

# L'UBOVNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

## HĽADÁME SPOLAHLIVÝCH ELEKTRIKÁROV

- Ponúkame:**
- Firemné vozidlo vybavené potrebným veľkým náradím.
  - Pojazdové lešenie a rebrík.
  - Hraďená cesta na stavbu.

**Nástup ihneď.**  
PRÁCA je aj cez ZIMU na jednom mieste.  
Možnosť pracovať cez víkend.

Ponúkaná odmena **1750€ - 2500€**  
podľa znalosti.

**OZVITE SA NÁM!** ☎ **0907 360 370**



## 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 nepotvrdzuje 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:

• 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>

» ren



Ilustračné foto.  
zdrojfoto syeda\_saira-ai-generatedpixabay

### Takto požiadate o dávku:

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

**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**

## NÁTERY STRIECH

- NÁTERY VO VÝŠKACH
- NÁTERY KOSTOLOV
- OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV
- VÝMENA STRIECH

**0940 366 431**  
FARBA KTORÁ VYDRŽÍ ZA PRIJATELNÚ CENU

4. mája 1953

**Ernest Hemingway** získal za román *Starec a more* **Pulitzerovu cenu**

### Výročia a udalosti

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

**JODUR S.R.O.**  
**Priemyselné podlahy**  
Realizujeme betonárske práce,  
Zhotovujeme priemyselné podlahy do garáží, dielni a prístupové cesty  
Tel: 0950 211 802

**PEKNÝ DOM**  
→ NÁTERY STRIECH A FASÁD  
→ VÝMENA ŽLABOV, OPRAVA KOMÍNOV  
→ ČISTENIE STRIECH  
•rod. domy •byť. domy •obch. priestory •haly, kostoly  
**0940 16 77 55**

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

**Súťaž týždňa s Tiposom**

Viac na dvojstrane vo vnútri

**Bezplatný týždenník**

**LUBOVNIANSKO**

EV 6208/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Bajkalská 3852/20  
**POPRAD**  
lubovniansko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Bc. Lenka Šubová **0907 877 862**

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

**DISTRIBÚCIA** (12.940 domácností)

**Každý týždeň:**  
Stará Ľubovňa, Čiž, Forbasy, Hniezdeda, Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy

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

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

**Západné Slovensko**

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galantsko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecsko
SE	36.750	Senicko+Skalitéo
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49.930	Trnavsko
ZM	20.930	Zlatomoravsko

**Stredné Slovensko**

BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LI	37.270	Liptovsko=LM+RK
LC	30.860	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Martinskovo+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Žilarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinsko+BY

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Ľubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+KK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

# 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 kurikúlárnej 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 prepojenie škôl s odborným obsahom v oblasti finančnej gramotnosti.

Spolupráca sa opiera najmä o program „SPENAZÍ“, 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

# LEPŠIA PRÁCA<sup>SK</sup>

ODEVA, spol. s r.o. Lipany

**PRIJME  
ŠIČKU ODEVNEJ A  
TECHNICKEJ  
KONFEKCIE**

€ 915 EUR mesačne

Orlov č. 353

0917 173 552



VIAC INFO NA [WWW.LEPSIAPRACA.SK](http://WWW.LEPSIAPRACA.SK)

## UŽITOČNÉ KONTAKTY

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

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

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

**INZERÁT TU UŽ OD 4 EUR**

**REGION  
PRESS**  
www.regionpress.sk

sieť 39  
regionálnych  
novín

**NÁTERY  
STRIECH**

OPRAVA KOMÍNOV  
mobil:  
**0940 954 513**  
Za prijateľnú cenu

**Páči sa mi**



**LUBOVNIANSKO  
na facebooku**

Staň sa fanúšikom stránky a sleduj:

- nové inzeráty
- dôležité info
- tipy na voľný čas
- súťaže...

## Čistenie hrobov

dosekávanie písma od 80€

**AKCIA**

jednohrob **80 €**  
dvojhrob **120 €**  
malba písma **1,50 €/znak**

predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny

impregnácia a doprava **zdarma**

**0902 509 700**

Čistenie zámokvej dlažby a betónových plôch, výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami

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

**Čujte.sk**

**Pestujeme bobuľové ovocie**

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

# BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



**AKCIA 460 €**

kovanie **ZDARMA**  
zameranie **ZDARMA**

v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**

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

**odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR**

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

**0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 •**  
[www.ocelovedvere.sk](http://www.ocelovedvere.sk) [ocelovedvere@ocelovedvere.sk](mailto:ocelovedvere@ocelovedvere.sk)

Otvorené:  
Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

**STUDNE  
SPIŠ**

**VRTANÉ STUDNE**  
(aj v ťažko dostupných miestach)

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

**Obhliadka ZDARMA**  
OKRESY  
SL, SNV, GL, LE, PP, KK, Tatry

**0910 907 026**  
**0917 204 213**  
[www.studnespis.eu](http://www.studnespis.eu)



**Čujte.sk**

Nepodceňujte  
kvalitný spánok

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

**STAVEBNÁ SPOLOČNOSŤ, s.r.o.**  
Ponúka prácu na TPP

**PRE DVOCH  
SLUŠNÝCH MURÁROV  
A DVOCH SLUŠNÝCH  
ŠIKOVNÝCH  
POMOCNÍKOV**

Ubytovanie zdarma.  
Veľmi slušné finančné  
ohodnotenie  
1100 - 1300 EUR/netto  
Práca v ČR.

Info: +420 775 592 960

## 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

## 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](http://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 vracaať 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 cieľové skupiny,“ vysvetlila riaditeľka odboru vzdelávania dospelých Ildikó Pathóová.

Všetky informácie a aktuálna ponuka kurzov sú dostupné na [www.vzdelavamsa.sk](http://www.vzdelavamsa.sk). » ren

## Meniny oslavujú



### April

24. Juraj
25. Marek
26. Jaroslava
27. Jaroslav
28. Jarmila
29. Lea
30. Anastázia

### Máj

1. Sviatok práce
2. Žigmund
3. Galina, Tímea
4. Florián
5. Lesia, Lesana
6. Hermína
7. Monika
8. Ingrida
9. Roland
10. Viktória
11. Blažena
12. Pankrác
13. Servác
14. Bonifác
15. Žofia, Sofia
16. Svetozár
17. Gizela
18. Viola
19. Gertrúda
20. Bernard
21. Zina
22. Júlia, Juliana
23. Želmíra
24. Ela

**NÁJDITE  
NOVÝCH  
ZAMESTNANCOV**

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE  
0907 877 862

LEPŠIAPRÁCA.sk



# 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](http://www.tipos.sk)



Vaše výhry, naša radosť

[WWW.TIPOS.SK](http://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](http://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](http://www.tipos.sk/region)

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

Ak radi trávíte 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 Pálfióvcov. Ako významný príklad anglického parku v regióne zohrával dôležitú úlohu nielen v dejinách krajiny 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 majestätne platany. 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.

## 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

## 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 nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 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 organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok 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](http://www.medikaexpert.sk)  
alebo na tel.:

**0904 552 345**

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

REGIONPRESS

# NAHLAS... ...o veciach verejnych

## Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

**Chcem prísť do nášho mesta  
počúvať prácu, otvorenosť a riešenia,  
ktoré ľudom pomôžu**

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

Respektujem, ak sa občania chcú zapojiť do rozhodovania o budúcnosti svojho mesta. Chcem byť číťou a otvorenou osobou, ktorá sa bude snažiť nájsť riešenia na problémy, ktoré nás trápia. Chcem byť číťou a otvorenou osobou, ktorá sa bude snažiť nájsť riešenia na problémy, ktoré nás trápia.

Chcem byť číťou a otvorenou osobou, ktorá sa bude snažiť nájsť riešenia na problémy, ktoré nás trápia. Chcem byť číťou a otvorenou osobou, ktorá sa bude snažiť nájsť riešenia na problémy, ktoré nás trápia.

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: **Marcela Petreková** | [petrekova@regionpress.sk](mailto:petrekova@regionpress.sk) | **0905 338 878**

### Revolúcia vo svete fitness dorazila do Starej Ľubovne



- 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

**Príďte si vyskúšať**

**FORMA club**

Levočská 27,  
Stará Ľubovňa, 064 01  
Tel.: 0903 692 367

**IMBODY SPORT**  
[www.imbodysport.sk](http://www.imbodysport.sk)  
INFORMÁCIE: +421 904 896 262  
+421 907 895 865

# 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 zvoľte 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,“ prízvučia 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.

