

MALACKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

MALÉ VELKÉ PRAVDY

Hendikep menom vek a prax

„Naozaj som v 52 rokoch súca do starého železa? To ma naozaj nikto nezamestná?“ vyhlkla na mňa nedávno priateľka. Tón ma zamrazil. Nebola v ňom len sťažnosť, ale hnev zmiešaný so zúfalstvom. Vo firme, kde roky poctivo drela, dosiahla kariérny strop. Má však v sebe ešte kopec energie, chce ešte niečo dokázať. Chce žiť a rásť, nie prežívať do dôchodku. A tak vyšperkovala životopis a poslala. Pozícia by jej sadla ako uliata. Odvtedy zažíva jedno chladné fackovanie za druhým. Buď vám do schránky pristane vygenerovaný, bezduchý e-mail o tom, že „vybrali iného kandidáta“, alebo, čo je snáď ešte potupnejšie, zostane ignorantské ticho. Akoby ste pre nich ani neexistovali. Nikto vám, samozrejme, do očí nepovie: „Máte 52, ste pre nás stará a pridrahá.“ No podobných zúfalých výkrikov si v poslednom čase všimam čoraz viac aj na LinkedIne. Ľudia v zrelom veku tu opisujú ten istý pocit. Spoločnosť vás potichu a bez milosti odpisuje na vedľajšiu koľaj. A človeku z toho zvierá žalúdok. Trh práce sa správa ako zvrátený filter. V 20-tich nemáte

skúsenosti. V tridsiatke ich práce zbierate. V štyridsiatke niečo konečne viete. A po 50-ke ich už máte zrazu priveľa? Sme ako prémiové autá po zábehu. Motor šliape na sto percent, karoséria drží, spoľahlivosť je sto-percentná, no korporátne autosalóny radšej pozerajú po lacných „novotách“, len aby ušetrili na údržbe. A keď sa nová hračka po roku pokazí a odíde, tvária sa prekvapene.

Päťdesiatnik predsa nestojí s jednou nohou v hrobe a neodpočítava dni do dôchodku. Má pred sebou ešte 15 rokov produktívneho života. Ponúka rozvahu, lojalitu, stabilitu a hľad po skutočnej práci.

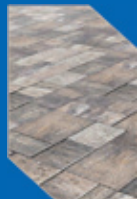
Preto, drahí „ejčaristi“, poprosíme, keď nabudúce otvoríte životopis, nepočítajte vrásky kandidáta. Skúste sa pozrieť na to, aké obrovské srdce a skúsenosti môžu do vašej firmy prísť.

» **zk**



Ilustračné foto.

ZÁMKOVÉ DLAŽBY REALIZÁCIA



- Pokládka zámkovej dlažby
- Dovozy sypaných a stavebných materiálov
- Realizácia na kľúč
- Poradenstvo
- Oprava dlažby



+421 944 203 380

+421 911 401 099

dopravamb@gmail.com

doprava_lesenie

MB Doprava & Lešenie

VYCVIČÍM vášho **PSA**, profesionál
☎ **0908 728 081**

DOVOZ NA ADRESU

mládky, morky brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

REKONŠTRUKCIE RD, BYTOV A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV

fasády × maliarske práce × zateplovanie ×
sádkokartóny × zámkové dlažby



0905 297 980 | info@legendsk.sk

R&T TRADE

OKNÁ BEZ ZÁLOHY ??? SAMOZREJME ...

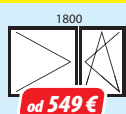
Vonkajšie
hliníkové rolety
a žalúzie
BEZ ZÁLOHY

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

Roletky
deň a noc

MALIARSKÉ PRÁCE A SÁDKOKARTÓNY

Cena zahŕňa:
demonťáž,
montáž,
parapety,
murárske
práce a DPH



od **549 €**

EXTRA ZĽAVA NA REKONŠTRUKCIE A STARŠIE DOMY. Ušetríte za drahé energie a vymeňte okná ešte dnes!

0903 342 475 | rttrade11@gmail.com

UPCHATÝ ODPAD? KANALIZÁCIA?

NETRÁPTE SA! POMÔŽEME VÁM!

