REGIONPRESS

43. TÝŽDEŇ / 23. OKTÓBER 2026

ĽUBOVNIANSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku

Najbližšie k ľuďom

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

25-0020

99-0094

Ministerstvo modernizuje prípravu budúcich IT špecialistov

Ministerstvo školstva posúva do realizácie projekt modernizácie vzdelávania budúcich IT špecialistov. Po zmapovaní potrieb škôl a verejnom obstarávaní prichádza konkrétne vybavenie pre stredné školy: moderné sieťové laboratóriá, malé kvantové počítače a spoločný výkonný AI cloud. Projekt prepája 80 stredných a štyri vysoké školy.

Ministerstvo informovalo, že ukončilo verejné obstarávanie technologického vybavenia pre sieťové technológie, základy kybernetickej bezpečnosti a malé kvantové počítače v hodnote 14,3 mil. eur. Ukončené je aj obstarávanie cloudového vybavenia AI klastra za takmer 5,8 mil. eur. Dodávky sa predpokladajú do konca roka 2026. „Nejde o samostatné nákupy techniky, ale o jednotlivé časti jedného vzdelávacieho systému. Projekt prepája vybavenie škôl, spoločnú výpočtovú infraštruktúru, odborné zázemie vysokých škôl a vzdelávanie učiteľov," doplnil rezort školstva.

„Digitálna transformácia vzdelávania pre nás nie je jednorazový nákup techniky. Skladáme systém, v ktorom majú školy kvalitné technológie, učitelia potrebné zručnosti a študenti priestor pracovať s nimi v praxi. Za investovanými peniazmi sú konkrétne laboratóriá, spoločná výpočtová kapacita, vzdelávanie učiteľov a tisíce študentov, ktorí ich budú využívať. Chceme, aby mladí ľudia neboli iba používateľmi technológií, ale rozumeli im, vedeli ich tvoriť a ďalej rozvíjať," uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Do konca roka 2026 získa 45 stredných škôl zapojených do programu Sieťových akadémií moderné vybavenie sieťových laboratórií zodpovedajúce aktuálnym funkčným a bezpečnostným štandardom. Ďalších 24 stredných škôl dostane malé kvantové počítače, vďaka ktorým budú môcť študenti a pedagógovia pracovať s kvantovými technológiami priamo v škole.

V dátovom centre ministerstva zároveň vznikne výkonný AI cloud na zdieľané využívanie školami. Umožní im realizovať výpočtovo náročnejšie praktické vzdelávanie v oblasti umelej inteligencie a dátovej vedy bez toho, aby musela každá škola budovať vlastnú nákladnú výpočtovú infraštruktúru.

Ministerstvo zároveň finalizuje obstarávanie ďalších častí distribuovaného vzdelávacieho informačného systému. Predpokladaná hodnota rámcovej dohody je bezmála 25,4 mil. eur. Jej nastavenie umožní objednávať jednotlivé časti a služby postupne podľa potrieb projektu a dostupných finančných zdrojov.

„Projekt nadväzuje na viac ako 25 rokov fungovania programu Sieťových akadémií na Slovensku, ktorý sa od roku 1999 rozvíja s podporou ministerstva školstva. Dôležitou súčasťou projektu je vzdelávanie pedagógov. Odborné tímy vedené garantmi zo štyroch vysokých škôl pripravujú vzdelávacie kurzy, ktoré budú učitelia prenášať priamo do práce so študentmi," uzavrelo ministerstvo.

» ren

REGION PRESS Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **28. októbra 2026**

35-0013

Bezplatný týždenník
ĽUBOVNIANSKO
EV 6208/24
Najbližšie k ľuďom
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.
Ročník III, rok 2026
Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRAD
lubovniansko@regionpress.sk

INZERCIA
Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878
Ing. Kristína Fürdös 0907 877 862

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)
Každý týždeň:
Stará Ľubovňa, Čirč, Forbasy, Hniezdne, Hromoš, Chmeľnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

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	Galantsko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+IL
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	Lučenecko+VK+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	Žiarsko+ZC+BS
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	Ľubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+KK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

Prešovskú priemyslovku čaká modernizácia

Ďalšia zo stredných škôl Prešovského samosprávneho kraja bude modernejšia. Do pokračovania projektu zlepšenia svojej vzdelávacej infraštruktúry vstupuje SPŠ strojnícka v Prešove. Investícia má hodnotu 1,2 milióna eur.

