

# POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností



Čítajte nás:

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

## CIGÁNI IDÚ DO NEBA

LUDOBNO - TANEČNÁ FEÉRIA  
**JANA ĎUROVČIKA**

**16.5.2026 19:00**  
Športová hala, Považská Bystrica

**CIGÁNSKI DIABLI**  
SLOVENSKÉ DIVADLO TANCA

by RDS Art Group

HUDBA ERNEST ŠARKÓZI SCÉNA A KOSTÝMY ALEXANDRA GRUSKOVÁ

PARTNERI: TATRAMETAL, JTR, TV, MESTO PÚCHOVSKO, NIKÉ su emócie, markiza, CAS, ta3, MADAME, PX, KB Production 0903 624190, TICKETLIVE, ticketportal

**NÁTERY STRIECH**  
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI  
ČISTENIE ŠKRIDIEL  
PRÍJEMNÉ CENY  
Volajte: 0944 813 531

**VÝKUP KÁBLOV**  
MEĎ až 8,70 EUR/kg  
0903 431 746  
[www.zberneteplicka.sk](http://www.zberneteplicka.sk)

**KÚPIM ORNÚ PÔDU**  
0948 107 044

**ARMY SHOP**  
- po 11 rokoch sme presťahovaní z OC Mpark  
- nová predajňa: hneď pod kruháčom pri novom Lidli (ul. Nábrežná)  
- parkovanie zadarmo, väčší výber

ARMY VÝSTROJ • OUTDOOR • OBLEČENIE • OBUV

OTVORENÉ Po-Pia 09:00-17:00

ARMYTEX

**NÁTERY STRIECH 2x**  
OPRAVA, BRÚSENIE, VAPKOVANIE STRIECH A MALOVANIE FASÁD  
ČISTENIE ŠKRIDLE  
+421 940 187 990

Všetko za dobrú cenu

**KERAMIKA LUXUSNÉ KÚPEĽNE**  
Sverepec bývalá budova „Konik“  
[www.keramikasro.sk](http://www.keramikasro.sk)

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!

Najnižšie ceny na Slovensku

**NAFUKOVACIE ATRAKCIE**  
Prenájom od 200€  
+DARČEK 30ks balónov Zdarma  
Odvoz a dovoz zdarma po celej SR  
0917 179 996  
[www.detskeatrakcie-zilina.sk](http://www.detskeatrakcie-zilina.sk)

**MALIARSKÉ a natieračské práce stierky**  
[www.novosad.sk](http://www.novosad.sk)  
Kontakt: 0905 485 603

**INZECIA**  
[povazsko@regionpress.sk](mailto:povazsko@regionpress.sk)

**Slováci bojujú o futbalové MS**  
Tipuj s 1. stávkou bez rizika až do 50 €

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS BET



Sa oplatí.

od pondelka 23. 3. do 29. 3.

CENOVÝ  
LÍDER\*  
NA SLOVENSKU.  
Nakupovať inde nemá cenu.

1

500 g



-44 %

2.79  
4.99

Jahody  
500 g balenie  
(1 kg = 5,58)

Biela  
redkev  
gulatá  
zväzok



-47 %

0.99  
1.89

Kuracie  
prsne rezne  
cena za 1 kg



-33 %

4.99  
7.49

Bravčové karé  
cena za 1 kg  
v celku, bez kosti



-38 %

2.99  
4.89



2 + 1  
ZADARMO



1.69\*

2.53\*\*

Rajo  
maslo  
250 g  
(1 kg = 6,76)

\*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 1,69 €.  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 2,53 €.  
Cena za 3 kusy = 5,06 €.



UŠETRITE\*  
-51 %

1.49

Salko  
tradičné  
397 g  
(1 kg = 3,75)

\*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

Pepsi/Pepsi Zero/  
Mirinda/7 UP Zero

2 l (1 l = 0,85, LP: 1 l = 0,70)  
+ záloh za obal 0,15 €

UŠETRITE\*  
-26 %

1.69

UŠETRITE\*  
-39 %

1.39

\*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



Nicolaus  
Blue vodka

0,7 l  
38 % alkoholu  
(1 l = 9,84)

UŠETRITE\*  
-34 %

6.89

\*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



PARKSIDE



aj online

Parkside  
Aku nožnice na konáre 20 V  
kus

UŠETRITE\*  
-37 %

24.99

\*v porovnaní s cenou 39,99 platnou 9. 3. 2026 na lidl.sk



\*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. 3. do 29. 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](http://www.lidl.sk)

**ploty** **brány**



www.plotystacha.sk

**EXKLUZÍVNE BRÁNY  
BETÓNOVÉ PLOTY** Ing. Vladimír Stacha:  
**2D/3D PLOTY** 0903 658 177  
**PLETIVOVÉ PLOTY** 0903 556 016  
**PODHRABOVÉ DOSKY**  
**OPORNÉ MÚRY**

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

**INTEGRA s.r.o.**  
Kominové systémy

**MÁTE PROBLÉMY  
S KOMÍNOM?**

**Frézovanie, vložkovanie,  
údržba, kompletne služby**

**Viac ako 20 rokov skúseností!**

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)

**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.**

**PREDAJ  
PALIVOVÉHO  
DREVA**

**0911 301 185**

**FRÉZOVANIE  
A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

Fasádne 3-vrstvové kominý  
Rekonštrukcie kominov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka  
kominov od 15€/m zdarma

**MONTÁŽ  
V CELEJ SR**

**tel: 0907 265 361**

**PALIVOVÉ DREVO**

- metrovica  
- polienka  
- pelety

**0948 141 080**

Z trvalo udržateľného slovenského lesa

**Vypratávanie  
domov, bytov,  
povál, pivníc,  
záhrad  
a búracie práce**

**0947 160 996**

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov  
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach  
[www.e-cycling.sk](http://www.e-cycling.sk) a [www.slovmas.sk](http://www.slovmas.sk).

**FARMA**  
U FLAŠKOV

**MLÁDKY DOMINANT**

Vek OD 12 týždňov  
(rozvoz od 2. aprílového týždňa)

Cena od 7,60 eur za 1ks  
od 10ks doprava zdarma

**0915 988 336**  
[www.uflaskov.sk](http://www.uflaskov.sk)

**STRECHA VÁM ZATEKÁ?**

Strechu robíte raz za 30 rokov. Vyberte ju správne.

**Robíme strechy, ktoré vydržia roky – murárske práce**

- nové krytiny – plech, škridla, šindel
- výmena krovu a hydroizolácie
- oplechovanie kominov, riny, zvody
- nátery a opravy starých striech
- likvidácia azbestu
- podbitie striech

**A KEĎ ROBÍME DOM urobíme  
aj interier od A po Z:  
kúpeľne, jadro, zateplenie  
elektro, uoda, kúrenie**

**0948 107 877**

OBHLIADKA ZDARMA  
POVAŽSKÁ BYSTRICA

**DOVOZ NA ADRESU**

husi, kačky,  
husokačky,  
mládky, morky  
brojlerové kuriatka

[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
**0905 207 059**

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

**0902 266 147**

**KAMENÁRSTVO  
JANTÁR**

Elegancia  
Originalita  
Kvalita

**0908 252 071**  
[www.kamenarstvojantar.sk](http://www.kamenarstvojantar.sk)

Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

**ŽP EKO DELET**

**VÝKUP ŠROTU**



POVAŽSKÁ BYSTRICA **0911 711 885**

PÚCHOV **0911 711 570**



Vaše výhry, naša radosť



# 1. STÁVKA BEZ RIZIKA

až do **50 EUR**

S 1. stávkou bez rizika neprehráš.  
Ak ti tvoj tip nevyjde, vrátime ti vklad.

Zaregistruj sa na TIPOSBET teraz  
a tipni si na barážový zápas  
Slovensko - Kosovo. Ak nevyhráš,  
vrátime ti celý vklad v podobe  
bonusu až do 50 €

Registrácia:


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

**18+** HRAJ  
ZODPOVEDNE

Platí pre 1. nevýhernú SÓLO športovú stávkou na TIPOSBET s vkladom aspoň 20 €. Maximálna výška bonusu je 50 €. 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) a v hernom pláne kurzových stávok v internetovej herni. Prevádzkovateľ TIPOS, národná lotériová spoločnosť, a.s.