NONSTOP
0908 151 982
www.cistyodpad.sk

HĽBKOVÉ TEPOVANIE

sedáčky, posteľe,
koberce, kožené sedáčky

www.tepovaniekm.sk
tel.: 0949 85 11 10

NOVÚ KLIMATIZÁCIU?

ZANECHAJTE KONTAKT A MY SA VÁM OZVEME!



KLIMATIZÁCIA nielen ochladzuje a ohrieva, ale aj **EFEKTÍVNE ČISTÍ VZDUCH - SKVELÉ PRE ALERGIKOV**

Obhliadka ZDARMA



FOTOVOLTIKA | REKUPERÁCIE

KLIMATIZÁCIE | TEPELNÉ ČERPADLÁ

AFK MALACKY

0911 122 070

mdmgroup.sk



MODERNÝ MAKLÉR
www.modernymakler.sk

Daniela Kopčová

realitná sprostredkovateľka
Malacky, Záhorácka 15C
Tel.: **0911 486 947**



Predávate dom alebo byt?
Stačí zavolať a ušetríte si čas aj stres.
Kompletný servis od modernymakler.sk

daniela.kopcova@modernymakler.sk

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

Bezplatný týždenník

MALACKO

EV 6232/24

Najbližšie k ľuďom

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Bernoláková 1A
MALACKY
malacko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Vladislava Urflová 0908 979 469
Dominika Farkašová 0905 915 033

Distribúcia: Silvia Lukúvková 0908 979 377
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (29.680 domácností)

Každý týždeň:

Malacky, Stupava, Borinka, Marianka,
Gajary, Jakubov, Kostolište, Kuchyňa,
Láb, Lozorno, Veľké Leváre, Malé Leváre,
Pernek, Plavecké Podhradie, Plavecký
Mikuláš, Plavecký Štvrtok, Rohožník,
Sološnica, Studienka, Suchohrad, Závod,
Zohor

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	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SÁLABSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
IM	16.450	KOMÁRŇANSKO
IV	30.580	LEVIČKO
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	TOPOČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TREŇČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	32.720	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PB
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽILINSKO-ZC-BS
SN	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BAŇSKOBYSTRICKO-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

Rekonštrukcia mosta nad diaľnicou D2

Správa ciest Bratislavského samosprávneho kraja (BSK) začína so stavebnými prácami na komplexnej rekonštrukcii mostného objektu M5287 nad diaľnicou D2. Ten spája mestskú časť Bratislava-Devínska Nová Ves a mesto Stupava na ceste II/505. Cieľom je celková modernizácia a zvýšenie bezpečnosti na tomto dôležitom cestnom ťahu. Práce budú z dôvodu rozsahu stavebných činností a zaisťovania bezpečnosti cestnej premávky prebiehať za úplnej uzávierky mosta.

„Ide o dôležitý mostný objekt a jeho rekonštrukciu už nebolo vhodné odkladať. Uvedomujeme si, že úplná uzávierka prinesie dočasné komplikácie, no výsledkom bude bezpečnejšie a kvalitnejšie spojenie medzi Devínskou Novou Vsou a Stupavou. Robíme maximum preto, aby boli obmedzenia čo najprehľadnejšie a aby sa práce skončili čo najskôr,“ uviedol predseda Bratislavského samosprávneho kraja Juraj Droba.

Hlavná obchádzková trasa povedie po ceste I/2 aj po úseku diaľnice D4. Cyklisti a poľnohospodárska technika budú využívať vyznačené obchádzkové trasy po poľných cestách mimo diaľnice D4. Obchádzky budú označené dočasným dopravným značením.

Osobná doprava bude od uzavretého mosta nad D2 v smere do Stupavy vedieť po ceste II/505 bez obmedzení. Pre nákladnú dopravu platí zákaz odbočenia doprava na I/2 smer Bratislava. Nákladné vozidlá musia odbočiť povinne doľava na cestu I/2 v smere na Lozorno.

„Práce na rekonštrukcii mosta by mali trvať deväť mesiacov. Cieľom však je ukončiť rekonštrukciu čo najskôr,“ upresnila Lucia Forman, hovorkyňa BSK a dodala: „Žiadame všetkých vodičov a cestujúcich verejných o trpezlivosť, ohľaduplnosť a dôsledné rešpektovanie dočasného dopravného značenia.“

» ren



zdroj foto BSK

KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIE
VODOINŠTALATÉRSKE PRÁCE
NON STOP
0915 213 700 • www.upchaty-odpad.sk

Šarko-M. & syn 0905 138 881
KAMENÁRSTVO
• Nové pomníky
• Urnové hroby
• Krycie dosky
• Nové základy
• Dosekavanie písma
LETNÁ AKCIA
KUCHYNSKÉ DOSKY • OKENNÉ PARAPETY
Malacky, Záhorácka 10 • Jablonové 391
pondelok / streda / piatok: 10.00 - 15.30 h
Stupava, Hlavná 17 • Bratislava, Slávičie údolie
pondelok / streda / piatok: 09.00 - 16.00 h

8. 9. 2026 uplynie 18 rokov,
čo nás opustil manžel a otec
AUGUSTÍN ŠUCHA
z Malaciek.
Stále spomíname.
Manželka, deti s rodinami a známi.

LÁBSKA 16, ZOHOR
KAMENÁRSTVO
KAMEX
NAJVIŠŠÍ VÝBER VYSTAVENÝCH
POMNÍKOV V REGIÓNE
**VYUŽITE VÝNIMOČNÉ
SEPTEMBROVÉ ZĽAVY**
ZADARMO:
50 PÍSMEN, DOPRAVA, VÁZA, SVIETNIK, NÁVRH PÍSMO,
IMPREGNÁCIA, CHODNÍKY, ODVOZ STARÉHO HROBU
ZĽAVY PRE SENIOROV
0903 792 674 KAMEX.SK

Autovrakoviško Količ
Ponúkame Vám predaj
použitých aj nových
autodiélov.
0948 353 854
www.autovrakyholic.sk

Riadková inzercia
1 AUTO-MOTO
2 ELEKTRO, TECHNIKA
» Kúpim zväračku ks200, 250, 350, triodyn, 0949 386 463
3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
4 DOM A ZÁHRADA
» Predám pšenicu, 0905 506 742
» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682
» PREDÁM PŠENICU ÚRODA 2026, 0902 127 914
5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
6 HOBBY A ŠPORT
» Kúpim ľudové kroje, 0950 849 407.
7 DEŤOM
8 DARUJEM
9 ZOZNÁMENIE
0 RÔZNE

**Hcete si
podať riadkový
inzerát?**
Pošlite SMS na tel. č. 8866
v tvare RP (medzera) MA
(medzera) číslo rubriky
(medzera) Text inzerátu.
Príklad:
RP MA 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321
Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
vyučinuje Váš mobilný operátor.
Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
• Text do 50 znakov 1 €
• Text 51 až 100 znakov 2 €
• Text 101 až 150 znakov 3 €
Číslo rubriky:
1 – Auto-Moto
2 – Elektro, technika
3 – Domácnosť, nábytok
4 – Dom a záhrada
5 – Zverinec, drobných
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 „MA“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý ná-
jete v tlači.
(Službu platbamiomilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Úrady práce ponúkajú uchádzačom rôzne nástroje pomoci Absolventi škôl a hľadanie zamestnania

Každoročne po letných prázdninách zamieria na úrady práce, sociálnych vecí a rodiny tisíce absolventov stredných škôl. Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny majú k dispozícii viacero možností na podporu mladých ľudí v procese hľadania pracovného uplatnenia.

Jednou z nich je zabezpečenie uhrádzania zdravotného poistenia za absolventov, ktorí si ešte nenašli zamestnanie. „V prípade, ak absolvent požiada o zaradenie do evidencie uchádzačov o zamestnanie najneskôr do 10. septembra, zdravotné poistenie za neho platí štát. K uvedenému dátumu končí 10-dňová lehota na evidenciu po tom, ako absolvent stratí status nezaopatreného dieťa. Za nezaopatrené dieťa je považovaný do 31. augusta v roku, v ktorom ukončí stredoškolské vzdelávanie bez pokračovania v štúdiu na ďalšej škole,“ priblížil Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny (ÚPSVR).