Zriaďovateľ Prešovský samosprávny kraj (PSK) si od modernizácie školy a nových technológií sľubuje najmä zvýšenie kvality odborného vzdelávania a špičkovú pripravenosť absolventov na trh práce. Financuje ju zo župných eurofondov prostredníctvom prostriedkov z Programu Slovensko. „Prešovskú strojnícku priemyslovku čaká ďalšia významná modernizácia a nákup nového vybavenia. Celý rozsah investície pritom vzišiel z reálnych potrieb školy a úzkej spolupráce so zamestnávateľmi, profesijnými organizáciami a členmi Regionálnej platformy PSK. Motívom spoločného úsilia je, aby nové technológie čo najlepšie zodpovedali aktuálnym požiadavkám priemyselnej praxe. Vďaka realizácii projektu vytvoríme v škole podmienky na zavádzanie inovatívnych metód výučby. Dokážeme oveľa efektívnejšie prepojiť teoretické vzdelávanie s tým praktickým, posilníme spoluprácu s firmami z regiónu a v neposlednom rade výrazne zvýšime atraktívnosť odborného vzdelávania pre budúcich študentov," uviedol predseda Prešovského samosprávneho kraja Milan Majerský.

Najnovšia investícia do SPŠ strojníckej Prešov, ktorá pripravuje žiakov v odboroch strojárstvo, mechatronika, logistika, technika a prevádzka budov, je rozdelená do dvoch vzájomne sa dopĺňajúcich aktivít. Prvá z nich sa sústredí na stavebno-technickú obnovu priestorov školy. Študenti sa môžu tešiť na kompletnú rekonštrukciu dielní na strojové obrábanie kovov, komplexnú obnovu zváračskej dielne, modernizáciu vstupného vestibulu a taktiež na revitalizáciu školského átria, kde vznikne nová exteriérová učebňa.

Druhá fáza projektu prinesie nákup technológií. Učebne a praktické pracoviská dostanú modernú techniku pre oblasť autoelektroniky, automobilovej diagnostiky, programovania, kódovania a nastavovania riadiacich jednotiek motorových vozidiel, a to vrátane pokročilých výučbových softvérov či virtuálnych učebníc. Vybavenie doplnia aj konvenčné frézovačky, brúsky, ohýbačky, zariadenia na delenie materiálu a systémy pre robotiku. Modernizácia však neobíde ani učebne metrológie a mechatroniky.

Rozvoj prešovskej priemyslovky sa však touto etapou nekončí. Rada partnerstva PSK aj krajský parlament už schválili projektový zámer pre nadväzujúcu tretiu časť.

» ren

zdroj foto PSK

SUDOKU

				9	2	3		
9			7				5	
2	6			4			7	
		9		2	4	6		
			6		8	2		5
					9			
	3			5	6	8		
	2							
					3	5		

SUDOKU

						9	4	2
				8				
6			4		2			7
5	2	1			9		7	
	8							
				6				9
				2				4
			9	4	7	5	6	
					5	7		

SUDOKU

			8					6
	1	2			4	8	3	
		3					9	
9	3			8		2		
2					3		5	1
6				4				
	5							
			3		5	1		
		4						

KRT-VRT
Pretláčanie - Krtkovanie
popod cesty, chodníky
zatrávnené plochy
pre inžinierske siete
Elektrika-voda plyn
0902 348 974
58-0128

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
Ľubovniansko
0907 877 862

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
Naše OCEĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domov

AKCIA 460 €
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge
všetky dvere SKLADOM
odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR
V ponuke aj bezpečnostné dvere SECURIDO a SECUM
0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 • Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk
66-0153

