

# POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Udržujte vlhkosť vzduchu na zdravej úrovni

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) upozorňujú na dôležitosť správnej vlhkosti vzduchu v našej domácnosti. „Optimálna miera vlhkosti vzduchu v miestnosti je medzi 40 až 60%,“ zdôrazňujú.

### Pozor na suchý vzduch

Suchý vzduch podľa nich vysušuje sliznice očí, čo môže spôsobiť rezanie, štipanie očí a pocit suchého oka. Dochádza aj k vysušovaniu dýchacích ciest a narušeniu ich prirodzenej vlhkosti. To môže spôsobiť opuch sliznice so zvýšenou produkciou hlienu. „Dôsledkom je zvýšená chorobnosť, opakované zápaly očných spojiviek, nosovej sliznice, hrdla a dráždivý kašeľ, dokonca aj zhoršenie symptómov astmy a alergií. K celkovým prejavom patria únava, bolesti hlavy, hrdla,“ približujú odborníci a dodávajú, že suchý vzduch má vplyv aj na vysušovanie pokožky tváre, pričom problémom je predovšetkým vo vykurovacom období, kedy sa najmä panelové a podkrovné byty nadmieru prehrievajú.

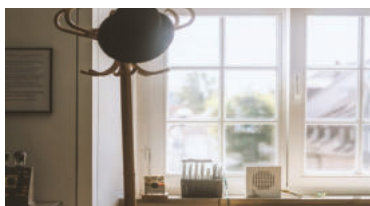
### Vysoká vlhkosť vzduchu je riziková

V prípade vlhkého vzduchu platí, že ak sa nevymení za čerstvý, suchší, stúpa riziko, že sa vytvorí plesneň. Rizikovejšie časti domácnosti sú kúpeľňa a kuchyňa, pretože je tam vyššia vlhkosť. „Kondenzácia pary a vlhkosť na povrchoch sú prítomné oveľa významnejšie pre rozvoj plesní ako relatívna vlhkosť vzduchu. Treba mať na pamäti,

že varenie, sušenie bielizne či sprchovanie zvyšujú vlhkosť vzduchu,“ objasňujú odborníci z ÚVZ SR a dodávajú: „Plesne v byte sú závažný problém pre zdravie ľudí, pretože môžu byť zdrojom toxických látok (mykotoxínov). Spóry plesní podporujú vznik a zhoršujú priebeh astmy a alergických ochorení. Niektoré druhy vyvolávajú aj časté zápaly dýchacích ciest. Pri svojom raste plesne produkujú prchavé organické látky (plesňový zápach), ktoré poškodzujú sliznice dýchacích ciest, spôsobujú dráždenie očí, nosa, dráždia v krku. Priamym kontaktom s plesňami môže dôjsť k ochoreniam kože (ekzémy, plesne). Dlhodobá prítomnosť plesní v priestoroch bytu môže spôsobiť chronickú precitlivosť organizmu.“

Vznikom plesní by sme mali podľa odborníkov predchádzať - a to najmä krátkym a intenzívnym vetraním. Keďže plesne sa objavujú v súvislosti s vlhkým bytom, musí sa v prvom rade odstrániť táto príčina. Potrebne je, aby sme okno otvorili pri všetkých činnostiach, pri ktorých sa tvorí vlhký vzduch.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj Bertsz pixabay

**VÝKUP KÁBLOV** **MEĎ** až **8,40 EUR/kg**  
0903 431 746  
www.zberneteplicka.sk

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

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

**FARMA U FLÁŠKOV**  
**MLÁDKY DOMINANT**  
Vek OD 14 týždňov (rozvoz od 1. marca) Cena od 8,20 eur za 1ks od 10ks doprava ZDARMA  
0915 988 336  
www.uflaskov.sk

**ploty stacha** **brány stacha**  
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, navrhujeme, postavíme. Váš plot na kľúč.  
Predajňa Ploty Stacha. Sládkovičova 127/1, Pov. Bystrica.

**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.**

**MALIARSKÉ a natieračské práce stierky**  
www.novosad.sk  
Kontakt: 0905 485 603

Slovákov zasiahla vlna výhier

100 000 € padlo až 3x!

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

**TIPOS**  
Vaše výhry, naša radosť



Sa oplatí.



**-38 %**

**2.99**  
4-89

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



**CENOVÝ HIT**

**3.49**

**Kuracie prsné rezne**  
cena za 1 kg  
bez kože, s kosťou

Heureka

**NAJLACNEJŠIA\*  
DLHÁ VESTA  
vo svojej kategórii**

\*porovnanie podľa stránky heureka.sk, dňa 20. 1. 2025 medzi vestami



esmara

**Dámska dlhá vesta**

kus  
vodu odpudzujúca

**UŠETRITE\*  
-13 %**

**12.99**

\*v porovnaní s cenou 14,99 platnou 9. 2. 2026 na lidl.sk



aj online

od pondelka 23. 2. do 1. 3.

**CENOVÝ  
LÍDER\***

**NA SLOVENSKU.**  
Nakupovať inde nemá cenu.

**1**

**CENY ZA  
POLO VICU**



**-50 %** 3.79

**1.89**  
Strapcové  
paradajky  
cena za 1 kg



**UŠETRITE\*  
-50 %** 3 kg  
1 kg iba  
1.00 €

**2.99**  
Pomaranče  
3 kg balenie

\*Úspora na jednotkovej cene  
v porovnaní s produktom  
v štandardnej ponúkanej  
veľkosti

Tami  
Trvanlivé  
mlieko  
1 l  
1,5 % tuku



**6 + 6  
ZADARMO**



**0.45\***  
0.89\*\*

\*Cena za kus pri kúpe 12 kusov = 0,45 €.  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,89 €.  
Cena za 12 kusov = 5,34 €.

**Najnižšia  
cena v Lidli  
tento rok**

Rajo  
Smetanový  
Mňam jogurt  
145 g, rôzne druhy  
(100 g = 0,23)

**Najnižšia  
cena v Lidli  
tento rok**



**3 + 3  
ZADARMO**



**0.33\***  
0.66\*\*

\*Cena za kus pri kúpe 6 kusov = 0,33 €.  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,66 €.  
Cena za 6 kusov = 1,98 €.

**Kombinujte  
ľubovoľne**

Tchibo Gold  
Selection  
Crema  
180 g  
instantná káva  
(100 g = 3,05)



**UŠETRITE\*  
-57 %**

**5.49**

\*Úspora k odporúčanej bežnej  
malobehodnej predajnej cene výrobcu.

**50  
praní**

1 pranie  
iba 0,30

**UŠETRITE\*  
-60 %**

**14.99**

\*Úspora k odporúčanej bežnej  
malobehodnej predajnej cene výrobcu.



**Ariel Pracie kapsuly**

50 praní, rôzne druhy  
(1 pranie = 0,30)  
v ponuke aj Ariel Prací prášok,  
rôzne druhy  
80 praní za 14,99 €

\*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 23. 2. do 1. 3. 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**

## Posilňujú vzdelávanie dospelých

Vzdelávanie dospelých sa v čase rýchlych zmien na trhu práce stáva nevyhnutným predpokladom konkurencieschopnosti krajiny. Uvedlo to Ministerstvo školstva SR s tým, že preto buduje systém celoživotného vzdelávania, ktorý je založený na dátach, flexibilita a dostupnosti pre širokú verejnosť.

Ministerstvo školstva postupne zavádza systémové kroky, ktoré reagujú na potreby trhu práce smerom k vzdelávaniu dospelých. Podporuje rôzne formy celoživotného vzdelávania – od univerzít tretieho veku až po tréningové centrá pri stredných odborných školách, zamerané na rozvoj základných, odborných a remeselných zručností. Dôležitou súčasťou zmien je podľa rezortu školstva aj uznávanie výsledkov neformálneho vzdelávania. Dospelí môžu získať osvedčenie o profesijnej kvalifikácii alebo absolvovať majstrovské skúšky a získať titul „majster“, ktorý slúži aj ako podklad pre získanie živnostenského oprávnenia. Rezort tým oceňuje reálne zručnosti nadobudnuté praxou a vytvára jasné prepojenie medzi vzdelávaním a uplatnením na trhu práce.

Ministerstvo zároveň rozvíja krátke a flexibilné formy vzdelávania, tzv. mikroosvedčenia. Ide o menšie vzdelávacie bloky, ktoré umožňujú rýchle doplnenie kvalifikácie bez nutnosti absolvovať celé

štúdiu. Tento prístup výrazne zvyšuje dostupnosť vzdelávania najmä pre pracujúcich ľudí.

Unikátnym systémovým opatrením má byť aj posilnenie poradenstva pre dospelých prostredníctvom jednotného portálu vzdelávania. „Na jednom mieste budú mať ľudia vo veku od 16 do 65 rokov prístup k overenej ponuke kurzov a školení. Portál bude prepojený s takzvanými individuálnymi vzdelávacími účtami, vďaka ktorým štát v pilotnej fáze od apríla 2026 prispeje na vzdelávanie sumou 200 eur pre 5 000 ľudí,“ uviedol rezort školstva, podľa ktorého skúsenosti krajín OECD potvrdzujú, že kombinácia flexibilných foriem vzdelávania, finančnej podpory a uznávania zručností výrazne zvyšuje účasť dospelých na vzdelávaní.

Analýza dát PIAAC v národnom projekte MOHOK CVTI SR, ktorej autormi sú Dávid Pelošjan a Tomáš Runa, poukazuje na to, že dospelí na Slovensku ako najčastejšie dôvody a bariéry neúčasti na vzdelávaní uvádzajú pracovnú vyťaženosť alebo nedostupnosť kurzov v potrebnom čase. Časovú bariéru zvyšuje fakt, že väčšina vzdelávania prebieha prezenčne, a významnú prekážku predstavujú aj finančné náklady kurzov. Až pätina účastníkov si hradí vzdelávanie sama, čo mnohým bráni zapojiť sa.

» ren



**KERAMIKA**  
LUXUSNÉ KÚPEĽNE  
Sverepec bývalá budova „Koník“

☎ 0949 204 816  
✉ 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!**

www.keramikasro.sk



**Najnižšie ceny na Slovensku**

**PALIVOVÉ DREVO**

- metrovica
- polienka
- pelety

**0948 141 080**

Z trvalo udržateľného slovenského lesa



**KAMENÁRSTVO JANTÁR**

Elegancia  
Originalita  
Kvalita

**0908 252 071**  
www.kamenarstvojantar.sk

Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA



**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 bojte 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**

**OPRAVY STRIECH**

+ VÝMENA STREŠNEJ KRYTINY - PLECHOVEJ, ŠKRIDLOVEJ  
Hydroizolácie  
Dodanie + montáž

Volajte **0917 114 686**

- Vypratávanie domov, bytov, garáží, povál, pivníc
- Búracie práce
- Likvidácia nebezpečného odpadu
- Pílenie stromov
- Čistenie fasád, striech
- Renovácie hrobov, nápisov

**0902 266 147**

Na podanie si **INZERÁTU**

píšte povazsko@regionpress.sk

**STRECHY MONTÁŽ VÝMENA**

- Plech, škridla, žindel
- Výmena krovvov
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie kominov
- Výmena korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

**MURÁRSKE PRÁCE**

- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie bytov, domov
- Jadrá, kúpeľne, obklady
- Voda, plyn, kúrenie
- Elektroinštalácie
- Sadrokartóny, omietky
- Podlahy, stierky, maľovky
- Potery, murovky, prístavby
- Búracie práce

**0948 107 877**

Bezplatný týždenník

**POVAŽSKO**  
BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

EV 6203/24

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

Ročník III, rok 2026

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, Orlové, Podmanín, Považská Bystrica, Považská Teplá, Považské Podhradie, Dolný Lieskov, Domaníža, Prečín, Pružina, Sverepec, Udiča, Horné Kočkovce, Hrabovka, Nosice, Púchov, Beluša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické Rovne, Nirmica, Streženie, Visolaje, Brnište, Dolná Mariková, Jasenica, Papradno, Dohňany, Lúky, Zárčie



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

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

**Západné Slovensko**

|    |         |                     |        |
|----|---------|---------------------|--------|
| BV | 97.240  | BRATISLAVSKO        | východ |
| BZ | 106.540 | BRATISLAVSKO        | západ  |
| DS | 34.320  | DUNAJSKOSTREDSKO    |        |
| GA | 34.390  | GALANTSKO-SĀLIANSKO |        |
| HC | 30.330  | HLOHOVECKO-SEREDSKO |        |
| KM | 16.450  | KOMĀRNĀNSKO         |        |
| LV | 30.580  | LEVICKO             |        |
| MA | 29.680  | MALACKO             |        |
| NR | 54.170  | NITRIANSKO          |        |
| NZ | 35.050  | NOVOZĀMOCKO         |        |
| PK | 22.970  | PEZINSKO            |        |
| PN | 41.870  | PIEĀANSKO-NM-MY     |        |
| SC | 35.420  | SENECKO             |        |
| SE | 36.750  | SENICKO-SKALICKO    |        |
| TO | 41.930  | TOPOĀCIANSKO-PE-BN  |        |
| TN | 60.750  | TRENĀCIANSKO-DCA-IL |        |
| TT | 49.930  | TRNAVSKO            |        |
| ZM | 20.930  | ZĀTOMORAVSKO        |        |

**Stredné Slovensko**

|    |        |                    |  |
|----|--------|--------------------|--|
| BB | 56.200 | BANSKOBYSTRICKO-BR |  |
| KY | 29.300 | KYSUCKO-CA-KM      |  |
| LI | 37.270 | LIPTOVSKO-LM-RK    |  |
| LC | 30.860 | ĽUĀENECKO-VK-PT    |  |
| MT | 38.570 | MARTINSKO-TR       |  |
| OR | 34.980 | ORAVSKO-DK-NO-TS   |  |
| PB | 33.590 | POVAŽSKO-PB-PU     |  |
| PD | 40.150 | PRIEVIDSKO         |  |
| ZV | 38.400 | ZVOLENSKO-DĀ-KA    |  |
| ZH | 26.880 | ŽĀRSKO-ZC-BĀ       |  |
| ZA | 50.780 | ŽĀLINSKO-BY        |  |

**Východné Slovensko**

|    |        |                   |  |
|----|--------|-------------------|--|
| BJ | 37.210 | BARDEJOVSKO-SK-SP |  |
| GE | 30.830 | GEMERSKO-RV-RS-RA |  |
| HU | 27.190 | HUMENSKO-VĀ-SV-ML |  |
| KE | 92.130 | KOŠICKO           |  |
| KS | 24.900 | KOŠICKO okolie    |  |
| SL | 12.940 | LUBOVNIANSKO      |  |
| MI | 31.260 | MĀHALOVSKO-TV-SO  |  |
| PP | 41.520 | POPRADSKO-KK      |  |
| PO | 49.940 | PREŠOVSKO-SB      |  |
| SN | 32.540 | SPIŠSKO-ĽE-ĽL     |  |

# Hrajte až o

# 300 000 €

## so žrebom Radosť z víťazstva



Nevyhrali ste?  
**Zaregistruje nevýherný  
 žreb do predĺženia na  
 tipos.sk a hrajte o výlet  
 do Montrealu!**

**18+** HRAJ  
 ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.  
 Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.  
 Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.  
 Viac info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk)

**TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

[WWW.TIPOS.SK](http://WWW.TIPOS.SK)





18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov. Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát. Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká. Viac info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk)

## Slovákov zasiahla vlna výhier: Za 4 dni padlo 100 000 € až 3x!

**Začiatok februára bol mimoriadne úspešný pre hráčov číselnej lotérie VŠETKO ALEBO NIČ. Hlavná výhra vo výške 100 000 eur padla hneď trikrát, a to v troch rôznych dňoch a v troch rôznych krajoch Slovenska. Šťastie sa postupne usmialo na hráčov z Trenčianskeho, Košického a Bratislavského kraja. Hráč z Košického kraja dokonca vyhral aj napriek tomu, že správne neuhádol ani jedno číslo. Ako je to možné? Podme sa detailnejšie pozrieť na jednotlivé výhry a nových úspešných výhercov tejto lotérie.**

Na začiatku februára sa s výhrami doslova roztrhlo vrece. Takáto séria vysokých výhier v krátkom časovom úseku len potvrdzuje, že lotéria VŠETKO ALEBO NIČ dokáže prinášať veľké radosti prakticky každý deň. V priebehu štyroch dní totiž padla hlavná výhra vo výške 100 000 eur až trikrát – vo štvrtok 5. 2., v piatok 6. 2., aj v nedeľu 8. 2. Každý z výhercov pritom zvolil inú hernú stratégiu, no všetkých spojil rovnaký výsledok – maximálna výhra.

Prvá stotisícová výhra putovala vo štvrtok 5. 2. 2026 do Trenčianskeho kraja. Hráč sa rozhodol stavať na vlastné čísla, vyplnil tri hracie polia a zvolil si jeden ťah. Za svoj tiket zaplatil 4,50 eura. Jeho kombinácia sa ukázala ako mimoriadne presná – podarilo sa mu uhádnuť všetkých 11 vyžrebovaných čísel, čím získal hlavnú výhru 100 000 eur. Pre mnohých hráčov je práve stávka na vlastné čísla symbolom dôvery v intuíciu a osobné šťastie, ktoré v tomto prípade vyšlo na sto percent. Rovnakú radosť zažil už o deň neskôr 6. 2. 2025 aj piatkový výherca z Košického kraja. Ten sa rozhodol pre odlišný prístup a vsadil na náhodný výber čísel. Rovnako ako štvrtkový výherca

vyplnil tri stĺpce na jeden ťah v hodnote 4,50 eura. Aj v tomto prípade sa ukázalo, že aj náhoda má v lotérii svoje miesto. Hráč síce neuhádol ani jedno číslo, no aj tak bol úspešný. Vo VŠETKO ALEBO NIČ totiž získate hlavnú výhru aj v prípade, že nič neuhádnete.

Tretia veľká výhra padla v nedeľu 8. 2. 2026 v Bratislavskom kraji. Tento hráč zvolil číselnú kombináciu vlastných čísel, vyplnil jeden stĺpec a rozhodol sa pre stávku na 12 žrebovaní vopred. Za tiket zaplatil 18 eur. Práve v jednom z predplatených žrebovaní sa mu podarilo uhádnuť všetky vyžrebované čísla, čo mu zabezpečilo maximálnu možnú výhru 100 000 eur. Tento príklad opäť potvrdzuje, že aj dlhodobejšie hranie a predplatené žrebovania môžu viesť k veľkému úspechu.



Číselná lotéria VŠETKO ALEBO NIČ je založená na jednoduchom a prehľadnom princípe. Úlohou hráčov je vybrať si 11 čísel z číselného radu od 1 po 22. Tí, ktorí uhádnu všetky 11 vyžrebovaných

čísel, môžu získať hlavnú výhru vo výške až 100 000 eur. Rovnakú výhru však majú šancu získať aj hráči, ktorí netrafia ani jedno číslo – ide o výhru v 8. poradí. Práve tento unikátny princíp robí z hry VŠETKO ALEBO NIČ výnimočnú a medzi hráčmi mimoriadne obľúbenú. Žrebovanie sa uskutočňuje spravidla každý deň o 18:00, vďaka čomu máte stále novú šancu na výhru. Šťastie čaká možno aj na vás. Stávku si môžete podať na jednom z predajných miest TIPOSu po celom Slovensku – na poštách, v trafikách či na vybraných čerpacích staniách. Pohodlnou možnosťou je aj online podanie stávky prostredníctvom webovej stránky [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk) alebo mobilnej aplikácie, vďaka ktorej máte svoje obľúbené hry vždy poruke.

Ak ešte nehráte online a zaregistrujete sa teraz na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk), získate bonus až do výšky 20 €, ktorý môžete použiť na svoje prvé stávky. Registrovať sa môžete aj cez tento QR kód:



Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!

# Dôležitá je prevencia aj zdravý životný štýl

## Svetový deň proti rakovine

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň proti rakovine. Venovaný je zvyšovaniu povedomia o jednom z najzávažnejších ochorení dnešnej doby a jeho cieľom je upozorniť na dôležitosť prevencie, včasného odhalenia choroby a možnosti liečby. Spomenúť treba, že onkologické ochorenia sú druhou najčastejšou príčinou úmrtí a na rakovinu na Slovensku každý rok zomrie približne 13 000 ľudí.

Odborníci poukazujú na to, že väčšina prípadov rakoviny vzniká v dôsledku životného štýlu a vonkajších vplyvov, ktoré dokážeme do veľkej miery ovplyvniť. Z tohto dôvodu má podľa nich prevencia nenahraditeľné miesto v boji proti tomuto ochoreniu.

### Rizikové faktory

„Medzi najvýznamnejšie rizikové faktory patrí fajčenie, nezdravá strava, nedostatok pohybu, nadmerná konzumácia alkoholu, obezita, genetické predispozície, pôsobenie vírusov a infekcií, škodlivé chemické látky či rádiácia,“ uvádzajú odborníci z odboru Podpory zdravia a výchovy k zdraviu Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodávajú, že riziko vzniku onkologických ochorení sa výrazne zvyšuje pri dlhodobom nezdravom životnom štýle. „Hoci sa rakovina častejšie vyskytuje u ľudí v strednom a vyššom veku, prevencia je dôležitá v každom

období života. Osvojenie si zdravých stravovacích návykov, pravidelný pohyb a vyhýbanie sa škodlivým látkam majú pozitívny vplyv na zdravie už od detstva. Významnú úlohu zohráva aj očkovanie proti niektorým vírusom, ktoré môže znížiť riziko rakoviny pečene či rakoviny krčka maternice,“ zdôrazňujú odborníci.

### Odporúčania pre zdravý životný štýl

Podľa Európskeho kódexu proti rakovine medzi základné odporúčania pre zdravý životný štýl patria:

- Nefajčiť a neužívať tabak v žiadnej forme.
- Udržiavať si zdravú telesnú hmotnosť.
- Každý deň sa venovať pohybovej aktivite
- Stravujte sa zdravo – jedzte viac ovocia, zeleniny a celozrnných výrobkov.
- Obmedzte konzumáciu alkoholu a nezdravých potravín.
- Nevystavujte sa nadmernému slnečnému žiareniu a chráňte si pokožku.
- Dodržiavajte bezpečnostné pravidlá pri kontakte s chemickými a škodlivými látkami.
- Zúčastňujte sa preventívnych prehliadok a skríningových programov.
- U žien môže dojčenie znižovať riziko rakoviny prsníka; hormonálnu liečbu používajte len po odporúčaní lekára.
- Dajte sa zaočkovať proti hepatitíde typu B a vírusu HPV.



zdroj foto Ministerstvo zdravotníctva SR/Fb

### Prečo ísť na pravidelné preventívne vyšetrenia?

„Skríningové vyšetrenia dokážu odhaliť onkologické ochorenie v skoršom štádiu, zachraňujú životy a sú dôležitou súčasťou starostlivosti o zdravie,“ približujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a dodávajú, že skorý záchyt ochorenia pa-

cientovi dokáže zlepšiť možnosti liečby, znížiť jej záťaž na organizmus a významne znížiť riziko úmrtia v dôsledku ochorenia. „V rámci onkologického skríningu je dokonca možné zachytiť chorobné zmeny v tele ešte pred rozvojom rakoviny, a úspešnou liečbou zabrániť vzniku invazívneho nádorového ochorenia,“ prízvukujú odborníci.

» ren

**INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA**  
povazsko@regionpress.sk

**REGION PRESS**

**1. marca 1992** **Výročia a udalosti**  
**Moslimovia a Chorváti** sa v referende vyjadrili za nezávislosť **Bosny a Hercegoviny**

**28. februára 1983** **Výročia a udalosti**  
bola **odvysielaná posledná epizóda** seriálu **M\*A\*S\*H** v USA, ktorá sa zároveň stala najsledovanejšou televíziou epizódou v histórii (pozeralo ju 106 - 125 miliónov divákov v USA)

**5. marca 1993**  
**Slovensko** nadviazalo diplomatické **vzťahy s Bolíviou**

**2. marca 2007** **Výročia a udalosti**  
**výbuch delaboračného skladu v Novákoch** po ktorom zostal na mieste delaboračnej haly 20-metrový kráter

**3. marca 1915** **Výročia a udalosti**  
**Prezident Woodrow Wilson** založil organizáciu National Advisory Committee for Aeronautics, predchodcu **NASA**

**27. februára 1933** **Výročia a udalosti**  
bol **založený požiar v nemeckom parlamente Reichstagu**, ktorý využili nacisti na zatýkanie komunistov