Pomoc pri hľadaní zamestnania

Ponuky práce sú k dispozícii aj na webovom portáli službazyamestnanosti.gov.sk, ku ktorému má prístup široká verejnosť. „Iba uchádzači o zamestnanie si však na portáli môžu vytvoriť vlastný profil a aktivovať agenta automatic-

ky vyhľadávajúceho pozície v súlade s predstavami a schopnosťami uchádzača. S aktuálnou ponukou približne 145-tisíc pracovných miest je tento portál jednou z najväčších databáz voľných pracovných pozícií na Slovensku,“ objasnil ÚPSVR.

Poradenské služby

Nie každý si dokáže z rozsiahlej ponuky pozícií vybrať. Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny v takomto prípade pomáhajú formou odborných poradenských služieb zameraných na zisťovanie osobnostných predpokladov, schopností a kompetencií uchádzača. „Odborníci na úradoch dokážu identifikovať súlad medzi osobnostnými predpokladmi a požiadavkami na výkon konkrétnych pracovných pozícií, sociálnu a pracovnú adaptáciu absolventa v zamestnaní,“ uviedla inštitúcia a doplnila, že absolventi, uchádzači o zamestnanie, sa môžu po splnení podmienok zapojiť do národného projektu Individualizovaný a komplexný prístup so zameraním na poradenské činnosti / Poradenstvom k zamestnaniu. „Účastníci projektu sa v priebehu siedmich až desiatich poradenských stretnutí zamerajú na vytvorenie individuálneho plánu, ktorý im na základe ich silných stránok, nadobudnutých zručností a predstáv o budúcom

povolání pomôže lepšie sa uplatniť na trhu práce. Okrem toho získajú zručnosti a praktické skúsenosti pri hľadaní si práce a ďalšie informácie, ktoré im pomôžu zvýšiť šance na uplatnenie,“ vysvetlil ÚPSVR.

Pre zamestnanie aj podnikanie

Mladí ľudia vo veku do 30 rokov evidovaní viac ako jeden mesiac ako uchádzači o zamestnanie, môžu vďaka národnému projektu žiadať úrad práce, sociálnych vecí a rodiny o zaradenie na prax a o poskytnutie finančného príspevku na vykonávanie praxe. Príspevok sa poskytuje vo výške životného minima, čo je aktuálne 295,22 eur mesačne, po dobu maximálne pol roka. Je určený uchádzačom, ktorí dosiahli najviac stredné odborné vzdelanie a nepokračujú vo vzdelávaní ani sa nezúčastňujú na odbornej príprave.

O podporu z národného projektu môžu požiadať aj absolventi, ktorí sa rozhodli podnikáť. A to podaním žiadosti o finančný príspevok na začatie vykonávania samostatnej zárobkovej činnosti vo výške 8 607 eur.

Projekt Motivuj sa k zamestnaniu

Projekt Motivuj sa k zamestnaniu povzbudzuje nových zamestnancov k zotrvaní v práci tak, že po nástupe



Ilustračné foto.

zdroj foto geralt pixabay

do nového zamestnania môžu požiadať o finančný príspevok. Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny poskytujú príspevok po splnení všetkých podmienok počas trvania pracovného pomeru, a to najviac pol roka. Výška príspevku počas prvých troch mesiacov zamestnania je 150 eur mesačne a počas ďalších troch mesiacov 75 eur mesačne.

Vzdelávanie

Ak majú absolventi potrebu doplniť si vzdelanie, môžu úrad práce, sociálnych vecí a rodiny požiadať o zaplatenie kurzu podľa vlastného výberu v rámci národného projektu Zručnosti pre trh práce.

» **ren**

NAJLACNEJŠIE VONKAJŠIE ŽALÚZIE

Top kvalita za najnižšiu cenu



0905 685 249

zaluzie@rollstyl.sk
www.vonkajsiezaluzie.com

PÔSOBIEME NA CELOM ZÁHORÍ

ŽALÚZIE ZÁHORIE

www.zaluzie-zahorie.sk

žalúzie · siete · rolety · roletky
· roletky deň a noc · okná · dvere · zasklenie balkónov · zimné záhrady

AKCIA -30% ZĽAVA
na látkové rolety, interiérové žalúzie a siete

Krátke dodacie termíny, široký sortiment kvalitných výrobkov. Moderné vonkajšie žalúzie na staršie domy - manuál, vypínač, alebo diaľkové ovládanie - všetko je s nami možné!