26.3.2026 o 20:45 hod.



SLOVENSKO

1

1,95

X

3,33

2

3,91



KOSOVO

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) a v hernom pláne kurzových stávok v internetovej herni. Prevádzkovateľ TIPOS, národná lotériová spoločnosť, a.s.

\*Kurzy sa v čase menia

## Slováci snívajú sen o MS. Futbalistov čaká na úvod baráže Kosovo

**Slovenská futbalová reprezentácia sníva naďalej sen o postupe na majstrovstvá sveta. O tom, či sa na Mundial do Ameriky dostaneme, rozhodnú dva zápasy na konci marca. Najskôr 26. 3. vyzveme doma Kosovo a ak zverenci trénera Francesca Calzonu uspejú, v boji o postup na šampionát sa znova doma stretnú s víťazom duelu Rumunsko – Turecko.**

Slováci si účasť v baráži vybojovali v kvalifikácii A-skupiny, kde obsadili druhé miesto. Najskôr doma senzačne zdolali Nemecko 2:0, a hoci si cestu za priamym postupom skomplikovali prehrou v Severnom Írsku, do posledného duelu v Nemecku boli v hre. Žiaľ, v Lipsku utržili hanebný debakel 0:6. Šanca na postup tu však stále je, cez baráž.

Prvý krok musíme urobiť so súperom, ktorý je veľmi nepríjemný, ale určite hrateľný. Kosovo odohralo kvalifikáciu v B-skupine, v ktorej si priamy postup vybojovalo Švajčiarsko. Hráči z Balkánu dokázali v skupine dvakrát zdoláť

Švédsko, z čoho ide rešpekt.

Semifinálový zápas odohrá reprezentácia na Tehelnom poli v Bratislave. V prípade postupu sa Slováci stretnú vo finále baráže rovnako na Tehelnom poli s jedným z dvojice Turecko – Rumunsko v utorok 31. marca.

Svetový šampionát vo futbale sa následne rozohrá za účasti 48 krajín sveta v USA, Kanade a Mexiku 11. júna. Majstra sveta spoznáme o päť týždňov neskôr – finále je naplánované na 19. júla na MetLife Stadium v East Rutherford v štáte New Jersey.

### Náš tip

Kto si chce vychutnať barážový zápas Slovákov s podaným tiketom bez nervov, môže využiť prvú Stávku bez rizika do 50 €. Stačí sa zaregistrovať do herne TIPOSBET a vykonať svoju 1. stávku na zápas Slovensko – Kosovo minimálne za 20 €. Stávka musí byť SÓLO, to znamená, že na tikete môže hráč mať iba túto jednu udalosť. Ak bude stávka prehratá, vrátíme

hráčovi celú výšku vkladu v podobe bonusu a to maximálne až do 50 €.



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

# Púpava, žihlava, podbel, prvosenka, či sedmokráska

## Nastal čas nazbierať si prvé liečivé bylinky

Máme tu jar a spolu s ňou nastáva obdobie, kedy si budeme môcť počas našich výletov do prírody opäť nazbierať rozličné liečivé bylinky. Za našu pozornosť isto stojí prhlava dvojdomá, púpava lekárska, plúcnik lekársky, podbel lekársky, sedmokráska obyčajná aj prvosenka jarná. Niektoré z nich dokonca nájdeme rásť aj v našich záhradách.

### ŽIHlava

Přhlava dvojdomá alebo ľudovo žihlava - obsahuje magnézium, vápnik, železo, fosfor, sodík, ale aj mnoho vitamínov. Pripisujú sa jej priaznivé účinky na obličky, žlčník či pečeň. Rovnako však čistí krv, podporuje krvotvorbu a pomáha pri liečbe rôznych kožných ochorení. Čaj sa používa aj pri zápaloch močových ciest a osteoporóze.

