



MARTINSKO TURČIANSKOTEPLICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 38 570 domácností

LESNÉ DRUŽSTVO



**PONUKA
PALIVOVÉ
DREVO**

POLIENKA - BUK

25-33-50 cm

1 meter **sypaný**

od 55 €

1 meter **ukladaný**

od 85 €

Pracovné dni od 7.00 - 16.00 hod.

0915 928 629

**DÁM DO
PRENÁJMU**

v priemyselnej zóne
v Martine
Veľkú garáž pre nákladné
auto alebo skladové
priestory 78 m²
☎0905 410 917

26-0041

RIČI

**PAPLÓNY A VANKÚŠE
ČISTENIE PERIA**

www.rici.sk
TEL: 0908 838 838

35-0050

26-0014

ŠTAHOVANIE

0911 319 509 MARTIN
0918 799 309
SVD
www.stahovaniesvasnou.sk
BYTY, KLVÁJRE, KANCELARIE, TREZORY, DOPRAVA

47-002

STK NA VŠETKY KATEGÓRIE

STK + EK
HORNÁ ŠTUBŇA
0915 765 892
www.stkhornastubna.sk
OTVORENÉ
PONDELOK - PIATOK
od 6.³⁰ - 18.³⁰
VYBAVÍME VÁS AJ NA POČKANIE

26-003

JMS Pneuservis
Umývacie centrum

**STARÁME SA
O VAŠE AUTO**

30 rokov
s Vami

- ✓ PREZÚVANIE
- ✓ VYVAŽOVANIE
- ✓ PREDAJ PNEU A DISKOV
- ✓ PROGRAMOVANIE TPMS
- ✓ USKLADNENIE PNEU

www.jmsauto.sk

0907 762 437

Objednávky
online

www.jmsauto.sk

Kollárova 89, Martin



18-0025

**VÝKUP
KÁBLOV**

0903 431 746

www.zberneteplicka.sk

MEĎ

až 8,70
EUR/kg

47-018

KÚPIM

BYT
GARÁŽ

Martin /
Turčianske Teplice

Seriózne jednanie

kontakt: RK NEVOLÁŤ
0905 583 067

26-0044

**KVALITNÉ ČISTENIE FAŠÁD
A ZÁMKOVEJ DLAŽBY**
0917 886 090

68-026

Novinka

K obľúbenému pondelkovému zrebovaniu
EXTRA VÝPLATY pribudne aj štvrťkové

Viac na dvojstrane vo vnútri

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

HRAJ
ZODPOVEDNE 18+

35-0013

AUTOALLES®

TURANY-TRUSALOVÁ



AUTOSERVIS
PNEUSERVIS
AUTO UMYVÁREŇ

**PRE VŠETKY ZNAČKY
AJ PRE TEBA!**

☎ 0908 712 103

- MAĽOVANIE INTERIÉROV, EXTERIÉROV
- ČISTENIE FASÁD, STRIECH A ICH IMPREGNÁCIA
- ČISTENIE SOLÁRNYCH PANELOV



WWW.REVITALDOM.SK

✉ objednajsa@revitaldom.sk

+421 905 522 119

+421 905 517 914

Obhliadka je zdarma

Denné menu U Martina

penzion *** steak restaurant

Oslavy

Svadby

Firemné akcie

Kary

Tešíme sa na Vašu návštevu



Rezervácie:

0918 368 670, rezervacie@umartina.sk



0918 378 954

MÁTE DOMA PROBLÉMY?

elektrika, voda, odpady
opravy, montáže
rekonštrukcie
(interiér - exteriér)

**HODINOVÝ
MANŽEL**

Prijímame nové deti



Prihlášky 1. - 31. máj 2026

Online eprihlasky.iedu.sk



Pohovor 12. - 13. máj 2026



Bezpečné a podnetné prostredie

Čas pohovoru je nutné si rezervovať cez rezervačný systém:



Materská škola Obchodná - Turany
miesto, kde deti rastú s radosťou

✉ msobchodna@turany.sk ☎ +421 915 751 118

Prijímame nových kamarátov



Prihlášky sa podávajú elektronicky
1. - 31. máj 2026

eprihlasky.iedu.sk



Pohovor 12. - 13. máj 2026

Rezervujte si presný čas pohovoru cez rezervačný systém



Materská škola Krížna - Turany



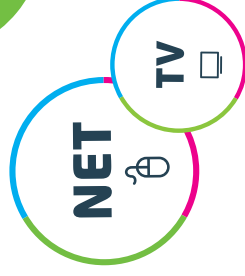
mkrizna@turany.sk



0915 751 119



VIAZANOSŤ VYRIEŠIME PREJDI K NÁM.



Túto jar začni lepším pripojením!

Si viazaný u iného operátora?
Nevadí. My to vyriešime.

- ✓ Pomôžeme ti s prechodom
- ✓ Postaráme sa o administratívu
- ✓ Vyplatíme tvoju viazanosť
- ✓ A získaš 6 mesiacov ZADARMO

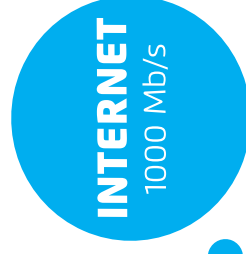


6 zadarmo mesiacov



Využi jedinečnú **NUO ponuku** a užívaj si skvelú telku a spoľahlivé pripojenie až na **6 mesiacov zadarmo.**

**JARNÁ PONUKA PLATÍ
DO 31.5.2026**



Kontaktuj nás
043 324 0000

Objednaj si NUO online
na **www.nuo.sk**

Bezplatný týždenník

**MARTINSKO
TURČIANSKOTEPLICKO**

EV 6217/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: A.Kmeťa (St.MC)
MARTIN
martinsko@regionpress.sk

INZERCIA

Alena Špirková **0908 979 477**
Ing. Peter Hanakovič **0905 423 331**

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (38.570 domácností)

Každý týždeň:
Martín, Turčianske Teplice, Podháj,
Kolónia Hviezda - mimo ulíc rozná-
šaných v nepáry týždne, Záturcie,
Košťany nad Turcom, Pribovce, Sučá-
ny, Turany, Zábokreky, Sklené, Sučany,
Belá - Dulice, Blatnica, Ďanová, Draž-
kovec, Kláštor pod Znievom, Kipelany,
Valča, Diviaky, Dolná Štubňa, Horná
Štubňa, Mošovce, Slovenské Pravno

Nepáry týždne:
Bystrička, Horný a Dolný Kalník,
Tomčany, Košťany nad Turcom, Lipo-
vec, Kolónia Hviezda - H. Gregorovej,
Helsinská, J. Kostru, K. Hviezda, Mu-
drochová, Nerudova

