

TOPOLČIANSKO PARTIZÁNSKO-BÁNOVECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 930 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

STRECHY MONTÁŽ - VÝMENA

- Plech, škridla, šindel'
- Výmena krovov
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie komínov
- Výmena korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

MURÁRSKE PRÁCE

- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie bytov, RD
- Jadrá, kúpeľne, obklady
- Voda, plyn, kúrenie
- Elektroinštalácie
- Sadrokartóny, omietky
- Podlahy, stierky, maľovky
- Potery, murovky, prístavby
- Búracie práce

☎ 0948 107 877 **TOPOLČANY**

AVAL S.R.O. ZSK/SSK

PRIJME KOLEGOV

POZÍCIE:

- MURÁRI
- OBKLADAČI
- ZATEPLOVAČI
- MONTÁŽNIK SDK
- VODOINŠTALATÉR

IBA VOLAŤ

Nástup a podmienky dohodou.

0948 925 825

- ODBORNÉ OŠETRENIE / OREZ STROMOV
- ŠTIEPKOVANIE DREVNEJ HMOTY
- VÝRUB STROMOV
- VÄZBY STROMOV
- REZ ŽIVÉHO PLOTU



www.stromy - kriky.sk
0907 292 542

Znížili sme ceny.
Aby nové okná
neboli len
snom.

www.slovaktual.sk

o k n á a d v e r e



TOPOLČANY

topolcany2@slovaktual.eu

0911 311 220

PARTIZÁNSKE

partizanske@slovaktual.eu

0905 211 572

Original Equipment
SOLUTIONS

ROZBEHNI SVOJU KARIÉRU U NÁS A ZÍSKAJ MNOŽSTVO BENEFITOV

Operátor (M/Ž)

✓ **Mzda od 1200 -1600 €**

✓ 3 zm. nepretržitá prevádzka

✓ Obsluha strojného zariadenia na lisovanie

✓ ContiTech Vibration Control Slovakia s.r.o, Dolné Vestenice



Bližšie info

+421 46 5177 205

uchadzaci.dv@oesl-automotive.com



SPOMAT
NÁHONNÉ A NEHONNÉ VOZIDELÁ

Autorizovaný distribútor

Riwall

Pod Kalváriou 4228
Topolčany

tel. 0902 378 578
0948 378 570

spomat@spomat.sk
www.spomat.sk



Sila, výkon, výsledok!

Riwall

Novinka

K obľúbenému pondelkovému žrebovaniu
EXTRA VÝPLATY pribudne aj štvrťkové

Viac na dvojstrane vo vnútri



Vaše výhry, naša radosť

HRAJ
ZODPOVEDNE **18+**

Bezplatný týždenník

TOPOĽCIANSKO
PARTIZÁNSKO-BÁNOVECKO

EV 6225/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Tovarnícka 2104/19

TOPOĽCIANY

topolciansko@regionpress.sk

INZERCIA

Ing. Miroslava Remeňová 0903 921 710

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (41 930 domácností)

párny týždeň: Bánovce nad Bebravou, Behynce, Biskupice, Bojná, Dolné Chlebany, Dolné Ozorovce, Dvorec, Horné Obdokovce, Horné Ozorovce, Chrabrany, Chynorany, Javcovce, Kolačno, Krušovce, Kšinná, Ludanice, Malé Bielice, Malé Dvorany, Malé Chlievany, Malé Uhrece, Obsolovce, Ostratice, Partizánske, Radošina, Ruskovce, Rybany, Topoľčany, Tovarníky, Tvrdomestice, Uhrovec, Urmince, Veľké Bielice, Veľké Dvorany, Veľké Chlievany, Veľké Ripňany, Zlatníky

nepárny týždeň: Bánovce nad Bebravou, Behynce, Belince, Biskupice, Bošany, Brodzany, Čeladince, Dolné Chlebany, Dolné Ozorovce, Dvorany nad Nitrou, Horné Chlebany, Horné Ozorovce, Hradište, Hrušovany, Chrabrany, Janova Ves, Ješkova Ves, Kamanová, Klátova Nová Ves, Klíž, Koniarovce, Kovarce, Krásno, Krušovce, Malé Bezdžany, Malé Bielice, Malé Chlievany, Mýtina nová Ves, Nedanovce, Nitrianska Streda, Partizánske, Praznovce, Preselany, Rajčany, Skačany, Solčany, Topoľčany, Tovarníky, Veľké Bezdžany, Veľké Bielice, Veľké Dvorany, Veľké Uhrece, Veľké Ripňany, Veľký Klíž

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešto jazykovú úpravu.

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

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANCKO-SALANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TREŇCIANSKO-DCA-HL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČENEC-KV-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽILANSKO-ZC-BŠ	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VT-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	

Upečte si chutné mafiny

Mafiny sú chutnou pochútkou ku káve aj čaju. Môžete ich pridať deťom do školy alebo do tašky na výlet. Výroba týchto malých koláčikov je jednoduchá a dajú sa pripraviť i ozdobiť na mnoho spôsobov.

Jablkové mafiny

Suroviny: 150g hladkej múky, 100g celozrnnnej múky, 30g orechov, 2ČL kypriaceho prášku, 1/2 ČL sódy bikarbóny, 140g trstinového cukru, 1 vajce, 80ml oleja, 250g acidofilného mlieka, 150g jablák, 50g hrozienok

Postup: Hrozienka namočíme do vody. Orechy posekáme, jablká očistíme, zbavíme jadrincov a nahrubo nastrúhame.

Do misky vložíme múku, orechy, kypriaci prášok a sódu bikarbónu. Suroviny dobre premiešame.

Do druhej misky vložíme cukor, olej, vajce a acidofilné mlieko a vymiešame. Následne pridáme jablká a hrozienka a sypké prísady. Všetko spolu premiešame.

Pripravíme si plech na pečenie mafinov a jeho otvory vyložíme košíčkami alebo papierom na pečenie, ktorý sme si predtým nastrihali na potrebnú veľkosť. Cesto naplníme do košíčkov asi do dvoch tretín. Rúru vyhrejeme na 180 °C a pečieme asi 25 až 30 minút.

Mafiny s kúskami čokolády

Suroviny: hrnček = 250ml
1 hrnček polohrubej múky, 1/2 hrnčeka kryštálového cukru, 1/2 hrnčeka mlieka, 1/4 hrnčeka oleja, 1 vajce, 1/2 balíčka prášku do pečiva, čokoládu

Postup: Čokoládu si nasekáme na malé kúsky.

Do misky vložíme múku, prášok do pečiva, cukor, vajce, mlieko a olej a vymiešame cesto, do ktorého na záver zľahka vmiešame kúsky čokolády.

Pripravíme si plech na pečenie mafinov a jeho otvory vyložíme košíčkami alebo papierom na pečenie, ktorý sme si predtým nastrihali na potrebnú veľkosť. Cesto naplníme do košíčkov asi do dvoch tretín. Rúru vyhrejeme na 180 °C a pečieme asi 25 až 30 minút.



Ilustračná foto. zdroj foto Pexels pixabay

» ren

PLOCHÉ
STRECHY

- izolácie asfaltových aj plechových striech kvalitnými nemeckými materiálmi
- nátery striech, PVC fólie
- zameranie a cenová ponuka ZDARMA
- platba až po ukončení prác

0905 66 22 29

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

KAMENÁRSTVO HUMAJ

volať vopred ☎ 0905 268 842

JEDNO-HROB - 2000€

AKCIA!!! KONEČNÉ CENY

DVOJ-HROB - 3000€

Zálohy neberieme • Platba až po ukončení

TRVÁCNOSŤ V KAMENI, ÚČTA V REMESLE

NÁJDETE NÁS: TOVARNÍKY, Pod Kaštielom 252

www.kamenarstvomaj.sk Kamenárstvo HUMAJ

Sťahovanie BLESK

0903 432 588

Sťahovanie a preprava tovaru!
Aj zahraničie

www.stahovanieblesk.sk

STOREX
textilná galantéria

TOPOĽCIANY
J. Kráľa 4869 (BUDOVA COLOURHOUSE)

ZĽAVY -50%

*ZĽAVA PLATÍ NA VYBRANÝ DRUH TOVARU

Potrebujete zrekonštruovať priestory, dom, byt, kúpeľňu, vymalovať, natiahnuť novú omietku, zámkovú dlažbu, zložiť nábytok, zapojiť vypínače, zástrčky?



Kontaktujte nás! 0910 154 754



CK PIEŠŤANY TOUR s.r.o.