### Použitie

**Čaj** - 1 čajovú lyžičku sušenej prhlavy zalejte 250 ml vriacej vody a lúhujte v prikrytej nádobe 10 až 15 minút. Čaj môžete piť vlažný dva až trikrát denne a pripravujte si ho vždy čerstvý.



Bylinky zbierame mimo ciest, najlepšie na lúkach.

*zdroj foto couleur pixabay*

**Kúpeľ** - čerstvo nazberanú žihlavovú vňať zalejte šiestimi litrami studenej vody a nechajte lúhovať asi 12 hodín. Hotový výluh precedte, ohrejte - ale nevarujte a vlejte do vodou napustenej vane, pričom sa namočte len po oblasť srdca. Vo vani zostaňte približne 20 minút.

**Výluh** - na posilnenie vlasov si pripravte výluh a to tak, že približne dve hrste čerstvo nazberanej žihlavy povarte v 500 ml vody. Vlažným výluhom si potom oplachujte vlasy.

### Žihlavová polievka

Ak ste odvážnejší, môžete si z prhlavy pripraviť aj chutné a zdravé pokrmy. Jej listy sa pridávajú napríklad do šalátov, prípravkov či polievok. Tepelné spracovanie by ich malo zbaviť prhlania.

**Budeme potrebovať:** 1 liter zeleninového vývaru, 400 g žihlavy (listy), 1 ks cibuľa, 1 ks pór, 1 ks väčší zemiak, 1 ks mrkva, 50 ml smotany na šľahanie, 50 g masla, 1 PL oleja, 1 štipka soli

### Postup:

• Na miernom ohni zahrejte olej. Pridajte nadrobno nakrájanú cibuľu, pór,

na kolieska nakrájanú mrkvu a na kocky nakrájaný zemiak. Duste 10 minút, kým zelenina nepustí šťavu. Potom zalejte vývarom a varte, kým zemiaky nezmäknú.

• Listy žihlavy opláchnite vo vode a pridajte do polievky. Varte ešte asi jednu až dve minúty - kým listy nezvädnu. Potom premiešajte a polievku rozmixujte. Pridajte maslo a smotanu, dochuťte soľou.

**Náš tip** - ak nazbierate viac prhlavy ako stačí spotrebovať, jednoducho si ju môžete usušiť. Listy rozprestrite na podnos tak, aby sa neprekrývali a umiestnite na vzdušné tmavé miesto.

### Pozor

Čaj zo žihlavy pite maximálne tri týždne. Potom si doprajte niekoľko týždňov prestávku. Čaj nie je vhodný pre deti do 15 rokov, tehotné a dojčiacie ženy.

### PÚPAVA

**Púpava lekárska** - jej listy obsahujú vitamín C, vitamíny skupiny B a tiež provitamín A, rovnako aj množstvo minerálov - draslík, sodík, hliník, meď, železo, vápnik, kremík, síru a fosfor. Púpava má

močopudné účinky, podporuje tvorbu žlče a žalúdočnej kyseliny a pomáha upravovať trávenie. Povzbudzuje činnosť pečene, žlčníka, obličiek a čriev, podporuje rast červených krviniek, znižuje krvný tlak. V ľudovom liečiteľstve sa púpava využíva pri liečbe močových kameňov, cukrovky, lymfatických uzlín ako aj pri chronickej únave.

### Použitie

**Púpavový med**  
**Budeme potrebovať:** 400 kusov púpavových kvetov bez stoniek, 2 umyté chemicky neošetrené citróny, 2 l vody, 2 kg kryštálového cukru

**Postup:** Kvety púpavy a na kolieska nakrájané citróny vložte do hrnca. Zalejte dvoma litrami vody a varte na miernom ohni 15 minút. Následne preložte hrniec na chladnejšie miesto a nechajte všetko lúhovať do ďalšieho dňa. Na druhý deň zmes precedte cez sitko alebo plátno, tekutinu vlejte späť do hrnca a pridajte cukor. Varte 10 minút a nechajte vychladnúť. Potom opäť varte až do požadovanej hustoty. Med nalejte do sklenených zaváracích pohárov, ktoré po uzatvorení prevráťte hore dnom.