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-SĀLIANSKO
HC	30.330	HĀHOVECKO-SEREĀDSKO
KM	16.450	KOMĀRNĀNSKO
LV	30.580	LEVICĀKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NĀTRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO
PK	22.970	PEZĀNSKO
PN	41.870	PIĀŠTĀNSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIĀKO-SKĀLICKO
TO	41.930	TOPOĀĀANSKO-PE-BN
TN	60.750	TREĀĀANSKO-DĀA-ĀL
TT	49.930	TRĀNAVSKO
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BĀNSKOBYSTRĀCKO-SK-SP
KY	29.300	KYSUCĀKO-ĀA-KM
LI	37.270	LĀPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUCĀNECKO-VĀK-PT
MT	38.570	MĀRTINSKO-TR
OR	34.980	ORĀVSKO-DĀ-NO-TS
PB	33.590	POVĀŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIĀVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLĀNSKO-DĀ-ĀA
ZH	26.880	ZĀRSKO-ZĀ-BĀ
ZA	50.780	ZĀLĀNSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARĀEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GĀMĀRSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-ML
KE	92.130	KOŠĀCKO
KS	24.900	KOŠĀCKO okolie
SL	12.940	ĀĀBOVĀNSKO
MI	31.260	MĀĀHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPĀDĀSKO-KĀ
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-ĀE-ĀL

**Riadková
inzercia**

1 AUTO-MOTO

»Kúpim do zbierky aj ne-
funkčné Babetta, Korado,
Simson, Stella, Kontakt:
0940232500

»Kúpim staré, havarované
alebo nepojazdné auto. T.č.:
0905 505 129

2 ELEKTRO, TECHNIKA

»Kúpim babetu aj nepo-
jazdnu,diely,ihned pricest-
tujem,okamzite zaplatim.
Tel.0949154017

»kúpim zvaracku k200,
ks250, ks350, triodyn
0949386463

3 DOMÁCNOSTĽ, NĀBYTOK

4 DOM A ZĀHRĀDA

»KŪPIM HĀKY LEŠENIE 0908
532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim plechové hračky.
T.č.: 0905 505 129

7 DEĀOM

8 DARUJEM

9 ZOZNĀMENIE

**Chcete si
podať riadkový
inzerát?**

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

Príkklad:
RP MT 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
vysúčiťte 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 €

Čísła 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 neu-
verejňujeme. V prípade záujmu
o zverejnenie tohto typu inzerátu
kontaktujte našich obchodníkov.
SMS je možné podať aj v novinách
v iných regiónoch. V takom prípade
nahraďte písmena „MT“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý náj-
dete v tiráži.
(Službu platbamobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

**STAVEBNĀ FIRMA
ADAMOVSKÝ**

**0918 956 201
www.adamovsky.sk**

SADROKARTONĀRSKE PRĀCE
ŪPRAVA PODKROVĀ
SYSTĒMY - RIGIPS - KNAUF
MONTĀŽ KAZETOVÝCH
STROPOV

MAĀOVANIE - STIERKOVANIE
ZĀTEPLENIE RD A BUDOV
REKONŠTRUKĀIE RD A BYTOV
MURĀRSKE PRĀCE,
OBKLADY, DĀŽBY

A+ SERVIS OKIEN

- opravy
- údržba
- nastavenie
- pretesnenie

NOVINKA:
- ŹĀLŪZIE
- SIEĀKY

S.P.O. 0918 389 850

**KUCHYNE
na mieru**

za cenu ako z Poľska

MARTIN
Robotnícka 18 A kontakt:
(bývalý hutný závod) **0902 828 109**

**POKLĀDKA ZĀMKOVEJ DĀŽBY,
PALISĀD A OBRUBNĀKOV
MURĀRSKE PRĀCE**

0908 425 380 www.pokladka-zamkovej-dlazby.sk
e-mail: nbdlazby@gmail.com

REGION PRESS WWW.REGIONPRESS.SK

Advent
Pohrebne služby

30 rokov skúseností a dôvery
Cenovo najdostupnejšie pohrebne služby

📍 Bottova 19 ☎️ 0903 807 640

URĀBAR MARTIN

**PONŪKA ŠĀTEPANĒ PALĀVOVĒ DREVO
BUK » JASEŇ » SMREK**

dovoz ZADARMO MT a okolie
PRI OBJEDNĀVKE 13,0 PRMS - voľné uloženie

ZĀVA 15% pri objednávke 6 ks paliet a viac.
ZĀVA 10% pre stálych zĀkazníkov.

ObjednĀvky prijimame v Āase od 9.00 hod do 14.00 hod.
email: urbarmt@urbarmt.sk • 0917 565 619

**KVMONT
MARTIN, s.r.o.**

**OREZĀVANIE
A VŪRUB
DREVĀN**

**0905 514 652
www.kvmont.sk**

STAVEBNĒ PRĀCE

- maľovanie • omietky
- stierky • fasĀdy
- rekonštrukcie
- jadrĀ • obklady
- dĀžby

0908 387 373

**FARMA
U FLĀSKOV**

MLĀDKY DOMINANT

Vek **OD 12** týždňov
(rozvoz od 2. aprílového týždňa)

Cena od **7,60 eur** za 1ks
od 10ks doprava **zdarma**

☎️ **0915 988 336**
www.uflaskov.sk

MAĀOVANIE + VĀPKOVANIE STRIECH
od **4,50 €/m²** - v cene je farba + práca
tel: **0905 922 418**

**KamenĀrstvo B+B
Vojtech Botoš**

**VŪPREDĀJ
SKLADOVÝCH
ZĀSOB POMNĀKOV**

ZĀVĀY až do
výšky **40%**

0905 296 197 • kamenarstvobotos@gmail.com
Dolná KruznĀ 7, Vrútky
www.kamenarstvobplusb.sk

**HODINOVĀ
manžel**
Čo sa pokazí, to opravíme !!!

Pomôžeme VĀm s údržbou Vašej domácnosti
s čímkoľvek a kedykoľvek budete potrebovať.

**KOMPLETNĀ ŪDRŽBA VAŠEJ
DOMĀCNOSTI A FIRMY**

- maliarske práce
- drobné rekonštrukcie
- poklĀdka podlĀh
- montĀž dverĀ, zárubní, batĀrií,
nábytku, garnĀž, obrazov
- výmena a oprava WC,
svetiel a zásuviek
- Āistenie upchatých odpadov
- murĀrske práce
- sadrokartonĀrske práce

stačí zavolať
a spolu nájdeme
riešenie

0944 856 009

Podporíme tvoje veľké rozhodnutie



EXTRA ZĽAVA NA PRVÝ IQOS ILUMA i



Pošli SMS* v číselnom tvare 2001 na číslo 0940 682 190 a zľava je Tvoja.



Následne sa Ti ozveme z IQOS zákazníckej linky a všetko vybavíš z pohodlia domova.

Chceš vedieť viac?

Zavolaj bezplatne na telefónne číslo 0800 400 600.

* SMS je spoplatnená tarífou Tvojho mobilného operátora.

TENTO VÝROBKOV NIE JE BEZ RIZIKA. DODÁVA NIKOTÍN, KTORÝ JE NÁVYKOVÝ. JE URČENÝ VÝHRADNE PRE DOSPELÝCH, KTORÍ BY INAK POKRAČOVALI VO FAJČENÍ ALEBO V UŽÍVANÍ INÝCH NIKOTÍNOVÝCH VÝROBKOV.

HECHT®

špecialista na záhradu

NAVIGOVAŤ DO
PREDAJNE



MARTIN

JILEMNICKÉHO 11453/63B, 036 01



**OTVORENÉ
DENNE
8:00–20:00**



**platnosť akcie
6. 5.–19. 5. 2026**

AKU DRIFTOVACIE VOZÍTKO

HECHT 50400

- + neskutočná porcia zábavy
- + výkonné motory 2 x 120 W
- + ovládanie pomocou pák
- + jazda vpred, vzad
- + otočenie na mieste



Všetko o jazde
a funkciách
vo videu



~~319,99**~~

139,99*

KEMPINGOVÝ NÁBYTOK

HECHT FOLDIS SET 4

- + skladací set stoličky a stôl
- + vhodné pre exteriéry a interiéry
- + vhodné pre kempovanie a iné outdoorové aktivity
- + stôl: Š 180 × H 74 × V 74 cm
- + kreslo: Š 56 × H 46 × V 84 cm
- + nosnosť kresla: 120 kg



skladací



~~139,99**~~

99,99*

* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 6. 5.–19. 5. 2026. Do akcie je určených 60 ks HECHT 50400, 100 ks HECHT FOLDIS SET 4 (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob. Uvedené ceny sú v € s DPH. Tlačové chyby vyhradené. **Najnižšia cena za posledných 30 dní

www.hecht.sk

ZĽAVA 20 %
NA PRÉMIOVÉ KRMIVO
Prominent®



SADA RUČNÉHO NÁRADIA
HECHT 2094

94 ks ručného náradia



plastový kufor

~~59,99 €**~~

52,99 €*

ELEKTRICKÁ KOSAČKA
HECHT 1638 R

príkion 1600 W
 zaber 38 cm
 výška zdvihu 25-65 mm
 kôš 45 l



„turbo motor“

~~119,99 €**~~

89,99 €*

BÚRACIE KLADIVO
HECHT 1093

SDS-HEX

príkion 1700 W
 príklep 1900/min
 sila úderu 60 J
 hmotnosť 14,9 kg



~~164,99 €**~~

149,99 €*

CHRBTOVÝ POSTREKOVÁČ
HECHT 433

výkon 0,75 HP
 prietok ≤7 l/min
 objem nádrže 15 l
 hmotnosť 9,3 kg



**postrekovacia
 trubica 120 cm**

~~209,99 €**~~

179,99 €*

VÝPREDAJ

6. 5. - 19. 5. 2026
 alebo do vypredania zásob

PONORNÉ ČERPADLO
HECHT 3752

príkion 750 W
 max. výtlak 8 m
 max. prietok 14000 l/h



znečistená voda

~~49,99 €**~~

39,99 €*

CHVOSTOVÁ PÍLA
HECHT 1575

príkion 1050 W
 rezná hĺbka - drevo 150 mm
 otáčky bez zaťaženia 0-2500/min



**Indikácia
 zapojenia
 do el. siete**

~~54,99 €**~~

44,99 €*

ŠLIAPACIA MOTOKÁRA
HECHT 59789

**retazový
 pohon**

rozmery 94×63×51 cm
 max. zaťaženie 25 kg
 plastové kolesá 21 cm / 8"



**plastové
 kolesá**

~~84,99 €**~~

69,99 €*

BENZÍNOVÝ KROVINOREZ
HECHT 129 BTS

objem 25,4 cm³
 zaber s kotúčom / strunou 25,5 / 43 cm
 hmotnosť 6,1 kg



**veľmi ľahký
 6,1 kg**

~~109,99 €**~~

89,99 €*

BEZOLEJOVÝ KOMPRESOR
HECHT 20171

príkion 1100 W
 max. tlak 8 bar
 nádrž 6 l
 hmotnosť 13 kg



**veľmi tichá
 prevádzka**

~~109,99 €**~~

94,99 €*

ELEKTRICKÝ PLOTOSTRIH
HECHT 675

príkion 750 W
 max. Ø strihu 24 mm
 celková dĺžka lišty 59 cm
 hmotnosť 5 kg



**laserom
 rezaná lišta**

**dĺžka
 2,35-2,8 m**

~~124,99 €**~~

99,99 €*

BENZÍNOVÝ KULTIVÁTOR
HECHT 752

objem 52 cm³
 zaber 25 cm
 hmotnosť 14,5 kg



**4 × 4
 plecie radličky**

~~184,99 €**~~

154,99 €*

PLYNOVÝ GRIL
HECHT CONTACT 3

rozmery grilu 101 × 48 × 98 cm
 rozmery roštu 61 × 41 cm
 celkový výkon horákov 8,4 kW



3 horáky

~~189,99 €**~~

139,99 €*

POKOSOVÁ PÍLA
HECHT 820

s laserom

príkion 2350 W
 priemer kotúča 255 mm
 otáčky bez zaťaženia 4200/min
 natáčanie stola -45° / 0° / 45°



**obojsstranný
 pokos**

~~209,99 €**~~

189,99 €*

ELEKTROSKÚTER
HECHT EQUIS BLACK

príkion 3000 W
 batéria 72 V / 20 Ah
 bezdušové pneumatiky 110/70-12"
 max. dojazd 60 km
 brzdy kotúčové



**úložný priestor
 pod sedlom**

~~1509,99 €**~~

1299,99 €*



a ďalšie produkty za skvelé ceny nájdete v predajniach HECHT - špecialista na záhradu

Našich športovcov podporujeme v každej sekunde



Sme TIPOS, **najväčší**
podporovateľ športu
na Slovensku

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

 **TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

NOVINKA: K oblúbenému pondelkovému žrebovaniu EXTRA VÝPLATY pribudne aj štvrtkové

Číselná lotéria, ktorá si za 2 roky získala tisíce hráčov, sa od 23. 4. 2026 rozširuje. K pondelkovému žrebovaniu pribudne aj štvrtkové – viac príležitostí na zábavu, kratšie čakanie a rovnaká šanca na výhru až 480 000 €.

2 roky na trhu: čo sa udialo?

Od spustenia Extra Výplaty až do 15. apríla 2026 bolo hráčom vo všetkých poradiach (1. – 8.) vyplatených celkovo 15 563 955,80€. Za každou výhrou stojí príbeh skutočného človeka, ktorému Extra Výplata priniesla radosť a príjemné prekvapenie. Spomedzi hráčov, ktorí sa tešili z výhry 1. poradia, ich bolo doteraz 14, v 2. poradí sa výhry dočkalo 63 hráčov. Všetci začali rovnako – jedným tipom a s trochu šťastiam.

Za dva roky si Extra Výplata vybudovala povest' lotérie, ktorej možno dôverovať. Transparentné pravidlá, pravidelné žrebovania a skutočné výhry, ktoré sa skutočne vyplácajú – to sú hodnoty, na ktorých Tipos od začiatku stojí.

Prečo štvrtok?

Extra Výplata od samého začiatku stavia na pravidelnosti a zábave. Teraz k pondelkovému žrebovaniu pribudne aj štvrtkové – a s ním nový dôvod na príjemnú chvíľu tesne pred víkendom. Dvakrát do týždňa, kratší čas čakania medzi žrebovaniami. V Tipose ostávame verní tomu, čo funguje: jednoduchosti, reálnym výhram a jasným pravidlám, ktorým rozumie každý.

Štvrtok bol dlho dňom, keď si ľudia hovorili:

„Ešte chvíľa a je víkend.“ Od 23. apríla 2026 k tomu môže pribudnúť aj príjemná správa navyše.

Príbeh z 13. apríla: 6 eur, 30 000 €

Žrebovanie 13. apríla 2026 ukázalo, že výsledky každého žrebovania sú nepredvídateľné. Tak to pri lotériách býva. Jeden z hráčov uzatvoril stávkou online, vyplnil tiket náhodnými číslami v štyroch hracích poliach a vložil do hry 6 eur. Vyžrebované čísla z prvého osudia boli 3, 7, 17, 23, 26 a 27, z druhého osudia padlo powerballové číslo 1. Hráč trafil všetkých šesť čísel z prvého osudia – powerballové číslo sa však nezhodovalo, a tak dosiahol výhru 2. poradia vo výške 30 000€.

Každé žrebovanie prináša výhercov v rôznych poradiach. Tieto príbehy pripomínajú, že lotéria môže priniesť príjemné prekvapenie. Hrajte s rozvahou, hrajte zodpovedne! Nech sú stávky vždy v rámci vašich možností.

Extra Výplata: jednoduchá hra, reálne výhry

Extra Výplata je číselná lotéria, v ktorej sa hrá o hlavnú výhru 1. poradia vo výške až 480 000€. V 2. poradí možno získať až 30 000€. Cena za jeden tip je 1,50€ na jedno žrebovanie.

Od 23. apríla 2026 sa výherné čísla žrebojú každý pondelok aj každý štvrtok. Či už hráte online z pohodlia domova, alebo osobne na pobočke Tipos, pravidlá sú jasné a hra je férová.

Ako hrať zodpovedne?

Hrajte s radosťou, v rámci svojich možností a s

rozvahou. Pred registráciou sa oboznámte s nástrojmi zodpovedného hrania – nastavte si limity a stávkujte tak, aby hra zostala naozaj len zábavou.

Tipy pre zodpovedné hranie:

- Hrajte pre zábavu a potešenie, neberte hru ako formu zárobku.
- Nevnímajte hranie ako únik od každodenných problémov.
- Na hru si vopred stanovte finančný a časový limit.
- Nehrajte s cieľom získať späť peniaze, ktoré ste už raz prehrali.
- Rekapitulujte si pravidelne svoje výdavky a čas spojený s hraním.

Pokiaľ chcete získať viac tipov, nájdete ich na stránke: <https://www.tipos.sk/stranky/pre-hracov/zodpovedne-hranie/zdravotne-rizika-nadmerneho-hrania>

Ak máte podozrenie, že vaše hranie prekračuje zdravé hranice otestujte sa ZADARMO na našej stránke: <https://www.tipos.sk/stranky/pre-hracov/zodpovedne-hranie/test-mate-svoje-hranie-pod-kontrolou>.

Číselné lotérie sú určené výhradne 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:

Kolko čísel stačí trafiť na získanie hlavnej výhry 100 000 € v číselnej lotérii Všetko alebo Nič?

A: 0 čísel

B: 3 čísla

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 1. 5. 2026 od 12:00 hod. do piatku 8. 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

Začalo sa obdobie ruje

Zvýšte opatrnosť pred výskytom medveďa

Štátna ochrana prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR) prostredníctvom svojich zásahových tímov vykonáva hliadkovú činnosť v lokalitách so zvýšeným výskytom medveďa hnedého. Opatrenie prichádza v súvislosti so zvýšeným pohybom ľudí v prírode.

„Osobitne apelujeme na zvýšenú opatrnosť v lokalite vrchu Urpín v meste Banská Bystrica, kde aj po poslednom útoku zásahové tímy ŠOP SR naďalej zaznamenávajú pohyb jedincov medveďa hnedého,“ zdôrazňuje ŠOP SR zároveň opätovne vyzýva občanov, starostov a primátorov k aktívnej spolupráci pri nahlasovaní výskytu medveďa. Včasné informácie umožňujú rýchlu a efektívnu reakciu zásahových tímov, aj v súčinnosti s miestnymi poľovníckymi združeniami.

Prevenca je dôležitá

„Ako prevenciu odporúčame sa vyhýbať aktivitám v čase svitania, súmraku a počas noci, keď sú medvede najaktívnejšie, obmedziť pohyb v neprehľadnom a husto zarastenom teréne, využívať vyznačené turistické trasy a venovať pozornosť pobytovým znakom medveďa, ako sú stopy či trus,“ radia ochranári.

Čo robiť pri strete s medvedom

„Pri strete s medvedom zachovajte pokoj, nerobte prudké pohyby, pomaly sa vzdalujte a neotáčajte sa mu chrbtom. Ak zvieru ustupuje, nedráždite ho a vyčkajte. Ak je ohrozené zdravie, život alebo majetok, bezodkladne kontaktujte tiesňovú linku 112. Operátori situáciu vyhodnotia a v prípade potreby vyšlú zásahový tím. Verejnosť sa môže obrátiť aj priamo na jednotlivé zásahové tímy,“ odporúča Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR.

Ďalšie informácie o bezpečnosti a odporúčaní, ako sa správať v oblastiach s výskytom medveďa hnedého, nájdete na webovej stránke: <https://zasahovytim.sopsr.sk/bezpecnost/> a webovej stránke: <https://www.pozormedved.sk/>.

Začalo sa obdobie ruje

Medvedie samce žijú počas celého roka samotárskym životom, výnimkou je práve obdobie medvedej ruje, v tomto období vyhľadávajú rujné medvedice. Medved hnedý patrí k polygamným druhom, samec nasleduje medvedicu, pri ktorej v niektorých prípadoch zostáva aj viac ako 3 týždne. Samicu potom celý čas sprevádza, pričom ju bráni pred inými samcami a dokonca aj pred člove-



zdroj foto bergadder pixabay

kom. Vo vzťahu ku konfliktným stretom s človekom je najviac rizikové práve obdobie medvedej ruje. Tá je stresujúcim obdobím, najmä pre vodiace medvedice, ktoré chránia svoje mláďatá. Samce môžu byť agresívnejšie. Hoci sú medvede v čase ruje mimoriadne opatrné a kontaktu s človekom sa radšej vyhnú, môže v tomto období dochádzať k stretom s človekom, pretože stúpa ich aktivita aj počas dňa.

Kontakty na zásahové tímy:

Zásahový tím Západ: +421 910 406 418
Zásahový tím Stred: +421 903 201 879
Zásahový tím Východ: +421 910 406 581
Zásahový tím TANAP: +421 903 987 628
Zásahový tím NAPANT: +421 903 201 978
Zásahový tím FATRA: +421 910 658 615
Zásahový tím MURÁŇ: +421 910 195 790
Zásahový tím POLONINY: +421 910 273 574

» ren

Rudolf Huliak je Strana Vidieka

Hrdý vidiek, hrdé Slovensko.



Strana
vidieka



Kurikulárna reforma slovenského školstva vstupuje do ďalšej fázy

Kurikulárna reforma slovenského školstva vstupuje do ďalšej fázy. Po troch rokoch dobrovoľného zavádzania je dnes do zmien zapojených 944 základných škôl, teda takmer polovica všetkých škôl na Slovensku. Od septembra sa nový spôsob výučby začne postupne zavádzať na všetkých základných školách.

„Kurikulárna reforma je odpoveďou na meniacu sa realitu, v ktorej dnešné deti vyrastajú. Nemáme, aby deti len vedeli, ale aby rozumeli tomu, čo sa učia a dokázali to používať v praxi. Preto meníme spôsob vyučovania tak, aby boli žiaci aktívnejší a rozvíjali zručnosti, ktoré budú potrebovať v živote,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Reforma podľa rezortu školstva reaguje na dlhodobé zistenia o výsledkoch žiakov, najmä v oblasti čitateľskej gramotnosti, porozumenia a schopnosti pracovať s informáciami. Nejde o pridávanie učiva, ale o zásadnú zmenu prístupu k vzdelávaniu – od memorovania k porozumeniu, kritickému mysleniu a praktickému využívaniu vedomostí. „Zmeny reagujú aj na vývoj spoločnosti. Žiaci sú dnes vystavení väčšiemu množstvu podnetov, majú kratšiu mieru sústredenia a iné vzdelávacie potreby. Aj preto sa výučba viac zameriava na aktívne zapojenie žiakov, spoluprácu a prepájanie

poznatkov s reálnym životom,“ doplnilo ministerstvo.

Reforma bola v prvých troch rokoch založená na dobrovoľnosti. Kým v prvom roku sa zapojilo 39 škôl, v druhom ich bolo už 439 a dnes ich je 944. „Zavádzanie reformy je postupné, vždy od prvých ročníkov. Školy, ktoré sa zapoja v septembri 2026, budú po novom učiť najprv prvákov. Prítom nie je podmienkou, že už od začiatku budú mať svoje školské vzdelávacie programy a učebné osnovy kompletne pripravené. Majú celý budúci školský rok na prípravu,“ priblížil rezort školstva s tým, že reforma nie je jednorazový krok, ale priebežne riadený proces. Štát poskytuje rámec vo forme štátneho vzdelávacieho programu, konkrétnu podobu výučby si však nastavujú samotné školy. Cieľom nie je formálne preberanie vzorov, ale posilnenie odbornosti a spolupráce učiteľských tímov.

Aj samotný štátny vzdelávací program je podľa ministerstva školstva od začiatku nastavený tak, že sa sleduje kvalita podpory, priebeh zmien aj skúsenosti škôl a na základe ich spätnej väzby bol upravený. „Dôležitou zmenou je aj dôraz na hodnotenie, ktoré sa viac zameriava na to, ako žiak vie vedomosti používať,“ uviedla riaditeľka odboru podpory formálneho vzdelávania NIVaM Petra Fridrichová. Do programu pribudli aj nové témy, vrátane umelej inteligencie.

» [ren](#)

kamstav

kompletné kamenárske služby

www.kamenarstvo-kamstav.sk

MARTIN Kollárova 79 (pri SAD Martin)

Radi Vás navštívime: 0908 965 976, 0907 840 778

SERIÓZNOSŤ · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989

Výroba kuchynských pracovných dosiek, krbov, schodov, parapiet z materiálov mramor, žula, travertíny, quartzit, umelý kameň, onyx

**-50%
na všetky pomníky**

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

PLASTOVÉ OKNÁ

- 5 a 6 komorové
- GEALAN
- SALAMANDER

ŽALÚZIE, ROLETY

- sieťky proti hmyzu
- žalúzie
- textilné rolety

GARÁŽOVÉ BRÁNY

- sekčné
- výklopné
- rolovacie

MARKÍZY

- manuálne
- pohon

V A R I N S K Ý
realizácie

VRÚTKY, 1. Čsl. brigády 53 varinsky@varinsky.eu
043/4303 474, 0915 10 66 10 www.varinsky.eu

NÁTERY STRIECH

0905 826 420

Facebook.com/Výškové práce,
nátery striech – Martin Mlynarčík

KANÁL – servis



VYSOKOTLAKÉ ČISTENIE

0903 737 800

BRIKETY - PELETY



0915 21 20 21

www.prikur.sk

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÍMI FARBAMI

ČISTENIE ŠKRIDLÍ

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

frézovanie
od 15€/m

Zľava
na materiál
40%

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

IN-HOLZ podlahy

BRÚSENIE PARKIET
VÝROBA NÁBYTKU
NA MIERU
VSTAVANÉ SKRINE

0949 327 800
in-holz@marticonet.sk

ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

POKLÁDKA a PREDAJ zámkovej dlažby

STAVBA PLOTŮV NA MIERU
(pletivo, tehla, betón, tvárnice)

0908 521 381 • duricaf@gmail.com

ODSTÚPIM zabehnutú dlhoročnú prevádzku

akvaristiky v hypermarkete Tesco Martin /oproti pokladniám/.

Možnosť dlhodobého nájmu a v prípade záujmu aj s možnosťou zmeny druhu prevádzky.

Kontakt: 0905 316 252

ŠTEPANÉ PALIVO

ČISTÝ BUK

POLIENKA - 25 cm
POLIENKA - 33 cm

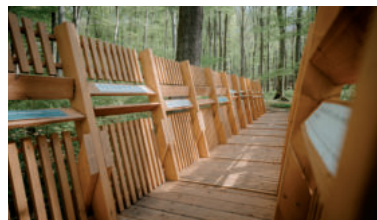
DOVEZIEM
0908 258 112

V Malých Karpatoch pribudli herné prvky Slovenský raj má novú „bránu“ do prírody

Najnavštevovanejšia roklina Slovenska, Suchá Belá mení svoju tvár. V turistickom centre Podlesok slávnostne otvorili unikátny vstupný portál, ktorý spája moderný dizajn s praktickými funkciami pre bezpečnejší a komfortnejší pohyb návštevníkov. V blízkosti jaskyne Driny zasa pribudli nové herné prvky, ktoré zážitkovou formou približujú prírodné dedičstvo Malých Karpát.

Suchá Belá

Nový prvok v srdci Slovenského raja má nielenže uľahčiť orientáciu turistov, ale vďaka inovatívnej digitálnej technológii priniesť dôležité informácie o aktuálnej vyťažnosti trasy priamo v reálnom čase. Dominantou nového vstupného portálu je kruhový objekt, ktorý je vizuálnou bránou medzi svetom civilizácie



Malé Karpaty.

zdroj foto KOČR Trnavský kraj

a divokou prírodou. Konštrukcia portálu kombinuje prírodné drevo a odolný kov, vďaka čomu objekt prirodzene zapadá do prostredia Podleska. Okrem vizuálnej stránky je jeho najväčším prínosom digitálny ukazovateľ návštevnosti, takzvaný semafor obsadenosti. Ten informuje prichádzajúcich o aktuálnom počte osôb v rokline, čím predchádza vzniku nebezpečných kolón pri rebríkoch a v úzkych úsekoch. Projekt dopĺňajú aj tri nové infopointy osadené priamo na trase, ktoré turistom ukazujú ich aktuálnu polohu a odhadovaný čas potrebný na zdolanie zvyšku cesty. Zároveň slúži vstupný portál ako atraktívny fotopoint. „Národný park Slovenský raj je našou pýchou a dlhodobou sa snažíme investovať do projektov, ktoré zvyšujú kvalitu zážitkov návštevníkov pri zachovaní maximálnej úcty k prírode. Košický samosprávny kraj prostredníctvom programu Terra Incognita, podporil vybudovanie tohto moderného portálu sumou 16 000 eur,“ uviedol predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka.

Realizácia vstupného portálu do rokliny Suchá Belá tak prináša novú úroveň organizácie turizmu priamo v turistickom centre Podlesok. Projekt je pripravený slúžiť návštevníkom už počas nadchádzajúcej sezóny a stať sa nielen



Suchá Belá.

zdroj foto Košice Región Turizmus

estetickým orientačným bodom, ale predovšetkým dôležitým informačným nástrojom pre bezpečné objavovanie krás divokej prírody Slovenského raja.

Malé Karpaty

V blízkosti jaskyne Driny pribudli nové herné prvky, ktoré sú rozšírením náučného chodníka Smolenický kras. Ich úlohou je zážitkovou formou priblížiť prírodné dedičstvo Malých Karpát. Sú navrhnuté tak, aby oslovili rodiny s deťmi, školy aj individuálnych turistov a podporili ich zvedavosť a záujem o spoznávanie okolitej krajiny. „Herné prvky

spájajú zábavu s poznávaním, budujú vzťah k prírode a sú ďalším turistickým lákadlom Smolenického krasu, ktorý patrí k najnavštevovanejším lokalitám Trnavského kraja,“ povedal trnavský župan Jozef Viskupič.

Projekt bol realizovaný z Fondu malých projektov v rámci programu cezhraničnej spolupráce a prepája dve chránené prírodné krajinné oblasti – Malé Karpaty a Biele Karpaty. Okrem budovania infraštruktúry zahŕňa tiež vzdelávacie aktivity pre žiakov základných škôl zo Slovenska aj Českej republiky.

» ren

Prijmeme
VODIČA
kamiónovej dopravy

Ponúkame:
• 100-135€/deň
• pravidelná práca SK, CZ, AT,
• práca na trvalý pomer
• vikendy doma

Požadujeme:
• vodičský preukaz C, E
• kartu vodiča
• zodpovedný prístup

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

DOVOZ NA ADRESU

husi, kačky,
husokačky,
mládky, merky
brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

**OBNOVA NÁPISOV
A DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV
NA POMNÍKY**

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001
www.zlate-pismo.sk

KÚPEĽNE BYTOVÉ JADRÁ

- prestavba bytových jadier
- rekonštrukcie kúpeľní v rod. domoch a bytoch
- realizácia bezbariérových kúpeľní - ZTP
- rekonštrukcie rodinných domov a bytov (obklady a dlažby, omietky, sádrokartón, maliarske práce, plávajúce podlahy)

www.kupelne-bytove-jadra.webnode.sk, tel: 0911 699 577

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
• OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profilkominy.sk

- Frézovanie komínov
- Vložkovanie komínov
- Revízie komínov na kolaudáciu
- Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov

Všetko pro Váš komín

www.kominy-kabac.sk
0908 591 216 • 0905 742 808

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY

0948 300 988

PONÚKAME

- ŠKRIDLŔOVÉ PLECHY V HRÚBKE 0,5 / 0,6 v matnom prevedení
- TRAPEZOVÉ PLECHY V HRÚBKE 0,5 / 0,6 v matnom / lesklom prevedení
- OHÝBANIE PLECHU NA MIERU
- PLECHOVANIE KOMÍNA
- POMERANIE GRÁTIS
- ŽĽABOVÝ SYSTÉM SKLADOM 3M/4M/6M ZĽAVA DO 25% PRI OBJEDNÁVKE SO STRECHOU FIRMY ODBEROVÉ ZĽAVY
- MONTÁŽ A DEMONTÁŽ

AKCIA NA PLECHY • www.dachorava.sk

FAKRO • TUKKI • VELUX • BALEXMETAL

PREDAJŇA NIŽNÁ **0910 191 191** Družstevná 843
PREDAJŇA VELIČNÁ **0910 193 190** Veličná Námestie

Pre posilnenie pracovného tímu prijeme
pracovníkov do tlačiarenskej prevádzky na pozíciu:

TLAČIAR

NÁPLŇ PRÁCE:

- » obsluha heatsetového tlačiarenskeho stroja ROTOMAN N a LITHOMAN IV
- » príprava kotúčov papiera (ambaláž, zavedenie papiera do stroja)
- » príprava tlačových dosiek v stroji
- » obsluha a nastavenie skladacieho zariadenia
- » údržba tlačového stroja
- » iné práce súvisiace s obsluhou tlač. stroja

POŽIADAVKY:

- » vzdelanie SŠ bez / s maturitou, nadstavbové/vyššie odborné vzdelanie
- » vzdelanie v odbore polygrafia - tlačiar
- » prax v oblasti vitaná, manuálna zručnosť, zodpovednosť a pracovné nasadenie,

ZAUČÍME

BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

- » miesto výkonu práce - Trnava
- » možnosť pracovať aj na vedľajší PP / SZČO
- » dvojzmenná prevádzka

PONÚKANÝ PLAT:

- » zákl. zložka mzdy od 1400 - 1600 € (brutto) / mes. podľa skúsenosti a zručnosti uchádzača + variabilná zložka



☎ 0908 979 394

✉ kascak@regionpress.sk

REGIONPRESS, s.r.o.