ZAMERANIE ♦ MONTÁŽ ♦ OPRAVY
0903 526 876 ♦ 0910 114 407 ♦ info@zaluzie-zahorie.sk

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

10-0123

INZERCIA

0908 979 469

STAVEBNÉ PRÁCE

» MALIARSKÉ A NATIERAČSKÉ PRÁCE
» STIERKOVANIE
» SADROKARTÓN
» OBKLADY A DLAŽBY
» POKLÁDKA PARKIET
» RUČNÉ OMIEŤANIE
» ZATEPLOVANIE
» TAPETOVANIE

0903 150 740

15-0004

KOVOŠROT VAŠIN s.r.o.

Prevádzky: ČÁRY

GBELY (objekt tehelne)
HOLÍČ (pri smaltovni)

- Likvidácia autovrakov
- Vyradíme Vám vozidlo z evidencie
- Odt'ahová služba **ZADARMO!**

www.kovosrotvasin.sk • Tel: 0903 373 854

17. septembra 1976
NASA predstavila prvý raketoplán Enterprise

Výročia a udalosti

Získaj
uvítací balík

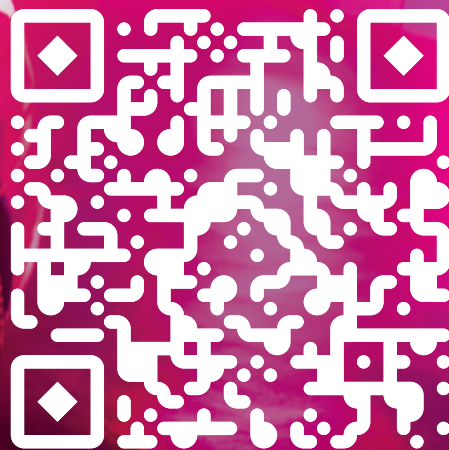
1050 €
+280 free spinov



Miesto, ktoré nikdy nespí

Vstúp do online kasína

Bonus 20€
k 1. vkladu



Naskenuj ma

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

Zlato z ME aj vláda v Diamantovej lige: Emma Zapletalová píše históriu slovenskej atletiky

Kým sa leto pomaly chýli ku koncu, jedna slovenská atlétka práve píše najkrajšiu a najvýznamnejšiu kapitolu svojej kariéry.

Emma Zapletalová prešla mesiacmi jún až august sezónou, akú tunajšia atletika ešte nezažila. Svojimi skvelými výkonmi, chladnokrvnou vyrovnanosťou a národnými rekordmi postupne píše úplne novú históriu slovenskej atletiky. Keď si zrátate jej dosiahnuté výsledky a dominanciu na svetových ováloch, jediné, čo môžeme s hrdosťou povedať, je: toto leto jednoducho patrí iba jej.

Séria, ktorá nepozná zaváhanie

Zapletalová vstúpila do letnej časti sezóny ako svetová jednotka v behu na 400 m prekážok a túto pozíciu si nielenže udržala, ale ešte ju aj výrazne upevnila. V prestížnej Diamantovej lige vyhrala doslova všetko, na čo sa postavila – postupne nenašla premožiteľku v Oslo, Dauhe, Rabate, Ríme ani v Lausanne. Päť náročných pretekov, päť suverénnych víťazstiev a absolútne žiadna prehra. K tejto neuveriteľnej sérii pridala aj svetový výkon roka v katarskej Dauhe (52,30 s) a v Lausanne, len deväť dní po svojom najväčšom triumfe kariéry, predviedla druhý najrýchlejší čas sezóny (52,41 s).

Najväčší triumf prišiel 13. augusta v Birminghame. Zapletalová sa v skvelom čase (52,91 s) stala majsterkou Európy a iba druhou Slovenkou v histórii, ktorá na ME v atletike získala najcennejší zlatý kov. Celá slovenská atletika na takýto obrovský úspech pod holým nebom čakala neuveriteľných 16 rokov – naposledy sa zo zlata tešil kladivár Libor Charfreitag ešte v roku 2010.

