

# POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Spúšťajú individuálne vzdelávacie účty pre dospelých

Ministerstvo školstva od 1. apríla spúšťa systém individuálnych vzdelávacích účtov, ktorý má dospelým zjednodušiť prístup k vzdelávaniu, zlepšiť orientáciu v ponuke kurzov a podporiť rozvoj zručností počas celého života.

Slovensko zavádza nový systém podpory vzdelávania dospelých prostredníctvom individuálnych vzdelávacích účtov (IVU). „Ide o nástroj, ktorý prepája ponuku overených vzdelávacích inštitúcií s finančnou podporou štátu a umožňuje ľuďom vybrať si vzdelávanie podľa vlastných potrieb na jednom mieste. Už v týchto dňoch začínajú certifikované inštitúcie zverejňovať svoju ponuku kurzov na portáli www.vzdelavamsa.sk,“ informoval rezort školstva a doplnil, že individuálny vzdelávací účet je online systém, v ktorom si záujemca vytvorí svoj vzdelávací účet, vyberie vzdelávanie a získava príspevok ako aj prehľad o dostupných kurzoch, možnostiach využiť kariérové poradenstvo, overiť svoje zručnosti či požiadať o finančný príspevok na vzdelávanie. Kurzy v ponuke prechádzajú schvaľovacím procesom a sú viazané na potreby trhu práce aj rozvoj všeobecných a digitálnych zručností.

„Chceme, aby sa vzdelávanie nestalo jednorazovou etapou, ale prirodzenou súčasťou života. Individuálne vzdelávacie účty dávajú ľuďom možnosť reagovať na

zmeny na trhu práce a zvyšovať si kvalifikáciu – jednoducho, bez zbytočnej byrokracie a na jednom mieste,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Súčasnou systémom je aj finančná podpora. V prvej fáze bude podporené vzdelávanie prvých 5-tisíc záujemcov, ktorí môžu získať príspevok vo výške 200 eur prostredníctvom zdrojov Európskeho sociálneho fondu. Celkovo je na individuálne vzdelávacie účty vyčlenených 10,4 milióna eur na obdobie troch rokov. V ďalších fázach sa počíta s príspevkami až do výšky 1 500 eur, pričom systém by mohol podporiť približne 14-tisíc ľudí. „Nárok na príspevok majú osoby vo veku od 16 do 65 rokov, s výnimkou aktívne podnikajúcich živnostníkov a študentov denného štúdia. Každý účastník môže získať príspevok raz ročne, čo umožňuje priebežné dopĺňanie kvalifikácie alebo rekvalifikáciu v rôznych etapách života,“ priblížilo ministerstvo školstva a dodalo, že individuálne vzdelávacie účty sú súčasťou širšieho systému celoživotného vzdelávania, ktorý má ambíciu zvýšiť dostupnosť, kvalitu a prehľadnosť vzdelávania pre dospelých. Systém zároveň podporuje rozvoj zručností dôležitých pre uplatnenie sa na trhu práce a reaguje na meniace sa potreby ekonomiky.

Záujemcovia si môžu svoj individuálny vzdelávací účet založiť už dnes prostredníctvom portálu [www.vzdelavamsa.sk](http://www.vzdelavamsa.sk).

» [ren](http://www.vzdelavamsa.sk)

**VÝKUP KÁBLOV** **MEĎ** až **8,70 EUR/kg**  
0903 431 746  
www.zberneteplicka.sk

**KÚPIM BYT, DOM**  
aj zadĺžený s možnosťou ostať ďalej bývať  
0948 107 044

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

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

**PREDAJ PALIVOVÉHO DREVA**  
0911 301 185

• Vypratávanie domov, bytov, garáží, povál, pivníc  
• Búracie práce  
• Likvidácia nebezpečného odpadu  
• Pílenie stromov  
• Čistenie fasád, striech  
• Renovácie hrobov, nápisov  
0902 266 147

**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**

**KAMENÁRSTVO JANTÁR**  
Elegancia  
Originalita  
Kvalita  
0908 252 071  
www.kamenarstvojantar.sk  
Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

**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.

**ARMYTEX**  
OTVORENÉ Po-Pia 09:00-17:00  
Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie. Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

**Súťaž týždňa s Tiposom**

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

**TIPOS**  
Vaše výhry, naša radosť



Sa oplatí.

od pondelka 6. 4. do 12. 4.

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

**1**

**500 g**

**-66 %**

**1.69**

**-68 %**

**1.59**

**LIDL Plus**

**Jahody**  
500 g balenie  
(1 kg = 3,38)  
(LP: 1 kg = 3,18)

4.99

**250 g**

**UŠETRITE\*  
-28 %**

**2.49**

**Zelená špargľa**  
250 g balenie  
(1 kg = 9,96)

\*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardnej ponúkanej veľkosti z dňa 27.3.2026.

**Kuracie štvrte**  
cena za 1 kg

**-41 %**

**1.99**

3.39

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

**-38 %**

**2.99**

4.89

**Rajo Smotana na šľahanie Retro**  
250 ml  
33 % tuku  
(1 l = 4,40)



**UŠETRITE\*  
-41 %**

**1.10**

\*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

**1 kus iba  
0.38 €**

**Sedita Horalky Retro**  
5 x 50 g = 250 g  
(1 kg = 7,56)



**UŠETRITE\*  
-51 %**

**1.89**

\*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardnej ponúkanej veľkosti z dňa 27.3.2026.

**Vinea biela Retro**  
1,5 l  
+ záloh  
za obal 0,15 €  
(1 l = 0,79)



**UŠETRITE\*  
-35 %**

**1.19**

\*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

**0,5 l iba  
1.- €**

**UŠETRITE\*  
-34 %**

**3.99**



\*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

**Pilsner Urquell Retro**  
4 x 0,5 l = 2 l  
svetlý ležiak  
+ záloh za obaly 0,60 €  
(1 l = 2,00)

**PARKSIDE®  
PERFORMANCE**

**Parkside Performance**  
Aku tlakový postrekovač 20 V  
kus

**UŠETRITE\*  
-24 %**

**39.99**

\*v porovnaní s cenou 52,99 plnotučnou 23. 3. 2026 na lidl.sk



aj online

\*Potvrďuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 12. 3. - 17. 3. 2026 na reprezentatívnej vzorke 2 001 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 6. 4. do 12. 4. 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**

**OPRAVY ZATEKAJÚCICH STRIECH**

VÝMENA KRYTINY  
HAVÁRIE • RÝCHLY  
VÝJAZD  
materiál zabezpečíme  
+ MURÁRSKE PRÁCE  
**0917 114 686**

**Rekonštrukcie domov, bytov**

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

**0949 149 095**

**ploty** **brány**



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.

**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)

**Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV**

frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komin vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

**Zľava na materiál 40%**

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

**REGION PRESS**

Na podanie si **INZERÁTU**  
píšte [povazsko@regionpress.sk](mailto:povazsko@regionpress.sk)

**Bezplatný týždenník**

**POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO**

EV 6203/24

vydáva spoločnosť **REGION PRESS**  
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)

**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, Nimnica, Streženice, Visolaje, Brnístie, Dolná Mariková, Jasenica, Papradno, Dohňany, Líuky, Zárčie



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

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

**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, ríny, zvody
- ✓ nátery a opravy starých striech
- ✓ likvidácia azbestu ✓ podbitie striech

A KEĎ ROBÍME DOM urobíme aj interiér od A po Z:  
kúpeľne, jadro, zateplenie elektro, voda, kúrenie

**0948 107 877**  
OBHLIADKA ZDARMA  
POVAŽSKÁ BYSTRICA

**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!**

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

**Najnižšie ceny na Slovensku**



**FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

Fasádne 3-vrstvové kminy  
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



**FARMA U FLÁŠKOV**

**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)

**DOVOZ NA ADRESU**

husi, kačky, husokačky, mládky, morky, brojlerové kuriatka

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

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

**0947 160 996**

**HĽADÁTE NOVÝCH ĽUDÍ?**

ZAVOLAJTE **0907 673 930**

**LEPŠIA PRÁCA SK**

**Citáty**

Ruské príslovie  
**Kvetiny krásia jar – snopy jeseň.**

**Citáty**

Peter Gregor  
**Táto jar: Táto jar je nanič: všetko kvitne, len ja som už nadobro odkvitnutý...**

**Západné Slovensko**

|    |         |                     |        |
|----|---------|---------------------|--------|
| BV | 97.240  | BRATISLAVSKO        | východ |
| BZ | 106.540 | BRATISLAVSKO        | západ  |
| DS | 34.320  | DUNAJSKOSTREDSKO    |        |
| GA | 34.390  | GALANTSKO-SALIANSKO |        |
| HC | 30.330  | HLOHOVECKO-SEREĎSKO |        |
| KM | 16.450  | KOMÁRŇANSKO         |        |
| LV | 30.580  | LEVICKO             |        |
| MA | 29.680  | MALACKO             |        |
| NR | 54.170  | NITRIANSKO          |        |
| NK | 35.050  | NOVOZÁMCKO          |        |
| PZ | 22.970  | PEZINSKO            |        |
| PN | 41.870  | PIEŠŤANSKO-NM-MY    |        |
| SC | 35.420  | SENECKO             |        |
| SE | 36.750  | SENICKO-SKALICKO    |        |
| TO | 41.930  | TOPOĽCIANSKO-PE-BN  |        |
| TN | 60.750  | TRENČIANSKO-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 | LUČEŇECKO-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-DI-KA    |  |
| ZH | 26.880 | ŽIARSKO-ZC-BŠ      |  |
| ZA | 50.780 | ŽILINSKO-BY        |  |

**Východné Slovensko**

|    |        |                   |  |
|----|--------|-------------------|--|
| BJ | 37.210 | BARDEJOVSKO-SK-SP |  |
| GE | 30.830 | GEMERSKO-RV-RS-RA |  |
| 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 | POPRAĎSKO-KK      |  |
| PO | 49.940 | PREŠOVSKO-SB      |  |
| SN | 32.540 | SPIŠSKO-LE-GL     |  |



Jackpot rastie,  
podáš si ešte  
dnes?

**Urobte si skúšku šťastia.**  
Viac žrebovaní, viac šancí,  
viac radosti!



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)

## Slovensko má opäť dôvod na úsmev

**V medzinárodnej lotérii Eurojackpot padla v utorok 24. marca 2026 výhra, ktorá potešila jedného z domácich hráčov. Ten si odniesol viac ako 388-tisíc eur. Hoci jackpot odolal, ide o sumu, ktorá vie výrazne zmeniť život.**

Lotériu na Slovensku prevádzkuje spoločnosť TIPOS. Práve cez jej systém bola uzatvorená aj výherná stávka. Šťastlivec si tiket podal na predajnom mieste v Trnavskom kraji. Za svoju šancu zaplatil 43 eur a rozhodol sa pre takzvanú systémovú stávku. Tá síce stojí viac ako bežný tiket, no zvyšuje šance na výhru vo viacerých kategóriách.

A presne to sa aj potvrdilo. Hráč síce netrafil všetky čísla potrebné na jackpot, no v druhom výhernom poradí získal hlavnú výhru viac ako 388 563 eur. Okrem toho mu systémová hra priniesla aj ďalšie menšie výhry. Celkový zisk si tak ešte o niečo navýšil.

Rovnakú sumu ako slovenský výherca



si v rovnakom žrebovaní odniesli aj hráči z Maďarska, Španielska a Švédska. Ide teda o medzinárodnú hru, v ktorej sa šťastie môže usmiať na kohokoľvek z viacerých krajín Európy.

Napriek týmto výhram však hlavný jackpot opäť nepadol. To znamená jediné – suma určená pre najväčšieho výhercu ďalej rasti a láka tisíce hráčov naprieč kontinentom.

Eurojackpot patrí dlhodobo medzi najobľúbenejšie číselné lotérie v

Európe. Aj slovenskí hráči v nej v poslednom období zaznamenávajú viacero úspechov. Výhra v stovkách tisíc eur síce nie je jackpot, no stále ide o sumu, ktorá dokáže pokryť bývanie, splatiť dlhy alebo zabezpečiť rodinu na dlhé roky.

Treba však pripomenúť, že lotéria je predovšetkým hra. Šanca na výhru je nízka a dôležité je hrať s rozumom. Číselné lotérie sú určené len pre osoby staršie ako 18 rokov. Odborníci opakovane upozorňujú, že hráči by mali pristupovať k tipovaniu zodpovedne a vnímať ho skôr ako formu zábavy než spôsob zárobku.

Príbeh výhercu z Trnavského kraja však ukazuje, že aj relatívne vysoká investícia do tiketu sa môže v ojedinelých prípadoch mnohonásobne vrátiť. Stačí správna kombinácia čísel – a trochu šťastia.