**VÝKUP KOŽÍ**

**Aktuálne ceny na**  
[www.slovakiaskins.sk](http://www.slovakiaskins.sk)

**0,50 € za kus**

vždy v **STREDU** v týchto termínoch:  
**4.3., 25.3., 15.4., 6.5., 27.5., 17.6., 8.7., 19.8. 2026**

|                                 |                                 |
|---------------------------------|---------------------------------|
| Streženie ..... 9,00 hod.       | Horné Srnie-tržnica 11,55 hod.  |
| Ledň. Rovne-Nám. Slo. 9,15 hod. | Nemšová-kostol ... 12,15 hod.   |
| Dulov ..... 9,30 hod.           | Ľuborča-KD ..... 12,30 hod.     |
| Pruské ..... 9,45 hod.          | Kľúčové-hasiči ..... 12,45 hod. |
| Ilava-Lidl ..... 10,00 hod.     | Skalka n/V-COOP .. 13,00 hod.   |
| Bohunice ..... 10,20 hod.       | Dolná Súča ..... 13,20 hod.     |
| Sedmerovec ..... 10,35 hod.     | Horná Súča-COOP .. 13,35 hod.   |
| Slávnica ..... 10,50 hod.       | Zamarovce ..... 14,00 hod.      |
| Kameničany ..... 11,05 hod.     | Zlatovce-KD ..... 14,15 hod.    |
| Bolešov ..... 11,20 hod.        | Záblatie-pošta .... 14,30 hod.  |
| Borčice ..... 11,35 hod.        |                                 |

**a PREDAJ KRMÍV**

**PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 2.3.2026**

vždy v **SOBOTU** v týchto termínoch:  
**7.3., 28.3., 18.4., 9.5., 30.5., 20.6., 11.7., 22.8. 2026**

|                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| Kubrã-kostol ..... 9,00 hod.      | Trenč. Stankovce .. 12,20 hod.  |
| Opatová n/V-Coop .. 9,15 hod.     | Selec ..... 12,40 hod.          |
| Dobrá-Detské ihrisko . 9,30 hod.  | Bierovce ..... 13,00 hod.       |
| Trenč. Teplá-Očná. opt. 9,45 hod. | Drietoma-Lekáreň .. 13,15 hod.  |
| Omšenie ..... 10,10 hod.          | Kostolná-Záriečie . 13,30 hod.  |
| Neporadza ..... 10,40 hod.        | Chochoľná-Velčice. 13,45 hod.   |
| Tr. Mítice (kyselka) 10,55 hod.   | A. Kochanovce .... 14,00 hod.   |
| Trenč. Jastrabie... 11,10 hod.    | Melčice-Lieskové .. 14,15 hod.  |
| Mních. Lehota .... 11,30 hod.     | Ivanovce-Has. Zbroj. 14,30 hod. |
| Soblahov (pošta) .. 11,45 hod.    | Štvrtok n/Váhom . 14,45 hod.    |
| Tr. Turná-st. pošta .. 12,05 hod. |                                 |

**králik s liečivom, nosnice, brojlery a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy**

**Výkup sa opakuje každé 3 týždne**

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

vždy v **ŠTVRTOK** v týchto termínoch:  
**12.3., 2.4., 23.4., 14.5., 4.6., 25.6., 16.7., 27.8. 2026**

|                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| Košeca ..... 9,00 hod.           | Praznov-KD ..... 12,45 hod.      |
| Ladce ..... 9,15 hod.            | Pov. Podhradie-KD. 13,05 hod.    |
| Beluša ..... 9,30 hod.           | Jasenica ..... 13,20 hod.        |
| Visolaje ..... 9,45 hod.         | Stupné ..... 13,30 hod.          |
| Sverepec ..... 10,00 hod.        | Brvníšte-Coop. .... 13,40 hod.   |
| D. Kočkovce-tržnica . 10,20 hod. | Hvozdnica ..... 14,00 hod.       |
| H. Kočkovce-kostol . 10,35 hod.  | Štiavnik ..... 14,15 hod.        |
| Mestečko-krčma ... 10,55 hod.    | Bytča-tržnica ..... 14,35 hod.   |
| Záriečie ..... 11,05 hod.        | Petrovice ..... 14,50 hod.       |
| Lúky p/M-pošta .... 11,15 hod.   | Kolárovice ..... 15,05 hod.      |
| Lysá p/M ..... 11,30 hod.        | Hliník n/V-H. zbroj . 15,25 hod. |
| Nimnica-kostol .... 11,55 hod.   | Kotešová ..... 15,30 hod.        |
| Udiča ..... 12,10 hod.           | Dlhé Pole ..... 15,50 hod.       |
| Podmanín-KD ..... 12,30 hod.     |                                  |

>> Auto bude stát na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<  
0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372  
Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

## BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BEZ WAPKY

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

### SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiar, pokrývač

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

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%  
na objednávky  
prac do 31.3.

KONTAKT: +421 918 081 699

LEPŠIA SK  
PRÁCA  
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE  
NOVÝCH  
ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

### FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvé komíny  
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka  
komínov od 15€/m zdarma

MONTÁŽ  
V CELEJ SR

tel.: 0907 265 361



Kúpim hodinky, budíky a hodinárske súčiastky  
či náradie, aj po inom hodinárovi  
alebo z pozostalosti. Tel.: 0918 170 073

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA  
cena za materiál a prácu 26,99 € / m<sup>2</sup>  
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

# Oplatí sa.sk

## ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



## Revolúcia vo svete fitness dorazila do Nového Mesta nad Váhom

Príďte si vyskúšať

**MATRIX**  
FITNESS & WELLNESS

Odborárska 1367/1,  
Nové Mesto nad Váhom  
Tel.: +421 948 287 336

- 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  
+421 905 333 832

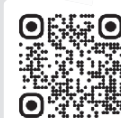


### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov  
a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru,  
maximálna pridaná hodnota



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

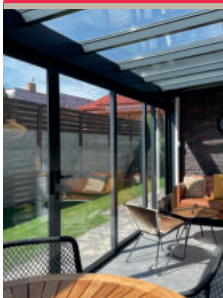
**GS**  
EUROTHERM  
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV  
PRÍSTREŠKY NAJVIŠIEJ KVALITY  
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV  
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

DAJTE PREDNOŠT SLOVENSKEJ KVALITE  
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ  
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE  
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ  
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO  
ČI NEREZ?  
S TÝM SI HRAVO  
PORADÍME!  
ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**



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

\*Táto ponuka je k dispozícii do  
13.03.2026 a nie je platná s inými  
kampaňami alebo ponukami.

**0800 162 162**

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

**EXPERTI NA STRECHY**  
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**-10%**  
Z CENY PRÁCE

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



**UŽ OD  
499 €**

**DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA**

**galerica**

**ODOLNÉ SKLENÍKY  
Z POLYKARBONÁTU**

|                  | Š x V x D      |       |
|------------------|----------------|-------|
| <b>GRETA TIP</b> | 2 x 2 x 4 m    | 499 € |
| <b>GLORIA</b>    | 2,58 x 2 x 4 m | 599 € |
| <b>GALA</b>      | 3 x 2 x 4 m    | 469 € |
| <b>GENIO</b>     | 3 x 2,07 x 4 m | 499 € |
| <b>GARANT</b>    | 3 x 2,07 x 4 m | 599 € |
| <b>GULLIVER</b>  | 3 x 2,07 x 4 m | 669 € |
| <b>GOLIÁŠ</b>    | 3 x 2,1 x 4 m  | 749 € |
| <b>GORAL</b>     | 3 x 2,3 x 4 m  | 749 € |
| <b>GALINA</b>    | 3 x 2,27 x 4 m | 899 € |

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55 [galerica.sk](http://galerica.sk)**

**OBYTNÉ KONTAJNERY  
a UNIMOBUNKY** SKLADOM



- ✓ Záhradný domček
- ✓ Mobilná kancelária
- ✓ Sklad / Dielňa
- ✓ Sanitárny modul
- ✓ Predajný stánok

**Ceny už 2 599 €**

Počet kusov za akčiovú cenu je obmedzený

**DOPRAVA  
ZADARMO**  
po celom Slovensku  
v demonte

- Pevná ocelová konštrukcia
- Izolované sendvičové panely
- Moderný dizajn

**0949 444 033**

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

**PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA**

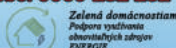


info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0914 403 131**  
Alebo: 0909 131 131



Spolufinancované  
Európskou úniou



Zelená domácnostiam  
Podpora využitia  
obnoviteľných zdrojov  
ENERGIE

**DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ**

**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**

**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 našim 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