STRECHÁRSKE A MURÁRSKE PRÁCE
• Montáž plechových striech
• Hrubé stavby
• Prístavby a nadstavby domov
• Rekonštrukcie podkroví
• Výmena rín
• Hydroizolácie
• Nátery striech
• Podbitie striech
• Zateplenie domov
• Rekonštrukcie kúpeľní
• Omietky, potery, murovanie
• Drenáž domov
• Oplotenia pozemkov
0948 107 877
Stará Ľubovňa
www.strechyreal.sk
20-0002

Deviataci, rozmýšľate o svojej budúcnosti?
Prečo nie naša škola?
STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA PEDAGOGICKÁ
v Prešove

7649 M učiteľstvo pre materské školy a vychovávateľstvo
- štvorročný odbor, štúdium denné, ukončené maturitnou skúškou,
- obsahom je príprava žiakov na výchovnú prácu s deťmi predškolského a žiakmi školského veku,
- žiaci majú možnosť kreatívne sa rozvíjať v odborných predmetoch – **v oblasti pedagogiky a psychológie, v oblasti hudobnej, výtvarnej, dramatickej, literárno-jazykovej a telesnej,**
- podmienkou prijatia žiaka na štúdium **je úspešné absolvovanie prijímacích talentových skúšok** z hudobnej, výtvarnej a literárno-jazykovej výchovy, hodnotia sa aj študijné výsledky na ZŠ.

7670 M pedagogický asistent
- štvorročný odbor, štúdium denné, ukončené maturitnou skúškou,
- obsahom je príprava žiakov na prácu pedagogického pracovníka, ktorý pod vedením učiteľa individuálne pracuje s deťmi alebo žiakmi,
- žiaci majú možnosť kreatívne sa rozvíjať v odborných predmetoch – **v oblasti pedagogiky a psychológie, v oblasti hudobnej, výtvarnej, dramatickej, literárno-jazykovej a telesnej,**
- podmienkou prijatia žiaka na štúdium **je úspešné absolvovanie prijímacích skúšok** zo slovenského jazyka a biológie, hodnotia sa aj študijné výsledky na ZŠ. **Žiak, ktorý v celoslovenskom testovaní žiakov 9. ročníka ZŠ dosiahne v každom predmete úspešnosť najmenej 90 %, bude prijatý bez prijímacej skúšky.**

Chcete vidieť priebeh talentových skúšok, chcete vedieť „Ako na to"?
Pozývame Vás na Dni otvorených dverí: Pre záujemcov o odbor 7649 M učiteľstvo pre materské školy a vychovávateľstvo sa DOD uskutočnia v dňoch 30. 11. - 02. 12. 2026.
Ide o konzultácie za účelom eliminovania stresu. Na konzultácie si treba priniesť:
-hudobná výchova – zoznam aspoň 10 piesní (nie detských)
- výtvarná výchova – 2 ks výkresov A3, ceruzu, gumu a farby, ktoré lepšie ovláda – vodové (akvarelové) alebo temperové, nádobku na vodu, štetce vlasové na akvarel guľaté, na temperu ploché (hrubší aj tenší).
- literárno-jazyková výchova – text na prednes poézie alebo prózy.
Oboznámenie s náplňou sa uskutoční v budove školy a každá činnosť trvá 60 minút.
1. hod. 14.30 – 15.30 / 2. hod. 15.40 – 16.40 / 3. hod. 16.50 – 17.50
Prezentácia je 15 minút pred začiatkom činnosti. Ak máte o konzultácie záujem, prihláste svoje dieťa na tel. čísle 0918 173 740 do 01. 12. 2026.
Pre záujemcov o odbor 7670 M pedagogický asistent sa DOD uskutoční dňa 03. 12. 2026 od 14.30 hod. do 15.30 hod.