Atletický sviatok zažilo aj domáce publikum na mítingu TIPOS P-T-S

Leto v podaní Emmy nepatrilo len veľkým svetovým dejiskám a zahraničným štadiónom. Aj slovenské publikum si ju mohlo užiť v plnej paráde naživo, a to hneď dvakrát v Banskej Bystrici, kde žije a trénuje. Na tradičnom atletickom mítingu TIPOS P-T-S na Štiavnickách sa Emma predstavila pred vlastnými fanúškami v spoločnosti svetových šprintérskych mien ako Andre De Grasse či Elaine Thompsonová-Herahová.

Na majstrovstvách Slovenska, Emma Zapletalová prekvapila na hladkej trati aj samu seba – vo finále na 200 m zabehla fantastický čas 22,67 s a stala sa vôbec prvou Slovenkou v histórii, ktorej sa podarilo stlačiť čas pod hranicu 23 sekúnd.

Sme hrdí, že môžeme stáť pri takýchto historických úspechoch

Zlato z majstrovstiev Európy, suverénna víťazná séria v Diamantovej lige, dva historické slovenské rekordy a nezabudnuteľné momenty pred domácim publikom – Emma Zapletalová má za sebou leto, na ktoré sa bude v športových kronikách spomínať ešte dlhé roky. Za takýmito výsledkami však nestojí len tvrdá drina na tréningoch, ale aj silné zázemie.

V TIPOSe veríme v slovenský šport a s obrovskou hrdosťou Emmu Zapletalovú dlhodobo podporujeme na jej ceste za svetovými triumfami. Stojíme pri našich reprezentantoch pri každej prekážke a spoločne s fanúškami sa tešíme z každého cenného kovu.

Celý TIPOS drží palce, Emma – nech ti forma aj víťazná energia vydržia až do záverečného finále v Bruseli.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20% z hernej istiny z jeho číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. Hazardné hry sú určené osobám starším ako 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 ktorej disciplíne získala Emma Zapletalová zlato na tohtoročných ME v atletike?

A: Vrh guľou

B: 400 metrov cez prekážky

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 4. 9. 2026 od 10:00 hod. do piatku 11. 9. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Harmanček má protizápalové aj upokojujúce účinky

Rumanček kamilkový, či ľudovo povedané harmanček alebo kamilky, je jednou z našich najpoužívanejších liečivých rastlín. Pre množstvo priaznivých účinkov na naše zdravie a možnosť jeho používania aj u malých detí, ho hojne a s obľubou používali aj naše babičky.

Harmanček nájdeme rásť na poliach, lúkach aj pasienkoch. Spoznáme ho vďaka drobným bielym kvietkom so žltým hutmým stredom a charakteristickej omamnej vôni. Zbierame ho od mája do septembra. Ak sa rozhodnete pestovať túto liečivú rastlinu v záhrade, nájdite jej slnečné stanovisko, chránené pred vetrom. Výhodou je ľahká, priepustná pôda.

Účinky na zdravie - Harmanček je známy pre svoje silné protizápalové, upokojujúce, dezinfekčné a protikŕčové účinky. Blahodárne pôsobí na sliznice, pokožku celého tela a tráviace aj dýchacie orgány.

Použitie - Harmanček sa v podobe čaju zvykne podávať pri tráviacich ťažkostiach, pri ochoreniach močových a dýchacích ciest, pri chrípke a nachladnutí, prípadne na upokojenie nervového systému. Silnejší odvar sa používa pri bolesti hrdla či rozličných zápaloch v ústnej dutine ako kloktadlo. Zvonka sa tiež jeho liečivá sila využíva v podobe obkladov či kúpeľov pri zápaloch napríklad očí či kože, alebo niektorých iných kožných problémoch.

Náš tip:

Kamilkový čaj

Jednu až dve lyžičky sušených kvietkov harmančeka vložte do šálky a zalejte 200 až 250 ml horúcej vody. Prikryte a lúhujte 8 až 10 minút, následne preceďte. V prípade potreby môžete osladiť medom. Čaj pite vlažný.