Holubyho 32, 921 01 Piešťany, tel: 033/77 28 331, mobil: 0905 935 781

e-mail: piestanytour@piestanytour.sk

www.piestanytour.sk

„Bez letísk, bez stresu
pohodlná cesta autobusom k moru“

Taliansko - Lignano Sabbiadoro

20.06. - 27.06.2026 cena 439,00 €/os.

27.06. - 04.07.2026 cena 449,00 €/os.

11.07. - 18.07.2026 cena 499,00 €/os.

08.08. - 15.08.2026 cena 499,00 €/os.

15.08. - 22.08.2026 cena 449,00 €/os.

Chorvátsko - Drveník

20.06. - 27.06.2026 cena 459,00 €/os.

27.06. - 04.07.2026 cena 489,00 €/os.

18.07. - 25.07.2026 cena 539,00 €/os.

15.08. - 22.08.2026 cena 519,00 €/os.

29.08. - 05.09.2026 cena 429,00 €/os.

V cene je: 7x ubytovanie, 7x polpenzia, doprava autobusom, poistenie proti insolventnosti CK, delegát, DPH



Sa oplatí.

Milsky
Bánovecký jogurt
145 g, (100 g = 0,24)
rôzne druhy



s Lidl Plus
2+1



0.35*
0.52**

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,35 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusu = 0,52 €
Cena za 1 kus = 0,24 €

Gouda
400 g, (1 kg = 5,73)
bloček



100 g iba
0,58 €

-32 %

2.29
3.39

Eduscho
Zrnková káva
1 kg, rôzne druhy



UŠETRITE*
-44 %

13.99

*Výhoda: najnižšia cena v Lidl, cena 1 kg zrnkovej kávy, zloženie: 100% zrnková káva, obsah: 1 kg, dátum: 8.4.2025

Pepsi/Pepsi
Zero/Mirinda/
7 UP

2 l, (1 l = 0,65)
+ záloh
za obal 0,15 €



UŠETRITE*
-43 %

1.29

*Výhoda: najnižšia cena v Lidl, cena 200 ml, dátum: 8.4.2025

od pondelka 4. 5. do 10. 5.

**CENOVÝ
LÍDER***
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

-54 %
1.69

s Lidl Plus



1.49
3.69

Strapcové
paradajky
cena za 1 kg

3.69

Kuracie
stehenné
rezne
cena za 1 kg
bez kostí a kože



-39 %

3.99
6.59

Červená dyňa
cena za 1 kg
s nízkym
obsahom jadlierok



-32 %

1.69
2.49

Bravčové
karé
cena za 1 kg
bez kostí,
v celku



-30 %

3.39
4.89

od pondelka 4. 5.

aj online

SILVERCREST
Čistič okien
kus

**CENOVÝ
HIT**

19.99

SILVERCREST®

Pre
jednoduchší
život.

Andre Agassi



aj online

SILVERCREST
Stroj na čistenie
čalúnení
a kobercov
kus

**CENOVÝ
HIT**

59.99



cenový
trhák
týždňa



*Pravidlo: to je systém agentúry NMS Market Research, Slovakia vykonaný v dňoch 12. 3. - 17. 3. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 007 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 4. 5. do 10. 5. 2025 alebo do vyčerpania zások. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

DOVOZ NA ADRESU
husi, kačky,
husokačky,
mládky, merky
brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

PLOCHÉ STRECHY
- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní
0904 644 980
www.strechygalis.sk

MONTÁŽ - OPRAVA - SERVIS
• žalúzie, sitá, rolety (všetky druhy)
• bezpečnostné dvere
• okná a dvere - nastavenie a utesnenie
0905 304 601 Zľavy pre
dôchodcov a ZŤP

TÖVÖTÖMI
KLIMATIZÁCIE
3,5 kW cena s montážou 750,00 €
www.interclima.sk 0911 069 257

GAMMAPAL SK
JEDINÝ VÝKUP PALIET V TOPOLČANOK A OKOLI
VYKUPUJEME AJ GITTERBOXY KTP BOXY A MARS BĚDNE
ZA VAŠE PALETY DOSTANETE PENIAZE IHNEĎ
VIEME ZABEZPEČIŤ AJ ODVOZ PALIET Z DOMU
0918 264 568
WWW.GAMMAPAL-PALETY.SK
M. RÁZUSA 1797, 955 01 TOPOLČANY

ASAS
OTV.HODINY
PONDELOK-PIATOK
OD 7.30 DO 15.30
SOBOTA
OD 7.30 DO 12.00
STAVEBNINY ASAS SPOL. S R. O. /HAYDEN/
POD KALVÁRIOU 30, 955 01 TOPOLČANY
038 76 29 411

ZG ŽALÚZIE CIBULA
Malé Uherce
038 740 1460
Prievidza
0915 865 543
info@zaluzie-cibula.sk
www.zaluzie-cibula.sk
Zľava predĺžená do konca mája
-25% ZĽAVA
NA VONKAJŠIE TIENENIE
climax

PREDAJNA U KRŤKA
0918 913 273
Od 21.4. 2026 predaj zeleninových prísad vysokej kvality
• predaj muškátov a substrátov
• sadbové zemiaky, sadbová cibula
• široký sortiment semien zeleniny
• vynikajúce mäsové výrobky PD Brezina
• ponuka mliečnych výrobkov z A2A mlieka MADONAN
Topoľčianska cesta,
Žabokreky nad Nitrou
PO-PI 7:30 - 17:00
SO 7:30 - 12:00

WEBER MLÝN
Chovatelia zbystrite pozornosť!
Účinná dezinfekcia proti vírusom a baktériam pre vaše zvieratá je tu.
• Integrované živé kvasinky, vitamíny a minerály
• Znižuje výskyt a namnoženie škodlivých pŕstkov
• Podporuje imunitné procesy a inhalatný cirkul, gemáha gel čistí dýchacích ciest zvierat.
+421 288 388 488
WWW.ACAMAGRIDEN.SK
POD KAŠTECOM 257, 955 01 TOPOĽČANY

Vyvýšený záhon z paletových ohrádok
Paletová ohrádka 120 x 80 x 20 cm – 9 € / ks
Paletová ohrádka 80 x 60 x 20 cm – 7 € / ks
0918 264 568
GAMMAPAL SK Praktická. Variabilná. Okamžite použiteľná.

Patúc Prima Dom s.r.o.
HYDROIZOLÁCIE
PLOCHÉ STRECHY • TERASY
BALKÓNY • BAZÉNY
Asfaltové pásy I PVC a SGmA fólie
Fatra, Proton, Sika ...
0903 231 374
patuc.primadom@gmail.com

Zateká Vám strecha?
Spoločníte sa na odborníkov a budete kludne spať
- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 € / m²
Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky zadarmo
STRECHAFAER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860

ZUKY
GARÁŽOVÉ BRÁNY
MOTORIZÁCIA BRÁN
TIENIACA TECHNIKA
CAME NICE HERMANN
ALUTECH LOMAX
0903 405 766 WWW.ZUKY.SK

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 VÝROBOK 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.

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 obľúbenému 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 šťastia.

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 pravidlami, 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 žrebujú 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/zodpo-vedne-hranie/zdravotne-rizika-nadmerneho-hranie>

Ak máte podozrenie, že vaše hranie prekračuje zdravé hranice otestujte sa ZADARMO na našej stránke:

<https://www.tipos.sk/stranky/pre-hracov/zodpo-vedne-hranie/test-mate-svoje-hranie-pod-kontr-olou>

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

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.



Špenát si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

zdroj foto har11ok 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 odkôstkujeme 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



Špenátové smoothie je plné vitamínov.

zdroj foto NatureFriend pixabay

obsahuje 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 korenkom 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, zväžte 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 škvrn. Skladovaný by mal byť len niekoľko dní, a to najlepšie v chladničke,“ radí MUDr.Šranková.



Cestoviny so špenátom zvládnete pripraviť za pár minút.

zdroj foto m_krohn pixabay

Riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO**
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA**
- » kupim zvaracku ks 200,250,350 triodyn .0949386463.
- 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTKO**
- 4 DOM A ZÁHRADA**
- 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV**
- 6 HOBBY A ŠPORT**
- 7 DEŤOM**
- 8 DARUJEM**
- 9 ZOZNÁMENIE**
- » Hľadám priateľku na vážny vzťah. Iba volať. Tel.: 0918 256 367.
- » 69. ročný hľadá na zoznamenie priateľku. Prechádzky prírodou, wellness. 0907 793 869
- 0 RÔZNE**

Predám pozemok v obci Nórovce
0940 877 978

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



FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

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

ZLAVA na materiál 45%

0948 012 507 • www.profkominy.sk

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

CHLADNIČKY, MRAZNIČKY. SERVIS!
0944 070 007

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

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. Zistíte prítomnosť či neprítomnosť vedomia a dýchania. Ak je motorkár v bezvedomí a nedýcha, začnite s kardiopulmunálnou resuscitáciou. Ďalšieho svedka nehody požiadať, aby zavolať na tiesňovú linku 155 alebo 112. Začnite s oživením podľa pokynov tieňovej 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 oživenia.

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

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

Čo s prilbou?

• **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 DawidCpixabay

f SLEDUJ NÁS

FB / TOPOĽČIANSKO



ŠTAHOVANIE
profí
SUVKA
Topoľčany
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk



NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
ČISTENIE ŠKRIDIEL
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

OPRAVY ZATEKAJUCICH STRIECH
VÝMENA KRYTINY
HAVÁRIE • RÝCHLY VÝJAZD
materiál zabezpečíme + MURÁRSKE PRÁCE
0917 114 686

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

SOLIS ŽALUZIE
TIENIACA TECHNIKA

- ☑ ROLETY
- ☑ SIETKY PROTI HMYZU
- ☑ INTERIÉROVÉ / EXTERIÉROVÉ ŽALUZIE
- ☑ PLISÉ • ZAVESY • MARKÍZY
- ☑ SCREENY • PERGOLY

Zľava do 30.4.2026
na exteriérové žalúzie **25%**

NOVINKA: EXTERIÉROVÉ ŽALUZIE
s nezávislým solárnym pohonom

0904 687 145
0908 763 209

www.zaluziesolis.sk

LUNA PLOTY



lunaploty.sk

BETÓNOVÉ PLOTY, DLAŽBY, STRIEŠKY, STĹPY

VÝPREDAJ so zľavou až 50% na skladové zásoby 2. trieda

HĽADÁME KOLEGOV
na jednoduchú manuálnu prácu

- ✓ ubytovanie zabezpečené
- ✓ 1 500 € / mesiac netto
- ✓ práca v Bučanoch

0917 330 171

FARMA U FLAŠKOV
MLÁDKY 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

Predaj mladých nosíc

7-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL
OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME
Dovoz priamo na adresu

0940 658 399
0905 355 145

Farma Frajkovci: 160 Veľčice
farmafrajkovci@gmail.com • **www.farmafrajkovci.sk**

Predaj krmných zmesí

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 vyťažovanosti trasy priamo v reálnom čase. Dominantou nového vstupného portálu je kruhový objekt, ktorý je vizuálnou bránou medzi svetom civilizácie



Malé Karpaty.

zdroj foto KOCR 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 dlhodobo 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

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Trnavy



Príďte si vyskúšať
SHOWROOM TRNAVA

Pekárska 40/A
917 01 Trnava
Tel.: +421 905 333 832

- 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

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk
INFORMÁCIE: +421 905 333 832



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

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



70,00€



Ariana Grande Cloud
parfum pre ženy 100 ml

Marionnaud.sk

31,95€



Gillette Styler zastrihávač
a holiaci strojček 4 v 1

Demro.sk

1.490,00€



Rocket Espresso Rocket
Appartamento TCA copper

Domkavy.sk

LIDL

229,00€
299,00€



PARKSIDE® Aku kosačka
na trávu bez akumulátora

Lidl.sk

14,78€



Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk

259,00€



Mora VT 344 BX
elektrická rúra samostatná

Siko.sk

LIDL

14,99€



SILVERCREST® Panvica
z ušľachtilej ocele Premium

Lidl.sk

339,90€



Akumulátorový vyžinač
Husqvarna 215iL set

husqvarnacentrum.sk

82,94€



BEURER PP250 Kira
vyhrievaný zvierací pelech

mojalekaren.sk

19,46€



Orion forma srnčí chrbát
33,5x15cm 1ks

demro.sk

3,49€



Žiarovka OSRAM® LED FR 040
(ean6453) non-dim, 5,7W

obi.sk

LIDL

11,99€



esmara® Dámske
mušelínové kimono

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

