

POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností

POZVÁNKA



Pozývame Vás na krst knihy autorov Ivan Koblen a Pavel Ando
VÝVOJ A VÝROBA LETECKÉHO DVOJPRÚDOVÉHO MOTORA DV-2 NA SLOVENSKU alebo smutný koniec špičkových technológií, ktorý sa uskutoční dňa 21. 11. 2025 v kine Mier v Považskej Bystrici o 17.00 hod.

Ponúkam všetky
stavebné
a maliarske práce,
striekanie striech



Kvalita a serióznosť
0910 993 219

Nové strechy
plechové, škridlové,
hydroizolácie,
oplechovanie
komínov a výmena rín
ZĽAVA 10%

0944 091 085

KATES

- Elektroinštalačný materiál
- Svietidlá
- Bleskozvody
- Ističe, spínače

Považská Bystrica Zámestie 2792
042/4322 133, 0904 446 485

www.kates.sk



Nízke ceny každý deň

NÍZKE CENY KAŽDÝ DEŇ

OD 13. 11. DO 19. 11. 2025

CENTRUM 14, POVAŽSKÁ BYSTRICA

Nepotrebuje ich karty!

ODÍDTE S NAŠIMI CENAMI!

0,50€ /ks



CENA BEZ KARTY

-63%

1⁹⁹

Tuhý WC blok
Millennials/Gen X
Bref 4 ks
4,75 € (-38%)

Viac info nájdete na www.biedronka.sk



-48%

1¹⁹

Pomaranče
cena za 1 kg



-50%

0⁹⁹

Brokolica
500 g



VÁKUOVÉ
BALENIE

**SUPER
CENA**

3⁶⁹

Bravčové karé
bez kostí v celku
Krajina mäsa
cena za 1 kg



-22%

0⁶⁹

Cukor kryštalový
Tereos 1 kg
0,65 € (6%)*



-21%

1⁴⁹

Olej repkový
Bell 1 l
1,55 € (-3%)*



-20%

3⁹⁹

Vajcia M
podstielkové
Moja Sliepočka 20 ks
0,20 €/ks

Výrobky sú predávané bez dekorácií. Zmena obalu je vyhradená. Môžu byť použité ilustračné zábery. Ceny sú uvedené v eurách. Odber je možný v obvyklom množstve pre domácnosť. Zmena ponuky je vyhradená. Ponuka tovaru platí do uvedeného termínu alebo do vyčerpania zásob. *Bežná cena. **Cena pred znížením. ***Najnižšia cena za posledných 30 dní.

46 2025/48p

Bezplatný týždenník

POVAŽSKO
BYSTRICKO-PŮCHOVSKO

EV 6203/24

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

Rokník II, rok 2025

Redakcia: Partizánska 1128
POVAŽSKÁ BYSTRICA
povazsko@regionpress.sk

INZERCIA

Emília Rosinová 0907 673 930

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (33.590 domácností)

Každý týždeň:

Dolný Moštenec, Horný Moštenec, Milochov, Orlové, Podmanín, Považská Bystrica, Považská Teplá, Považské Podhradie, Praznov, Sebešťanová, Dolný Lieskov, Domaníža, Plevník - Drienové, Prečín, Pružina, Sverepec, Udiča, Horné Kočkovce, Hirabovka, Nosice, Púchov, Beľuša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické Rovne, Nimnica, Streženice, Visolaje, Brvište, Dolná Mariková, Hatné, Horný Lieskov, Jasenica, Papradno, Stupné, Dohňany, Dolná Breznica, Lúky, Lysá pod Makytou, Mestečko, Záriečie



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

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-ŠALANSKO	
HC	30330	HÍHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	LUČEŇECKO-VK-PT	
MT	38570	MARTINSKO-TR	
OR	34980	ORAVSKO-DIK-NO-TS	
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40150	PRIEVIDSKO	
ZV	38400	ZVOLEŇSKO-DT-KA	
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BS	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92130	KOŠICKO	
KS	24900	KOŠICKO okolie	
SL	12940	LUBOVNIANSKO	
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRADESKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

Duševné zdravie na školách má zlepšiť metóda všímavosti

Žiaci v celej Európe čelia znepokojujúcemu nárastu problémov s duševným zdravím. Riešenia v oblasti duševného zdravia sa snaží do slovenských škôl priniesť Centrum environmentálnej a etickej výchovy (CEEV) Živica a jej vzdelávací program Komenského inštitút prostredníctvom metódy všímavosti (mindfulness).

