

POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

AKCIA do 31. 5. 2026

Využite **akciové ceny**
do konca mája 2026



O.K. OKNO

www.okokno.sk
tel.: 0918 657 559



**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

Redakcia
Popradsko
0905 338 878
0907 877 862

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

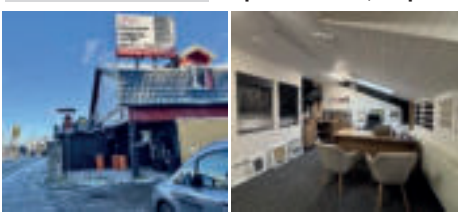
53-0045

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

53-0028-5

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



HODNOTA KTORÁ PRINÁŠA ÚŽITOK

0902 111 773 www.oknorenova.sk

Kamenárstvo

Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille

**NAJVÄČŠÍ VÝBER
pomníkov
na Slovensku**
...SERIÓZNE A KVALITNE...

0948 906 102

www.kamenarstvosvit.sk

99-003



**PREDAJ ŽIVEJ HYDINY
VO VEĽKOM SLAVKOVE**

NOSNICE

Termín: od marca cca každé 3 týždne

KURČATÁ BROJLERE

Jednodňové ■ termín: marec a apríl

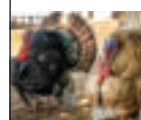
Jednokilové ■ termín: koniec apríla, začiatok mája

MORIAKY

termín: máj ■ váha: cca 2,5 kg

Prijímame objednávky na tel. č.

0911 952 229 alebo 052 7767 359



99-0020

2. mája 1945

Cervená armáda dobyla Berlín

Výročia a udalosti

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely

Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

0950 713 550

08-0017

ŽALÚZIE, SIETKY

proti hmyzu

rýchlo, lacno, kvalitne

0907 942 957

www.lacne-zaluzie.sk

99-0020



Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **28. apríla 2026**

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE



Vaše výhry, naša radosť

35-0013

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
POPRADE
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, Hozzelec, 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-ŠALIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠTANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENEC-KO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DIK-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-SR
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

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 kedysi 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 cielevé skupiny,“ vysvetlila riaditeľka odboru vzdelávania dospelých Ildikó Pathóová.

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

» ren

VIZITKY
0905 338 878

NÁTERY STRIECH
•NÁTERY VO VÝŠKACH
•NÁTERY KOSTOLOV
•OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV
•VÝMENA STRIECH
0940 366 431
FARBA KTORÁ VYDRŽÍ ZA PRIJATEĽNÚ CENU

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV
EFEKTÍVNEJŠIE
ZAVOLAJTE
0907 877 862
LEPŠIA PRÁCA SK

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

DUB MATNÝ	DUB ŠEDÝ	ORECH MATNÝ	DUB VZOR	ANTRACIT	BIELE VZOR
-----------	----------	-------------	----------	----------	------------

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
VRTANÉ 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

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

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

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH
výškové práce **0947 102 999**

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

www.mojinzerat.sk
INZERÁT TU UŽ OD 5,50 EUR

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk

6. mája 1937
havaroval a zhorel Hindenburg, najväčšia vzducholod všetkých čias
Výročia a udalosti

Realizujeme **STROJOVÉ POTERY**
0948 300 988

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

Nové SUV dostupnejšie, než si myslíte.

Prémiová výbava v cene každého modelu

BAIC



Autoves



NOVINKA NA SPIŠI - NAVŠTÍVTE NÁS NA DUKLIANSKEJ 55



NAJVÄČŠIE ZÁHRADNÉ CENTRUM V REGIÓNE - LIESKOVANY

0905 320 403 | www.muskat.sk | muskat@muskat.sk
Otváracie hodiny: **PO-PIA: 8.00-17.00, SOBOTA 8.00-12.00**

**NA PREDAJ JARNÉ KVETY
OVOCNÉ STROMY A KRY**

Dni kvetín, okrasných a ovocných drevín **od 22. 4. do 22. 5. 2026** v čase otváracích hodín

Otvorené aj **1. 5. 2026** do 12.00 hod.



2500 ks, 400 odrôd



Široký sortiment balkónových kvetov, vrátane noviniiek



**PROFI BALENIA 250L SUBSTRÁTY
ZA VÝHODNÉ CENY**

ČÍRE PLACHTY
NA ALTÁNKY, TERASY, PRÍSTREŠKY

PLACHTY NA VOZÍKY
DO ZÁHRADY A NA STAVBU

ABAVT
prek. Švábovce 132, okr. Poprad
0915 963 345
abavt.sro@gmail.com
ABA VT sro - plachty

**MRAZUVZDORNÉ
A UV STABILNÉ**

EKO LIPTOV

JARNÁ AKCIA
na bukové brikety

KVALITNÉ BUKOVÉ BRIKETY

- vysoká výhrevnosť
- nízka popolnatosť
- dlhá doba horenia

AKCIOVÁ PONUKA
282€/ 960 kg

DOPRAVA ZDARMA

- od jednej palety
- v okresoch Ružomberok, Liptovský Mikuláš a Poprad

OBJEDNAJTE TERAZ

0905 546 999
info@ekoliptov.sk
www.ekoliptov.sk
ekoliptov

Akcija platí do vypredania zásob

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 vyžadovať 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, súhlasil s ním zamestnávateľia, odborári aj Združenie miest a obcí Slovenska. Účinnosť nadobudne 7. júna 2026,“ uzavrel rezort práce, sociálnych vecí a rodiny. » ren

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

Plastové
okná a dvere



Vchodové
dvere



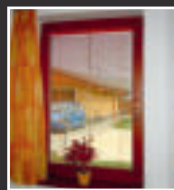
Garážové
brány



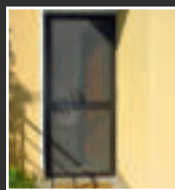
Zasklievanie
balkónov



Tieniaca technika
a žalúzie



Sieťky
proti hmyzu



info: 0918 957 982 • 052 776 43 53

www.pegatherm.sk

e-mail: **info@pegatherm.sk**

Veľkoobchod • Maloobchod • Poradenstvo
**ZELEŇ, KTORÁ ROBÍ
 ZÁHRADU**

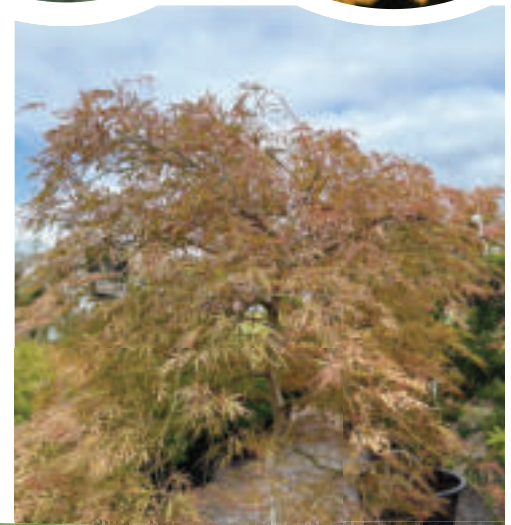
www.loskol.sk

**Otváracie hodiny
 predajne:**
 Pondelok - Piatok 9:00 - 17:00
 Sobota 8:00 - 13:00

Záhradníctvo
LOSKOL

Naša ponuka:

ovocné stromčeky
 okrasné listnáče
 a ihličnany
 kvitnúce kríky
 živé ploty
 drobné ovocie
 sezónne kvetiny
 trvalky



Horná Štubňa
 pri Turčianských Tepliciach
 +421 908 428 157



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



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

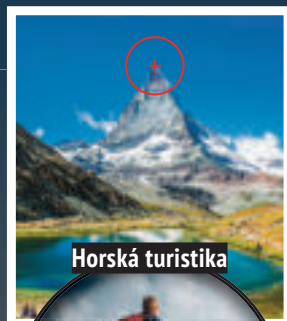
NOVINKA!

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 šikovní** – 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.



119 €
29 €

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. **054/230 44 29**

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).

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 vytláčí 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 nasledovnú radu:

Takto požiadate o dávku:

• Tlačivo si stiahnite na webe Sociálnej poisťovne: „[Žiadosť o ošetrovné z dôvodu uzavretia školy, predškolského zariadenia alebo zariadenia sociálnych služieb](https://www.socpoist.sk/kto-som/zivnostnik-szco/poziadat-o-davku/ako-poziadat-o-oseetrovne?ref=814)“

• 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-oseetrovne?ref=814>

» ren



Ilustračné foto.
zdroj foto syeda_saira-ai-generated pixabay

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, klúčový 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,“ uviedol 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 prepojenie 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. Prítom 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 pri naša 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

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

Ak radi trávite čas v prírode a hľadáte tip na nenáročnú príjemnú vychádzku v tieni košatých stromov, isto by stálo za to navštíviť kaštieľsky 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 kaštieľsky 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

Kaštieľsky 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 krajinej architektúry, ale aj v spoločenskom živote mesta. Počas dlhých rokov však trpel nedostatočnou 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 dreviny, preriedené husté porasty a zvýraznené vzácne stromy, najmä majestátné plataný. Zlepšili sa výhľady na kaštieľ a jazierko, ktoré patria k dominantám parku. Opravené bolo aj povodňou po-



Kaštieľsky 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



Vychádzka parkom vás očarí.

zdroj foto BSK

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 nálady.

- 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](#)

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantnú organizáciu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. [text:Medika Expert](#)


**MEDIKA
EXPERT**

**Môžete teraz
objednať na:**

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
**od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.**