Bližšie informácie môžu žiaci získať aj prostredníctvom našej webovej stránky:
www.sospg.sk
83-0118

Domáce sirupy proti kašľu

Jesenné obdobie prináša so sebou viac sychravých dní a spolu s nimi sa o slovo hlásia aj rôzne respiračné ochorenia, ktoré neraz sprevádza kašeľ. Naše staré mamy na jeho liečbu využívali silu prírody. Prinášame tipy na sirupy, ktoré môžu byť pri liečbe kašľa nápomocné.

Chrenový sirup na suchý kašeľ i boľavé hrdlo

Budeme potrebovať: 250g chrenu, pohár prevarenej vody, 200g medu a jeden citrón

Postup: Koreň chrenu očistite a nastrúhajte. Následne ho zalejte pohárom prevarenej – nie horúcej vody. Nechajte dve hodiny odstáť a potom preceďte cez sitko. Pridajte med a šťavu z citróna. Skladujte v tme a chlade. Pri kašli môžete užívať trikrát denne jednu lyžičku.

Pozor! Sirup sa neodporúča podávať deťom a osobám trpiacim na vredy žalúdka či dvanástnika. Ak nie ste si istí, poraďte sa so svojim lekárom.

Cibuľový sirup proti kašľu

Budeme potrebovať: 1 väčšiu cibuľu, cukor alebo med

Postup: Cibuľu očistite, nakrájajte na približne 3mm hrubé kolieska a navrstvite do skleného pohára tak, že na dno pohára vložte plátok cibule, zasypte ho lyžicou cukru, opäť preložte plátkom cibule a postup opakujte, kým cibuľu miniete. Vrchnú vrstvu tvorí cukor. Pohár odložte na tmavé chladné miesto a počkajte, kým cibuľa uvoľní šťavu, potrvá to niekoľko hodín a následne sceďte. Takto vzniknutý sirup sa odporúča užívať trikrát denne po jedle za kávovú lyžičku. Cibuľový sirup si treba pripravovať každý deň čerstvý.

Tymianový sirup pri liečbe záchvatového kašľa a priedušiek

Budete potrebovať: 300g trstinového cukru, 300ml vody a 15g sušeného tymianu

Postup: Vodu priveďte do varu, pridajte cukor a miešajte kým sa cukor úplne rozpustí. Do takto vzniknutého sirupu vsypte sušený tymian, odstavte, prikryte a nechajte lúhovať 30 minút. Hotový sirup sceďte cez jemné sitko alebo plátno do čistého suchého a najlepšie sterilizovaného pohára, dobre uzatvorte a uložte na tmavé chladné miesto. Podávajte 3-krát denne čajovú lyžičku.

Pozor!

Tak ako v prípade všetkých byliniek, aj tymian by sme mali užívať s mierou. Jeho nadmerná konzumácia môže spôsobiť zdravotné ťažkosti napríklad so štítnou žľazou. Ak nie ste si istí, poraďte sa so svojim lekárom. » ren

Ilustračné foto. ***zdroj foto silviarita pixabay***

Parlament schválil balík sociálnych zákonov

Podpora rodín s deťmi a odkázaných ľudí

Národná rada Slovenskej republiky schválila viacero legislatívnych opatrení zameraných na podporu rodín s deťmi, posilnenie zodpovednosti pri plnení povinnej školskej dochádzky a reformu financovania sociálnych služieb.

Podpora rodín s deťmi

Jednou z pozitívnych zmien je zvýšenie minimálneho výživného na dieťa zo súčasných 40 eur na 134,80 eur. Ide o opatrenie na podporu pre deti a rodičov, ktorí zostali na výchovu svojho dieťaťa sami.

V prvom čítaní parlament schválil návrh na zvýšenie príspevku pri narodení dieťaťa z doterajších 829,86 eur na 1000 eur. Výška príspevku sa nemenila vyše 17 rokov, pričom náklady spojené s narodením dieťaťa predstavujú pre rodiny stále vyššiu finančnú záťaž.

Rovnako v prvom čítaní bol schválený aj návrh na odpustenie dane z príjmov pre pracujúce matky a osamelých otcov, ktorí vychovávajú alebo vychovali štyri a viac detí.