Mikovíniho 10. 917 01 Trnava

S	9	5		4			
U	6		3	7			2
D			2	5		4	6
O	7			9		6	3
K						2	
U							9
	3		1				
	9			2			4
	1	4	6				7

S				4			
U	1	8		7			
D		6		8	3	5	
O			8				
K	1		9	5	4	8	
U	5	3	1				9
	6	9		3			
	3		5		4	7	
	4						

čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

ŽALÚZIE, SIETKY OPRAVY ŽALÚZIÍ

DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIETKY, PLISSÉ

0905 467 323 • vagstav@gmail.com



OZNÁMENIE O VYHLÁSENÍ VÝBEROVÉHO KONANIA

o vyhlásení výberového konania na funkciu riaditeľa organizácie v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja:

- Gymnázium Jozefa Lettricha, J. Lettricha 2, 036 01 Martin

Kvalifikačné požiadavky a podmienky zaradenia uchádzačov do výberového konania sú zverejnené na internetovej stránke www.zilinskazupa.sk v rubrike „Voľné pracovné miesta“.

KRBY
Liptov
www.krbyliptov.sk

Prezentácia kanadských krbov
v KRBY Liptov

VÝSTAVNÁ ZĽAVA 10%

do 10. 5. 2026

GARBIARSKA 2343, LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ
0903 545 970 • 0905 622 071 • luptak@krbyliptov.sk • ziak@krbyliptov.sk

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
zameranie → odborné poradenstvo → cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

PÍLA VASILOV S.R.O.

PELETY BRIKETY

ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM
DOMOV, AJ V SOBOTU

www.pilavasilov.sk
Kontakt: 0907 105 008

VŠETKO SKLADOM

VÝRUB A OREZ STROMOV
V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH
ZDRAVOTNÝ REZ
OVOCNÝCH STROMOV
ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV
KOŠENIE ZÁHRAD
0902 796 885

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCEĽOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

☎ 0948 267 814
✉ kominsro@kominsro.sk
🌐 kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

NÁTER STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
VÝMENA
DAŽDOVÝCH ŽĽABOV
VÝMENA STREŠNEJ KRYTINY

0905 111 637

Výročia a udalosti
9. mája 1974
bolo otvorené pražské metro

Pripravte si osviežujúce smoothie alebo rýchle cestoviny

Špenát prospieva nášmu zdraviu

Špenát je zdravá a veľmi všestranná zelenina. Dopriať si ho môžeme kedykoľvek, keďže je v obchodoch dostupný či už čerstvý alebo mrazený počas celého roka. Rovnako si ho však môžeme dopestovať v našej záhrade, ale aj na balkóne či terase. Zberať ho môžeme postupne a konzumovať sa dá surový ale aj tepelne upravený.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Špenát siaty je listová zelenina bohatá na množstvo zdraviu prospešných živín. „Obsahuje rôzne množstvo vitamínov; akými sú napríklad vitamín A, vitamín C, vitamín K či kyselina listová. Obsahuje aj minerály ako napríklad horčík alebo draslík,“ vymenúva pozitíva špenátu MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Vďaka

a oxaláty obsiahnuté v špenáte môžu podľa odborníčky podporovať tvorbu obličkových kameňov, a preto nie sú vhodné veľké množstvá špenátu pre ľudí so sklonom k problémom s obličkami.

PESTOVANIE

Špenát nie je náročný na pestovanie, nemá však veľmi rád príliš vysoké teploty. Výhodou tejto zdravej zeleniny je, že ju môžeme vysievať až trikrát do roka. Prvý, takzvaný jarný výsev môžeme realizovať koncom marca až začiatkom apríla a úrodu by sme mali zberať v máji. Druhým obdobím, kedy môžeme špenát siať, je polovica augusta a na úrodu sa môžeme tešiť približne koncom septembra. Zimný špenát sa vysieva koncom septembra až v októbri a úrody sa dočkáme skoro na jar.



Špenátové smoothie je plné vitamínov.

zdroj foto NatureFriend pixabay

obsahu draslíka, horčíka či kyseliny listovej je špenát vhodný pre ľudí, ktorí sú vo zvýšenej miere vystavení stresu. Konzumácia špenátu taktiež pozitívne vplyva na spánok. Vďaka obsahu vitamínu A je veľmi dobrý aj pre zdravie očí - karotenoidy luteín a zeaxantín pomáhajú pri ochrane očí pred poškodením UV žiarením. Špenát má nízky glykemický index, teda nespôsobuje prudký nárast hladiny cukru v krvi. „Obsahuje tiež množstvo vlákniny, ktorá pomáha podporovať tráviace procesy. Je dôležitá pre udržiavanie pravidelnosti stolice a pri predchádzaní zápchy,“ približuje odborníčka a dodáva, že tepelne neupravený špenát v surovej forme je dobrý zdroj napríklad kyseliny listovej, vitamínu C alebo draslíka.

Pozor!

Hoci je špenát veľmi zdravá potrava, nie je vhodné ho konzumovať v príliš veľkých množstvách. „Špenát má vysoký obsah vitamínu K, ktorý je najznámejší pre svoju úlohu pri zrážaní krvi a preto ako taký by mohol interferovať s liekmi na riedenie krvi. Veľké množstvá špenátu teda nie sú vhodné najmä u ľudí, ktorí tieto lieky užívajú,“ upozorňuje MUDr.Šranková. Taktiež vápnik

Ako na to?

Pripravte si riadky vo vzdialenosti približne 15 až 30 cm a semiačka špenátu sejte do hĺbky približne 2 až 3 cm, pričom vzdialenosť medzi nimi by mala byť 1,5 až 3 cm. Nezabúdajte na zavlažovanie. Rastlinky zalievajte ku koreniam tak, aby bola pôda vlhká, nie premočená. Listy radšej nepolievajte, mohlo by to viesť k plesňovým ochoreniam.

Náš tip

Ak chcete špenát pestovať na balkóne či terase, zabezpečte mu kvetináč s hĺbkou aspoň 15 až 20 cm. Keďže špenát obľubuje vlhké prostredie, zväzťe použitie samozavlažovacích črepníkov.

ZBER A USKLADNENIE

Špenát zbierame ešte pred kvitnutím, v čase, keď jeho listy dorastú do veľkosti približne 10 až 15 cm. Čerstvý a neumytý vydrží v chladničke niekoľko dní. Ak sa nám ho urodilo viac, môžeme si ho aj zamraziť. „Pri nákupe čerstvého špenátu treba dbať na to, aby listy boli bez škvrín. Skladovaný by mal byť len niekoľko dní, a to najlepšie v chladničke,“ radí MUDr.Šranková.



Špenát si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

zdroj foto har10k pixabay

POUŽITIE

Špenát je veľmi všestranná potrava a spôsobov jeho prípravy je veľa, pričom podľa druhu úpravy sa jeho chuť výrazne líši. Môže byť pripravený surový v šaláte či v smoothie, tepelne upravený ako omáčka alebo polievka alebo napríklad i zapekaný. Oblúbené sú i špenátové halušky, omeleta, koláče alebo dokonca i lasagne. Tepelnou úpravou možno znížiť množstvo oxalátov v špenáte, avšak živiny, ktoré sú rozpustné vo vode sa pri varení či dusení strácajú. Preto je lepšie tepelne upraviť špenát bez použitia vody, napríklad na pare.

Náš tip

ŠPENÁTOVÉ SMOOTHIE (4 poháre)

Suroviny: 1 jablko, 40g špenátu, 1 uhorka, 1 avokádo, 500 ml mandľového mlieka, 4 datle

Postup:

- Jablko a uhorku umyjeme, zbavíme šupky a pokrájame na kocky.
- Avokádo rozdelíme na polovice, vyberieme kôstku a vydlabeme z neho dužinu.

- Datle odkôstujeme a pokrájame na menšie kúsky.

- Všetky ingrediencie vrátane špenátu

tu a mandľového mlieka vložíme do mixéra a mixujeme do hladka.

CESTOVINY SO ŠPENÁTOM

Suroviny: 300 g cestovín typu penne, 250 g baby špenátu, 250 ml smotany na varenie, 1 čerstvý syr vo vaničke, 1 strúčik cesnaku, 1 PL strúhaný parmezán, 1 PL olivový olej, 1 PL masla, soľ, mleté čierne korenie, hrst vlašských orechov

Postup:

- Cestoviny uvaríme v osolenej vode.
- Kým sa cestoviny varia, pokrájame si orechy nadrobno, opražíme ich nasucho v panvici a odložíme do misky.
- V ďalšej väčšej panvici rozohrejeme olej, maslo a pridáme špenát, soľ a mleté čierne korenie a zakrátko aj očistený, popučený cesnak. Krátko restujeme.
- Prilejeme smotanu a pridáme syr z vaničky. Omáčku privedieme k varu.
- Do hotovej zmesi pridáme uvarené cestoviny a dôkladne premiešame.
- Podávame posypané opečenými orechmi, ozdobiť môžeme ešte lístkami čerstvého špenátu.

» ren



Cestoviny so špenátom zvládnete pripraviť za pár minút.

zdroj foto m_krohn pixabay

Ako poskytnúť prvú pomoc motorkárovi

Začala sa sezóna motoriek a spolu s ňou aj ich zvýšená nehodovosť. Naučte sa ako poskytnúť správnu prvú pomoc v prípade nehody motocyklistu. Radia odborníci zo Slovenského Červeného kríža:

• **Ak ste svedkom** dopravnej nehody motocyklistu, zastavte autom 10 metrov pred motorkárom tak, aby ste ho chránili, označte miesto nehody.

• **Skontrolujte, či motorkár** nemá veľké vonkajšie krvácanie, ak áno, zastavte ho tlakom na ranu. Zistite prítomnosť či neprítomnosť vedomia a dýchania. Ak je motorkár v bezvedomí a nedýcha, začnite s kardiopulmunálnou resuscitáciou. Ďalšieho svedka nehody požiadaajte, aby zavolať na tiesňovú linku 155 alebo 112. Začnite s oživovaním podľa pokynov tiesňovej linky, ktorú si dajte na hlasitý odposluch. Poranenie chrbtice je v takejto chvíli druhoradé. Ak ste sami, volajte tiesňovú linku až po zastavení krvácania a začatí oživovania.

• **Pokiaľ je v šoku** a nespokojuje, upokojte ho tak, aby sa nehýbal až do príchodu špecializovanej pomoci.

• **Pri nehodách motorkárov** musíme predpokladať poranenie chrbtice, preto pokiaľ nemáme praktický nácvik nemeníme jeho polohu, nedávame mu dole prilbu, počkáme na príchod záchranárov.

Čo s prílbou?

• **Odstránenie prilby** je veľmi citlivá záležitosť. Je dôležité to robiť opatrne, aby sa nepoškodila krčná chrbtica. Prilbu dávajte dole zásadne vo dvojici, ale len keď najmenej jeden človek absolvoval nácvik snímania prilby. Jeden záchranca oboma rukami fixuje krčnú chrbtica a druhý za hlavou zraneného pomaly vyťahuje prilbu bez jej otáčania zo strany na stranu. Pohyby do strán a rotácia sú neprípustné pre riziko, že by zranený mohol trvalo ochrnúť.

• **Ak však zranený** človek nedýcha, záklon hlavy je možné vykonať ako záchranu života v každom prípade.

• **Ak je viac** prítomných svedkov nehody a motorka bráni premávke, označte jej polohu kriedou, kamienkami, pieskom a odstráňte ju z cesty.

• **Pamätajte si polohu** motorkára pred jeho otáčaním a premiestňovaním.

» [ren](#)



zdroj foto DavidCpixabay

REGIONPRESS

NAHLAS... ...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi



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: **Dana Mráziková** | mrazikova@regionpress.sk | **0908 979 468**

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



- 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

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



www.imbodysport.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MOINT



**INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ 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



pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

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



UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.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 31.5.**

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

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE



PODJAVERNINSKEJ 2, VRÚTKY

VÝROBA A PREDAJ
KLAMPIARSKYCH PRVKOV, STRIECH, PVC, FÓLIÍ, STREŠNÝCH OKIEN, SVETLOVODOV, AJ S MONTÁŽOU DO VŠETKÝCH TYPOV STRIECH

www.dhdsro.sk
dhd.spol.sro@gmail.com

0904 125 963
Po - Pi: 8⁰⁰ - 16³⁰

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

VOLAJTE: 0914 403 131 OBMEDZENÝ POČET

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

Zelená domácnosť
Podpora využívania obnoviteľných zdrojov energie

Spolufinancované
Európskou úniou

Tepelné čerpadlo Galmet Prima
POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

5290€

VY SI UŽITE TEPLA A *platí pre verziu 10kw
ČAKANIE NA DOTÁCIU NECHAJTE NA NÁS
VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

Spíčovú 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

- 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