Je čas zbierať prvé liečivé bylinky.

*zdroj foto congerdesign pixabay*

### Šalát z listov púpavy

**Budeme potrebovať:** za hrsť čerstvých mladých púpavových listov, listový šalát, uvarený väčší zemiak, 1 vajičko uvarené na tvrdo, 1 jarnú cibuľku, viazaničku red'kovky, 1 PL olivového oleja, 1 PL citrónovej šťavy, 1 ČL medu, soľ na dochutenie

**Postup:** Listy púpavy a šalátu umyte a potrhajte na menšie kúsky. Cibuľku a zemiak nakrájajte na kolieska, red'kovky na štvrtiny. Vložte do misky a jemne premiešajte. Následne ozdobte na osminky nakrájaným na tvrdo uvareným vajičkom a prelejte zálievkou. Tú vymiešajte z olivového oleja, citrónovej šťavy, medu a soli. Ozdobit' môžete kvetmi púpavy.

### Náš tip:

Listy púpavy majú špecifickú a pomerne horkastú chuť, a tak skúšajte radšej opatrne - menej je niekedy viac.

### Pozor!

Prípravky s obsahom púpavy nie je vhodné užívať ak máte vážnejšie ťažkosti s obličkami či užívate diuretiká, pretože rastlina je výrazne močopudná. Liečba pomocou púpavy nie je vhodná pre pacientov s vážnymi alebo akútnymi chorobami žlčníka, pri nepriechodnosti žľčovodov a pri žalúdočných vredoch. U niektorých ľudí môže púpava vyvolať alergickú reakciu.

### PLÚCNIK LEKÁRSKY

**Plúcnik lekársky** - pomáha pri ochoreniach dýchacích ciest, ako aj pri zápaloch močových ústrojov, hemoroidoch či hnačke. Čistí náš lymfatický systém a



Bylinkové čaje môžu podporiť naše zdravie.

*zdroj foto ivabalk pixabay*

v podobe obkladov uľahčuje hojenie rán.

### PODBEL LEKÁRSKY

**Podbel lekársky** - je skvelým pomocníkom pri zápaloch a ochoreniach dýchacieho ústrojenstva.

### SEDMOKRÁSKA OBYČAJNÁ

„V kvietkoch sedmokrásky obyčajnej nájdete saponíny, viaceré organické kyseliny, inulín prospievajúci tráveniu, alebo flavóny s antioxidantným účinkom. Sedmokráska sa tiež využíva pri problémoch dýchacích ciest, pomáha hojiť rany a podporuje činnosť pečene,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

### Použitie

Kvety sedmokrásky môžete použiť na ozdobenie chlebičkov i zákuskov, ale možno ich pridať aj do kúpeľa, pretože majú relaxačné účinky. Čaj z tejto rastliny pomáha pri ochoreniach dýchacích ciest - pije sa vlažný alebo studený. Kúpeľ a odvar zo sedmokrásky sa sasa využíva pri kožných ťažkostiach.

### PRVOSIENKA JARNÁ

Prvosienka jarná pomáha pri liečbe dýchacích ciest, pri migrénach, nespavosti či nervových poruchách. Nápomocná je aj pri reumatických ťažkostiach.

### Pozor!

Odborníci neodporúčajú užívať bylinky dlhodobo. Ak nie ste si istý o vhodnosti ich použitia, poradte sa radšej so svojim lekárom alebo lekárnikom.

» ren

REGIONPRESS

# NAHLAS... ...o veciach verejnych

## Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

### Chcem prísť do nášho mesta počúvať ľudí, otvorenosť a riešenia, ktoré ľudom pomáhajú

### Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosť a zodpovedné riadenie

Budobol som na kandidátke do VÚC, čo je veľký úspech, pretože som prvý, kto sa v tomto procese zúčastňuje. Chcem prísť do nášho mesta počúvať ľudí, otvorenosť a riešenia, ktoré ľudom pomáhajú. V rámci svojho programu sa zameriam na zlepšenie komunikácie s občanmi a na riešenie ich problémov. Chcem byť otvorený a pripravený na všetky návrhy a kritiku. Moja úloha bude spočívať v tom, aby som bol pre občanov prístupný a aby som im pomohol nájsť riešenia na ich problémy. Chcem byť aktívny a zodpovedný za svoje rozhodnutia. Verím, že môj prístup a otvorenosť budú pre mesto prospešné.

Budobol som na kandidátke do VÚC, čo je veľký úspech, pretože som prvý, kto sa v tomto procese zúčastňuje. Chcem prísť do nášho mesta počúvať ľudí, otvorenosť a riešenia, ktoré ľudom pomáhajú. V rámci svojho programu sa zameriam na zlepšenie komunikácie s občanmi a na riešenie ich problémov. Chcem byť otvorený a pripravený na všetky návrhy a kritiku. Moja úloha bude spočívať v tom, aby som bol pre občanov prístupný a aby som im pomohol nájsť riešenia na ich problémy. Chcem byť aktívny a zodpovedný za svoje rozhodnutia. Verím, že môj prístup a otvorenosť budú pre mesto prospešné.



Štvrtstranový PR článok

Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: **Dana Mráziková** | [mrzikova@regionpress.sk](mailto:mrzikova@regionpress.sk) | 0908 979 468



# Stavebná firma **PRIJME**

## MOŽNOSŤ NA ŽIVNOSŤ

# ZÁMOČNÍKOV, TRAŤ. ROBOTNÍKOV, MURÁROV, TESÁROV, VODIČOV, STROJNÍKOV, POMOC. ROBOTNÍKOV

### MZDA: od 9,40 €/hod. možnosť zaučenia

### - dohoda v závislosti od kvalifikácie a skúsenosti

Kontakt: [martin.gretnar@erpos.sk](mailto:martin.gretnar@erpos.sk), 0903 559 697

### S okamžitým nástupom **prijmem**

### do TPP mladú posilu muža alebo

### ženu na dlhodobú spoluprácu

### na pozíciu **dispečera,**

ktorého náplňou práce bude práca s PC, prehľad v sklade, starostlivosť o servis áut, o STK a EK áut, riadenie servisu.

### Podmienkou je mať logické myslenie, vodičský preukaz sk. B a minimálne stredoškolské vzdelanie.

Ak máte záujem, ale bojíte sa, že z tohto niečo neviete, radi vás zaučíme. Práca je v ilave. Ak máte radi prácu, kde sa stále niečo deje, tak zavolajte.

kontakt: **0905 449 843**

## Prijmeme

- **zručného mechanika**
- **zručného autoelektrikára**

### Miesto výkonu ľlava

Blížšie informácie: **0905 449 843**

## Rekonštrukcie domov, bytov

- Zateplenie,
- dlažby a obklady
- kúpeľne a jadrá
- omietky a oplotenie
- nátery stiech,
- výmena krytiny
- oprava stiech
- izolácie domov a stiech
- výmena rín
- altánky a prístrešky

**0949 149 095**

## OPRÁVY ZATEKAJÚCICH STRIECH

### VÝMENA KRYTINY HAVÁRIE - RÝCHLY VÝJAZD

materiál zabezpečíme + MURÁRSKE PRÁCE

**0917 114 686**

## NAJLACNEJŠIE VYPRAŤAVANIE DOMOV, BYTOV PIVNÍC, POVALÍ GARÁŽÍ ZÁHRAD

Búracie práce likvidácia nebezpečného odpadu pílénie stromov

**0910 710 514**

## tu mohla byť VAŠA REKLAMA

## REKONŠTRUKCIE DOMOV A BYTOV

- zateplenie domov
  - kúpeľne - jadrá
  - dlažby - obklady
  - maľovanie, potery
  - omietky, oplotenie
  - elektrika, voda
  - výmena krytiny a rín
  - altánky, prístrešky
  - nátery stiech
  - izolácia domov
  - oprava komínov
  - renovácia hrobov
- 0910 710 514**

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

## Riadková inzercia

### 1 AUTO-MOTO

»Kúpim do zbierky Babetta, Korado, Simson, Pionier, Jawa, aj v nepojazdnom stave alebo diely. 0940232500

»Kúpim babetu aj nepojazdnú, diely, ihneď pricestujem, okamžite zaplatím. Tel. 0949154017

»ZA UCELOM ROZSIRENIA ZBIERKY KUPIM STARU MOTO ROKU ZNACKY CZ JAWA TYP 125 150 175 250 350 STAREHO PIONIERA JAWA 05 20 21 MUSTANGA SIMSONA MOPED STADION Babetu STELU AJ POKAZENE DLHO Odstavene PRIPADNE DIELY SOM ZBERATEL tel. 0915 215 406

### 2 ELEKTRO, TECHNIKA

»Kúpim zvaracku k200, ks250, ks350, triodyn 0949386463

### 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

### 4 DOM A ZÁHRADA

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

### 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

### 6 HOBBY A ŠPORT

## Chcete si podať riadkovú inzerciu?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) PB (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP PB 7 Predám hlboký modrý kočik. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

- Cena spätnej SMS (vrátane DPH):**
- Text do 50 znakov 1 €
  - Text 51 až 100 znakov 2 €
  - Text 101 až 150 znakov 3 €

**Číslo rubriky:**

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Dečom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Dečom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov.

SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradte písmena „PB“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiomom sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

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](mailto:povazsko@regionpress.sk)

### INZERCIJA

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



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

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

### Západné Slovensko

|    |        |                     |
|----|--------|---------------------|
| BV | 97240  | BRATISLAVSKO východ |
| BZ | 106540 | BRATISLAVSKO západ  |
| DS | 34.320 | DUNAJSKOSTREDSKO    |
| GA | 34.390 | GALANTSKO-SALIANSKO |
| HC | 30.330 | HLOHOVECKO-SEREDSKO |
| KM | 16.450 | KOMÁRŇANSKO         |
| LV | 30.580 | LEVICKO             |
| MA | 29.680 | MALACKO             |
| NR | 54.170 | NITRIANSKO          |
| NK | 35.050 | NOVOZÁMOKKO         |
| PZ | 22.970 | PEZINSKO            |
| PN | 41.870 | PIEŠŤANSKO-NM-MY    |
| SC | 35.420 | SENECKO             |
| SE | 36.750 | SENICKO-SKALICKO    |
| TO | 41.930 | TOPOLCIANSKO-PE-BN  |
| TD | 60.750 | TREŇCIANSKO-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 | LUČENECCKO-VK-PT   |
| MT | 38.570 | MARTINSKO-TR       |
| OR | 34.980 | ORAVSKO-DK-NO-TS   |
| PB | 33.590 | POVAŽSKO-PB-PU     |
| PV | 40.150 | PRIEVIDSKO         |
| ZD | 38.400 | ZVOLENSKO-DT-KA    |
| ZH | 26.880 | ŽIARSKO-ZC-B5      |
| ZI | 50.780 | ŽILINSKO-BY        |

### Východné Slovensko

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

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

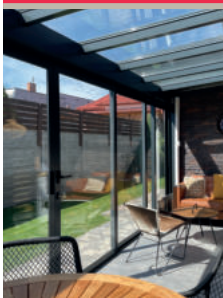
**GS**  
EUROTHERM  
MONT



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

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

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY  
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**



**Ponuka**  
Darček v  
hodnote až  
200,-€

## Váš domov, vaša sloboda.

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

**0800 162 162**

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

### EXPERTI NA STRECHY POKRYVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**-10%**  
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**



**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

# BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ  
UKÁZKA

**BEZ  
WAPKY**

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

### POKRYVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
  - renovácia žlabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**ZĽAVA  
-15%**



Kontakt: +421 917 506 871

## PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

**ECO Energy**

info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0914 403 131**

Aléba: 0909 131 131

Spolufinancované  
Európskou úniou

Zelená domácnostiam  
Podpora využitia  
obnoviteľných zdrojov  
ENERGIE

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

# 4790€\*

\*platí pre verziu 10kw

...nečakajte kým zdražíme

**VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU**



- s naším tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m<sup>2</sup>

**Galmet**