

# NOVOZÁMOCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

**OSKAROLEX**.sk

Od roku 1998

**OKNÁ A DVERE**  
PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ

Eurookná - len opravujeme  
ROLETY - ŽALÚZIE - SIEŤKY - PARAPETY  
Zasklievanie balkónov, loggií a terás

**PREDAJ - MONTÁŽ - SERVIS**

0915 125 452 Oskarolex  
oskarolex.sk oskarolex

OSKÁR ŠTAUBERT

Podzámska 21  
Nové Zámky

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

**GAZDOVSKÝ DVOR VINODOL**

TEL: 0909 105 810, 0907 960 440

**ŽIVÁ HYDINA**  
brojlerové kurence  
na dochov váha cca 2kg  
6-týždňové morky na chov  
jatočné morky, mládky

**OČISTENÁ HYDINA**  
morky, kurence,  
vykrmené kačice (mulardy)

**PREDAJ**



**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE**  
**KOMÍNOV**

stavba komínov, krbov, pecí

www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

**KAMENÁRSTVO B&M Bartoň**

www.kamenarstvo-bm.sk

- krby, parapety
- kuchynské a pracovné dosky
- obklady stien a múrov
- betonárske a demolačné práce
- obnova a stavanie hrobov, pomníkov - krypt

0908 747 949 **ŽULOVÉ HROBY**

Stála výstava pomníkov - Veľký Kýr, Novozámocka 77



PLÁNUJETE OBNOVU  
ALEBO NOVÝ  
NÁHROBNÝ KAMEŇ?

**zľava 10%**  
na vybrané druhy kameňa

- ♦ zlátenie, striebrenie a dosekávanie písma
- ♦ možnosť na splátky

KAMENÁRSTVO  
**MONUMENT**

Bezplatné poradenstvo  
0905 328 814



**KANÁL SERVIS**  
RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

**KRTKOVANIE**  
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ  
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY  
MONITORING KAMEROU

rýchly zásah  
za najlepšie ceny

**DOPRAVA ZDARMA**

0907 652 710  
www.kanalservis.sk

**DOKTOR DVERE**

- ✓ Zabuchnuté dvere
- ✓ Zalomený alebo stratený kľúč

SERVIS DVERÍ A OKIEN

POJAZDNÝ SKLAD

NÁHRADNÝCH DIELOV

+421 940 920 100

**NON STOP 24/7**

**PREDAJ MALEJ HYDINY**

každú stredu Tvrdosovce  
od 11:00 hod. do 12:00 hod.

každú stredu Dvory nad Žitavou  
od 13:00 hod. do 14:00 hod.

15 týždňové	mládky	8,50 €/kus
2-3 týždňové	husokačky	6,00 €/kus
2-3 týždňové	kačky	6,00 €/kus
2-3 týždňové	husi	13,00 €/kus

0905 745 006 • 0903 944 151 TURÁ - bývalé PD

**ROLETY - ŽALÚZIE - SIEŤKY**  
**PLASTOVÉ OKNÁ a DVERE**

**HELUX - Peter Helmeš**

Ďalej ponúkame:

**OPRAVY**

- všetkých typov
- žalúzií a okien
- dverí a sieťok

**Predaj  
Montáž  
Servis**

0918 109 149 **www.helux.sk**

**Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie**

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

**Odvoz auta zadarmo**

GA SA HC LV NR NZ ZM PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.

Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát,  
my všetko odhlásime za Vás.

**0915 261 120**

**Predaj mladých nosníc**

7-týždňové vysokoznáškové  
mládky plemeno DOMINANT



NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL  
**OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME**

Dovoz priamo na adresu OD MARCA  
Farma Frajkovci: 160 Veľčice

farmafrajkovci@gmail.com • **www.farmafrajkovci.sk**

Predaj kŕmnych zmesí

0940 658 399  
0905 355 145

Hydinárska Farma Tekovské Lužany

ponúka na predaj

15 týždňové mládky hybrid Lohmann Brown  
z podstielkového odchovu vakcinované  
na salmonelu, pseudomor, burzitídu,  
markovu chorobu.

**0915 739 383**

**Súťaž týždňa s Tiposom**

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

**TIPOS**  
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

**NOVOZÁMOCKO**

EV 6230/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Coborňo 9,  
NITRA  
novozamocko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Alena Valašková 0910 455 919  
Ing. Diana Bóriova 0901 796 594

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

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**DISTRIBÚCIA (35.050 domácností)**

**pámy týždeň:**  
Nové Zámky, Bánov, Komjatice, Mojosovo, Paľárikovo, Šurany, Uľany nad Žitavou, Dvory nad Žitavou, Kmetovo, Maňa, Veľký Kýr

**+ nepámy týždeň:**  
Nové Zámky, Bánov, Komjatice, Paľárikovo, Šurany, Dvory nad Žitavou, Bešeňov, Komoča, Semerovo, Veľké Lovce, Veľký Kýr



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 97240 BRATISLAVSKO východ
- BZ 106540 BRATISLAVSKO západ
- DS 34320 DUNAJSKOSTREDSKO
- GA 34390 GALANČANSKO-ŠALIAANSKO
- HC 30330 HLOHOVECKO-SEREĎSKO
- KM 16450 KOMÁRŇANSKO
- LV 30580 LEVICKO
- MA 29680 MALACKO
- NR 54170 NITRANSKO
- NZ 35050 NOVOZÁMOCKO
- PK 22970 PEZINSKO
- PN 41870 PÍEŠTANSKO-NM-MY
- SC 35420 SENECKO
- SE 36750 SENICKO-SKALICKO
- TO 41930 TOPOĽCIANSKO-PE-BN
- TN 60750 TRENČIANSKO-DCA-IL
- TT 49930 TRNAVSKO
- ZM 20930 ZLATOMORAVSKO

**Stredné Slovensko**

- BB 56200 BANSKOBYSTRICKO-BR
- KY 29300 KYŠUCKO-CA-KM
- LI 32720 LIPTOVSKO-LM-RK
- LC 30860 LUCÉNECKO-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 ŽILIAANSKO-ZC-BS
- 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 POPRADSKO-KK
- PO 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 vzhľadujúce 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

**MURÁRSKE - STAVEBNÉ PRÁCE**  
rekonštrukcie domov a bytov  
zatepľovanie fasády  
betónovanie  
prenájom lešenia  
zámková dlažba  
stierky - omietky - maľovanie  
búracie práce  
sťahovanie a vypratávanie  
ploty - pletivá  
najlacnejšie v oblasti  
záruka na prácu  
0919 211 533 - 0940 173 313

**STAVEBNÉ A MURÁRSKE PRÁCE**  
ZATEPLENIE BUDOV  
REKONŠTRUKCIE BYTOV  
BYTOVÉ JADRÁ  
MUROVANÉ PLOTY  
ZÁMKOVÁ DLAŽBA  
DLAŽBY | OBKLADY  
KÚPEĽNE NA KLÚČ  
OMIETKY | STIERKY  
BÚRACIE PRÁCE  
dodanie materiálu - záruka na prácu  
0907 369 497 - CENY DOHODOU

**DOVOZ NA ADRESU**  
husi, kačky,  
husokačky,  
mládky, morky  
brojlerové kuriatka  
www.hydinashop.sk  
0905 267 059

**MÁTE VLHKÝ DOM?**  
- podrezávanie -20%  
- chemická injekcia  
100% odstránenie vlhkosti  
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

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

**HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA**  
NOVINKA:  
2-14 DŇOVÉ BROJLEROVÉ KAČICE  
2-14 DŇOVÉ MULARD KAČICE  
A KAČERE  
CELOROČNÝ PREDAJ NOSNÍK  
OD 8. TÝŽĽNA CENA PODĽA VEKU  
0905 551 499 - 031/781 15 63 - WWW.HYDINARSAKAFARMA.SK  
CENA DOPRAVY: 7,50€

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

**BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY**  
PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY  
- odstránenie nečistôt - ZAMERANIE ZDARMA  
- penetrácia - BEZ ZÁLOHY  
- vynikajúca - prvotriedny materiál  
nepriepustnosť vody zn. Index mineral design  
- vzhľad škridle - záruka 25 rokov  
- vysoká životnosť a dlhodobé skúsenosti  
ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLŇOVÝCH STRECH na KLÚČ  
www.bituflex.sk  
Bituflexroznava@gmail.com

**čujte.sk**  
Čítajte nás:  
www.cujte.sk

**Riadková inzercia**

- 1 AUTO-MOTO**
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA**
- 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK**
- 4 DOM A ZÁHRADA**  
» KÚPIM HAKY LEŠENIE, 0908 532 682
- 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV**
- 6 HOBBY A ŠPORT**  
» KÚPIM STAROŽITNOSTI, STARÉ VECI, KROJE, 0918 439 124  
» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ, 0917 048 113  
» ODKÚPIM STARÉ MINCE, BANKOVKY, OBRAZY A INÉ, 0903 868 361
- 7 DEŤOM**
- 8 DARUJEM**
- 9 ZOZNÁMENIE**  
» HLADÁM PRIATEĽA do 54r., vážnu známosť, 0907 047 177
- 0 RÔZNE**

**Chcete si podať riadkový inzerát?**

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní sponpatnený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje váš mobilný operátor.  
Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

**Číslo rubriky:**

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

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



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 štandardne ponúkanej veľkosti z dňa 17. 4. 2026.

Kuracie prsné rezne  
cena za 1 kg

-33 %

4.99 7,49

Bravčová krkovička  
cena za 1 kg  
bez kosti, 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 akčných cien, zistených zberom cien dňa 14. 4. 2026.

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 = 0,45 €. \*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,67 €. Cena za 3 kusy = 1,34 €.



2 + 1  
ZADARMO

0.99\* 1,48\*\*

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

\*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 12,99 platnou 13. 4. 2026 na lidl.sk



aj online

\*Potvrďuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 12. 3. - 17. 3. 2026 na reprezentatívnej vzorke 2 001 respondentov.

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



# 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 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 chl“ 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 žrebojú 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)

# LEPŠIA PRÁCA

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

čujte.sk  
Čítajte nás:  
www.cujte.sk

## VÝKUP SPOLUVLASTNÍCKYCH PODIELOV NA NEHNUTELNOSTIACH

- VŠETKY ZLOŽITÉ PRÁVNE ÚKONY VYRIEŠIME ZA VÁS
- PREMĚŇTE VÁŠ PODIEL NA PENIAZE



REBELS INVEST S.R.O.

INFO@REBELSINVEST.SK | WWW.REBELSINVEST.SK | +421 907 373 636

## 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 vracat 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

## 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 jedince 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

JARNÁ AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 v 1  
31,91 EUR  
30,00 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE  
39,98 EUR  
47,05 EUR

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.

# 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 spáľňu pred spaním vyvetrať.

- **Obmedzte príjem kofeínu, alkoholu a ťažkých jedál** - Kofeín a alkohol môžu narušiť váš spánkový cyklus. Kúste 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 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,“ 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

## Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



[www.imbodysport.sk](http://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

## 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

**IMBODY SPORT**

[info@imbodysport.sk](mailto:info@imbodysport.sk)

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