Novela zákona o sociálnych službách

Parlament schválil aj novelu zákona o sociálnych službách, ktorá ďalej upravuje reformu financovania sociálnych služieb. Reforma má v plnom rozsahu začať fungovať od 1. januára 2027. Hlavnou prioritou je podpora starostlivosti o odkázané osoby v domácom prostredí. V rámci reformy sa mení to, že príspevok na pomoc v odkázanosti bude dostávať už priamo odkázaná osoba. Využiť ho môže na neformálnu starostlivosť poskytovanú v domácom prostredí alebo na formálnu starostlivosť v rámci ambulantnej a terénnej služby, na odľahčovaciu službu, hospic, dom ošetrovateľskej starostlivosti a služby sociálneho podniku, prípadne na ich kombináciu.

Zároveň sa rozšíri možnosť zapojenia väčšieho počtu opatrovateľov v starostlivosti o odkázanú osobu. Po novom sa pri odkázanej osobe môžu striedať traja opatrovatelia a zároveň budú môcť aj riadne pracovať, pričom nárok na príspevok na opatrovanie už nebude závisieť od výšky ich príjmu.

Významnou súčasťou zmien je aj zvýšenie príspevku na pomoc pri odkázanosti, ktorý sa začne uplatňovať od 1. januára 2027. Jeho výška bude závisieť od stupňa odkázanosti – pri piatom stupni dosiahne 1 038,50 eura, pri štvrtom stupni 858,50 eura, pri treťom stupni 617 eur, pri druhom stupni 473 eur a pri prvom stupni 236,50 eura.

Ilustračné foto. ***zdroj foto stevepb pixabay***

Opatrenia zamerané na riešenie záškoláctva

Ďalej bol v prvom čítaní schválený aj návrh opatrení zameraných na riešenie záškoláctva a opakovaného páchania priestupkov detí v školských zariadeniach. Cieľom je zamedziť zneužívaniu sociálneho systému a posilniť zodpovednosť rodičov za plnenie povinnej školskej dochádzky. Ak dieťa nebude riadne plniť povinnú školskú dochádzku, počas prvých troch mesiacov bude prídavok na dieťa vyplácaný osobitnému príjemcovi, ktorým bude spravidla obec. Pokiaľ nedôjde ani po uplynutí tejto lehoty k náprave a dieťa bude v zanedbávaní školskej dochádzky pokračovať, výplata prídavku rodičom sa na nasledujúce tri mesiace pozastaví. Ak bude problém pretrvávať aj naďalej, obdobie pozastavenia výplaty sa bude predlžovať až do momentu, keď dôjde k náprave. Rovnaký mechanizmus sa bude uplatňovať aj v prípadoch, keď dieťa opakovane pácha priestupky. » ren

Už si vyskúšal Swipe Bet ?
NEW
Belgicko
Egypt
Južná Kórea
Česko
TIPOS BET
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 BET
35-0013

Tipos pre nových hráčov: 10 € bonus za registráciu bez vkladu

Tipovacia sezóna naberá na obrátkach a Tipos prináša novým hráčom štartovací bonus. Pri registrácii na etipos.sk získate bonus 10 € bez vkladu (za splnenia podmienok). K tomu je k dispozícii aj bonus k prvému vkladu.

Ako bonus získať

Po registrácii na etipos.sk sa novému hráčovi pripíše bonus 10 €. Nevyžaduje sa žiadny finančný vklad. Pri prvom vklade od 20 € je k dispozícii aj bonus vo výške 50 % z prvého vkladu. Maximálny bonus je 20 €, ktorý hráč získa pri vklade 40 €. Registrácia je podmienená overením totožnosti a dovŕšením aspoň 18. roku života.

Aká ponuka na stávkovanie vás čaká?

