodporúčajú konzumovať ťažké a mastné jedlá. Takéto pokrmy zaťažujú tráviaci systém a vyvolávajú pocity únavy či vyčerpania. Kalorickým a ťažkým jedlám sa vyhýbajte hlavne na večeru. Plný a ťažký žalú-



Ilustračné foto.

zdroj foto kps7942 pixabay

• Počas horúčav sa odporúča vypíť minimálne 2-4 decilitre tekutín na 10 kilogramov hmotnosti, čo predstavuje približne 1,5 až 3 litre tekutín denne. Toto množstvo sa však zvyšuje u ľudí, ktorí pracujú fyzicky a viac sa potia.

• Piť by sa malo v menších dávkach, častejšie a ešte pred pocitom smädu. Dôležité je piť počas celého dňa, aby sa tekutiny do organizmu dostávali priebežne a v dostatočnom množstve.

• V horúčavách obmedzte nápoje s obsahom chinínu, kávu i alkohol, ktoré vám smäd neznižia a navyše podporia vylučovanie vody z organizmu.

• Pite skôr vlažné nápoje, nie ľadové.

• U starších ľudí počas horúčav často dochádza k nedostatočnému príjmu tekutín a nedostatočnej výžive. Vážne dopady horúčav a dehydratácie mnohokrát vidieť u tých seniorov, ktorí zostanú celý deň doma v rozhorúčenom byte bez čerstvého vzduchu.

• Najmä u detí dbajte na to, aby pili



Ilustračné foto.

zdroj foto kechn pixabay

dok v spojení s vyššími teplotami prostredia môžu spôsobiť nekvalitný spánok.

» ren

doctor optic  
OČNÁ OPTIKA



MORAVSKÁ 11  
PÚCHOV  
0915 378 744

Akcia platí do 31.8.2024 na vybrané okuliarové sklá a rámy.

# KOMPLETNÉ DIOPTRICKÉ OKULIARE



**-50%**  
SLNEČNÉ OKULIARE

OPTIKADROPTIK DR.OPTIK\_SK WWW.DROPTIC.SK

### 9. júla 1968

**v Bratislave uskutočnili prvú transplantáciu srdca** v strednej Európe a v poradí 24. na svete (päťdesiatštyriročná pacientka krátko po operácii zomrela)

### Výročia a udalosti

### 5. júla 1943

**druhá svetová vojna:** začala sa najväčšia tanková bitka v histórii – **Bitka v Kurskom oblúku**

### Výročia a udalosti

### 4. júla 1837

**prvá diaľková železničná trať** začala prevádzku medzi britskými mestami **Birmingham a Liverpool**

### Výročia a udalosti

### 3. júla 1988

**americký krížnik USS Vincennes** zostrelil civilné dopravné lietadlo Airbus A300 **spoločnosti Iran Air**

### Výročia a udalosti



**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.**

**REGION PRESS**

**Pre podanie si INZERÁTU**

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

S		3	6	1	8	2		4	
	8	4			3				1
U									
D	7		3					1	
O	6			8					
	1						2		5
K	8	7	1			4		5	
									7
U	4		5	2					

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

S									
					5	3			
U		6		8	4				9
D				9					
O		1	6		7	9			
			8	1	5			7	
K	7		9					6	8
	4			3		8			
U	6			7		3			5



# 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

Ahoj, Leto!

PONUKA

GRIL alebo  
FRITÉZA

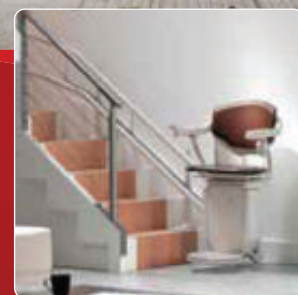
Táto ponuka platí pri kúpe  
schodiskového výťahu Stannah do  
31.7.2024 a nie je platná s inými  
akciami alebo ponukami.

**Vieme výborne robiť  
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so  
stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré  
sú navrhnuté tak, aby vám priniesli  
nezávislosť a pokoj na duši.

Dôverujte našej tradícii starostlivosti  
o bezpečnosť a pohodu, vďaka  
ktorej akýkoľvek priestor zmeníme  
na radostné a pohodlné miesto.

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



Služby  
**Špičkovej**  
Kvality

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
www.stannah.sk

EKOLOGICKÉ  
ČISTENIE  
FASÁD

rodinné  
domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

f BombaFasada

www.BombaFasada.sk

**0905 148 393**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

*Kúpim parožie*

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí  
do roku 1945

**Celá SR**

0904 474 597

vykupparoziaeu@gmail.com

PRE PODANIE  
SI INZERÁTU  
PÍŠTE NA

povazsko@regionpress.sk

REGION  
PRESS

DOM  
KAVY

DOMKAVY.SK  
TRNAVA



**KAVOVA5**

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP  
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK