

ZVOLENSKO DETVIANSKO-KRUPINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 38 400 domácností a firiem

Rudolf Huliak je
**Strana
Vidieka**



KOSÍM, RÝLUJEM
KONTAKT: 0940 870 790

SUCHÉ štiepané palivové drevo
s dovozom
0944 304 589

Kúpim hodinky /funkčné i nefunkčné/
zn. HEUER za 200 EUR a krabičku zn. HEUER za 50 EUR.
Tel.: 0918 170 073

Prijmeme

BRIGÁDNIKOV

Máj - Jún 2026
montáž
párty stanov

0948 503 204

NEODTEKÁ !!!

**KRTKOVANIE - MONITORING
KANALIZÁCIE
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!**
www.profidemont.sk 0919 175 335

STAVEBNÉ A MONTÁŽNE PRÁCE

**Rekonštrukcie
domov a bytov**

0919 175 335 www.profidemont.sk

**ZBER STARÝCH
VOZIDIEL**
a trvalé vyradenie
z evidencie,
možnosť odvozu.

Po-Pia: 7,00 - 15,30

ALUEX 0944 530 853
045/53 33 644

**MAJSTER NA
ZAVOLANIE**

kúrenie, radiátory, voda,
sanita, elektroinštalácia,
žalúzie, nábytok, dvere,
podlahy, maľovky, strechy
0949 561 565

**VÝRUB A OREZ STROMOV
V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH
ZDRAVOTNÝ REZ
OVOCNÝCH STROMOV
ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV
KOSENIE ZÁHRAD**
0902 796 885

ZATEPLOVANIE

REKONŠTRUKCIE,
ELEKTROINŠTALÁCIE,
JADRÁ, OMIETKY,
MAĽOVKY, ZÁMKOVÁ,
PLOTY, OPRAVY STRIECH,
NÁTERY, KOMÍNY, RINY
0902 266 147

**OBNOVA NÁPISOV
A DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV
NA POMNÍKY
PRIAMO NA CINTORÍNE**

čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001
www.zlate-pismo.sk

**KÚPIM
BYT, DOM**

aj zadĺžený
s možnosťou ostať
ďalej bývať
0948 001 811

ŽALÚZIE

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV
roletky deň a noc
vertikálne žalúzie
aj sušiaky
sieťky proti hmyzu
zhŕňacie lamelové dvere
servis balkónových roliet
www.balkony.net
0905 767 777

**KAMENARIA S.R.O.
ZVOLEN**

- REKONŠTRUKCIA A ČISTENIE HROBOV
- VÝSTAVBA ŽULOVÝCH HROBOV
- OBNOVA PÍSM NA POMNÍKU
- ZODVIHNUTIE HROBU
- NOVÉ CHODNÍKY
A POKLÁDKA DLAŽBY
MIMORIADNE
VÝHODNÉ CENY

0907 66 66 41

Zavolajte, PRÍDEME za Vami.



**POŽIČOVŇA NÁRADIA
A STAVEBNÝCH STROJOV**

Jorax
POŽIČOVŇA NÁRADIA

**HYDRAULICKÁ ŠTIEPAČKA DREVA
VARI 22 TON SUPER FORCE**

- ☑ 22-tonová štiepna sila
- ☑ je možné pripojiť sa k hriadeľu kardanu traktora
- ☑ bezpečná obojručná prevádzka



ŠTIEPAČKA DREVA poloautomat

- Poloautomatická štiepačka dreva VARIMATIC 300
- ☑ spracovanie dreva s pilou a štiepačkou v jednom prechode
 - ☑ 7 ton tlaku na štiepenie
 - ☑ spracuje 5 - 10 m³ dreva/deň
 - ☑ priemer dreva (guľatiny): 30 cm
 - ☑ max. dĺžka odpíleného dreva: 55 cm



Partizánska 105/146, Detva
0917 881 592 ■ jorax@jorax.sk
www.jorax.sk

POŽIČOVŇA • STAVBY • BAGER

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

ZVOLENSKO
DETVIANSKO-KRUPINSKO

EV 6201/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Hronská 1
ZVOLEN
zvolensko@regionpress.sk

INZERCIA

Mariana Kučerová 0907 727 201

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (38.400 domácností)

Každý týždeň:
Zvolen, Detva, Hriňová, Korytárky, Kriváň, Stožok, Víglaš, Krupina, Bzovík, Dudince, Hornianske Nemce, Sebechleby, Babiná, Budča, Dobrá Níva, Hronská Breznica, Kovačová, Lieskovec, Očová, Pliešovce, Podzámock, Sása, Sielnica, Sliach, Zvolenská Slatina, Kovačová, Očová, Zvolenská Slatina

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

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

Západné Slovensko

BV	92740	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-SALIANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠTANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOLČIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUČENECKO-VK-PT	
MT	38570	MARTINSKO-TR	
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40150	PRIEVIDSKO	
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-B5	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92130	KOŠICKO	
KS	24900	KOŠICKO okolie	
SL	12940	LUBOVNIANSKO	
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRADESKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

REGIONPRESS

NAHLAS...

...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Chcem prísť do nášho mesta poctivú prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomôžu

Právo: Váňa

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

Adrián Drobny

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: **Mariana Kučerová | kucerova@regionpress.sk | 0907 727 201**

1. mája 1953 **Výročia a udalosti**

spustenie vysielania Česko-slovenskej televízie

SOŠ hotelových služieb obchodu, Jabloňová 1351, Zvolen

VYHLASUJE

Verejnú obchodnú súťaž na odpredaj majetku.

blížšie info na: **www.soshotel.sk**

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

ZLAVA na materiál 45%

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠŇNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • **www.profikominy.sk**

Realizujeme STROJOVÉ POTERY

0948 300 988

KOVOVÝROBA

- ploty a brány
- prístrešky na autá
- prekrytie terás /strišky
- výroba schodov a zábradlia
- oceľové konštrukcie / haly
- aj certifikované konštrukcie
- betónárska oceľ, výroba armatúr a armovaných košov

OCEĽ - NEREZ - HLIŇÍK

Tel.: 0910 171 103

BUKOVÉ brikety

Čistý produkt zo 100% čistého bukového dreva, bez umelín, lepidiel alebo škodlivín, našej vlastnej výroby

AKCIA

- nízka popolnatosť
- nedehtujú
- pre všetky typy peciek, sporákov a krbov

ROZMER BRIKETY: 155 x 90 x 60mm

NONSTOP SLUŽBA 0915 113 102

Rozvoz aj v sobotu

výhrevnosť: 19 MJ/kg
popolnatosť: 1,3%

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko

Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jednom stroji

Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor

Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou

Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu

Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ
DO DOMU A BYTU
REHABILITÁCIA
ŠPORTOVÉ KLUBY
HOTELY & WELLNESS

INFORMÁCIE:
+421 907 895 865
info@imbodysport.sk

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o.

VYHLASUJE DOBROVOLNÚ DRAŽBU NEHNUTEĽNOSTI

Miesto konania dražby: Admin. bud. Mesta Zvolen, malá zasadacia miestnosť, Nám. SNP 35/48, 960 01 Zvolen, priebeh dražby overí Notársky úrad JUDr. Pavla Sádela, Skladná 17, 040 01 Košice.

Dátum a čas konania dražby: 25. mája 2026 o 10.30 hod.

Predmet dražby: 2 - izbový byt s príslušenstvom, byt č. 13 na 5. poschodí, ul. Gen. Svobodu 1976/25, 960 01 Zvolen

Najnižšie podanie: 114.000 € **Minimálne prihodenie:** 1.000 €

Výška dražobnej zábezpeky: 15.000 €

Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o., so sídlom
Letná 40, 040 01 Košice, tel: 0903 582 148
www.aukcnaslovakia.sk, aukcnaslovakia@gmail.com



Sa oplatí.



500 g

Jahody

500 g balenie
(1 kg = 3,58)
(LP: 1 kg = 3,38)

-48 % 3,49

1.79

-51%



1.69

3.49



UŠETRITE*
-56 %

750 g

1.39

Brokolica
750 g balenie
(1 kg = 1,85)

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardnej ponúkanej veľkosti z dňa 17.4.2025.

Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg

-33 %

4.99

7.49

Bravčová krkovička

cena za 1 kg
bez kostí, v celku

-23 %

3.99

5.19



od pondelka 27. 4. do 3. 5.

CENOVÝ
LÍDER*
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

platí do
29. 4.

Trvanlivé
mlieko
1 l
1,5 % tuku



UŠETRITE*
-56 %

0.39

*Úspora z najnižšej bežnej predajnej ceny (t.j. bez akciových cien, zistených zberom cien dňa 14. 4. 2025).

Rajo
Smotanový Mňam
jogurt
200 g
rôzne druhy
(100 g = 0,23)



2 + 1
ZADARMO

0.45*

0.67**

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,65 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,67 €.
Cena za 3 kusy = 1,34 €.



2 + 1
ZADARMO

Magnum
nanuk
110 ml
rôzne druhy
(100 ml = 0,90)

0.99*

1.48**

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,99 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,48 €.
Cena za 3 kusy = 2,96 €.

Zlatý Bažant
radler
0,5 l
rôzne druhy
+ záloh za obal
0,15 €
(1 l = 1,58)



pri kúpe
od 6 kusov

0.79

1.29

CRIVIT

FIND YOUR MOVE

Elektrický chladiaci box
kus

UŠETRITE*
-14 %

59.99

*v porovnaní s cenou 69,99 platnou 13. 4. 2025 na lidl.sk



aj online

*Potvrďuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 12. 3. – 17. 3. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 001 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 27. 4. do 3. 5. 2026 alebo do vyčerpania 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.

Štát spustil účty na vzdelávanie pre dospelých

Ministerstvo školstva spustilo v uplynulých dňoch nový nástroj podpory celoživotného vzdelávania – individuálne vzdelávacie účty pre dospelých.

Od 1. apríla je verejnosti k dispozícii portál www.vzdelavamsa.sk ako centrálné miesto pre vzdelávanie dospelých. Každý občan získa registráciou vlastný účet, prostredníctvom ktorého si môže vybrať kurz, prihlásiť sa a požiadať o príspevok. Proces prebieha online.

„Dlhodobu platí, že ukončenie strednej či vysokej školy dnes nestačí. Svet sa mení rýchlejšie a nepredvídateľnejšie než kedkoľvek predtým. Aj preto je dnes jasné, nielen na Slovensku, ale v celej Európe, že je potrebné sa priebežne vzdelávať a zvyšovať si kvalifikáciu. Nemusíme sa však vracieť späť do klasických školských lavíc. Individuálne vzdelávacie účty dávajú ľuďom konkrétnu možnosť rozvíjať sa podľa vlastných potrieb – stačí si vybrať kurz a začať sa vzdelávať,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Na portáli je dostupná široká ponuka kurzov od digitálnych a jazykových až po odborné a rekvalifikačné programy. Aktuálne je zapojených 436 certifikovaných vzdelávacích inštitúcií a ponuka sa bude ďalej rozširovať.

„Systém pokrýva široké spektrum – od základných a remeselných zručností, až po vysokoškolské kurzy či majstrovské skúšky. Zároveň sme ho prepojili aj so zákonom o štátnej službe. To znamená, že už nie je nevyhnutné získavať titul za každú cenu. Dôležitejšie než samotný titul je reálne vzdelanie a nadobudnuté kompetencie,“ doplnil T. Drucker.

V prvej fáze je podpora určená pre 5 000 účastníkov s príspevkom do výšky 200 eur. Na podporu je vyčlenených 10,4 milióna eur zo zdrojov EÚ na tri roky. Systém je určený pre ľudí vo veku od 16 do 65 rokov, ktorí si chcú zlepšiť zručnosti alebo doplniť kvalifikáciu, s výnimkou aktívnych SZČO a študentov denného štúdia.

„Toto je prvá fáza fungovania systému – pilotná etapa, v ktorej testujeme jeho nastavenie v praxi. Druhá fáza bude nasledovať po vyčerpaní kapacity 5-tisíc účastníkov, teda po využití alokovaného jedného milióna eur. Ministerstvo školstva v spolupráci s Alianciou sektorových rád následne spustí ďalšie schémy, ktoré budú adresnejšie zamerané na konkrétne ciele skupiny,“ vysvetlila riaditeľka odboru vzdelávania dospelých Ildikó Pathóová.

Všetky informácie a aktuálna ponuka kurzov sú dostupné na www.vzdelavamsa.sk.

» ren

Výročia a udalosti

2. mája 1945
Červená armáda dobyla Berlín

DOVOZ NA ADRESU
husi, kačky, husokačky, mládky, morky brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 659

Zateká Vám strecha?
Spolahnite sa na odborníkov a budete kludne spať!
- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 €/m²
Výber z viac druhov materiálov - obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

STRECHA FER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860

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

FARMA U FLÁŠKOV
MLÁDKY DOMINANT
Vek OD 12 týždňov (rozvoz od 2. aprílového týždňa)
Cena od 7,60 eur za 1 ks od 10ks doprava zdarma
0915 988 336
www.uflaskov.sk

ADAM KRTKO
• Čistenie kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie lokalizácia potrubia
NONSTOP 0948 948 606

Ošetrovanie a rez stromov
Arboristika
Rez živých plotov, výsadba stromov, výrub stromov, odvoz drevnej hmoty
0904 842 323 www.citytrees.sk

LB Liaheň Bzenica ponuka:
- vysoko nosivé mládky Dominant 13 a viac týždňové od 9,60 €/ks.
Predaj bez objednávok každú sobotu od 09:00 h do 13:00 h.
Predaj hydiny na objednávku v máji:
- 1 dňové brojlerové kurčatá; 2 týždňové kačky / mulardy / husi a 6 týždňové MORIAKY na chov.
Našu aktuálnu ponuku nájdete vždy na: www.liahenbzenica.wbl.sk
Bližšie info a predaj: v Bzenici č. d. 127 (smer Vyhne) – okr. Žiar nad Hronom; tel.: 045 / 676 91 18, 0917 912 693, e-mail: liahenbzenica@gmail.com

Ponúkame:
• žulové hroby
• rekonštrukcie a čistenie starších hrobov
• na splátky bez navýšenia
• kvalitná žula z Indie, Južnej Afriky ...
• bez finančnej zálohy

ZAVOLAJTE, PRÍDEME ZA VAMI.
Obhliadka a doprava zdarma.
www.kamenarstvo.vorovnan.sk
tel. 0917 333 133

PREDAJ ŠTIEPANÉHO DREVA
Tvrdé 60€/prms Mäkké 50€/prms
Objednávky 0948 158 922

www.moriak.sk 0911 593 555 **FARMA ČREMOŠNÉ**
moriak@moriak.sk Dovezieme až k Vám
PONÚKAME
GAZDOVSKÉ OČISTENÉ MORKY A MORIAKY
PONUKA apríl - máj - jún
5,05 - 5,55 €/kg
MORIAKY na ďalší chov
DISTRIBÚCIA A PREDAJ apríl - máj - jún
Zarezerwujte si 6+ týždňové moriaky na ďalší chov priamo od chovateľa **Cena 15-16 €/ks**

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

► Predám slamu, malé balíky. Tel: 0917825776

► Kúpim haky lešenie. Tel: 0908532682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

► Sympatický 39 ročný, 173/66, bez záväzkov, pracujúci, nealkoholik, nefajčiar, si hľadá v zdravotníctve pracujúcu ženu, priateľku bez záväzkov. VŠ poteší. Tel: 0917067654

► 64 ročný dôchodca z DT, hľadá priateľku z DT, ZV, KA, vek 50+, pre spoločné chvíle aj v prírode a záhrade. Tel: 0918308636

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

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

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
• Text do 50 znakov 1 €
• Text do 100 znakov 2 €
• Text nad 100 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 - Zoznámenie
0 - Rôzne

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

Prinášame rady a tipy odborníkov

Doprajte si kvalitný spánok

Kvalitný spánok nie je podľa odborníkov luxus, ale nevyhnutná súčasť zdravého života. Je potrebný rovnako ako vyvážená strava a pravidelný pohyb. „Ak spánku nie je dostatok alebo je nekvalitný, organizmus nemá čas na obnovu, čo môže viesť k únave, oslabenej imunite a dlhodobým zdravotným problémom,“ upozorňujú odborníci z Odboru podpory zdravia a národných programov podpory zdravia Úradu verejného zdravotníctva SR a pridávajú tipy ako si zlepšiť kvalitu spánku:

- **Stanovte si pravidelný čas na spánok** - Pokúste sa chodiť spať a vstávať v rovnakom čase každý deň. Pravidelný rytmus pomáha nastaviť vnútorné biologické hodiny, telo si týmto spôsobom zvykne na určitý rytmus a spánok bude kvalitnejší.
- **Vytvorte si pohodlné prostredie** - Uistite sa, že vaša spálňa je tichá a tmavá. Miestnosť, v ktorej spíte, neprekurujte, vhodnejšia je menej vykúrená miestnosť. Pre lepší spánok je dobré spálňu pred spaním vyvetrať.
- **Obmedzte príjem kofeínu, alkoholu a ťažkých jedál** - Kofeín a alkohol môžu narušiť váš spánkový cyklus. Skúste sa im vyhnúť, najmä v neskorých popolud-

ňajších a večerných hodinách. Rovnako aj ťažkým jedlám, pretože telo nebude mať dostatok času na ich strávenie.

- **Vyhnite sa elektronike pred spaním** - Pred spaním sa vyhýbajte obrazovkám počítača, televízora a smartfónu, pretože modré svetlo narúša produkciu hormónu spánku – melatonínu. To môže spôsobiť, že budete zaspávať dlhšie. Večer postupne znižujte osvetlenie domácnosti. V tme sa produkuje melatonín.
- **Relaxácia pred spaním** - Pred spaním zvolte pokojné aktivity, napríklad čítanie knihy, počúvanie relaxačnej hudby alebo meditáciu.
- **Pravidelná fyzická aktivita** - Pravidelná fyzická aktivita pomáha zlepšiť kvalitu spánku. Ideálne 30 minút, päťkrát do týždňa. Cvičenie si plánujte buď v ranných, alebo v popoludňajších hodinách. Neodporúča sa cvičiť krátko pred spaním.

Prečo je spánok dôležitý

„Spánok nie je iba pasívny odpočinok, v tele sa počas spánku dejú viaceré aktívne procesy, ktoré sú kľúčové pre udržanie fyzického a duševného zdravia,“ prízvukujú odborníci z ÚVZ SR a dodávajú, že spánok:

- Zlepšuje funkciu imunitného systému – imunitný systém pracuje intenzív-



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

nejšie, keď spíme. Nedostatok spánku znižuje schopnosť tela bojovať proti infekciám a môže viesť k zvýšenému riziku rôznych ochorení.

- Počas spánku prebieha spracovanie, triedenie a ukladanie informácií, ktoré sme nazbierali počas dňa.

• Telo sa regeneruje a nastavuje na optimálne fungovanie – prebieha regenerácia orgánov a tkanív.

- Má zásadný vplyv na reguláciu hormónov ako sérotonín a kortizol, ktoré ovplyvňujú našu náladu a emočné správanie - nedostatok spánku vedie k podráždenosti a výkyvom nálad.

• Odstraňuje toxické proteíny z mozgu a udržiava ho zdravý – počas spánku sa v mozgu aktivujú špeciálne mechanizmy, ktoré pomáhajú odstraňovať odpadové produkty, vrátane toxických proteínov. Tento proces umožňuje mozgu regenerovať sa a udržiavať jeho optimálnu funkciu.

Tip

Ak máte pretrvávajúce problémy so spánkom, je dobré poradiť sa s odborníkom. Pomôže vám určiť ich príčinu a odporučiť vhodné terapeutické metódy.

» ren

Rudolf Huliak je Strana Vidieka

Hrdý vidiek, hrdé Slovensko.



Strana
vidieka





Žrebujeme v pondelok a odteraz už aj vo štvrtok

4 000 €

Hrajte o **4 000 €**
mesačne na **10 rokov**

V májových žrebovaniach
navyše s dvojnásobnými
výhrami (od 3. poradia).*

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18. rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou zdravotné riziká

* V období od 4.5. do 28.5. zdvojnásobujeme výhry
od 3. poradia do 8. poradia. Viac info na www.tipos.sk

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

S Extra Výplatou zarobíš aj vo štvrtok na šťastnejší piatok

Číselná lotéria, ktorý si za 2 roky získal tisíce hráčov, sa od 23. 4. 2026 rozširuje. K pondelkovému žrebovaniu pribudne aj štvrtkové. Naše štatistiky ukazujú, že sa naozaj oplatí byť súčasťou.

2 roky na trhu: čo sa vyplátilo?

Od spustenia Extra Výplaty do 15. apríla 2026 bolo hráčom vo všetkých poradiach (1. – 8.) vyplatených celkovo 15 563 955,80 €. Klub výhercov Extra Výplaty pozostáva aktuálne zo 14 šťastných výhercov 1. poradia a 63 hráčov 2. poradia.

Prečo štvrtok?

Extra Výplata od začiatku stavia na pravidelnosti na ktorú sa dá tešiť. Pridanie o štvrtkové žrebovanie rozširuje príležitosti: dvakrát do týždňa, kratší čas čakania, nový dôvod na radosť tesne pred víkendom. V Tipose ostávame verní jednoduchosti, reálnym výhram a jasným pravidlám.

Žrebovanie v lotérii EXTRA VÝPLATA potešilo hráča výhrou v druhom poradí

Žrebovanie 13. apríla výherných čísel pre lotériu EXTRA VÝPLATA potešilo hráča výhrou v druhom poradí. Výherca získal 30 000 eur.

Šťastný hráč uzatvoril svoju stávkou online. Tiket pre hru EXTRA VÝPLATA vyplnil náhodnými číslami v štyroch hracích poliach. Hráčov vklad do hry za štvortipovú stávkou bol 6 eur.

V žrebovaní výherných čísel pre lotériu EXTRA VÝPLATA, ktoré bolo v pondelok 13. apríla 2026, boli z prvého osudia vyžrebované čísla 3, 7, 17, 23, 26 a 27, a z druhého osudia powerballové číslo 1. Náš výherca mal na svojom potvrdení o uzatvorení stávky všetky čísla, ktoré boli vyžrebované z prvého osudia, no powerballové číslo sa nezhodovalo. A práve to ho „o chlp“ vzdialilo od hlavnej výhry 480 000 eur.

EXTRA VÝPLATA je číselná lotéria na Slovensku v ktorej sa hrá o hlavnú výhru v 1. poradí vo výške až 480 000 eur. V 2. poradí možno vyhrať až 30 000 eur. Výherné čísla pre lotériu EXTRA VÝPLATA sa žrebujú každý pondelok, no od 23.4. 2026 sa pridáva žrebovanie aj vo štvrtky. Cena za jeden tip na jedno žrebovanie v lotérii EXTRA VÝPLATA je 1,50 eura.

Číselné lotérie 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:

V ktoré dni v týždni sa od 23. 4. 2026 žrebuje číselná lotéria EXTRA VÝPLATA?

A: utorok a piatok

B: pondelok a štvrtok

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 24. 4. 2026 od 12:00 hod. do piatku 1. 5. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

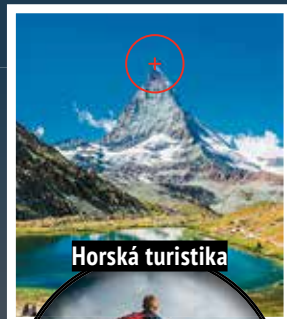
NOVINKA!

KOMPAKTNÝ VOJENSKÝ ĎALEKOHLAD S VEĽKOU SILOU

Vďaka nemu uvidíte každý detail jasne a pri maximálnom zväčšení aj na pol kilometra!



Divoké zvieratá



Horská turistika

Športové podujatia,
koncerty, divadlo

Miniaturizovaný vojenský ďalekohľad fenomenálne zaostrí obraz a zväčší ho 8-krát. Najvýkonnejší kompaktný na trhu!

Vďaka pokrokovej technológii bolo možné zmenšiť vojenský ďalekohľad do vreckovej veľkosti pri zachovaní jeho vysokých parametrov. Kompaktný dizajn má na svedomí systém Roof, ktorý sa vyznačuje usporiadaním okuláru a šošovky objektívu v jednej osi.

Ďalekohľad bol vytvorený tak, aby vyhovoval potrebám vybraných vojakov armády a námorníctva, ako aj tajným agentom, podnikajúcich operácie v extrémnych podmienkach. Umožňuje vám jasne vidieť objekty až do vzdialenosti 500 m bez ohľadu na poveternostné podmienky. **Vo dne aj v noci!**

- **Lahký a šikovný** – zместíte ho do batohu, tašky alebo vrecka.
- **Protišmykové puzdro potiahnuté vystuženou gumou** – bezpečne padne do ruky a chráni pred poškodením.
- **Pevný hliníkový rám** – odolný voči dažďu, snehu a premenlivým teplotám.
- **Systém proti traseniu GShock** – nedochádza k otrasom obrazu ani v morských podmienkach
- **Hydrofóbná ochranná vrstva s najvyššou odolnosťou proti nárazu a poškrabaniu** – zabráňuje usadzovaniu kvapiek vody alebo prachu, vďaka čomu je obraz ešte jasnejší.

Dosah až
500 m

ZOOM
8x20 HD

Ide o **perfektný ďalekohľad na výlet, zápas, divadelné predstavenie, horský výlet, rybolov**, pozorovanie hviezd a vtákov. Môžete tiež skontrolovať, čo sa deje v okolí z vášho okna, bez toho, aby ste opustili svoj domov – na dvore, na poli, v záhrade alebo v susedovom dome. Jasne uvidíte každý detail – **ako keby ste stáli hneď vedľa!**

Ďalekohľad má na boku zabudovaný gombík na **korekciu porúch zraku**, vďaka čomu je ideálny pre ľudí, ktorí nosia okuliare alebo kontaktné šošovky. Môžete ho použiť s okuliarmi alebo bez nich – podľa toho, ako chcete!
Ergonomické, samonastavovacie očné sú vyrobené z materiálu šetrného k pokožke, ktorý zaisťuje vysoký komfort používania.

V strede ďalekohľadu sa nachádza gombík na nastavenie zaostrenia s automatickým zaostrovacím systémom *SharpVision*. To zaisťuje čistý obraz aj pri zlom osvetlení a nepriaznivých poveternostných podmienkach. A šošovky potiahnuté **antireflexnou vrstvou fluoridu horečnatého** účinne eliminujú nepríjemné odrazy svetla, ktoré obmedzujú videnie a dráždia oči. Ďalekohľad sa pohodlne skladá.

Gombík nastavenia
zaostrenia20 mm šošovky
s antireflexnou vrstvou

Bočné slnečné clony

119 €
29 €Gombík na opravu
zrakových chýbAntireflexné
šošovkyNerozbitné sklenené
hranolové šošovky

Zahrnuté v súprave:

- ✓ pekná, odolná krabica,
- ✓ praktické puzdro,
- ✓ handrička na ošetrovanie skla,
- ✓ popruh na zavesenie ďalekohľadu na krk.



Výkonné zväčšenie
8x
a zместí sa do dlaní!

Perfektný
nápad
na darček!

Priemer šošovky: 20 mm
Lineárne zorné pole: 50m/500m
Usporiadanie hranolov: strecha
Optické sklo: BK-3
Antireflexné vrstvy: MK
Očný reliéf: 10 mm
Dioptická korekcia: na pravom okuláre
Nastavenie zaostrenia: centrálné
Hmotnosť a rozmery: 168 g
11,3 cm x 10,3 cm.

VEĽKÁ ZĽAVA!

Iba do
01.05.2026 **-75%**

Najvýkonnejšie vreckové vojenské ďalekohľady sú dostupné len v telefónnom predaji.
Len **teraz s 75% zľavou!**

Tel. 02/33 456 006

Objednávky prijímame 7 dní v týždni:
Po – Pia: 8:00 – 20:00, So – Ne: 9:00 – 19:00
Hovor na pevnú linku (bez ďalších poplatkov).

Deti sa učia rozhodovať o peniazoch už v škole

Ministerstvo školstva a Národná banka Slovenska podpísali memorandum o spolupráci s cieľom systematicky zvyšovať finančnú gramotnosť žiakov, posilniť jej výučbu na základných a stredných školách a rozvíjať praktické zručnosti potrebné pre zodpovedné finančné rozhodovanie v každodennom živote. Minister školstva zároveň ohlásil, že vďaka spolupráci s NBS bude Slovensko po prvýkrát v PISA testovaní overovať aj finančnú gramotnosť.

Finančná gramotnosť je v rámci kurikulárnej reformy definovaná ako prierezová kompetencia rozvíjaná naprieč viacerými predmetmi, najmä matematikou, občianskou náukou a spoločenskovednými oblasťami. Dôraz sa kladie na praktické využitie vedomostí, rozhodovanie v reálnych situáciách a zodpovedné správanie vo vzťahu k financiám. Keďže ide pre žiakov často o náročnú a abstraktnú tému, kľúčový je zrozumiteľný a zážitkový prístup.

„Doterajšie výsledky ukazujú, že Slovensko v téme finančnej gramotnosti dlhodobo zaostávalo. V testovaní PISA sa pohybovalo pod priemerom OECD a viac ako pätina žiakov mala problém riešiť základné finančné situácie,“ uviedlo ministerstvo školstva a dodalo, že preto pokračuje v posilňovaní praktického vzdelávania

a rozvoja kľúčových životných zručností. Nové memorandum s Národnou bankou Slovenska nadväzuje na existujúce aktivity a má priniesť systematickejšie preporenie škôl s odborným obsahom v oblasti finančnej gramotnosti.

Spolupráca sa opiera najmä o program „5PEŇAZÍ“, prostredníctvom ktorého Národná banka Slovenska poskytuje školám vzdelávacie aktivity, súťaže a metodickú podporu. Po novom sú materiály dostupné aj cez portál viki.iedu.sk, centrálné úložisko digitálneho vzdelávacieho obsahu. „Učitelia aj žiaci tak získajú jednoduchý prístup k overeným materiálom, ktoré môžu priamo využívať vo vyučovaní. Pritom majú istotu, že sú v súlade s novým Štátnym vzdelávacím programom,“ spomenul rezort školstva, podľa ktorého sa osobitný dôraz kladie už na najmenších žiakov. Pilotný projekt Rok s peniazmi prináša finančné vzdelávanie už do prvých ročníkov základných škôl, teda v období, keď sa formujú základné návyky.

„Memorandum zároveň vytvára rámec pre realizáciu workshopov, školení a súťaží na školách, ako aj pre systematickú metodickú podporu učiteľov a odborných zamestnancov. Spolupráca je nastavená do roku 2030 a je založená na princípe dobrovoľnosti,“ uzavrelo ministerstvo školstva.

» ren

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť

- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

0950 266 604

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLOVÝCH STRECH >>> na KĹÚČ <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

KAMENÁRSTVO LÍŠKA

BRÚSENÉ POMNÍKY
A OHRADY Z UMELEHO
A PRÍRODNÉHO KAMEŇA
(VÝBER Z VIAC DRUHOV)



- jednohrob od 1 500€ komplet s montážou
- dvojhrob od 2 500€ komplet s montážou

ZA VÝHODNÉ CENY

Zavolajte a my prídeme za Vami

HROBY KOMPLET

ZA CENU PRIAMO OD VÝROBCU

Panické Dravce 67, tel. 0905 150 537, 047/437 43 79

Vzorková predajňa Fil'akovo, Biskupická cesta (pri Lidl), tel. 0903 740 682



Member of
CHROPYNSKA
Group

www.chropynska.sk

Naša pobočka v Detve práve hľadá:

- **Majster (supervízor plánovania) v strojárkej výrobe - Junior**
- **Kvalitár, kontrolór v strojárkej výrobe - Junior**
- **Technológ strojárkej výroby - Junior**
- **3D Merací technik - špecialista programátor - Senior**
- **3D Merací technik - špecialista zabezpečenie sériovej výroby - Junior/Senior**

Čo od vás požadujeme:

- VŠ II. stupňa - strojárské zameranie
- **Pozícia vhodná pre absolventa**
- Anglický jazyk / Nemecký jazyk výhodou
- Pokročilé počítačové zručnosti: Word, Excel, PowerPoint, Outlook
- Výborné komunikačné, organizačné, analytické schopnosti
- Prax v odbore výhodou

Náplň práce:

- Podrobnejšie informácie o jednotlivých pracovných náplňach nájdete na našej webovej stránke www.chropynska.sk, v sekcii **Kariéra**.

Čo vám ponúkame:

- **1 350 - 1 650 Eur brutto**, finálna mzda sa odvíja od skúseností a znalostí uchádzača, bude súčasťou individuálnej ponuky
- Pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropynska Group a. s.
- Možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného a kariérneho rastu
- Motivačné odmeňovanie - bonusy
- Bohatý sociálny program



Chropynska Slovakia a. s.
Dúbravy, Areál PPS 48
962 12 Detva, SK

+421 911 126 536, +421 455 203 206
personalne@chropynska.sk

HĽADÁTE ĽUDÍ?

INZERUJTE V RUBRIKE ZAMESTNANIE

0907 727 201

kucerova@regionpress.sk






Pestujeme bobulové ovocie

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

REGIONPRESS
ZVOLENSKO
DETVIANSKO - KRUPINSKO

Maliny, černice, ríbezle, čučoriedky aj egreše sú plné vitamínov

Pestujeme drobné bobuľové ovocie

Drobné bobuľové ovocie je veľmi obľúbené. Veď také maliny, černice, ríbezle, čučoriedky či egreše nie len skvelo chutia, ale sú nabité aj množstvom vitamínov. Keďže väčšina druhov nie je príliš náročná na starostlivosť, môžeme si tieto zdravé bobuľky doposťovať aj v našich záhradách. Ak zvolíme vhodné nádoby, rastlinkám sa bude dariť aj na balkónoch a terasách.

ČUČORIEDKY

Čučoriedkam nájdite slnečné miesto a skôr ako sa pustíte do výsadby, pripravte im vhodnú pôdu. Tá musí byť vzdušná a kyslá. Ak si ju neviete namiešať, je možné ju zakúpiť v záhradných centrách už pripravenú. Rastliny potom vysádzajte vo vzdialenosti 1 až 1,5 metra. Na záver nasypťte okolo každej rastliny 5 až 10 cm vrstvu borovicovej kôry.

Prečo ich pestovať?

Čučoriedky majú vysoký obsah karoténu, vlákniny, vitamínu C a E či vápnika. Tieto drobné guľôčky tiež zmiernujú tráviace ťažkosti, pomáhajú proti hnačkám a pri zápale močového mechúra, znižujú

Prečo ich pestovať?

Maliny obsahujú vitamíny C a A, ako aj minerály a stopové prvky ako sú meď, draslík, železo, horčík, vápnik, zinok, kobalt. Podporujú zdravý zrak, chránia bunky, ovplyvňujú kvalitu zubov, kostí, vlasov a pokožky. Používajú sa aj pri prechladnutí a ochoreniach dýchacích ciest, pri chrípke, horúčkovitých stavoch, bolestiach kĺbov a neuralgii. Pomáhajú aj pri problémoch s trávením.

ČERNICE

Černice vyžadujú slnečné stanovište chránené pred mrazom a studeným vetrom. Obľubujú hlinitiopiesčitú, humóznú pôdu. Pri výsadbe by mala byť vzdialenosť medzi kríkmi 1 až 1,5 metra. Na zimu môžete korene rastlín chrániť nástiolkou z čečiny alebo slamy.

Prečo ich pestovať?

Černice sú bohaté na vitamíny C, K, A a E a tiež na vitamíny skupiny B, obsahujú aj vlákninu a pochválili sa môžu minerálmi ako zinok, železo, vápnik, draslík či horčík. Posilňujú našu imunitu, prospievajú tráveniu i srdcu, zlepšujú zrak a chránia cievy.



Pôda pre maliny by mala byť dobre priepustná a bohatá na živiny.

zdroj foto katerinavulcova pixabay

hladinu cholesterolu a krvných tukov, pôsobia preventívne proti infekciám, posilňujú imunitný systém a pochválili sa môžu aj antibakteriálnymi účinkami.

RÍBEZLE

Ríbezliam sa bude dariť na slnečnom mieste. Zvoliť si pritom môžete stromček alebo kríkový variant. Kríky vysádzajte na vzdialenosť 2,5 až 3 metre, stromčeky 2 až 2,5 metra.

Prečo ich pestovať?

Ríbezle majú množstvo skvelých účinkov na naše zdravie. Obsahujú vitamíny C a B, ale aj draslík, mangán, horčík a železo. Pomáhajú pri chudokrvnosti, podporujú činnosť tráviacej sústavy, zlepšujú činnosť srdca a ciev.

MALINY

Malinám sa najlepšie darí na slnečnom stanovišti, pôda by mala byť dobre priepustná a bohatá na živiny. Rastliny vysádzajte do jám hlbokých asi 40 cm. Vzdialenie medzi kríkmi by mala byť 0,5 až 1 meter.

EGREŠE

Egreše vysádzame na svetlé miesto s miernym tienением. Pôda by mala byť dobre priepustná, humózna. Podobne ako v prípade ríbezlí si môžete zvoliť stromček, alebo kríkový variant. V prípade plodov sú na výber egreše červené, zelené, biele alebo žlté. Kríky egrešou vysádzame vo vzdialenosti 1,5 metra od seba, stromčeky môžu mať výsadbovú vzdialenosť menšiu.

Prečo ich pestovať?

Egreše sú nízkokalorické, neobsahujú tuky a cholesterol a sú dobrým zdrojom základných živín, ktoré pozitívne vplyvajú na ľudský organizmus. Nájdeme v nich vitamíny skupiny B a vitamín A, aj vitamín C a E, ktoré sú výborné antioxidanty. Z minerálov obsahujú egreše meď, mangán a draslík. „Egreše sú taktiež výborným zdrojom vlákniny rozpustnej i nerozpustnej, pričom nerozpustná vlákna dodáva stolici objem a zlepšuje jej konzistenciu, čo ju robí dôležitou na predchádzanie zápchy. Rozpustná vlákna naopak spomaľuje pohyb jedla v čreve, čo môže zmierniť pocit hladu



Ríbezliam sa bude dariť na slnečnom mieste. *zdroj foto hansbenn pixabay*

a zvýšiť pocit sýtosti,“ približuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava MUDr. Šranková. Ako dodáva, egreše sú taktiež bohaté na polyfenolové látky ako napríklad flavonoidy, ktoré majú antioxidantné a protizápalové účinky.

MUCHOVNÍK

Ďalšou zo zaujímavých rastlín s drobným bobuľovým ovocím je muchovník. Je možné ho pestovať ako ker alebo strom a dokonca z neho môžete vytvoriť aj jedlý živý plot. Muchovník nie je náročný na pestovanie. Zasadíť ho môžete na slnečné stanoviisko alebo do polotieňa. Plody chuťou pripomínajú sladké plody čučoriedky. Jeho výhodou však je, že na rozdiel od čučoriedky nepotrebuje kyslú pôdu. Vysádzame ho do priepustnej, skôr ľahkej pôdy. Pri výbere vhodného stanoviška treba pamätať na to, že muchovník dorastá až do výšky troch metrov a široký môže byť až šesť metrov, čo však dokážeme ovplyvniť rezom a získkať tak nižší tvar.

Prečo ho pestovať?

Plody muchovníka obsahujú vitamín A, C, E, K ale aj vitamíny skupiny B a tiež množstvo minerálov ako napríklad draslík, horčík, mangán, sodík, vápnik či železo. Pre vysoký obsah antioxidantov pomáhajú plody muchovníka pri prevencii mnohých ochorení aj posilnení imunity. Odvar z plodov sa používa pri zápaloch horných dýchacích ciest a ústnej dutiny. V muchovníku tiež možno nájsť polyfenoly, ktoré spomaľujú proces

starnutia a pôsobia ako prevencia kardiovaskulárnych ale aj mnohých ďalších ochorení.

POSTUP PRI VÝSADBE KRÍKOV:

- nájdite kríkom vhodné miesto, tak ako sme to popísali pri jednotlivých druhoch vyššie, a tiež pamätajte na to, že drobné ovocie potrebuje aspoň šesť hodín slnka denne.

- s výsadbou ovocných kríkov, ktoré sú v kontajneroch (kvetináčoch) môžete začať kedykoľvek cez rok od jari do jesene. Pri voľnokorenných sadenicach odporúčame výsadbu na jar alebo na jeseň a je lepšie ich dať do pôdy čo najskôr po zakúpení.

- rastlinu, ktorú plánujete vysádzať vložte aspoň hodinu pred sadením do nádoby s vodou.

- pripravte si jamu určenú na výsadbu a sadenicu vložte do hĺbky, v akej rástla predtým. Ker zasypte zeminou.

- zeminu okolo rastliny poriadne utlačte či ušliapte.

- kry poriadne zalejte vodou a pravidelne ich zavlažujte.

- k stromčekovým variantom (niektoré druhy egrešov, ríbezlí...) nezabudnite umiestniť oporu, o ktorú ich pevne uviažte špagátom.

- počas sezóny nezabúdajte ani na hnojenie – ideálne špeciálnym hnojivom na ovocné stromy a kríky.

- ak chcete, aby boli rastliny zdravé a dávali bohatú úrodu, na jar odstráňte staré a poškodené výhonky. Po odkvitnutí môžete rastliny ešte raz upraviť rezom, čím podporíte rast nových plodonosných výhonkov.

» ren



Egrešom doprajte svetlé miesto s miernym tienением.

zdroj foto pipsimv pixabay

Schválili zákon o rovnakom odmeňovaní mužov a žien

Návrh zákona o rovnakom odmeňovaní mužov a žien za rovnakú prácu alebo za prácu rovnakej hodnoty získal v Národnej rade SR väčšinovú podporu. Za hlasovalo 123 poslancov. „Zamestnanci a zamestnankyne nadobudnú nové práva v oblasti transparentnosti odmeňovania. Budú mať právo na informácie o odmeňovaní a posilní sa ich ochrana pred diskrimináciou už v procese prijímania do zamestnania,“ informoval rezort práce, sociálnych vecí a rodiny.

Zamestnávateľ bude po novom povinný od 31. júla 2026 zaviesť štruktúru odmeňovania, pričom hodnotenie práce sa bude vykonávať na základe objektívnych kritérií, ktorými sú zložitnosť, zodpovednosť, namáhavosť a pracovné podmienky vzťahujúce sa ku konkrétnej pracovnej pozícii. Okrem toho sa budú hodnotiť aj takzvané mäkké zručnosti, ako sociálne a komunikačné zručnosti. Zamestnávateľia budú musieť v inzerátoch a pracovných ponukách ešte pred prijatím zamestnanca uviesť výšku odmeny a jej rozpätie v danej kategórii. Zároveň si zamestnanec bude môcť po novom vyžiadať informáciu o výške svojej odmeny, ako aj o priemernej odmene v jeho kategórii. „Ak správa o odmeňovaní preukáže rozdiel v priemerných odmenách medzi mužmi a ženami v niektorej kategórii zamestnancov vo výške najmenej 5%, zamestnávateľ je povinný tento rozdiel objektívne zdôvodniť alebo

ho odstrániť,“ doplnil Erik Tomáš, minister práce, sociálnych vecí a rodiny SR.

Zamestnávateľom hrozia pokuty

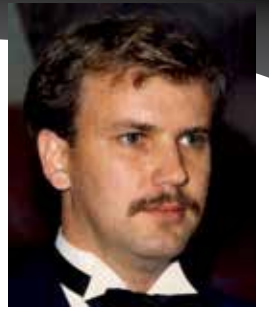
O odmeňovaní budú zamestnávateľia predkladať správu ministerstvu práce. V prípade firiem s 250 a viac zamestnancami sa správa bude predkladať každoročne, zatiaľ čo firmy so 100-249 zamestnancami ju budú predkladať raz za tri roky. „Správa bude obsahovať zákonom stanovené ukazovatele, ako je rozdiel v odmeňovaní, medián rozdielu v odmeňovaní, podiel mužov a žien v jednotlivých mzdových pásmach a ďalšie údaje umožňujúce objektívne posúdenie rovnosti odmeňovania,“ priblížilo ministerstvo s tým, že v prípade porušenia zákonných ustanovení môže byť zamestnávateľovi uložená pokuta od inšpektorátu práce až do výšky 100 000 eur. Za nesplnenie oznamovacej povinnosti hrozí pokuta v rozpätí od 4 000 eur do 8 000 eur. Porušenia zákona bude posudzovať Národný inšpektorát práce, zatiaľ čo nesplnenie povinnosti predložiť správu bude v kompetencii rezortu práce.

„Zákon implementuje smernicu Európskeho parlamentu a Rady EÚ do národnej legislatívy. Zákon prešiel aj tripartitou bez akýchkoľvek pripomienok sociálnych partnerov, súhlasili s ním zamestnávateľia, odborári aj Združenie miest a obcí Slovenska. Účinnosť nadobudne 7. júna 2026,“ uzavrel rezort práce, sociálnych vecí a rodiny. » [ren](#)

Spomienka...

Odišiel si od nás nečakane ako tichý sen,
nestihol si podať ruku ani povedať:
„zbom, ja už viac neprídem.“
Pri každej spomienke na Teba slza v oku stojí,
veľkú bolesť na duši žiadny čas nezahojí.

Dňa 30. apríla 2026 si pripomenieme
5. výročie, čo nás navždy opustil
milovaný syn, otec a manžel



Marián Fekiač zo Zvolena

S láskou a úctou spomína celá rodina
a mnohí priatelia, ktorí Ťa mali radi.

KAMENÁRSTVO WellStav s.r.o. DETVA

- ✓ 1-hroby, 2-hroby, viachroby a urnové komplety
- ✓ svetlé, tmavé, farebné kamene
- ✓ renovácia a obnova starých hrobov
- ✓ renovácia písma (zlaté, strieborné)

KOMPLETNÉ
KAMENÁRSKE
SLUŽBY

V cene hrobu ZDARMA:

100 ks písmen, svietnik, váza, doprava + zameranie

Ľubomír Adamec

tel.: 0903 162 933

www.wellstav.sk



Obnovili aj historický vodopád a vzniklo nové lapidárium Kaštielsky park v Stupave vás isto očarí

Ak radi trávia čas v prírode a hľadáte tip na nenáročnú príjemnú vychádzku v tieni košatých stromov, isto by stálo za to navštíviť kaštielsky park v Stupave. Z kedysi zanedbaného areálu sa stáva zelené srdce mesta a priestor pre oddych, kultúrne a komunitné podujatia, spájajúci historický odkaz s modernými ekologickými riešeniami.

Historický kaštielsky park v Stupave pochádzajúci z 18. storočia prešiel v súčasnosti najrozsiahlejšou obnovou za posledné desaťročia. Bratislavský samosprávny kraj (BSK) sa v roku 2022 pustil do komplexnej revitalizácie, ktorej cieľom bolo vrátiť parku jeho pôvodný anglický charakter, posilniť jeho

ekologickú funkciu a premeniť ho na moderný, bezpečný a klimaticky odolný verejný priestor.

Park pochádza z 18. storočia

Kaštielsky park v Stupave pochádza z 18. storočia a jeho vznik je úzko spätý so šľachtickým rodom Pálfičovcov. Ako významný príklad anglického parku v regióne zohrával dôležitú úlohu nielen v dejinách krajinskej architektúry, ale aj v spoločenskom živote mesta. Počas dlhých rokov však trpel nedostatkom údržby, prestarnutou vegetáciou aj tlakom okolitej zástavby. Postupne strácal schopnosť ochladzovať prostredie, zadržiavať vodu a bezpečne slúžiť verejnosti. Práve tieto dôvody viedli BSK k rozhodnutiu investovať do jeho obnovy.

Obnovili aj historický vodopád

Rekonštrukcia zahŕňala revitalizáciu zelene, obnovu architektonických prvkov, vodných prvkov aj modernizáciu infraštruktúry. V prvej fáze boli odstránené poškodené a nevhodné dreviny, preriedené husté porasty a zvýraznené vzácne stromy, najmä majestátné platany. Zlepšili sa výhľady na kaštieľ a jazierko, ktoré patria k dominantám parku. Opravené bolo aj povodňou po-



Kaštielsky park v Stupave prešiel obnovou.

zdroj foto BSK

škodené murivo pri susedných záhradách. Dokončili sa mlatové chodníky, drevený chodník v mokradi, osvetlenie aj kamerový systém. Obnovený bol historický vodopád, prepojenie medzi jazierom a vodným prvkom a v parku vzniklo aj nové lapidárium doplnené zeleňou a architektonickými detailmi.

Pribudla drobná parková architektúra

Súčasťou revitalizácie boli aj sadovnicke úpravy, vrátane výsevu trávnikov, výsadby trvaliek a doplnenia ekostabilizačných prvkov. Tieto opatrenia zvýšia odolnosť parku voči klimatickým zmenám, zlepšia vodný re-

žim aj mikroklimu v husto zastavanom centre mesta. Park pomôže znižovať prehrievanie územia, zadržiavať dažďovú vodu a zlepšovať kvalitu ovzdušia. Parkové chodníky sú bezbariérové a doplnené o drobnú parkovú architektúru. „Stupavský park dnes nie je len obnovenou historickou pamiatkou. Je to živý verejný priestor, ktorý spája krásu, oddych aj rešpekt k prírode. Podarilo sa nám vrátiť mu pôvodný anglický ráz, obnoviť jeho kultúrnu hodnotu a zároveň ho pripraviť na výzvy dneška a to od klimatických zmien až po potrebu kvalitného a bezpečného priestoru pre ľudí,“ uviedol predseda BSK Juraj Droba.

» [ren](#)



Vychádzka parkom vás očarí.

zdroj foto BSK

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MOINT



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

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ 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



98-004

Stannah



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

0800 162 162

www.stannah.sk

91-002



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 30.4.

Obhliadka a cenová ponuka **ZDARMA**
Kontakt: +421 918 081 699

91-0054

pred

BEZ WAPKY

po

BEZPLATNÁ UKÁZKA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

BOMBA FASÁDA

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

66-001

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

91-0055

UŽ STE TO POČULI AJ VY? DOTÁCIE SPUSTIA NA JESEŇ TOHTO ROKA

VOLAJTE: 0914 403 131
info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

Zelené domácnosti
Podpora využívania
obnoviteľných zdrojov
Energetické úspory

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

OBMEDZENÝ POČET
Tepelné čerpadlo Galmet Prima

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE *
5290€

VY SI UŽITE TEPLU A *platí pre verziu 10kw
ČAKANIE NA DOTÁCIU NECHAJTE NA NÁS
VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- výstupná teplota až 65°C
- 10kw verzia vykúri 150m²

Galmet
ECO Energy

24-016