

POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

AKCIA do 31. 3. 2026

Využite akciové ceny do konca marca 2026


O.K. OKNO
www.okokno.sk
tel.: 0918 657 559


SKLENNÍKY
DO VAŠEJ ZÁHRADY
info: 0907 909 473
@pr.mont

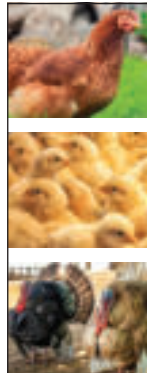
**Páči sa mi
POPRADESKO.SK
na facebooku**

 Staň sa fanúšikom našej stránky a sleduj:
- nové inzeráty,
- dôležité info,
- tipy na voľný čas,
- súťaže,...
priamo na našom FB.

ČISTENIE HROBOV

- Obnova písma, dátumy úmrtia
- Náhrobné doplnky

JEDNOHROB 80€
DVOJHROB 120€
OBNOVA PÍSMO 1,50€/znak
IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA

 0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

**PREDAJ ŽIVEJ HYDINY
VO VEĽKOM SLAVKOVE**
NOSNICE

Termín: od marca cca každé 3 týždne

KURČATÁ BROJLERE

 Jednodňové ■ termín: marec a apríl
 Jednokilové ■ termín: koniec apríla, začiatok mája

MORIAKY

termín: máj ■ váha: cca 2,5 kg

 Prijímame objednávky na tel. č.
 0911 952 229 alebo 052 7767 359

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely
 Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

☎ 0950 713 550

ŽALÚZIE, SIETKY
proti hmyzu
 rýchlo, lacno, kvalitne

0907 942 957
www.lacne-zaluzie.sk
Kamenárstvo

Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille

**NAJVÄČŠÍ VÝBER
pomníkov**
na Slovensku

...SERIÓZNE A KVALITNE...

☎ 0948 906 102

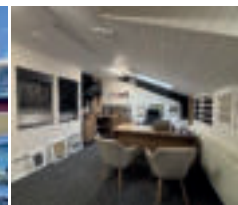
www.kamenarstvsvit.sk
**INZERÁT
KTORÝ
PREDÁVA**

 Redakcia
Popradsko

0905 338 878

0907 877 862

VONKAJŠIE ŽALÚZIE A ROLETY

 ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA ZDARMA
 NOVÝ SHOWROOM Kopečná 252/2, Poprad

 SERVIS OKIEN
 VÝMENA TESNENIA
 RENOVÁCIA EUROOKIEN
 PLISSÉ, DEŇ A NOC, SIETE

**OKNO
RENOVA**

HODNOTA KTORÁ PRINÁŠA ÚŽITOK

0902 111 773

www.oknorenova.sk

Milionárom za jednu SMS?

Viac na dvojstrane vo vnútri

 18+ HRAJ
 ZODPOVEDNE


 Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

**POPRADESKO
KEŽMARSKO**

EV 6206/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRADESKO
popradsko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878
Miroslav Imrich 0907 895 865
Bc. Lenka Šubová 0907 877 862

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (41520 domácností)

Každý týždeň:
Poprad, Kežmarok, Abrahámovce, Huncovce, Spišská Belá, Vlková, Vrbov, Spišská Sobota, Stráže pod Tatrami, Batizovce, Hozelec, Hôrka, Hranovnica, Jánovce, Kravany, Lučivná, Spišská Teplica, Spišské Bystré, Spišský Štiavnik, Svit, Štrba, Švábovce, Vikartovce,



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

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIAANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-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	LUČEŇSKO-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-BŠ
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	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Pozor na chyby pri poukazovaní 2 %

Po novom môžu fyzické osoby poukázať 2 % zo zaplatenej dane okrem neziskových organizácií aj svojim rodičom, ak spĺňajú podmienky. Finančná správa upozorňuje, že pri poukazovaní podielu zo zaplatenej dane často dochádza k chybám, ktoré môžu spôsobiť, že peniaze sa k rodičom alebo neziskovým organizáciám vôbec nedostanú.

Pri poukázaní podielu zaplatenej dane pre rodiča za zdaňovacie obdobie 2025 sa za oprávneného rodiča považuje rodič, ktorý je k 31.12.2025 poberateľom starobného, invalidného dôchodku po dovŕšení dôchodkového veku, výsluhového dôchodku po dovŕšení dôchodkového veku alebo invalidného výsluhového dôchodku po dovŕšení dôchodkového veku.

Podiel zo zaplatenej dane je možné poukázať:

- V daňovom priznaní k dani z príjmov fyzickej osoby za rok 2025 podanom od 31. marca 2026, respektíve v predĺženej lehote.
- Na samostatnom vyhlásení od 30. apríla 2026, ak daňovníkovi zamestnávateľ vykonal ročné zúčtovanie za zdaňovacie obdobie 2025. V tomto prípade je povinnou prílohou potvrdenie o zaplatení dane od zamestnávateľa. V prípade poukázania 2% rodičovi, musí vyhlásenie obsahovať identifikačné údaje rodiča - meno, priezvisko, rod.číslo.

Finančná správa upozorňuje na najčastejšie chyby:

- Poukázanie rodičom aj neziskovej organizácii bolo urobené na dvoch tlačivách - daňovník nepodáva dve samostatné vyhlásenia. Ak chce poukázať podiel zaplatenej dane rodičom a podiel zaplatenej dane neziskovej organizácii, uvedie obe možnosti v jednom vyhlásení. V prípade, že daňovník - zamestnanec predloží dve samostatné vyhlásenia, správca dane berie do úvahy iba posledné podané tlačivo.
- Použitie starých, neštruktúrovaných vzorov tlačív - daňovníci podajú samostatné vyhlásenie alebo potvrdenie o zaplatení dane na neaktuálnych formulároch.
- K vyhláseniu chýba potvrdenie o zaplatení dane - pri samostatnom vyhlásení je potvrdenie o zaplatení dane povinnou prílohou. Ak chýba, správca dane nemôže poukázať podiel zaplatenej dane.
- Prijímateľ (nezisková organizácia) nie je v aktuálnom zozname Notárskej komory SR - daňovník môže uviesť len prijímateľa, ktorý je v zozname pre daný rok.
- Nečitateľne vyplnené vyhlásenie - nejasné alebo nečitateľné údaje môžu viesť k tomu, že správca dane nedokáže identifikovať prijímateľa ani daňovníka.
- Chýbajúce Potvrdenie o dobrovoľníckej činnosti (pri poukázaní 3 % zo zaplatenej dane neziskovej organizácii) - ak chce daňovník neziskovej organizácii poukázať 3% zo zaplatenej dane, musí predložiť písomné potvrdenie o dobrovoľníckej činnosti v rozsahu aspoň 40 hodín za zdaňovacie obdobie.

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie. Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH
výškové práce 0947 102 999

KLAMPIARSTVO
0904 121 559 | www.tulisstrechy.sk KLTP

MAĽOVANIE STRIECH
čistenie & nátery striech
rodinné domy - chaty - kostoly - priemyselné objekty
+421 940 876 441 www.striechacolorcoat.com

STRECHY
0907 940 920
opravy striech
rekonštrukcie
výmena žľabov
nátery striech

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 5,50 EUR

Realizujeme STROJOVÉ POTERY
0948 300 988
PIESOK, ŠTRK, KAMENIVO
od 15m³ - dovoz zdarma
0948 300 988

STRIEKANÉ IZOLÁCIE
12,50 €/m² pur penu, hrúbka 20 cm
0,58 €/m² hrúbka 1 cm
• najlepší pomer kvalita/cena
• predĺžená záruka na 60 mesiacov
• diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene
AKCIA
omietky pucovka od 5,05€ s materiálom
Partner firmy Stavpoč Jendrol'
STAVEBNÉ PRÁCE
tel: 0915 363 983
POTERY A STROJOVÉ OMIETKY
MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m²
ZATEPĽOVANIE rodinných domov tel: +48 665 719 051

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE ZAVOLAJTE 0907 877 862

LEPŠIA PRÁCA

Redakcia **Popradsko**
0905 338 878
0907 877 862

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov

AKCIA 460 €
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**

v ponuke aj **hladké dvere a odtieň Wenge všetky dvere SKLADOM**

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

V ponuke aj bezpečnostné dvere **SECURIDO a SECUM**

0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 • Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk

STUDNE SPIŠ

VŔTANÉ STUDNE
(aj v ťažko dostupných miestach)

Studňa na kľúč bez starostí
(spojazdenie, zapojenie až do domu)

Obhliadka ZDARMA
OKRESY
SL, SNV, GL, LE, PP, KK, TATRY

0910 907 026
0917 204 213
www.studnespis.eu

- **Plastové okná**
- **Vchodové dvere**
- **Žalúzie**
- **Sietky**

**Nakupujte ako
vo veľkoobchode**

Zameranie a cenová
ponuka **ZDARMA**

☎ **0952 340 983**

**AKCIOVÉ
CENY**

**VYMEŇTE STARÉ
ZA NOVÉ**

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- **revízie komínov
ku kolaudáciám RD**
- **frézovanie a vložkovanie
komínov**
- **strojové čistenie
zadechtovaných
komínov**
- **fasádne komíny**
- **čistenie a kontrola
komínov**

0905 279 418
obhliadka ZDARMA

Kontaktujte nás v pracovných dňoch
od 7,00 hod do 17,00 hod

www.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.sk

Erimont s.r.o., Lučivná 315
0905 279 418, Michal Hudáč

POLYFORM FASADOVO
ZATEPLOVANIE BUDOV
NA KLÚČ ZA
NAJLEPŠIE CENY
0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE**
- PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE
A SIEŤKOVANIE
KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk

FRÉZOVANIE
od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV
SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA
na materiál 45%

**ŠUMNÁ
STRECHA**
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893

**REGION
PRESS**
www.regionpress.sk
siet' 39
regionálnych
novín

ŠUMNÁ STRECHA
Nátery striech
Nátery kostolov
Opravy komínov
Výmena striech
0940 849 592

**NÁTERY
STRIECH
OPRAVA
KOMÍNOV**
REKONŠTRUKCIA STRIECH
NOVÁ STRECHA
Za rozumnú cenu
0908 152 485

MALIARSTVO
- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Maľovanie fasád
0940 167 755

**OBNOVA NÁPISOV
A DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV
NA POMNÍKY**
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrabu 100€
0944 229 001
www.zlate-pismo.sk

Školy posilnia kritické myslenie aj emocionálnu odolnosť

Ministerstvo školstva zavádza AI gramotnosť ako súčasť vzdelávania a uvádza, že školy podporia nielen technologické zručnosti, ale aj kritické myslenie a duševné zdravie žiakov, aby dokázali zvládnuť výzvy digitálneho sveta.

„Ak dnes neurobíme nič, o pár rokov nebudeme riešiť technológie, ale dôsledky ich vplyvu na deti. Budeme mať deti, ktoré viac dôverujú stroju ako svojmu priateľovi, súrodencovi či rodičovi. Generáciu detí, ktoré si začnú budovať vzťah k niečomu, čo ich síce počúva, ale nikdy ich skutočne nepochopí. A to je moment, keď už je neskoro,“ upozorňuje minister školstva Tomáš Drucker. Rezort podľa neho kladie dôraz na človeka, nie na technológiu. Sleduje, ako prostredie umelej inteligencie formuje myslenie, rozhodovanie aj vzťahy mladých ľudí a reaguje na to systematickými krokmi. „Deti a mladí ľudia využívajú AI pri učení, tvorbe textov aj hľadaní informácií. Čoraz častejšie ju však zapájajú aj do riešenia osobných otázok či emócií. Škola preto koná teraz. Ak chceme, aby mladí ľudia zostali slobodní, kriticky mysliaci a sebavedomí, musia rozumieť technológiám, ktoré ovplyvňujú ich každodenný život,“ doplnilo ministerstvo.

Piliere AI gramotnosti vo vzdelávaní

Rezort školstva hovorí, že nepresadzuje módný trend, ale buduje základnú kompetenciu pre život v digitálnej spoločnosti. Školy budú viesť žiakov k tomu, aby rozumeli fungovaniu umelej inteligencie, vedeli kriticky hodnotiť jej výstupy a používali ju bezpečne a zodpovedne. „Slovensko zároveň ako jedna z prvých krajín systematicky prepája AI gramotnosť s témou duševného zdravia. Mladí ľudia sa dnes obracajú na technológiu aj v situáciách, ktoré si vyžadujú ľudské porozumenie. Rýchle odpovede môžu vytvárať ilúziu vzťahu, no technológia nenahrádza skutočné prepojenie medzi ľuďmi,“ priblížilo ministerstvo a doplnilo, že školy preto posilnia emocionálnu odolnosť žiakov, naučia ich pracovať s emóciami a hľadať podporu v reálnych vzťahoch.

AI gramotnosť ako súčasť základného vzdelávania

AI gramotnosť sa od marca 2026 stáva súčasťou základného vzdelávania. Rezort ju postupne prepojí s viacerými predmetmi a pripraví aj rámec kompetencií pre učiteľov spolu so systematickým vzdelávaním pedagogických zamestnancov. Ministerstvo pripravilo v spolupráci s organizáciou Emocionálny kompas nové metodické materiály pre školy. Do konca roka pribudne aj AI gramotnosť pre stredné školy.

» [ren](#)



**Základná škola s materskou školou,
Dostojevského ulica 2616/25, Poprad**

Vážení rodičia, srdečne Vás pozývame na
ZÁPIS DETÍ DO I. ROČNÍKA

na školský rok **2026/2027**, ktorý sa uskutoční
v budove **Základnej školy s MŠ**
na **Dostojevského ul. 2616/25** v Poprade
14. – 16. apríla 2026 od 12:00 hod. do 17:00 hod.



V prípade, že ste sa ešte nerozhodli, do ktorej školy **zapišete svoje dieťa**, uvádzame aspoň niekoľko **najdôležitejších dôvodov**, pre ktoré by to mala byť **práve naša škola**:

- v rokoch 2013 - 2019, 2022 sme **boli najšportovejšou školou v meste Poprad**; v roku 2023 nám patrilo **2. miesto**; v roku 2024 sme získali **3. miesto**;
- Vaším deťom sa budú venovať **kvalifikovaní pedagógovia**;
- od **1. ročníka** sa deti učia **anglický jazyk**;
- žiaci 1. - 5. ročníka majú možnosť po vyučovaní ostávať v **školskom klube s bohatým programom**;
- v škole máme, na Slovensku ojedinelú, **učebňu environmentálnej výchovy** zriadenú v spolupráci s TANAP-om, v ktorej majú žiaci **možnosť rozvíjať svoj vzťah k prírode a učiť sa, ako ju chrániť**.

Ďalšie informácie nájdete na stránke našej školy:
zsdostpp.edupage.org alebo prostredníctvom
telefónnych čísel: **ZŠ: 0910 890 455 ŠJ: 0910 890 454**

**Tešíme sa na skoré stretnutie s Vami, milí rodičia,
a našimi budúciimi prvákmi.**

*Kolektív pedagógov Základnej školy s materskou školou
na Dostojevského ul. v Poprade*

Štartuje umelecká súťaž „Veda je umenie“

Umelecká súťaž Týždňa vedy a techniky prichádza v novej podobe a s novým názvom – Veda je umenie. Súťaž bude mať tri samostatné kategórie – kresba/výtvarné dielo, fotografia a video – a ponúkne viac príležitostí žiakom, študentom a školám, aby sa zapojili do súťaže o atraktívne ceny. Na víťazov čaká instantný fotoaparát, dron, grafický tablet, videoprojektor či inšpiratívne kreatívne súpravy.

Téma aktuálneho ročníka znie Moja škola budúcnosti, ktorá reflektuje skúsenosti mladých ľudí so vzdelávaním v digitálnej dobe. Cieľom kreatívnej vedecko-popularizačnej súťaže je podporiť kreativitu, vizuálne myslenie a schopnosť mladých autorov interpretovať vedu a technológie prostredníctvom umeleckého vyjadrenia. „Ako bude vyzeráť škola o päťdesiat či sto rokov? Budú sa žiaci a študenti učiť s robotmi? Vznášať sa v triedach bez stien? Bude škola viac zelená, digitálna a plná objavov? Zmenia sa triedy na špičkové laboratória plné technológií? Bude sa do školy chodiť dronom namiesto autobusu? Všetko je na kreativite žiakov a študentov, aby nám ukázali svoju predstavu,“ priblížila Stanislava Luptáková z komunikačného odboru Centra vedecko-technických informácií SR (CVTI SR).

Do súťaže sa môžu zapojiť záujemcovia v dvoch vekových skupinách:

- 6 – 14 rokov (žiaci),
- 15 – 19 rokov (študenti).

„V každej vekovej kategórii sa práce budú hodnotiť v troch samostatných disciplínach: kresba/výtvarné dielo, fotografia a video. V každej disciplíne budú ocenené prvé tri miesta, čo znamená, že v jednej vekovej kategórii bude udelených deväť cien. Okrem toho bude v každej vekovej kategórii udelená aj cena verejnosti pre tri najúspešnejšie práce,“ objasnila Stanislava Luptáková a dodala, že súťaž odštartovala 16. marca 2026 a práce je možné prihlasovať do 31. júla 2026. Komisia rozhodne, ktoré diela pôjdu do užšieho výberu, a tie sa predstavia verejnosti. Ľudia tak budú môcť od septembra do konca októbra 2026 hlasovať online za práce, ktoré ich oslovili najviac.

Ako sa do súťaže zapojiť - Prvým krokom je vytvoriť dielo v jednej z uvedených kategórií. Následne je potrebné zaregistrovať sa na oficiálnej webovej stránke Týždňa vedy a techniky v sekcii **Registrácia – TVT** a vyplniť požadovaný formulár. Účastníci súťaže majú možnosť vyhrať atraktívne kreatívno-technické ceny. Diela bude hodnotiť komisia a neskôr verejnosť. CVTI SR zverejní víťazov a ocení ich počas Týždňa vedy a techniky 14. novembra 2026 v Zážitkovom centre vedy Aurelium v Bratislave. Podrobné informácie o súťaži sú zverejnené na oficiálnej webovej stránke Týždňa vedy a techniky www.tyzdenvedy.sk. **» ren**

ČÍRE PLACHTY
NA ALTÁNKY, TERASY, PRÍSTREŠKY
PLACHTY NA VOZÍKY
DO ZÁHRADY A NA STAVBU

ABA VT
prev. Švábovce 132, okr. Poprad
0915 963 345
abavtsro@gmail.com
ABA VT sro - plachty

**MRAZUVZDORNÉ
A UV STABILNÉ**

Konfucius

Keď si prišiel na svet, plakal si a všetci sa radovali. Ži tak, aby všetci plakali, až ho budeš opúšťať.

Citáty

BELMONT
Špeciálne strechy
Obnova starých eternitových, plechových a plochých striech rodinných domov i panelákov **BEZ DEMONTÁŽE**

ZDARMA: obhliadka, zameranie / cenová ponuka / konzultácia, poradenstvo

ZÁRUKA 15 ROKOV

Výmena odkvapových žlabov
Oprava komínov

Špeciálne lepenie z kvalitných bitumínových pásov rôznej farby, vzorov a druhov
len Index total qualitate

0940 848 027 | belmont@centrum.sk

PEGATHERM

Sme s Vami už **22 ROKOV**

Partizánska 1849
Poprad – Západ
(vedľa autosalónu Peugeot)

ROZDIEL MEDZI DOBRÝM A ZLÝM OKNOM JE MONTÁŽ.

Okná dnes predáva každý. My ich montujeme tak, aby fungovali roky.



PRECÍZNA MONTÁŽ

- správne osadenie
- presné nastavenie
- funkčné roky bez problémov

<p>Plastové okná a dvere</p>	<p>Vchodové dvere</p>	<p>Garážové brány</p>
<p>Zasklievanie balkónov</p>	<p>Tieniaca technika a žalúzie</p>	<p>Sieťky proti hmyzu</p>

info: 0918 957 982 • 052 776 43 53

www.pegatherm.sk

e-mail: info@pegatherm.sk



Farmárske Šopíkciality



objednávky na tel. č.
0905 806 339



Nájdete nás v Poprade,
na Traktorovej ul. 589/1

www.farmarskysopik.com

PONÚKAME KVALITNÉ:

- mäsové úrobky
- mliečne úrobky
- čaje
- cestoviny
- slovenské vajička...



Veľkonočná ponuka



Veľkonočná
klobása



Údené bravčové
stehno



Údená bravčová
krkovička



Údené
bravčové pliecko



Veľkonočné
medovníkové vajičko



Veľkonočné
medovníky

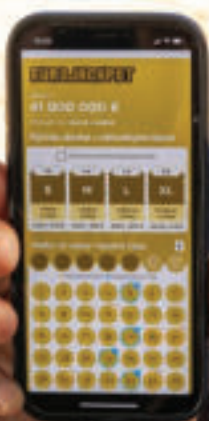


Slovenské vajička
veľkosť „L“

Otváracie hodiny: Pon - Pia: 7:30 - 15:00 hod.

Podporte nás aj na facebooku 

EURO JACKPOT



**HRAJ O JACKPOT
AŽ DO VÝŠKY**

120 000 000 €

**Od výhry v Eurojackpote
ťa možno delí len jediná
SMS! Podaj si ešte dnes
a vyskúšaj svoje šťastie.**

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

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

Výhra vo vrecku: objavte svet SMS lotérií a žrebov!

Predstavte si, že váš mobilný telefón sa premení na osobný terminál, ktorý vám kedykoľvek a kdekoľvek môže otvoriť dvere k zaujímavým výhram, a to bez nekonečných radov, bez papierových tiketov a s maximálnym pohodlím. Moderný svet lotérií od TIPOSu je teraz dostupný priamo z vášho vrecka.

Blesková registrácia: Len dve bezplatné SMS a ste v hre

Vedeli ste, že okrem klasickej registrácie v herni sa môžete registrovať aj cez SMS? V TIPOSe sa totiž snažíme prinášať riešenia aj pre tých, ktorí nemajú radi zložité vyplňanie formulárov a skenovanie dokladov. Celý proces registrácie prebieha v dvoch rýchlych krokoch, ktoré vám nezaberú viac než pár sekúnd.

Postup je nasledovný: Najskôr pošlete prázdnu správu na skrátené číslo 3333. Obratom dostanete správu s podmienkami služby. Stačí na ňu odpovedať textom ANO a potvrdiť tak svoju plnoletosť. A to je všetko! Žiadne heslá, ktoré by ste zabudli, žiadne overovacie e-maily. Od tohto momentu je váš mobilný telefón vašou vstupenkou do žrebovania o milióny eur.

Lotérie: LOTO aj Eurojackpot na pár klikov

Podanie tiketu cez SMS je proces, ktorý zvládne naozaj každý. Základom je pamätať si jediné číslo – 3333. Táto štvorčíselná kombinácia vás vezme do sveta zábavy a hier ako napríklad LOTO, LOTO 5 z 35, Všetko alebo nič či oblúbený Eurojackpot. Každá hra má svoj unikátny kód, ktorý môžete poslať a byť tak v hre.

Pohodlie bez kompromisov

Ak chcete skúsiť šťastie napríklad v hre LOTO s vaším tipom, napíšete text „LOTO X X X X X“ (s vašimi šiestimi šťastnými číslami od 1-49) na číslo 3333. Systém vašu stávkku ihneď prijme a obratom vám zašle SMS potvrdenie o jej úspešnom uzatvorení. Váš tiket je bezpečne uložený v systéme pod vaším telefónnym číslom počas lehoty 60 dní. V tomto čase si výhru jednoducho nárokuje odoslaním overovacej správy (text VYHRA na 3333). Už žiadne hľadanie stratených papierových dokladov!

Výhry na účet: Prevod po overení tipu

Pri SMS tipovaní je proces výplaty nastavený na maximálne pohodlie. Aby ste si mohli naplno užiť svoje peniaze bez

návštevy pošty, stačí jednorazovo zaregistrovať svoj bankový účet (IBAN) zaslaním SMS v tvare: UCET SKXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX na číslo 3333.

Keď si chcete overiť úspešnosť svojho tipu, pošlete SMS s textom VYHRA na číslo 3333. Systém vám doručí oznámenie o výsledku. Ak ste vyhrali a máte už predtým registrovaný svoj IBAN, TIPOS vám výhru po tomto overení prevedie priamo na váš bankový účet. Nezabudnite však, že na overenie a nárokovanie si výhry máte 60 dní od žrebovania. Po tomto čase nárok zaniká, preto je dobré poslať overovaciu SMS „VYHRA“ po každom žrebovaní

Bezpečnosť a m-platba

Cena stávky sa odpočíta z kreditu alebo pripočíta k mesačnej faktúre u operátora. Digitálny tiket sa nedá stratiť ani poškodiť. Vaša cesta k miliónom nikdy nebola kratšia a bezpečnejšia. Stačí sahnúť do vrecka a skúsiť šťastie!

Ak potrebujete poradiť, alebo vedieť viac, zavolajte nám na bezplatnú infolinku 18177.

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

Vedeli ste, že lotérie možno podať jedinou SMS?

HRAJ ZODPOVEDNE 18+



Pošli SMS s textom **LOTO S** na číslo **3333** a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 1,8 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
LOTO M - 2 náhodné tipy + JOKER	3 €
LOTO L - 5 náhodných tipov + JOKER	6,6 €
LOTO XL - 10 náhodných tipov + JOKER	12,6 €

Alebo si zvol vlastné čísla:
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery)
(vyberáš 6 čísel zo 49)

Odošli na číslo: **3333**
Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

Vďaka hre LOTO pribudlo na Slovensku už 69 milionárov!



Pošli SMS s textom **EJ S** na číslo **3333** a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 3 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
EJ M - 2 náhodné tipy + JOKER	5 €
EJ L - 3 náhodné tipy + JOKER	7 €
EJ XL - 5 náhodných tipov + JOKER	11 €

Alebo si zvol vlastné čísla:
EJ 13 6 20 49 18 8 12 (príklad, nezabudni na medzery)
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**
Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

Hraj až o neuveriteľných 120 000 000 €!



Pošli SMS s textom **VAN S** na číslo **3333** a si v hre s jedným tipom v cene 1,5 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
VAN M - 2 náhodné tipy	3 €
VAN L - 6 náhodných tipov	9 €
VAN XL - 10 náhodných tipov	15 €

Alebo si zvol vlastné čísla:
VAN 5 7 1 10 18 20 14 9 21 11 3 (príklad)
(vyberáš 11 čísel z 22)

Odošli na číslo: **3333**
Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

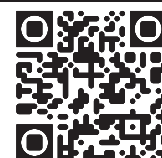
Vyhraj 100 000 € aj keď neuhádneš nič!

ZLATÉ PRAVIDLO písania SMS: Nezabúdaj na medzery!

Aby bola tvoja stávka úspešná hneď na prvýkrát, dbaj na správne používanie medzier.

Medzi kódom hry a číslami: (napr. LOTO 5 12...) a aj medzi jednotlivými číslami: (napr. 12 18 25...)

Skús SMS tip na lotérie tu:
www.tipos.sk/smsstip



ŠPECIÁLNA SPRÁVA

Prelomová metóda regeneruje kĺby. Budete chodiť a behať, akoby ste mali opäť 25!



Profesor Christoph Berger
Rakúsky inštitút
Ortopedický výskum

„Nemohla som vstať z postele a teraz prejdem 5 kilometrov! VYPILA SOM TENTO PRÁŠOK a už ma nepošlú do opatrovateľského domu...“

– hovorí pani Daniela Z. Táto 76-ročná zdravotná sestra na dôchodku bola jednou z prvých ľudí na Slovensku, ktorí podstúpili metódu profesora Christopa Bergera. Vďaka enzýmo-kolagénovej receptúre pocítite úľavu od bolesti už po 2 hodinách! A po 22 dňoch si úplne zregenerujete kolená, lakte, zápästia a chodidlá.

Úľava po 2 hodinách

Klinické testy vykonané tímom prof. Christopa Bergera z Viedne preukázali, že enzýmo-kolagénová formula regenerujúca kĺbovú chrupavku urýchľuje regeneráciu kĺbov o 373%!

Návrat k plnej kondícii a úplné odstránenie bolesti, degenerácie a zápalu nastáva v priemere po 22 dňoch užívania. Účastníci štúdie však pocítli významnú úľavu od bolesti v priemere **2 hodiny a 22 minút** po užití prípravku.

„Regeneračná enzýmokolagénová formula na kĺbové chrupavky dopĺňa nedostatok kolagénu v tkanivách, pričom zároveň stimuluje organizmus k produkcii vlastného kolagénu. Opotrebovaná a neúčinná kĺbová tekutina hustne a získava pružnosť,

prícom sa chrupavky a šľachy regenerujú. Kĺbové jamky kolien, laktov, bedier či prstov sa prestávajú o seba trieť. Obrovská bolesť spôsobená týmto trením mizne,“ vysvetľuje autor formuly, prof. Berger.

Úľava od bolesti za 22 dní

Receptúra obsahuje maximálnu možnú dávku kolagénu. Keďže je podobný ľudskému kolagénu, telo ho rýchlo vstrebáva.

Produkt preniká hlboko do tkanív zbavených kolagénu. Revitalizovaná a elastická synoviálna tekutina chráni kĺby, ktoré sa vracajú do plnej kondície. **Degenerácia a bolesť úplne miznú.**

Ošetrovanie si môžete urobiť sami doma. Je úplne bezpečné pre vaše zdravie. Dodáva sa vo forme prášku, ktorý sa rozpúšťa vo vode.

Doplnenie nedostatku kolagénu v tele znamená, že sa nielen natrvalo zbavíte bolesti kĺbov, ale aj **omladíte a posilíte svoje telo!** Enzýmo-kolagénová receptúra, ktorá regeneruje kĺbovú chrupavku:

- ☑ bojuje s reumatickou, degeneratívnou bolesťou a dokonca aj bolesťou zubov!
- ☑ znižuje vysoký krvný tlak a hladinu zlého cholesterolu
- ☑ stabilizuje hladinu cukru v krvi
- ☑ zlepšuje stav vlasov, pokožky a nechtov
- ☑ zrýchľuje metabolizmus

„Tento zázračný prášok mi zachránil nohy! Už ma vôbec nebolia!“

Daniela Z. (76), zdravotná sestra na dôchodku, takmer skončila v domove dôchodcov kvôli bolestiam nôh. Kolená a členky ju boleli tak veľmi, že sa ani nemohla postaviť z postele a žila sama. Teraz sa opäť dokáže hýbať!

Dlho som bola fit – hovorí 76-ročná pani Daniela z Bratislavy. Aj som oslávila svoje 75. narodeniny doma a všetko som si robila sama. Upratjala som byt a odniesla nákup domov! A potom, nejaký čas po týchto narodeninách, som si všim-



la, že ma bolia nohy. Myslela som si, že ma budú bolieť a prestanú, ale bolo to stále horšie.

Môj manžel je mŕtvy a moje deti žijú v inom meste. Chodia ma navštíviť, ale zriedka. Jedného rána som chcela vstať z postele, ale po jednom

roku som spadla, veľmi ma boleli kolená a ležala som tam asi 3 hodiny pri posteli. Nejak som sa doplazila k telefónu a zavolała susede.

Mohla som sa spoľahnúť len na susedu, pretože deti už začali spomínať domov dôchodcov. Keď som o tom počula, plakala som. Už mi bolo čím ďalej, tým horšie, ale suseda mi priniesla tento prášok.

Tento prášok sa nasype do pohára vody a vypije. Neverila som, že mi to pomôže, ale na druhý deň som vstala z postele lepšie! Kolená ma ešte trochu boleli, ale menej. Na tretí deň som išla sama do obchodu. Pomaly som chodila hore a dole po schodoch, ale zvládla som to bez problémov.

Po asi 3 alebo 4 týždňoch som zabudla, že som niekedy mala bolesť! A nielenže to pomáha s bolesťou. Cítite sa vďaka tomu lepšie a dokonca aj vyzeráte lepšie.

Taká energia do mňa vstúpila, pretože znova dokážem všetko, že sa cítim ako mladé dievča!

Už som si sama objednala ďalšie balenie tohto prášku, pretože mi suseda povedala, odkiaľ to má. **Stačí zavolať.** Cez deň, keď voláte, vždy zdvihnú.

✓ ÁNO! Chcem enzýmo-kolagénovú kúru ZADARMO

Špeciálne pre čitateľov tohto čísla pripravil producent ponuku **100 BEZPLATNÝCH BALENÍ rakúskej enzýmo-kolagénovej receptúry!**

Zavolajte do 03.04.2026 r. a získajte balíček úplne **ZADARMO!**



044/230 44 36

Po-Ne 8:00-20:00, So a Ne 9:00-19:00 (miestne hovory bez príplatku). Kto prv príde, ten prv berie.



NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE 0907 877 862

LEPŠIA PRÁCA SK

Alarmujúci stav populácie rysa v Slovenskom krase

Populácia rysa ostrovida v Národnom parku Slovenský kras je podľa WWF Slovensko v kritickom stave. Monitoring realizovaný WWF Slovensko v rámci medzinárodného projektu LECA potvrdil výskyt len dvoch dospelých jedincov. Na maďarskej strane hranice bol rys naposledy zaznamenaný v roku 2020.

„Aktuálne údaje naznačujú, že populácia rysa na území Slovenského krasu je na samotnej hranici prežitia,“ upozorňuje Branislav Tám z WWF Slovensko, ktorý sa dlhodobo venuje výskumu veľkých šeliem. „Ak sa nepodniknú ciele kroky, hrozí jeho úplné vymiznutie zo slovensko-maďarského pohraničia.“ Táto situácia poukazuje na širší problém ochrany veľkých šeliem v Karpatoch. Hoci ide o druhy, ktoré sa prirodzene pohybujú naprieč rozsiahlymi územiami bez ohľadu na štátne hranice. Práve na túto výzvu sa zamerl medzinárodný projekt LECA – Podpora spoluprotia a ochrany veľkých šeliem v Karpatoch. „Veľké šelmy nepoznajú hranice. Ak ich chceme efektívne chrániť, musíme spolupracovať a zdieľať poznatky naprieč celým karpatským regiónom,“ hovorí Martin Duľa, koordinátor projektu z Mendelovej univerzity v Brne.

Počas troch rokov projekt prepojil partnerov zo šiestich krajín Karpatského oblúka – ministerstvá, univerzity, správy chránených území aj mimovládne organizácie – s cieľom posilniť spoluprotu a priniesť praktické riešenia v oblasti monitoringu veľkých šeliem, prevencie konfliktov s človekom a boja proti pyľliactvu. Odborníci v rámci projektu využívali moderné metódy monitoringu, ako sú fotopasce, genetické analýzy či GPS telemetriu. Na území s rozlohou viac ako 37 000 km² bolo rozmiestnených vyše 560 fotopascí, identifikovaných bolo 108 jedincov a 27 z nich bolo vybavených telemetrickými obojkami. Získané údaje prinášajú cenné poznatky o pohybe, správaní a teritóriách veľkých šeliem.

Projekt sa zároveň zamerl aj na praktické riešenia spoluprotia človeka a šeliem. V pilotných regiónoch sa testovali preventívne opatrenia, ako elektrické oplotenia či zlepšené kontajnery na domový odpad, čo pomáha znižovať strety so šelmami a škody na hospodárskych zvieratách. Opatrenia sa realizovali v kľúčových cezhraničných územiach – od Beskyd a Kysúc cez Tatry až po Východné Karpaty a Slovenský kras.

Do aktív projektu sa zapojili aj samosprávy, farmári, poľovníci, policajní vyšetrovatelia, ochranári či správy národných parkov. Uskutočnilo sa viac ako 22 cezhraničných stretnutí s vyše 300 účastníkmi a prostredníctvom verejných podujatí a vzdelávacích aktivít sa o význame veľkých šeliem dozvedeli tisíce ľudí.

» ren

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

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

S	5	1	2						
U					9				2
D	1	3		6			5		
O			8					6	
K					8			7	3
U		9		8					
			5				2		
	7	3	2						1

REGIONPRESS

NAHLAS...

...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Cheom priniesť do nášeho mesta potív prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomôžu

Regionálny ústredný úrad územnej samosprávy, Bratislava

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

Regionálny ústredný úrad územnej samosprávy, Bratislava

Štvrťstranový 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 spoluprotce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: **Marcela Petreková** | petrekova@regionpress.sk | 0905 338 878

Riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO
 - 2 ELEKTRO, TECHNIKA
 - 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
 - 4 DOM A ZÁHRADA
 - 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
 - 6 HOBBY A ŠPORT
- » Kúpim domáce tkané plátno, vrecia, kroje, sukne, šatky, starožitnosti, porcelán. 0909 101 716
- 7 DEŤOM
 - 8 DARUJEM
 - 9 ZOZNÁMENIE
 - 0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:
RP PP 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený 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 – Deťom
 - 8 – Darujem
 - 9 – Zoznamenie
 - 0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuvěřujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „PP“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiobom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0905 338 878
0907 877 862

Objavy potvrdzujú existenciu stredovekého vodného hradu Archeologický výskum v Malinove

V areáli historického parku v Malinove prebieha archeologický výskum, ktorý priniesol významné objavy potvrdzujúce existenciu stredovekého vodného hradu. Nálezy pochádzajú z aktuálnych prác realizovaných v rámci obnovy parku, ktorú zabezpečuje Bratislavský samosprávny kraj (BSK). Práve zásahy do územia umožnili odkryť vrstvy, ktoré priniesli nové poznatky o stavebnom vývoji lokality.

Areál dnešného neoklasicistického kaštieľa v Malinove, pôvodne známeho ako Eberhard, patrí medzi významné historické lokality Bratislavského kraja. Už dlhšie sa predpokladalo, že na jeho mieste stál v stredoveku vodný hrad, no chýbali jednoznačné hmotné dôkazy. Aktuálny archeologický výskum, ktorý realizuje župné Malokarpatské múzeum v Pezinku, tieto predpoklady potvrdzuje. „Objav uvedených náleзов nás veľmi teší. Je možné, že ďalšie ešte pribudnú. Potvrdzuje sa, že táto oblasť nášho kraja bola už v stredoveku veľmi dôležitým hospodárskym a mocenským celkom v rámci celého Uhorského kráľovstva, na ktorom pôsobili najelitnejšie šľachtické rody,“ povedal riaditeľ Malokarpatského múzea v Pezinku Martin Hrubala.

Objavili viacero predmetov

Archeológovia počas výskumu objavili viacero predmetov a stavebných prvkov, ktoré pochádzajú zo stredovekého obdobia. Ide najmä o zlomky tehál takzvaných prstoviek, fragmenty keramických nádob, zvyšky strešnej krytiny, omietky a malty, ale aj kovové predmety ako hroty šípov do kuše, kľúč či množstvo klinec. Významnú časť nálezov tvorili aj kamenné architektonické články, ktoré pravdepodobne pochádzajú priamo z konštrukcií pôvodného hradu. Väčšina predmetov bola objavená v priestore vodnej priekopy, v blízkosti odkrytého mosta, ktorý je pravdepodobne z obdobia renesancie. Tieto nálezy predstavujú prvé hmatateľné dôkazy o existencii stredovekého vodného hradu, ktorý sa na tomto mieste nachádzal pravdepodobne už v 13. až 14. storočí.

Obnova historického parku

Archeologický výskum je súčasťou širšieho projektu obnovy historického parku, ktorý realizuje BSK. Cieľom revitalizácie je nielen obnova kultúrnej pamiatky, ale aj vytvorenie kvalitného verejného priestoru, ktorý bude reagovať na súčasné environmentálne výzvy. „Park v Malinove nie je len obyčajným kúskom zelene. Pôvodne zanedbaný priestor zmeníme na živé miesto, kde sa spája história, príroda



Park Malinovo - archeologické objavy.

zdroj foto BSK

a život ľudí. Chceme, aby znovu dýchal, aby sa v ňom ľudia cítili dobre a aby zostal krásny aj pre ďalšie generácie,“ uviedol predseda BSK Juraj Droba. V rámci projektu sa postupne obnovujú parkové cesty, vysádza nová zeleň a buduje infraštruktúra vrátane osvetlenia, zberu dažďovej vody či prvkov pre oddych a voľnočasové aktivity. Revitalizácia zároveň zlepšuje mikroklimu v centre obce a posilňuje jeho odolnosť voči klimatickým zmenám. Otvorenie zrevitalizovaného parku je naplánované na jeseň 2026.

Súčasť svätajurského panstva rodu Hunt-Poznanovcov

Územie dnešného Malinova bolo už v

roku 1209 súčasťou svätajurského panstva rodu Hunt-Poznanovcov, známeho neskôr ako grófi zo Svätého Jura a Pezinka. Pôvodný vodný hrad postupne prechádzal viacerými stavebnými úpravami a zmenami vlastníkov. V 17. storočí bol prestavaný na renesančný kaštieľ, pričom časť vodnej priekopy sa zachovala dodnes. V 19. storočí získal objekt svoju dnešnú neoklasicistickú podobu vďaka rodu Apponyiovcov. Dnes sa v areáli nachádza stredná odborná škola a historický park z 19. storočia. Nové archeologické nálezy tak pomáhajú lepšie pochopiť vývoj tejto lokality – od stredovekého opevnenia, cez renesančné úpravy až po súčasnú podobu kaštieľa.

» ren

Ponúkame prehľad toho, čo nášmu mozgu prospieva Starajme sa o svoj mozog

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Týždeň mozgu, ktorý sa vo svete oslavuje už od roku 1996. Odborníci hovoria, že mozog je jeden z najdôležitejších orgánov v ľudskom tele, umožňuje nám myslieť, hýbať sa a komunikovať s okolím. Dáva nám schopnosť vnímať svet naokolo, cítiť emócie, pamätať si, učiť sa a sústrediť sa. Zdravý mozog je preto zásadný pre prežitie plnohodnotného života a mali by sme mu venovať svoju pozornosť. Odborníci z Odboru podpory zdravia a národných programov podpory zdravia z Úradu verejného zdravotníctva SR prinášajú na sociálnej sieti prehľad toho, čo nášmu mozgu prospieva:

• **Udržiavať ho v aktivite**, nenechať ho „zlenivieť“. Správny typ aktivity mu prospieva:

- sociálna interakcia ako sú napríklad rozhovory, spolupráca, diskusie,
- učenie nových vecí ako napríklad jazyky, hudba,
- nové zručnosti, mentálne náročné úlohy ako napríklad strategické hry, logické úlohy, tvorivé písanie, pestovanie koníčkov.

• **Trénovať pamäť** – výkon pamäti

sa môže vekom znižovať, preto ju treba stále trénovať a udržiavať v aktivite. Dôležité je používať aj vlastnú pamäť, nielen tú digitálnu. Skúste svoj mozog priebežne stimulovať napríklad vedomostnými súťažami, rébusmi, krížovkami, sudoku, pexesom alebo šachom. Vedecké dôkazy o miere prospešnosti obdovných aktivít sú možno nejednotné, no mozgu nimi určite neublížite.

• **Kvalitná strava** – mozog spotrebúva veľa energie. Dôležitá je zdravá a vyvážená strava. Vhodným príkladom je stredomorská strava zahŕňajúca zeleninu, ovocie, olivový olej, obilniny, chlieb, strukoviny, ryby, vajčička, mliečne výrobky, mäso. Dôležité je redukovať príjem alkoholu. Vitamíny skupiny B sú prospešné pre celý nervový systém.

• **Dostatok tekutín** - ak je telo zásobené tekutinami, mozog je dostatočne prekrvený a nervové bunky navzájom dobre komunikujú.

• **Kvalitný spánok** – chronický nedostatok spánku poškodzuje pamäť, únava znižuje schopnosť koncentrácie. Vytvorenie pravidelného spánkového režimu môže pomôcť zlepšiť kvalitu spánku.

• **Pravidelná fyzická aktivita** – pohybom sa zvyšuje mozgová výkonnosť. Ideálny je pohyb na čerstvom vzduchu. Mozog je pri fyzickej aktivite viac prekrvený, a teda viac okysličovaný a zásobovaný živinami.

• **Pravidelný oddych počas dňa** – krátke prestávky, mikroprestávky, 5 - až 10-minútové, počas dňa zmiernujú únavu – prospieva napríklad pohľad z okna, krátka prechádzka, hlboké dýchanie, krátka meditácia.

• **Pobyt v prírode** – aspoň dve hodiny za týždeň. Podporuje psychické aj fyzické zdravie.

• **Používať informačné a komunikačné technológie len v nutnej miere** a nenechať ich zbytočne zapnuté. Namiesto pasívneho sledovania diania online sa radšej venujte zmysluplným aktivitám, ktoré vás naplňujú. Mali by sme si určiť si vo svojom byte aj pracovnom prostredí zóny bez akýchkoľvek technológií.

Potraviny pre mozog - „Pravidelnou konzumáciou nasledujúcich potravín môžete zlepšiť fungovanie svojho mozgu,“ radia odborníci z Odboru pod-



zdroj foto dbreen pixabay

pory zdravia a národných programov podpory zdravia z ÚVZ SR: Potravinové zdroje vitamínu E, ako sú rastlinný olej, semená, avokádo, orechy, zdroje antioxidantov vrátane vitamínov A, C, D, E, K, ktoré sa nachádzajú v pestrofarebnom ovocí a zelenine, ryby obsahujúce omega-3 mastné kyseliny, tmavozelená listová zelenina, ako napríklad kel, špenát, mangold, všetky strukoviny nám môžu pomôcť stabilizovať hladinu cukru v krvi, a tým zabezpečiť priebežné dodávky potrebnej energie aj do mozgu, čaj a horká čokoláda; kofeín konzumovaný v týchto formách a s mierou.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT



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

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ 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



98-004



STD DE GmbH
HĽADÁME

VODIČOV MKD
NA PRAVIDELNÉ LINKY V DE

ZARÁBAJ AŽ 2800 € v ČISTOM
+ **VÝKONNOSTNÉ ODMENY**



~ NEMECKÁ ZMLUVA
~ TURNUS DOHODOU
~ UBYTOVANIE A DOPRAVA
HRADENÉ FIRMOU

+421 917 628 262 • petrikova@stdde.eu

91-0044



UŽ OD
499 €

DARČEK
ZADARMO
K JINOUJVA

	Š x V x D	
GRETA ^{TD}	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	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

galerica
ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU

98-0011

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / 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

91-0045

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

Redakcia **POPRADSKO**

0905 338 878
0907 877 862

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA



info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 408 131
Abo: 0909 131 131

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo **Galmet Prima**

4790€*

...nečakajte kým zdražieme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti



- 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



24-006