V prieskume HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) z roku 2022 vyplynulo, že na Slovensku pociťujú dievčatá v tínedžerskom veku výrazne vyššiu mieru stresu a úzkosti ako chlapci. Kým u dievčat až polovica zažíva stres viac ako raz za týždeň, u chlapcov podobné pocity zažíva 35 percent. V porovnaní s inými krajinami slovenskí žiaci a žiačky vo veku 15 rokov uvádzali až o 10 percent vyššiu mieru stresu a úzkosti, ako bol medzinárodný priemer štúdie.

Výsledky testovania PISA z toho istého roku pritom poukázali na silný vplyv duševnej pohody žiakov na ich akademické výsledky. Školáci, ktorí dokázali lepšie ovládať svoje emócie alebo boli odolnejší voči stresu, dosahovali v priemere o šesť testovacích bodov lepšie výsledky ako ich rovesníci s nižšou mierou sebaregulácie. Schopnosť učiť sa a emócie sú úzko prepojené. CEEV Živica a v rámci medzinárodného projektu Wellbeing na školách snaží posilniť odolnosť a duševnú pohodu detí a učiteľov v školskom prostredí prostredníctvom metódy všímavosti. Ide o súbor relaxačných

nástrojov a techník, ktoré pomáhajú znižovať úzkosť a stres.

„Technikami všímavosti sa podporuje koncentrácia a pamäť, znižuje sa pocit úzkosti a konflikty v kolektíve a podporuje sa empatia, motivácia a spolupráca. Pridanou hodnotou projektu je využitie praktických výstupov, konkrétne príručky pre učiteľov a mobilnej aplikácie, ktoré učiteľov a žiakov prevedú cvičeniami všímavosti, a to priamo v triedach. Benefitom je tiež základný výcvik všímavosti pod vedením odborníčky na túto tému a mentorská podpora v téme mindfulness, aby mohli byť učiteľia ambasádormi všímavosti vo svojej škole,“ objasnila programová manažérka Komenského inštitútu a psychologička Zuzana Labašová. Do pilotnej fázy na Slovensku sa čoskoro zapoja tímy učiteľov a školských psychologov z Nitry, Novák, Pezinku, Prešova, Zvolena a obce Pliešovce. Priamo so svojimi žiakmi potom v školách otestujú mobilnú aplikáciu a metodiku, ktoré vznikajú v rámci projektu.

Projekt, ktorý potrvá do októbra 2027, vedie Masarykova univerzita (Česká republika) v medzinárodnej spolupráci s partnermi z Grécka, Slovenska a Írska. Fínska univerzita Jyväskylä následne otestuje vplyv týchto techník na duševnú pohodu žiakov. Vďaka financovaniu z programu Európskej únie Erasmus+ budú všetky vzdelávacie nástroje a mobilná aplikácia bezplatne prístupné pre verejnosť na stránke www.wellbeinginschools.eu/sk.

ZÁCLONY
BEJA

Ušijeme Vám ZÁCLONY na mieru

Predajňa Brel-centrum
1746/265-1. poschodie
Považská Bystrica
Tel: 0904 607 833

BEJATEX s.r.o.

SKLENÁRSTVO/STOLÁRSTVO

0910 773 619 | 0911 271 096 | 042/ 4321 659

INTEGRA s.r.o.
Kominové systémy

MÁTE PROBLÉMY S KOMÍNOM?

Frézovanie, vložkovanie, údržba, kompletne služby

Viac ako 20 rokov skúseností!

Považské Podhradie 357
Telefón: +421 42 432 05 57
Mobil: 0905 548 264, 0905 879 164
Email: integra@integra-sk.sk
www.integra-sk.sk

WILLIMAN

OKNÁ - DVERE **ZĽAVA 30%**

Termín dodania - 14 dní

Vzorkovne PB: Budova "Zatko" pri Kauflande, alebo v areáli OSBD

www.williman.sk 0907 974 791

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, kašmírové, merinové a tibetové sukne, zásterky, šatky a mince