Soľ do kúpeľa

Budeme potrebovať: morskú soľ, sušený kvet harmančeka, harmančekový esenciálny olej, sklenú uzatvárateľnú nádobu

Takto sa to podarí:

Do sklenej uzatvárateľnej nádoby vsypete asi centimeter vysokú vrstvu soli, prísypete rovnako vysokú vrstvu sušeného harmančekového kvetu a jednotlivé vrstvy takto striedajte, až kým bude nádoba plná. Na záver pokvapkajte zmes zopár kvapkami kamilkového esenciálneho oleja a nádobu uzatvorte. Nechajte odležať aspoň dva týždne. Potom už môžete pridávať do kúpeľa. Harmanček vám poskytne relaxáciu a upokojí telo aj myseľ.

» ren



zdroj foto ebaso pixabay

Zvýšený prídavok na dieťa pre rodičov prvákov

Jednorazový finančný príspevok vo výške 110 eur vyplácajú úrady práce, sociálnych vecí a rodiny súčasne s prídavkom na dieťa rodičom prvákov automaticky bez potreby podania žiadosti. Cieľom zvýšeného prídavku na dieťa je podporiť rodiny pri zvládaní zvýšených výdavkov v súvislosti s nákupom školských potrieb.

„Na rezorte práce myslíme na ľudí v najrôznejších životných situáciách. Prvé kroky na základnej škole sú pre mnohé deti, ale aj ich rodiny, mimoriadnou udalosťou, ktorá popri šťastných momentoch spravidla prináša nemalé výdavky. Veríme, že aj vďaka našej podpore prinesie nástup do školy do rodín viac radosť z nových zážitkov,“ povedal minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš. Nárok vzniká automaticky rodičom detí, ktoré nastúpili v aktuálnom školskom roku prvýkrát do prvého ročníka základnej školy.

Jednorazový finančný príspevok vyplácajú úrady práce, sociálnych vecí a rodiny spolu s prídavkom na dieťa za mesiac september v októbri. Celková suma tohto prídavku na dieťa, ktoré nastúpi v septembri do prvého ročníka základnej školy, bude 170 eur, teda 60 eur bežný prídavok na dieťa a 110 eur jednorazový finančný príspevok. Zvýšený prídavok na dieťa je poskytnutý iba raz a je priamo viazaný na prvý nástup dieťaťa do školy.

„Od roku 2019 sme takto podporili už takmer 400-tisíc prvákov a ich rodičov. Verím, že aj vďaka našej pomoci je pre rodiny nová životná etapa ich dieťaťa dôvodom na radosť a optimizmus. Všetkým prvákom a ich rodinám prajem úspešný štart v škole,“ uviedol generálny riaditeľ a generálny tajomník služobného úradu Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny Peter Ormandy.

Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny získavajú údaje o deťoch nastupujúcich do prvého ročníka základnej školy z informačného systému Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR. V prípade, ak oprávnená osoba poberá prídavok na dieťa v inom členskom štáte EÚ, nárok na zvýšený prídavok si uplatní podaním žiadosti. Informácie aj s tlačivom žiadosti sú zverejnené na webovom sídle Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto white77 pixabay

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedince rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechťov.

Hovädzí kolagén 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 hydrolizácie 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 známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, 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.**

Ovocie vhodné na konzervovanie, sušenie i mrazenie Slivky sú chutné a plné vitamínov

Slivky sú chutné ovocie obsahujúce množstvo zdraviu prospešných živín. Dozrievajú postupne podľa odrody od júla až do októbra a dokážeme ich veľmi dobre spracovať. Dajú sa konzervovať, sušiť aj mraziť, a tak môžu byť súčasťou nášho jedálnička po celý rok.

Účinky na zdravie

„Slivky obsahujú pre zdravie dôležité vitamíny, ako napríklad vitamín C a vitamíny skupiny B. Z minerálov obsahujú napríklad draslík, horčík či fosfor. Obsahujú aj vlákninu, ktorá prispieva k udržaniu správnej činnosti čriev a pomáha pôsobiť preventívne proti zápche. Slivky navyše taktiež obsahujú sorbitol, ktorý má laxatívne účinky, čím slivky taktiež pomáhajú pri zápche,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva MUDr. Šranková z Poradne zdravia a dodáva, že slivky taktiež obsahujú i rôzne fytochemikálie, ako napríklad antokyány. „Antokyány sú pigmenty, ktoré sú koncentrované najmä v šupke sliviek a zabezpečujú jej tmavé sfarbenie. Antokyány majú antioxidantné vlastnosti,“ objasňuje odborníčka. Slivky obsahujú taktiež pigmenty patriace ku karotenoidom,

ako napríklad β -karotén, nazývaný aj provitamín vitamínu A, ktorý slúži na výrobu vitamínu A.

Pestovanie

Slivka patrí medzi ovocné stromy, ktoré sa na Slovensku pestujú bežne a nie sú príliš náročné na teplo. Treba mať však na pamäti, že vyžadujú úrodné, teplé a mierne vlhké pôdy. Aj u sliviek platí, že ak sa chystáte vysadiť rastliny pestované v kontajneri, môžete tak urobiť počas celej doby vegetácie. Pokiaľ ste si zakúpili voľnokorenné stromčeky, teda rastliny predávané s holými koreňmi, bez črepníka, je možné ich vysadiť do záhrady výlučne na jar - od marca do konca apríla, alebo na jeseň - od septembra do novembra, alebo do prvých mrazov. Nemali by sme zabudnúť osadiť pri stromoch aj oporné koly. Keďže slivky často trpia na najrôznejšie choroby, je dobré voliť rezistentné odrody. Vybrať si však zo širokého sortimentu tú správnu nebýva ľahké, poraďte sa preto radšej s odborníkom.

Použitie

Slivky by sme mali skladovať v chladničke. Konzumovať ich môžeme samostatne, alebo využiť pri

príprave rozličných koláčov. Sú však veľmi vhodné aj na konzervovanie či výrobu lekvárov, džemov a dokonca i pečených čajov. Rovnako ich môžeme aj sušiť a mraziť.

Náš tip:

Sušenie sliviek

- Na sušenie vyberáme úplne vyzreté a zdravé plody, pričom celý proces sušenia môže v závislosti od veľkosti plodov trvať 6 až 15 hodín.

- Slivky pred sušením umyjeme pod tečúcou vodou, následne ich narežeme nožom a vyberieme z nich kôstky. Sušiť ich môžeme v elektrickej rúre tak, že plech vystelieme papierom na pečenie a rovnomerne naň poukladáme pripravené slivky. Jednotlivé kusy by sa nemali navzájom dotýkať, preto ich ukladáme s medzerou aspoň 3 cm.

- Rúru nastavíme na teplotu 50 °C. Po prvých 6 hodinách teplotu sušenia zvýšime na 60 °C. Treba myslieť na to, že slivky budú počas sušenia púšťať šťavu, ktorá sa bude odparovať. Dvierka na rúre by preto mali byť pootvorené. Ak je šťava na plechu veľa, slivky opatrne preložíme na ďalší plech s novým papierom na pečenie.

- To, že sú slivky správne usušené zistíme tak, že stmavnú, zmrazia sa



Ilustračné foto.

zdroj foto s-ms_1989 pixabay

a zmenšia svoju veľkosť až na štvrtinu tej pôvodnej, sú pružné a nevyteká z nich šťava.

Mrazenie sliviek

- Na mrazenie sú vhodné úplne vyzreté plody. Slivky pred mrazením umyjeme pod tečúcou vodou, následne rozdelíme na polovice, vykôstkuje, vložíme ich do nádobiek a dáme zamraziť. V nádobách by sme mali nechať aspoň 2cm vzduchovej medzery.

- Pri dodržaní správneho postupu prípravy, by nám mali slivky v mrazničke vydržať 2 až 4 mesiace pri teplote mínus 12°C, 10 až 12 mesiacov pri teplote mínus 18°C.

» 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 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



Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



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

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ 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 výfahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

Pre ŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie
stoličkového výfahu peňažný príspevok od štátu.

0800 162 162

www.stannah.sk

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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

BEZPLATNÁ UKÁZKA

BEZPLATNÁ UKÁZKA

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkulácia **ZDARMA!!!**

slovenská
firma

!!! 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 ŽLABOV

ZÁRUKA
20 ROKOV

LK-Servis UŽ VIAC AKO **20** ROKOV S VAMI
Slovakia, s.r.o.

-25%

energopomoc
na okná a tienenie
vlastný splátkový systém bez navýšenia

0915 863 995
www.lk-servis.sk



LEPŠIA PRÁCA **SK**

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE