

# POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Bezpečná lyžovačka a prvá pomoc

Lyžiarska sezóna je na Slovensku v plnom prúde. Ak sa aj vy chystáte sa na zimnú lyžovačku, mali by ste poznať pravidlá správania sa na lyžiarskej trati a pravdaže sa nimi aj riadiť. Jedným z nich je podľa bieleho kódexu aj povinnosť poskytnutia prvej pomoci.

Pri úraze na lyžiarskej trati je každý lyžiar povinný podľa svojich schopností a možností poskytnúť pomoc a bezodkladne oznámiť úraz prevádzkovateľovi lyžiarskej trate a / alebo Horskej záchrannej službe a / alebo inej oprávnenej osobe - lyžiarska služba, orgán verejnej správy, zotrvať na mieste úrazu do poskytnutia pomoci povereným zamestnancom prevádzkovateľa a / alebo Horskou záchrannou službou.

### Prvá pomoc

Odborníci zo Slovenského červeného kríža na sociálnej sieti radia, ako poskytnúť prvú pomoc pri zlomenine dolnej končatiny, ktorá je na lyžiarskych svahoch častým zranením. „Ak je končatina deformovaná, znehybníme ju podložením a aj obložením po stranách a privoláme pomoc. Pri otvorenej zlomenine kosť nezatláčame, zastavíme vonkajšie krvácanie pomocou uložených obväzov po stranách vyčnievajúcej kosti, tak aby ich priemer bol väčší, ako vyčnievajúca kosť.

Ranu prekryjeme a nohu znehybníme,“ približujú odborníci a dodávajú, že znehybnením zlomeniny znížime riziko vážnych komplikácií. Zároveň je podľa nich potrebné mať na pamäti, že zlomeninu nikdy nenaprávame.

### Nezabudnime na protišokové opatrenia

Rovnako je dôležité nezabúdať na to, že u postihnutého až do príchodu zdravotníkov treba dodržiavať protišokové opatrenia:

- Brániť stratám tepla.
- Upokojiť zraneného.
- Nedávať nič jesť a piť - smäd je možné potlačiť navlhčením pier.
- Tíšiť bolesť – ošetriť rany a znehybniť zlomeniny.
- Zabezpečiť transport – teda bezodkladne zavolať horskú záchrannú službu (18 300) alebo záchrannú zdravotnú službu (155, 112).



» ren

zdroj foto mitjamikal pixabay

## KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE

domov, bytov, byt. jadier, nebyt. priestorov,  
panelákových schodísk

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

0911 689 723

IMAKO



Slovenská  
kvalita  
34 rokov  
na trhu

Prevádzka: UDIČA 38

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

www.imako.sk



ZĽAVY

na vystavené sedačky 20-40%

INZERCIA  
povazsko@regionpress.sk



PONÚKAM REKONŠTRUKČNÉ PRÁCE  
A KOMPLET PRERÁBKY INTERÉROV

0907 738 092

## PÁLENICA V NIMNICI

Vážený zákazník **nepodarilo sa Vám vypáliť Váš kvas?**

Sme Vám k dispozícii, volajte DOHODNEME TERMÍN, tešíme sa na Vaše vypálenie.

Žilník 0908 182 241 Žilníková 0908 182 242



## Prijmeme

- zručného mechanika
- zručného autoelektrikára

Miesto výkonu Ilava

Bližšie informácie: 0905 449 843

## PRIJMEME ŠIKOVNÉHO, SAMOSTATNÉHO DISPEČERA

do významnej dopravnej spoločnosti v Ilave  
Bližšie informácie: 0905 449 843

MALIARSKÉ  
a natieračské práce  
stierky

www.novosad.sk

Kontakt: 0905 485 603

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.

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

0911 937 319

doctor  optic  
OČNÁ OPTIKA

ULICA 1. MÁJA 870  
PÚCHOV  
0915 378 744

CHCETE OKULIARE  
NA VŠETKY VZDIALENOSTI?

**MULTIFOKÁLNE  
SKLÁ**

ZĽAVA  
**40%**



ŠIROKÝ VÝBER  
OKULIAROVÝCH RÁMOV

MERANIE ZRAKU  
BEZ ČAKANIA

AKCIA PLATÍ NA VYBRANÉ OKULIAROVÉ SKLÁ.



 OPTIKADROPTIK  DR.OPTIK\_SK

 WWW.DROPTIC.SK

LIENKA, LIENKA, POVEDZ MI...

... KDE NÁJDEM CHUTNÚ  
SLOVENSKÚ TRESKU  
NA RAŇAJKY ZA NAOZAJ  
NÍZKE CENY?



**CENOVÁ**

**REVOLÚCIA**

**POKRAČUJE**



Už v novembri sme ako prví  
znížili ceny o výšku **DPH**  
A NAĎALEJ

**ZNIŽUJEME CENY**  
**MNOŽSTVA PRODUKTOV**



Znižovanie DPH znamená zľavu z celkovej pôvodnej predajnej ceny výrobku minimálne v sume rovnajúcej sa zníženej sadzbe DPH z 10 % na 5 % a z 20 % na 19 %.  
Spoločnosť Lidl Slovenska republika s.r.o. si plní všetky povinnosti v zmysle platných právnych predpisov, vrátane daňových povinností.



**Biedronka**  
Nízke ceny každý deň

TO JE PREDSA JASNÉ!

**CHUTNÚ SLOVENSKÚ TRESKU  
ZNAČKY MARINERO  
ZA NÍZKE CENY KAŽDÝ DEŇ,**

**NÁJDEŠ V BIEDRONKE**

**UŽ ČOSKORO**



# S trávením pomôžu bylinky

Najmä po sviatkoch, kedy to zvyčajne preženieme s jedlom a aj pohybu máme menej, sa zvyknú u mnohých z nás objaviť ťažkosti s trávením. V kuchyni pri tom máme bylinky, ktoré nám vedia od problémov uľaviť. Poznáte ich?

**Bazalka pravá**, pamajorán obyčajný, rozmarín lekársky, dúška tymianová či mäta pieporná sú bylinky, ktoré zvyčajne používame pri ochutení našich pokrmov a pritom ani netušíme, aké poklady sa v nich ukrývajú.

**Bazalka pravá** – čaj z tejto bylinky nám môže pomôcť pri nadúvaní a nadmernej tvorbe plynov. Pripravíme si ho tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 10 až 15 minút. Scedíme.

**Pamajorán obyčajný** - zlepšuje naše trávenie a odstraňuje kŕče. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 15 minút. Scedíme.

**Rozmarín lekársky** - pomáha pri ochoreniach žalúdka a čriev. Čaj si pripravíme tak, že čajovú lyžičku sušenej vňate zalejeme 2,5 dl vriacej vody, necháme 5 až 10 minút lúhovať. Scedíme.

vplyv na náš tráviaci systém. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody, lúhujeme 10 až 15 minút, scedíme.

**Mäta pieporná** - pomáha pri nevoľnosti aj nadúvaní a mierni kŕče. Čaj si pripravíme tak, že lyžičku sušenej vňate zalejeme 2 dl vriacej vody a v prikrytej nádobe necháme lúhovať 10 minút. Scedíme.

**Pozor – neprežeňte to**  
Aj v prípade týchto bylín platí, že hoci sú výborným pomocníkom pri rôznych ťažkostiach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou. Ak nie ste si istí, či sú pre vás vhodné, poraďte sa vždy radšej so svojim lekárom. Vhodnosť daného čaju konzultujte aj v prípade, že ho chcete podávať deťom. Opatrné by mali byť aj tehotné či dojčiacie ženy.



» ren

zdroj foto congerdesign pixabay

**Dúška tymianová** - má výborný

[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

**REHAU**  
V ponuke máme aj PROTIPOŽIARNE DVERE

## STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

**0948 107 877**

## 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**

## PALIVOVÉ DREVO

**PETRIK** s.r.o.

**0917 351 013**  
[www.palivovedrevopetrik.sk](http://www.palivovedrevopetrik.sk)

## BRIKETY - PELETY

EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO  
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

**AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY**  
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

**0948 153 799** [www.drevoza.sk](http://www.drevoza.sk)

## FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV  
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV  
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA na materiál 40%**

**0948 012 507** • [www.profikominy.sk](http://www.profikominy.sk)

- Vypratávanie domov, bytov, garáží, povál, pivníc
- Búracie práce
- Likvidácia nebezpečného odpadu

**0902 266 147**

Zateplenie domov, rekonštrukcie, omietky, potery, maľovky, oplotenia, zámková dlažba, hydroizolácie striech, vypratávanie domov a bytov

**0940 284 259**

**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](http://www.regionpress.sk)  
[www.facebook.com/regionpress.sk](http://www.facebook.com/regionpress.sk)

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**DISTRIBÚCIA (33.590 domácností)**

**Každý týždeň:**  
Dolný Moštenec, Horný Moštenec, Milochovo, Orlové, Podmanín, Považské Podhradie, Praznov, Šeštánová, Dolný Lieskov, Domaníža, Plevník - Drienové, Prečín, Pružina, Svrepec, Udiča, Horné Kočkovce, Hrabovka, Nosice, Púchov, Beľuša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické Rovne, Nimnica, Strežňov, Visolaje, Brvište, Dolná Mariková, Hatné, Horný Lieskov, Jasenica, Papradno, Stupné, Dohňany, Dolná Breznica, Lúky, Lysá pod Malytou, Mestečko, Záriečie



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prošba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodila, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

**Západné Slovensko**

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-SALIANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMOKKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-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-BR	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUČENECKO-VK-PT	
MT	38570	MARTINSKO-TR	
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40150	PRIEVIDSKO	
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-B5	
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	

## VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

**HYUNDAI MOBIS**

**PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL**

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, 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**

		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

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## SIMON - Fleisch

**BRAVČOVÁ A HOVÄDZIA PORÁŽKA V NEMECKU**

**14€ - 20€**

**OBSLUHA UMÝVACEJ LINKY**

**od 13€**

PODLA KVALIFIKÁCIE BRUTTO NA HODINU

20 dní platenej dovolenky, preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva Nemecké sociálne poistenie Vybavíme všetko potrebné pre prácu Možnosť turnusov Ubytovanie zabezpečené Stabilná celoročná práca

[www.simon-fleisch.de](http://www.simon-fleisch.de) | [job@simon-fleisch.de](mailto:job@simon-fleisch.de) **+421 944 995 400**

56-0002

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**

pred po

**BEZ WAPKY**

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA**

**BOMBA FASÁDA**

[www.bombafasada.sk](http://www.bombafasada.sk)  
+421 905 148 393  
[info@bombafasada.sk](mailto:info@bombafasada.sk)

68-0002

## 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](mailto:vykupparoziaeu@gmail.com)

46-0006

## Stannah

**Nový rok, nové príležitosti!**

Spoločnosť Stannah **ponúka DARČEKOVÚ KARTU v hodnote 500 €** za objednávky uskutočnené do 2.2.2025. \*

**Toto hovoria naši zákazníci. Neni k tomu čo dodať**

Služby **Špičkovej Kvality**

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Soťáková ★ Trustpilot

Zavolajte zadarmo **0800 162 162** • [www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

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

\* Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 2.2.2025 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

31-0001



**0911 593 555**  
[moriak@moriak.sk](mailto:moriak@moriak.sk)

**FARMA ČREMOŠNÉ**  
Dovezieme až k Vám

**POZOR AKCIA JANUÁR**

**GAZDOVSKÉ OČISTENÉ MORKY A MORIAKY**



**4,70 - 5,20 €/kg**  
Akcia platí do vypredania zásob

18-0017



**Samo Tex**

+421 940 835 444  
[predaj@samotex.sk](mailto:predaj@samotex.sk)  
[www.samotex.sk](http://www.samotex.sk)

**ČELNÝ NAKLADAČ A PRÍSLUŠENSTVO NA KAŽDÝ TRAKTOR  
MONTÁŽ ZABEZPEČENÁ • AŽ 50% ZLAVA NA DOVOZ**

86-0020

**Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch**

Využite kód:

**OPLATISA**

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

**decorem**

~~25,00~~ **22,50** EUR



**6-DIELNA KÚPEĽNŔVÁ SÚPRAVA BIELEJ FARBY**

**-10%**

**decorem**

~~22,00~~ **19,80** EUR



**3D LASEROVÝ PROJEKTOR PRO ASTRONAUT GALAXY + DIALKOVÉ OVLÁDANIE**

**-10%**

**decorem**

~~179,00~~ **161,10** EUR



**ESPO LÁTKOVÉ OTOČNÉ KRESLO-TMAVOSEDÁ**

**-10%**