

KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

STK OK

Končí Vám platnosť TK alebo EK?

Lejár a műszaki vizsga (TK) vagy az emissziós ellenőrzés (EK)?

Ešte nikdy to nebolo jednoduchšie!

Még sosem volt ilyen egyszerű!

STK OK Komárno
Novozámocká cesta 5356/5C

Zavolajte 0905 917 238 alebo si sami rezervujte termín na www.stkok.sk

Hívjon minket a 0905 917 238 telefonszámon vagy foglaljon időpontot saját maga a www.stkok.sk oldalon.

Prípadne nás navštívte a vybavíme Vás ešte v ten deň

Vagy látogasson el hozzánk, és akár még aznap elintézzük Önnek.

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

PÔŽIČKY 0918 709 028

od 18-80 ROKOV

od 400€ do 30 000€

INFOLINKA

www.bestpozicka.sk

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

ZÁVA pre seniorov

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLOVÝCH STRECH >>> na KĽÚČ <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

KOMÁRŇANSKO

EV 6234/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Coborihó 9,
 NITRA
 komarnansko@regionpress.sk

INZERCIA

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

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



Vychádzame
 na recyklovanom
 papieri

DISTRIBÚCIA (16.450 domácností)

Každý týždeň:
 Kolárovo, Komárno, Bohatá, Hurbanovo



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
 pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
 kovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
 de, 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-SALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVIČKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMČOKO	
PK	22.970	PEZIANSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TR	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-VIK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
OB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-B5	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VF-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	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 zložitnosť, zodpovednosť, namáhavosť a pracovné podmienky vzťahujúce sa ku konkrétnej pracovnej pozícii. Okrem toho sa budú hodnotiť aj takzvané mäkké zručnosti, ako sociálne a komunikačné zručnosti. Zamestnávateľia budú musieť v inzerátoch a pracovných ponukách ešte pred prijatím zamestnanca uviesť výšku odmeny a jej rozpätie v danej kategórii. Zároveň si zamestnanec bude môcť po novom vyžiadať informáciu o výške svojej odmeny, ako aj o priemernej odmene v jeho kategórii. „Ak správa o odmeňovaní preukáže rozdiel v priemerných odmenách medzi mužmi a ženami v niektorej kategórii zamestnancov vo výške najmenej 5 %, zamestnávateľ je povinný tento rozdiel objektívne zdôvodniť alebo

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

Zamestnávateľom hrozia pokuty

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

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

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 kedykoľvek 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 ziskávať 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.

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

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
 KOMÍNOV**
 stavba komínov, krbov, pecí
www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

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
 (PRI GALANTE)
NOVINKA:
 2-14 DŇOVÉ BROJLEROVÉ KAČICE
 2-14 DŇOVÉ MULARD KAČICE
 A KÁČERE
**CELOROČNÝ PREDAJ NOSNÍC
 OD 8. TÝŽŇA CENA PODĽA VEKU**
 PREDAJ RASTOVEJ A ZNAŠKOVEJ PRÁŠNEJ SMETI
 0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
 sledujte nás na facebooku: **HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA**
CENA DOPRAVY: 7,50€

1. mája 1953
 spustenie vysielania Česko-slovenskej televízie
Výročia a udalosti

**Riadková
 inzercia**

1 AUTO-MOTO

» Kúpim do zbierky funkčné aj nefunkčné - Babetta, Korado, Simson, Stella, Kontakt: 0940 232 500

2 ELEKTRO, TECHNIKA

» Kúpim zväračku sk200, 250, 350, triodyn, 0949 386 463

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

» KÚPIM HAKY LEŠENIE, 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

**Chcete si
 podať riadkový
 inzerát?**

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

Príklad:

**RP KM 7 Predám hlboký
 modrý kočík. 0987 654 321**

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne 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 165 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 neuvádzame. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradte písmena „KM“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Prinášame rady a tipy odborníkov Doprajte si kvalitný spánok

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

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

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

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

Prečo je spánok dôležitý

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

- Zlepšuje funkciu imunitného systému – imunitný systém pracuje intenzív-



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

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

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

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

• Má zásadný vplyv na reguláciu hormónov ako sérotonín a kortizol, ktoré ovplyvňujú našu náladu a emočné správanie - nedostatok spánku vedie k podráždenosti a výkyvom 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 antioxidanty organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známkov 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.**



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 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 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 vyžrebojeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

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

Pestujeme drobné bobuľové ovocie

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

ČUČORIEDKY

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

Prečo ich pestovať?

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

Prečo ich pestovať?

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

ČERNICE

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

Prečo ich pestovať?

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



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

zdroj foto katerinavulcova pixabay

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

RÍBEZLE

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

Prečo ich pestovať?

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

MALINY

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

EGREŠE

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

Prečo ich pestovať?

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



Ríbezliam sa bude dariť na slnečnom mieste.

zdroj foto hansbenn pixabay

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

MUCHOVNÍK

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

Prečo ho pestovať?

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

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

POSTUP PRI VÝSADBE KRÍKOV:

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

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

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

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

- zeminu okolo rastliny poriadne utlačte či ušliapte.

- kry poriadne zalejte vodou a pravidelne ich zavlažujte.

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

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

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

» ren



Egrešom doprajte svetlé miesto s miernym tienением.

zdroj foto pipsimv pixabay

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 Pálfiovcov. 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 nedostatok 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, priedené husté porasty a zvýraznené vzácne stromy, najmä majestátné platany. Zlepšili sa výhľady na kaštieľ a jazierko, ktoré patria k dominantám parku. Opravené bolo aj povodňou po-



Kaštielsky park v Stupave prešiel obnovou.

zdroj foto BSK

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

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

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

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MOINT



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

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,-€

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

0800 162 162

www.stannah.sk



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 30.4.

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

pred po

BEZ WAPKY

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

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

**BOMBA
FASÁDA**

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
» RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
» KOMPLETNÁ VÝMENA
STRIECH

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

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

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

Zelené domácnostiam
Podpora využívania
obnoviteľných zdrojov
ENERGIE

Spolu financované
Európskou úniou

OBMEDZENÝ POČET
Tepelné čerpadlo Galmet Prima

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE *

5290€

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

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



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

Galmet

Špičkové
komponenty
Intuitívne
ovládanie
Profesionálna
montáž
Kvalitný
servis
Funguje aj
pri -25°C

Chápeme
Vaše
potreby,
a preto
Vám kotol
na tuhé
palivo/plyn
necháme
zapojený a
funkčný

~~15 000€~~
~~12 000€~~
~~9 000€~~
Kvalitné
tepelné
čerpadlo
nemusí stáť
desiatky
tisíc eur