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

Súťaž  
týždňa  
s TIPOSom

## Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

**Aká rieka preteká cez hlavné mesto Slovenska?**

A: Dunaj

B: Váh

Správnu odpoveď vyplňte zadarmo na stránke súťaže  
[www.tipos.sk/region](http://www.tipos.sk/region) alebo použite QR kód:



- Súťaž prebieha do piatku 10.4.2026 do 10:00
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na [www.tipos.sk/region](http://www.tipos.sk/region)

# Je vhodný čas na presádzanie aj množenie izbových rastlín Postarajte sa o izbové rastliny

Po zime potrebujú našu pozornosť aj izbové rastliny. Venujte im čas a starostlivosť, odvdáčia sa nám svojou krásou. Je čas nielen na ich presádzanie, ale aj množenie.

Nastal čas, aby sme po zime postupne skontrolovali všetky izbové rastliny, ošetrili ich, prípadne presadili. Odstráňte by sme mali suché a poškodené listy a tiež choré korene. Zabúdať by sme nemali ani na kvetináče. Je dobré ich poriadne vyčistiť.

### Rastliny na jar presadíme

Nie je nutné a dokonca v mnohých prípadoch ani žiaduce, aby sme presádzali všetky izbové rastliny. Ak však zistíme, že ich korene začínajú prerastať von z odtokových otvorov kvetináča, je ich presadenie do väčšej nádoby nevyhnutné.

### Takto sa to podarí:

- Pripravíme si nové črepníky, ktoré by mali byť väčšie len približne o dva až tri centimetre ako tie pôvodné, v ktorých rastliny doteraz rástli,
- ak používame staršie črepníky, najskôr ich poriadne vyčistíme, najlepšie teplou vodou a čistiacim prostriedkom,
- korene rastlín nerozpletáme, len z nich opatrne vyklepeme pôdu,

- na dno črepníka vložíme vrstvu drenáže, teda kamienkov alebo keramzitu a pridáme časť substrátu,
- do črepníka vložíme rastlinu, jej koreňový bal zasypeme substrátom a popritlačáme prstami,
- rastlinu polejeme,
- približne o šesť týždňov môžeme presadené rastliny prihnojiť.

### Ako vybrať vhodný substrát

Substrát, ktorý v záhradníctvach ponúkajú pre izbové rastliny, je zvyčajne univerzálny a mal by vyhovovať väčšine z nich. Na trhu však dostanú kúpiť aj špeciálne zmesi, vhodné napríklad pre kaktusy, sukulenty či palmy alebo orchidey. Ak si nie ste istí, poraďte sa priamo v záhradnom centre.

### Množenie rastlín

Jar je ideálny čas aj na množenie rastlín. Je to skvelý spôsob, ako si rozšíriť svoju zbierku a získať tak nové rastliny pre seba, či ako milý darček pre svojich blízkych a priateľov. Poznáme viaceré spôsoby množenia rastlín:

### Odrezkami

Zo stonky pôvodnej rastliny odrežeme časť tesne pod takzvaným uzlom a vložíme ju do nádoby s vodou, alebo do vlhkého



Je čas presádzať a množiť izbové rastliny.

zdroj foto FotoRieth pixabay

substrátu a čakáme, kým si vytvorí koreňový systém. Potom ju môžeme zasadiť do črepníka.

### Delením

Rastlinu vyberieme z kvetináča, rozdelíme ju na menšie časti, pričom každá by mala mať zdravé korene a niekoľko listov. Každú časť zasadiť do nového črepníka.

### Listami

Z pôvodnej rastlinky odlomíme zdravé listy a vložíme do nádoby s vodou, alebo

do vlhkého substrátu a čakáme, kým si vytvoria koreňový systém. Potom ich môžeme zasadiť do črepníkov.

### Semenami

Semená môžeme získať z plodov – napríklad citrusy, avokádo a podobne. Následne ich vysejeme do misiek. Misky umiestnime na teplé a svetlé miesto a pravidelne zalievame. Potom, ako semiačka vyklíčia a vytvoria prvé listy, môžeme rastlinky zasadiť do črepníkov.

» [ren](#)

**DIVADLO 13. OPONA** **Mama umrela dvakrát**

**4.6. Považská Bystrica**  
**19:00 Kino Mier**

f 13.opona  
divadlo\_13.opona  
www.13opona.sk  
ticketportal

Lístky nájdete na [www.ticketportal.sk](http://www.ticketportal.sk)

**REGIONPRESS**

# NAHLAS..

...o veciach verejných

## Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

**Chcem priniesť do nášho mesta pevnú prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomôžu**

*Práca je základom každého občana a pevná práca je základom každého mesta. Chcem priniesť do nášho mesta pevnú prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomôžu. Som pripravený na všetko, čo bude potrebné na dosiahnutie týchto cieľov.*

Štvrtstranový PR článok

**Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosti a zodpovedného riadenia**

*Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosti a zodpovedného riadenia. Som pripravený na všetko, čo bude potrebné na dosiahnutie týchto cieľov.*

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 vysvetlovať 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** | [mrazikova@regionpress.sk](mailto:mrazikova@regionpress.sk) | **0908 979 468**

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



UŽ OD  
499 €

DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA

|                  | 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 predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

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

**galerica**  
ODOLNÉ SKLENÍKY  
Z POLYKARBONÁTU

460011

# LEPŠIA PRÁCA



PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

## EFEKTÍVNEJŠIE

### Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



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

- 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

## IMBODY SPORT

[info@imbodysport.sk](mailto:info@imbodysport.sk)

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



## 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

### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov  
a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru,  
maximálna pridaná hodnota



|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S |   | 6 |   | 5 |   |   |   |
| U | 5 |   | 1 |   | 2 |   | 6 |
| D |   | 2 | 1 |   | 7 | 9 |   |
| O | 8 | 9 |   |   | 7 | 4 |   |
| K | 1 |   | 7 |   |   | 6 |   |
| U |   | 7 |   | 9 | 6 |   | 4 |
|   |   | 2 |   | 1 |   | 8 |   |

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

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S |   |   |   | 3 | 5 |   | 2 | 4 | 1 |
| U |   |   |   |   |   |   |   |   | 3 |
| D |   |   |   |   | 6 |   |   |   | 5 |
| O |   | 2 |   | 3 |   |   |   |   |   |
| K | 5 | 4 |   | 7 |   |   |   |   | 9 |
| U | 7 |   | 6 |   | 1 | 9 |   |   | 2 |
|   |   | 5 | 1 |   | 2 |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | 9 |   | 6 |   |   |
|   |   |   |   | 6 |   |   |   |   |   |

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

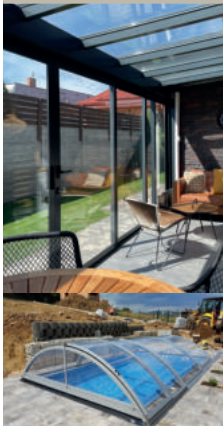
**GS**  
EUROTHERM  
MONT



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

**g**zasklenie.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**



**Stannah**



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

**Stoličkový výťah Stannah:**  
**užívajte si svoj domov naplno**

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.  
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať  
si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

**0800 162 162**

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



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA  
FASÁDA**

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA

BEZ  
WAPKY

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

**EXPERTI NA STRECHY**  
POKRYVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**-10%**  
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**



**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

**STDCZ STD DONIVO s.r.o.**  
HĽADÁME

**VODIČOV MKD**  
NA PRAVIDELNÉ LINKY AT-DE

**ZARÁBAJ AŽ 2400 € V ČISTOM**  
+ VÝKONNOSTNÉ ODMENY

~ VÍKENDY DOMA  
~ UBYTOVANIE  
A DOPRAVA  
HRADENÉ FIRMOU



+420 728 235 046 • [nabor@std.sk](mailto:nabor@std.sk)

**NESTABILNÝ PLYN ? DRAHÉ PELETY ? UHLIE ? DREVO ? KOKS ?**

**VOLAJTE: 0914 403 131**

[info@ecoenergy.sk](mailto:info@ecoenergy.sk)  
[www.ecoenergy.sk](http://www.ecoenergy.sk)

Zelená domácnosť  
Podpora využívania  
obnoviteľných zdrojov  
ENERGIE

Spolufinancované  
Európskou úniou

**U NÁS MÁME JASNO**  
**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**  
POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE \*

**5290€**

VY SI UŽITE TEPLA A \*platí pre verziu 10kw  
ČAKANIE NA DOTÁCIU NECHAJTE NA NÁS

**VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU**

Špičkové  
komponenty  
Intuitívne  
ovládanie  
Profesionálna  
montáž  
Kvalitný  
servis  
Funguje aj  
pri -25°C

Chápeme  
Vaše  
potreby,  
a preto  
Vám kotol  
na tuhé  
palivo/plyn  
necháme  
zapojený a  
funkčný

~~15 000€~~  
~~12 000€~~  
~~9 000€~~  
Kvalitné  
tepelné  
čerpadlo  
nemusí stáť  
desiatky  
tisíc eur



- 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  
- výstupná teplota až 65°C  
- 10kw verzia vykúri 150m<sup>2</sup>

**Galmet**  
ECO Energy