Slováci v Lige majstrov

Liga majstrov prináša duel, ktorý pritiahne aj pozornosť divákov mimo futbalového prostredia. Atlético Madrid s aktuálne najlepším slovenským futbalistom Dávidom Hanckom privíta Stuttgart s Leom Sauerom, takže na ihrisku sa stretnú dvaja slovenskí reprezentanti, tentokrát každý na opačnej strane. Takéto zápasy nie sú bežné a patria k pozorne sledovaným futbalovým momentom sezóny pre slovenského diváka. V ponuke TiposBetu nájdete nielen kurzy na výsledok, ale aj na počet gólov a iné typy stávok.

NHL v plnom prúde

V NHL pôsobia slovenskí hráči. Zápasy sa hrajú najmä v noci a skoro ráno, preto si ich slovenskí fanúšikovia často pozrú až v zostrihu, prípadne si výsledky overia až ráno. Mnohonásobná prítomnosť Slovákov v zámorskej lige tak dáva dôvod sledovať každé kolo.

Futbal každý víkend

Bohatý program ponúkajú aj ligy v Anglicku, Španielsku a Taliansku. Rastúcu pozornosť si získava aj francúzska liga. Ponuka zahŕňa ako duely veľkých klubov tak aj menej sledované zápasy z čoho vyplýva, že každý fanúšik si príde na svoje.

Extraliga a derby

Na Slovensku sa už naplno rozbehla aj hokejová extraliga. Derby duely sú známe tým, že sa často vyvíjajú inak, než naznačuje tabuľka, a patria medzi najsledovanejšie zápasy sezóny.

Ako teda získať bonus 10 eur?

Stačí sa zaregistrovať na www.etipos.sk a získate bonus 10 € bez vkladu (za splnenia všetkých uvedených podmienok). Pri prvom vklade od 20 € je k dispozícii aj bonus vo výške 50 %.

Bonus 10 € platí len pre novo-registrovaných hráčov. Podrobné podmienky bonusov (vrátane podmienok ich uvoľnenia a výberu) nájdete na etipos.sk.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20 % z hernej istiny z číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. 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

18+

Súťaž týždňa s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

Otázka týždňa:

Ktorý slovenský futbalový tím hrá aktuálne skupinu Ligy majstrov?

A: Slovan Bratislava

B: FK Nitra

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

- Súťaž týždňa prebieha od piatku 23. 10. 2026 od 10:00 hod. do piatku 30. 10. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

35-0013

V záhrade sa postarajte o rastliny aj trávnik

Hoci už z hriadok zberáme poslednú úrodu, v záhrade nás čaká ešte veľa práce. O slovo sa hlásia dreviny, kvetinové i zeleninové záhony, ale aj trávnik.

Starostlivosť o trávnik

Aby sme sa vyhli plesniam, je dôležité na jeseň z trávnika priebežne vyhrabávať popadané lístie. Trávnik ešte pred zimou posledný krát pokoste a následne prevzdušnite. Prípadne ho môžete aj prihnojiť.

Náš tip:

Pokosenú trávu môžeme zapracovať do kompostu, prípadne ju môžeme použiť na mulčovanie záhonov, stromov a kríkov.

Postarajte sa o dreviny

Koncom októbra môžete ešte pristrihnúť živý plot a potom výdatne zalejte vodou všetky ihličnaté stromy, kríky a vždyzelené dreviny. Nezabudnite na orez ovocných stromov.

Upravte kvetinové záhony

Trávy nezrezávajte, ale zviažete jednotlivé trsy v hornej časti do snopov. Zabránite tak prenikaniu snehu dovnútra trsu a možnému vyhnitiu rastliny. Trvalky zostrihajte na výšku približne 5 až 7 cm, záhradníckymi nožnicami ostrihajte všetky suché vňate a listy. Zo záhonov tiež odstráňte letničky a vyplejte burinu. Citlivejšie rastliny, zabaľte do jutovej tkaniny a korene prikryte čečinou, prípadne nástielkou zo suchého lístia.

Postarajte sa o rastliny v kvetináčoch

Našu pozornosť si zaslúžia aj rastliny, ktoré pestujeme v kvetináčoch. Najskôr ich premiestnime na miesto, kde je závetrie, najlepšie k stene domu. Aby sme rastliny ochránili pred mrazom, je dobré ich izolovať celé. Zospodu ich môžeme zabezpečiť tak, že kvetináče položíme na tabuľu polystyrénu a následne kvetináč aj samotnú rastlinu obalíme jutovinou, prípadne netkanou textíliou. Občas rastliny nezabudnite poliať – hodia sa na to dni, keď nemrzne.

Chráňte zeleninu

Ak ste sa rozhodli ponechať na záhonoch už vysadenú zeleninu, môžete ju prihrnúť zeminou a prípadne zakryť netkanou textíliou. Takto môže prezimovať napríklad ružičkový kel, pór, petržlen, ale aj špargľa, pažítka či niektoré zimné odrody šalátov.

» ren

zdroj foto andreas160578 pixabay

Nové centrum Vodojem láka na vyhliadku aj umenie

Spišská Nová Ves má novú dominantu. V uplynulých dňoch tam otvorili Multifunkčné centrum Vodojem, ktoré v historickej vodárenskej veži prepája históriu s umením a ponúka panoramatické výhľady. Stavba prešla rozsiahlou premenou s využitím ekologických materiálov. Návštevníkom odteraz slúži ako atraktívny kultúrno-turistický priestor, kde sa vzdelávanie snúbi s oddychom.

V interiéri veže sa nachádza interaktívna expozícia železníc, približujúca dopravné a technické inovácie v regióne. Ďalšie priestory sú vyhradené pre kultúrne podujatia a prezentáciu umelcov zo Spiša. Lákadlom zrekonštruovanej veže je vrcholová vyhliadka, odkiaľ turisti cez ďalekohľady objavujú okolie. Súčasťou revitalizácie bola aj úprava a zveľadenie bezprostredného okolia Vodárenskej veže, ktoré vytvára príjemné a reprezentatívne prostredie pre návštevníkov.

Dvere pre verejnosť sú otvorené od pondelka do štvrtka medzi 8.00 a 17.00, v piatky a soboty si atmosféru vychutnáte až do 22.00 a v nedeľu je otvorené od 10.00 do 19.00 hodiny.

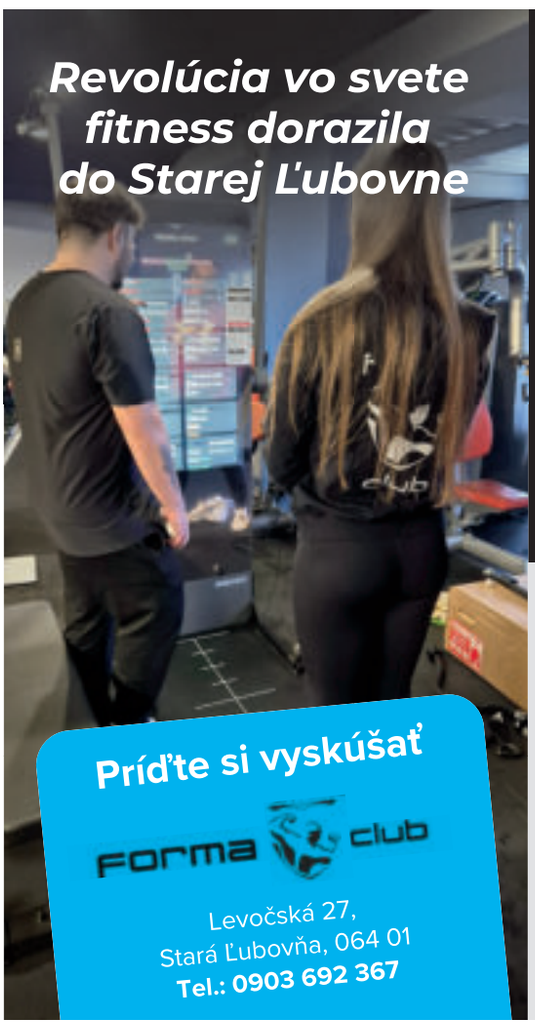
„Vodárenská veža je súčasťou Spišskej Novej Vsi už desaťročia a teraz dostáva nový život. Aj zdanlivo obyčajný vodojem sa tak možno stane miestom, kam budú východniari radi prichádzať za históriou, zážitkami aj krásnymi výhľadmi na Spiš," uviedol predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka.

„Naším cieľom bolo nielen zachrániť toto vzácne technické dedičstvo, ale dať mu úplne nový, zmysluplný život a sprístupniť ho verejnosti. Vytvorili sme priestor, ktorý spája vzdelávanie, kultúru a moderný zážitok pod jednou strechou. Verím, že táto interaktívna forma pamiatky zaujme nielen fanúšikov histórie, ale pritiahne aj rodiny s deťmi," uviedol Jozef Hlinka.

„Spišská Nová Ves a okolie ponúkajú množstvo krás. Kto chce Spiš naozaj spoznať, mal by sa naň pozrieť z rôznych uhlov, a Vodojem ponúka jeden z najkrajších. Jeho návštevu určite odporúčam spojiť s prechádzkou po meste s najvyššou kostolnou vežou, návštevou Zoologickej záhrady alebo výletom do blízkeho Národného parku Slovenský raj, kde na vás čaká napríklad ikonický Tomášovský výhľad," poznamenala riaditeľka Košice Región Turizmus Lenka Vargová Jurková.

» ren

zdroj foto Košice Región Turizmus



IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk
INFORMÁCIE: +421 904 896 262
+421 907 895 865

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ
Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU
Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA
Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

ŠPORTOVÉ KLUBY
Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS
Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

Internet za 0 € na dva roky

Presne toľko stojí internet pre žiakov základných a stredných škôl, ktorí pochádzajú z domácností **v hmotnej núdzi,** alebo majú **špeciálne výchovno-vzdelávacie potreby**.

Onlinežiak

480 € na internet hradených poukazom

30 Mb/s minimálna garantovaná rýchlosť

Inštalácia modemu/ routera **v cene**

Overte si podmienky a zaregistrujte sa na onlineziak.sk

Spolufinancovaný Európskou úniou

PROGRAM SLOVENSKO

MINISTERSTVO INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA A INFORMATIZÁCIE SLOVENSKEJ REPUBLIKY

80-0045

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

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

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

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

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

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie 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 antioxidáciu 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

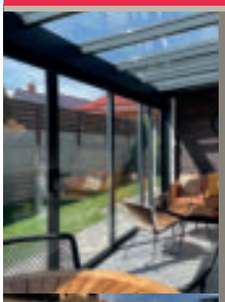
Objednávajte teraz:
www.medikaexpert.sk

Alebo volajte:
0904 552 345

Oplatí sa !

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĎOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU
gszasklenie.sk
0800 333 223
DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITE
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

98-0005

Stannah

Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Stoličkový výťah Stannah:
užívajte si svoj domov naplno

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

Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

0800 162 162
www.stannah.sk

91-0002

ABA
INNOVATOR

✓ Rýchla aplikácia
✓ Bez potreby výkopov
✓ Jednoduchá aplikácia
✓ Dlhodobá spoľahlivosť
✓ Garancia kvality

TOP INJECT
stabilizujeme základovú pôdu
zastavíme sadanie budov
injektážou syntetickej živice

zastavenie
sadania budov

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
0918 726 754
sk.abainnovator.com

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH
ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

66-0218

Oravská Horáreň
VÝHODNÝ POBYT
so štátnou dotáciou
už od 273.- EUR / 1 neprac. dôchodca
na 6 dní / 5 nocí

Cena zahŕňa:
* 5 x pohodlné ubytovanie,
* 5 x plnú penziu,
* 1 x celodenný výlet
a folklórne vystúpenie.

Voľné termíny:
9.11 – 14.11
16.11 – 21.11
23.11 – 28.11.26
KAČACIE HODY V CENE

Rezervácie: 0918 591942
www.oravskahoraren.sk | info@oravskahoraren.sk
Penzión*** Oravská horáreň, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava

37-0163

68-001

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prác do 31.10.

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

91-0100

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE