

TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 60 750 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Kto má nárok na ošetrovné cez riaditeľské voľno 8. mája?

Sociálna poisťovňa informuje poisťencov, že v súvislosti s blížiacim sa sviatkom 8. mája, čo je Deň víťazstva nad fašizmom je možné využiť dávku ošetrovné na dieťa v prípade, ak je škola alebo predškolské zariadenie zatvorené z rozhodnutia riaditeľa.

„Žiadosť o ošetrovné nie je potrebné riešiť s pediatrom, rodič si ju vytlačí z webstránky Sociálnej poisťovne a potvrdí ju priamo škola,“ priblížila inštitúcia s tým, že dávku ošetrovné na deň 8. mája 2026 v prípade uzavretia školy je možné čerpať na dieťa do veku 11 rokov, respektíve do 18 rokov v prípade dlhodobého nepriaznivého zdravotného stavu dieťaťa. „Tlačivo rodičovi nepotvrďuje lekár, ale škola, ktorá je povinná rodičovi potvrdiť svoje uzatvorenie. Výška dávky ošetrovné je 55 % z denného vymeriavacieho základu poistenca, teda z jeho hrubej dennej mzdy,“ objasnila Sociálna poisťovňa a pridala nasledovné rady:

Takto požiadate o dávku:

• Tlačivo si stiahnite na webe Sociálnej poisťovne: **„Žiadosť o ošetrovné z dôvodu uzavretia školy, predškolského zariadenia alebo zariadenia sociálnych služieb“**

• Tlačivo vyplňte a nechajte si ho potvrdiť školou.

• Ak ste zamestnanec, žiadosť dajte potvrdiť aj svojmu zamestnávateľovi.

• Podpísanú žiadosť pošlite pobočke Sociálnej poisťovne a to osobne v príslušnej pobočke, poštou alebo cez slovensko.sk.

Nielen rodičia

Nárok na dávku ošetrovné si po splnení podmienok môžu uplatniť napríklad aj starí rodičia. Zoznam ďalších rodinných príslušníkov, ktorí dávku môžu využiť spolu s podmienkami pre priznanie dávky, nájdete na webstránke Sociálnej poisťovne: <https://www.socpoist.sk/kto-som/zivnostnik-szco/poziadat-o-davku/ako-poziadat-o-osetrovne?ref=814>



Ilustračné foto. zdroj foto syeda_saira-ai-generated pixabay

ZATEPLOVANIE

REKONŠTRUKCIE,
ELEKTROINŠTALÁCIE,
JADRÁ, OMIETKY,
MALOVKY, ZÁMKOVÁ,
PLOTY, OPRAVY STRIECH,
NÁTERY, KOMÍNY, RÍNY

0902 266 147

OPRAVY ZATEKAJUCICH STRIECH

VÝMENA KRYTINY
HAVÁRIE • RÝCHLY
VÝJAZD
materiál zabezpečíme
+ MURÁRSKE PRÁCE

0917 114 686

GEOMETRICKÉ PLÁNY
VYTYČOVANIE POZEMKOV
tel.: 0905 705 680

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

SERVIS
Okná a dvere 30 rokov
Dodávka a montáž

LUNA 1

luna1@luna1.sk 0905 382 202 www.luna1.sk

Euro Kamenárstvo s.r.o. Saratovská 2373,
0908 190 831 Trenčín-Juh (oproti cintorínu)

JARNÁ AKCIA -10% ZĽAVA
*neplatte viac, keď nemusíte...

montážne práce • betónové základy • pomníky
prekrytia • obklady • obnova písma + dopísanie dátumu
DOPRAVA ZDARMA PO CELOM SLOVENSKU

INZERCIA
0905 719 148

KAMENÁRSTVO
MH IMPERIUM GROUP

**VEĽKÉ
JARNÉ
ZĽAVY**

1-hrob od 1290 € • 2-hrob od 1690 €

Renovácia × Prepadnutý hrob
× Brúsenie × Konzervovanie ×
Terazo × Obnova písma × Chodníky

Zdarma: obhliadka, doprava, lampáš, váza

Zhotovenie do 3 týždňov

Pracujeme po celom Slovensku,
nemusíte nikam cestovať, prídeme za vami bez starostí

0910 444 002
mhkamenarstvo@gmail.com

ZATEPLOVANIE DOMOV

STAVEBNÉ
PRÁCE

0911 171 816

www.Cistenie-Peria.sk

šitie - renovácia - výroba paplónov a podhlavníkov

Zamarovce 101 (pri Trenčíne) 032/743 72 24

ČISTENIE KANALIZÁCIE
VRANÁK - 0903 457 792

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely
Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti
0950 713 550

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

TRENČIANSKO
DUBNICKO-ILAVSKO

EV 6224/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Bratislavská 31
TRENČÍN - Zlatovce
trenciansko@regionpress.sk**INZERCIA**

Simona Pellerová 0905 719 148

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk **Vychádzame**
na recyklovanom
papieri**DISTRIBÚCIA** (60.750 domácností)**pámy týždeň:** Bohunice, Boľšev, Červený
Kameň, Dubnica nad Váhom, Dúľov, Ilava, Ka-
meničany, Košeca, Ladce, Ladce-Tunežice, Nová
Dubnica, Pruské, Slavica, Dolná Súča, Drietoma,
Horná Súča, Horné Smie, Chocholná, Veľ-
čice, Ivanovce, Luborča, Nemšová, Naporadza,
Omšenie, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov,
Svirná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske
Jastrabie, Trenčianske Mliečce, Trenčianske Stan-
kove, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná,
Trenčín, Veľká Hradná, Zamarovce**ne pámy týždeň:** Bohunice, Boľšev, Bor-
čice, Dubnica nad Váhom, Ilava, Košeca, Nová
Dubnica, Pruské, Adamovské Kochanovce, Malé
Bierovce, Bobot, Bobotská Lehota, Dolná Súča,
Drietoma, Horná Súča, Horné Smie, Chocholná,
Veľčice, Ivanovce, Kostolná - Záriečie, Melčice -
Lieskové, Horné Motešice, Klúčové/Nemšová,
Naporadza, Omšenie, Opatovce, Selec, Skalica
Nad Váhom, Soblahov, Svirná, Dobrá, Trenčian-
ska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mlie-
čce, Trenčianske Stanokove, Trenčianske Teplice,
Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Veľké
Bierovce, ZamarovceVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovú úpravu.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-SALANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TD	41930	TOPOĽČIANSKO-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	LUČENECNO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PV	40150	PRIEVIDSKO
ZD	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZI	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
KO	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PD	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

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 zložitosť, 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

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS na objekt Dubnica nad Váhom

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0944 242 848

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV

ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.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

STRECHY MONTÁŽ - VÝMENA

- Plech, škridla, šindel'
- Výmena krokov
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie komínov
- Výmena korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

MURÁRSKE PRÁCE

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

0948 107 877

NÁTERY STRIECH

TRENČÍN
0948 107 877

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injekcia
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

KÚPIM BYT, DOM

aj zadližený
s možnosťou ostať
ďalej bývať
0948 107 044

SBS prijme pracovníkov

do výrobného objektu v Dubnici nad Váhom.

Plat 915 € + flex. zložka + odmeny

PLNÝ ÚVÄZOK / DOHODA

Preukaz SBS/kurz nutný

Viac informácií: 0907 689 304

ARKAM, s.r.o.

KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE
domov, bytov, byt. jadier, nebyt. priestorov,
panelákových schodísk

- maľby
 - nátery
 - stierky
 - omietky
 - fasády
 - sadrokartón
- 0911 689 723**



- pomníková výroba
- panelové hrobky
- žulové rámy a zakrytia
- sekanie a pozlacovanie nápisov

Tel. 0905 840 943

www.kamenarstvotrencin.sk

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

www.tna.sk 0902 118 250
www.tna.sk

Kamenarstvo
Trenčín, Opatovce - za motorestom MAJÁK

NAJVÄČŠÍ VÝBER EKLUZÍVNYCH POMNÍKOV

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE Serióznosť a kvalita

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
ČISTENIE ŠKRIDLÍ
PRIJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

Občianska riadková inzercia

0 RÔZNE

» Kúpim akýkoľvek krov z Trenčína a okolia v akomkoľvek stave. 0908 207 394

4 DOM A ZÁHRADA

» Kúpim HAKY lešenie 0908 532 682

9 ZOZNÁMENIE

» Mám 59 r., hľadám priateľa na zoznanenie 0940 642 703
» Hľadám aj plnoštitú vek nerozhoduje 0918 011 427
» 57r., 172 CM 35., do 65r., vek nie je prekážkou, štíhlejšej postavy Dubnica a okolie ..., 0911 344 444

1 AUTO-MOTO**2 ELEKTRO, TECHNIKA****3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK****5 ZVERINEC, DROBNOCHOV****6 HOBBY A ŠPORT****7 DEŤOM****8 DARUJEM**

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RP medzera TN medzera Číslo
rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:
RP TN 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Riadková inzercia reálna je od 26. 10. 2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov O2 a 4ka.



Sa oplatí.



500 g

Jahody
500 g balenie
(1 kg = 3,58)
(LP: 1 kg = 3,18)

-51%



1.79

1.69

3.49



UŠETRITE*
-56%

750 g

1.39

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

*Cena za jednotlivo zapečenú a porazenú produkciu v balení podľa ponuky v dňoch 27. 4. - 3. 5. 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



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



UŠETRITE*
-56%

0.39

*Cena za jednotlivo zapečenú a porazenú produkciu v balení podľa ponuky v dňoch 27. 4. - 3. 5. 2025.

2 + 1
ZADARMO



0.45*

0.67**

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,45 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusov = 0,67 €
Cena za 1 kus = 1,34 €



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

2 + 1
ZADARMO



0.99*

1.48**

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,99 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusov = 1,48 €
Cena za 1 kus = 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 27. 4. 2025 na 69,99 €



aj online

*Pravidlo sa týka výskumnej agentúry NMC Market Research Slovakia vykonanej v dňoch 12. 3. - 10. 3. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 007 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 27. 4. do 3. 5. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez daňovní. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obmedzenom množstve.



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 vyplatilo?

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

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.

- **Vyhňte 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

ZATEPLENIE DOMOV

- > KÚPELNE - JADRÁ
- > DLAŽBY, OBKLADY
- > MAĽOVANIE, POTERY
- > OMIETKY, OPLOTENIA
- > ELEKTRIKA, VODA
- > VÝMENA KRYTINY, RÍNY
- > ALTÁNKY, PRÍSTREŠKY
- > NÁTERY STRIECH
- > IZOLÁCIA STRIECH, DOMOV
- > OPRAVA KOMÍNA
- > VYPRATÁVANIE DOMOV

0944 819 460

PRIJEME

VODIČA mraziarenskeho návesu

Stála práca, rozvozy FRIGO zo Serede a z Nemšovej

Mzda: 100-135€/deň

ponúkame:

- každý deň doma - práca na trvalý pomer
- rozvozy do obchodných reťazcov

požadujeme:

- vodičský preukaz C,E a potrebné doklady
- prax a zodpovedný prístup



DANUP s.r.o., Dolný Kubín
martin@danup.sk
0903 532 747

KÚPIM ORNÚ PÔDU

0948 107 044

DOVOZ NA ADRESU

husi, kačky,
husokačky,
mládky, morky
brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

NEVYHADZUJTE KNIHY DARUJTE ICH NÁM

0907 701 786

MÁM ZÁUJEM O KÚPU BYTU v pôvodnom stave v meste TREŇČÍN, ILAVA, DUBNICA NAD VÁHOM, NOVÁ DUBNICA.
Platba v hotovosti.
Môže byť aj nehnuteľnosť s exekúciou prípadne dedičskom konaní.

V prípade ponuky ma prosím kontaktujete na tel. č.: 0907 462 244

VYPRATÁVANIE

- > DOMOV, BYTOV
- > POVALY, GARÁŽ
- > KOSENIE
- > PÍLENIE STROMOV
- > ODVOZ NEBEZP. ODPADU

ZA NAJLEPŠIE CENY

0944 819 460

4. mája 1953

Ernest Hemingway získal za román Starec a more Pulitzerovu cenu

Výročia a udalosti

LEPŠIA PRÁCA SK

HLADAJTE ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNEJŠIE

0905 719 148

Zateká Vám strecha?

Spoľahnite sa na odborníkov a budete kľudne 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**

STRECHAFER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860



Zámer priameho predaja majetku Trenčianskeho samosprávneho kraja č. 03/2026 v správe Správy ciest Trenčianskeho samosprávneho kraja, Brnianska 3, 911 05 Trenčín

Správa ciest Trenčianskeho samosprávneho kraja, Brnianska 3, 911 05 Trenčín v zriaďovateľskej pôsobnosti Trenčianskeho samosprávneho kraja, K dolnej stanici 7282/20A, 911 01 Trenčín podľa § 9a zákona NR SR č. 446/2001 Z.z. o majetku vyšších územných celkov v znení neskorších predpisov zverejňuje zámer priameho predaja majetku uvedeného v špecifikácii.

Špeciálne vozidlo – sypač – ŠKODA 706 MTSP 25

Nákladné vozidlo špeciálne – sypač – ŠKODA 706 MTSP 25

Nákladné vozidlo – sypač – LIAZ škoda 706 MTSP 25

Špeciálne vozidlo – sypač –LIAZ škoda 706 MTSP 25

Pojazdná dielňa – AVIA A31.1 N

Bližšie informácie týkajúce sa zámeru priameho predaja sú zverejnené na webovej stránke www.sctsk.sk, v časti **Odpredaj, nájom majetku**, prípadne ich poskytneme na čísle **0902 978 754**

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

Ak radi tráвите 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



Vychádzka parkom vás očarí.

zdroj foto BSK

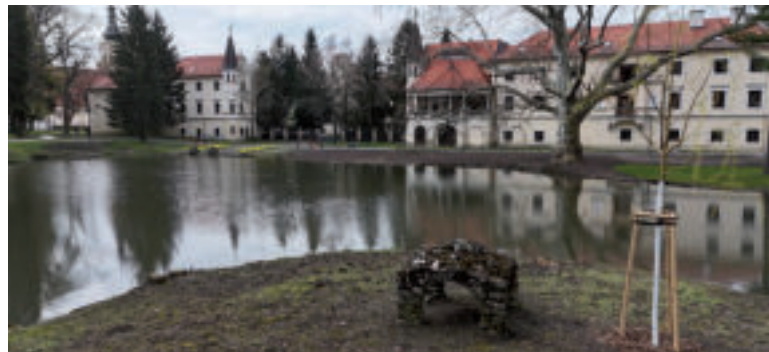
ekologickú funkciu a premeniť ho na moderný, bezpečný a klimaticky odolný verejný priestor.

Park pochádza z 18. storočia

Kaštielsky park v Stupave pochádza z 18. storočia a jeho vznik je úzko spätý so šľachtickým rodom Pálfičov. 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 nedostatkovou údržbou, 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 dreveniny, prriedené husté porasty a zvýraznené vzácne stromy, najmä majestátne 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.

Príbudla 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

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



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

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