0908 627 952
stavaj.peter@gmail.com

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

BRIKETY DREVENÉ

od 250 €/paleta

RUF /HRANATÉ/ NESTRO /VALCOVÉ/

0915 782 120

REGION PRESS

Na podanie si INZERÁTU

pište povazsko@regionpress.sk

NÁBYTOK EXKLUZIV

VIANOČNÉ dekorácie a doplnky u nás v predaji

Pridte si k nám vybrať novú posteľ

ZĽAVA 50% na iný vybraný tovar

Púchov Streženická cesta
Predajňa oproti bývalému BIZNIS CENTRU

Ponúkame:

- posteľe drevené aj čalúnene
- vlnydy pevné aj s rozkladom
- ortopedické matrace
- toper na ochranu matracu
- rošty lamelové, polohovateľné manuálne aj elektrické s nastavením tvrdosti
- veľký výber poťahových látok
- možnosť výberu dennej deky aj vankúšov

Pondelo - Piatok: 9.00 - 17.00
0903 581 551

ploty stacha **brány stacha**

www.plotystacha.sk

EXKLUZÍVNE BRÁNY BETÓNOVÉ PLOTY 2D/3D PLOTY PLETIVOVÉ PLOTY PODHRABOVÉ DOSKY OPORNÉ MÚRY

Ing. Vladimír Stacha:
0903 658 177
0903 556 016

Zameriame, navrhne, postavíme. Váš plot na kľúč.

Predajňa Ploty Stacha, Sládkovičova 127/1, Pov. Bystrica.



Sa oplatí.

Konzumné zemiaky neskoré
varný typ B-prílohové, prané

-55%
1 kg iba 0,36 €
5 kg
1.79
3.99

-38%
3.69 5.99
s Lidl Plus
-41%
LIDL Plus
3.49 5.99
Čučoriedky
(1 kg = 9,23)
(LP: 1 kg = 8,73)
400 g

-26%
5.49 7.49
s Lidl Plus
-33%
LIDL Plus
4.99 7.49
Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg

Mleté bravčové mäso XXL
1 kg balenie z pliecka welfare chov
CENOVÝ HIT
3.49

od pondelka 17. 11. do 23. 11.

Skutočná jednotka v akciovej ponuke



Nakupovať inde nemá cenu

Pepsi/Pepsi Zero/7 UP Zero/Mirinda
2 l
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 0,63)

**UŠETRITE*
-42%**
1.25

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



Najnižšia cena v Lidli tento rok

Najnižšia cena v Lidli tento rok

MasterPro
Digitálna
teplovzdušná fritéza
kus

**UŠETRITE*
-42%**
39.99

*v porovnaní s cenou 69,99 platnou 4. 11. 2025 na lidl.sk



aj online



Rajo
Trvanlivé mlieko
1 l
3,5 % tuku



s Lidl Plus
6 + 6
0.89*
1.78**

*Cena za kus pri kúpe 12 kusov = 0,89 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,78 €.
Cena za 12 kusov = 10,68 €.

Najnižšia cena v Lidli tento rok

Prichystajte sa na Mikuláša



10 kg
1 kg iba 1.00 €

Darling
Suché krmivo
pre psy

s Lidl Plus
1 + 1
9.99*
19.98**

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 9,99 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 19,98 €.
Cena za 2 kusy = 19,98 €.

Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 17. 11. do 23. 11. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»ZA UCELOM ROZSIRENIA ZBIERKY KUPIM STARY PIONIER JAWA 05 JAWA 20 JAWA 21 MUSTANG BABETU SIMSON AJ POKAZENE DLHO ODSTAVENE PRIPADNE DIELY SOM ZBERATEL 0915 215 406

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

»MAM 59 R HLADAM PRIATELA NA ZOZNAMENIE 0940642703

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:
RP PB 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní poplatný spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznamenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzerácii neuverejňujeme. 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 „PB“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Chystajú komplexnú pomoc pre osamelých rodičov

Osamelí rodičia na Slovensku získajú novú formu komplexnej pomoci, ktorá im pomôže prekonať náročné životné situácie a zabezpečiť lepšie podmienky pre ich rodiny. Informovalo o tom Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR, ktoré pripravilo Pilotný projekt v spolupráci s organizáciami zaoberajúcimi sa pomocou osamelým rodičom.

V poradniach komplexnej pomoci sú klientom k dispozícii odborníci z rôznych oblastí, vrátane psychológa, právnik, ekonóm a sociálneho pracovníka, avšak novinkou budú dve nové pracovné pozície, a to sprievodca osobnou skúsenosťou pre osamelých rodičov a manažér prípadu. Sprievodca osobnou skúsenosťou bude zohrávať kľúčovú rolu pri motivovaní osamelých rodičov, pričom táto podpora bude založená na vlastnej životnej skúsenosti. „Je to veľmi dôležité, lebo motivácia a pochopenie z vlastnej skúsenosti dokáže otvoriť cestu k riešeniam,“ poznamenal minister práce Erik Tomáš s tým, že manažér prípadu bude mať za úlohu spracovať konkrétnu situáciu každého klienta a nastaviť pre neho individuálny program podpory na mieru, ktorý môže zahŕňať právnu pomoc, napríklad pri vybavovaní pozostalostných záležitostí alebo oddelení rodiny, psychologickú podporu či pomoc pri hľadaní zamestnania.

„Cieľom nie je len poskytovanie rôznych služieb, ale aj praktická pomoc, ktorá osame-

lým rodičom umožní zlepšiť životnú situáciu a zvýši ich samostatnosť. Projekt je navyše unikátny aj vďaka spolupráci štátu s mimovládami organizáciami, ktoré dlhodobo pomáhajú osamelým rodičom,“ priblížil rezort práce, sociálnych vecí a rodiny a doplnil, že ministerstvo tak prevzalo know-how od organizácií ako nezisková organizácia Jeden rodič a Centrum Slniečko a občianske združenie My mamy. Podľa ministra Tomáša ide o spojenie praxe a štátneho systému, ktoré vytvorí efektívnu a udržateľnú pomoc pre cieľovú skupinu.

„Zapojenie do programu bude dobrovoľné, čím sa zároveň posilní motivácia osamelých rodičov aktívne pracovať na zlepšení svojej situácie a zároveň sa minimalizuje riziko zneužívania pomoci. V rámci projektu bude poskytovaný motivačný príspevok, ktorý bude vyplácaný z eurofondov a jeho výška bude závisieť od počtu detí v rodine – 100 eur mesačne na jedno dieťa, 150 eur na dve deti a 200 eur na tri a viac detí,“ objasnilo ministerstvo a dodalo, že tento príspevok má slúžiť ako podpora, kým sa osamelý rodič aktívne zapája do ročného programu v rámci národného projektu.

Ministerstvo práce plánuje zabezpečiť všetky potrebné kroky na to, aby poradne komplexnej pomoci mohli od 1. februára 2026 začať poskytovať ročný poradenský program pre osamelých rodičov.

» ren

S okamžitým nástupom **prijmem**
do TPP mladú posilu muža alebo ženu na dlhodobú spoluprácu
na pozíciu **dispečera,**

ktorého náplňou práce bude práca s PC, prehľad v sklade, starostlivosť o servis áut, o STK a EK áut, riadenie servisu.

Podmienkou je mať logické myslenie, vodičský preukaz sk. B a minimálne stredoškolské vzdelanie.

Ak máte záujem, ale bojte sa, že z tohto ničो nevíete, radi vás zaučíme.

Práca je v Ilave. Ak máte radi prácu, kde sa stále ničो deje, tak zavolajte.

kontakt: **0905 449 843**

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS Považská Bystrica

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0901 770 125

HELP Eco s.r.o.
Odvoz kompletých vozidiel do 50km ZDARMA

Autorizované stredisko PRE ZBER A SPRACOVANIE STARÝCH VOZIDIEL A PREDAJ POUŽITÝCH NÁHRADNÝCH DIELOV

Info: **0903 511 858**
0903 830 629

Ponúkame komplexné služby - preprava a právne úkony pri odhlásení vozidla z evidencie na doprav. inšpektoráte vybavíme bezplatne za Vás

PRIEMYSELNÝ PARK /smer RAVEN a.s./
Mládežnícka 2275
01701 Pov. Bystrica

Otvorené:
PO-PI:
8.00-15.30 h.

Prijmeme

- zručného mechanika
- zručného autoelektrikára

Miesto výkonu Ilava

Bližšie informácie: **0905 449 843**



PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného slovenského lesa



KRYCIE PLACHTY

Najlepšia ochrana proti dažďu, vetru aj snehu

Kvalitné a pevné 150 g/m²

ROZMER	CENA
2 x 3 m	6,30 €
2 x 5 m	10,50 €
3 x 4 m	12,60 €
4 x 6 m	25,10 €
4 x 8 m	33,39 €
6 x 8 m	59,45 €
8 x 12 m	100,29 €
10 x 15 m	156,60 €

V ponuke aj iné rozmery



VEMAX Group s.r.o.
Považská Teplá 21
Považská Bystrica

www.vemaxgroup.sk

+421 42 438 11 48, +421 949 111 057

Mení sa vymeriavací základ aj minimálne odvody Pripravte sa na novinky v sociálnom poistení

Od začiatku budúceho roka čakajú samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) výrazné zmeny v oblasti sociálneho poistenia. Okrem novej definície SZČO, vzniku a zániku povinného poistenia pôjde aj o zmeny vo výške minimálnych odvodov. Uvedené novinky sa dotknú všetkých SZČO.

Vymeriavací základ a minimálne odvody

Od 1. januára 2026 sa zvyšuje minimálny vymeriavací základ SZČO z 50 % na 60 % priemernej mesačnej mzdy spreď dvoch rokov. „V praxi to znamená, že za obdobie od 1. januára 2026 do 31. decembra 2026 bude minimálny vymeriavací základ 914,40 eura, z ktorého bude SZČO platiť odvody vo výške **303,11 eur**,” priblížila Sociálna poisťovňa a doplnila, že sa zároveň zavádza nový spôsob určenia vymeriavacieho základu:

1. Pre povinne poistenú SZČO, ktorá dosiahla príjem z podnikania a z inej samostatnej zárobkovej činnosti vyšší ako 50 % všeobecného vymeriavacieho základu (pre rok 2026 je to príjem 9 144, 01 eur a viac) sa ponecháva doterajší spôsob výpočtu vymeriavacieho základu:

- podiel jednej dvanástiny základu dane z príjmov upraveného o zákonom stanovené položky a koeficientu 1,486. „Takto určený vymeriavací základ sa použije od 1. júla/1. októbra (ak mala SZČO predĺženú lehotu na podanie daňového priznania) kalendárneho roka do 30. júna/30. septembra (ak mala SZČO predĺženú lehotu na podanie daňového priznania) nasledujúceho kalendárneho roka,“ objasnila Sociálna poisťovňa.

2. Pre povinne poistenú SZČO, ktorá dosiahla príjem z podnikania a z inej samostatnej zárobkovej činnosti nižší alebo rovný ako 50 % všeobecného vymeriavacieho základu (pre rok 2026 je to príjem 9 144 eur a menej) a pre SZČO, ktorej povinné poistenie vznikne od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, od ktorého je oprávnená na výkon alebo na prevádzkovanie podnikania a inej samostatnej zárobkovej činnosti/od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, od ktorého SZČO bez oprávnenia podľa svojho čestného vyhlásenia vykonáva túto zárobkovú činnosť, ale najskôr od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, v ktorom bolo vyhlásenie doručené Sociálnej poisťovni:



Ilustračné foto.

zdroj foto stevepb pixabay

- „osobitný“ vymeriavací základ, ktorý je 26 % z jednej dvanástiny všeobecného vymeriavacieho základu platného v kalendárnom roku, ktorý dva roky predchádza kalendárnemu roku (t. j. 26 % priemernej mesačnej mzdy v hospodárstve Slovenskej republiky spreď dvoch rokov), za ktorý sa platí poistné. „Za obdobie od 1. januára 2026 do 31. decembra 2026 to bude vymeriavací základ v sume 396,24 eur, z ktorého bude SZČO platiť odvody vo výške **131,34 eur**,” uviedla Sociálna poisťovňa a dodala, že z takto určeného vymeriavacieho základu bude platiť poistné na sociálne poistenie povinne poistená SZČO, ktorá

k 1. júlu/1. októbru (ak mala predĺženú lehotu na podanie daňového priznania) kalendárneho roka nedosiahne príjem z podnikania a z inej samostatnej zárobkovej činnosti za predchádzajúci kalendárny rok vyšší ako 50 % všeobecného vymeriavacieho základu, ako aj SZČO, ktorej povinné poistenie vznikne od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, od ktorého je oprávnená na výkon alebo na prevádzkovanie podnikania a inej samostatnej zárobkovej činnosti.

Informácie poskytla
Sociálna poisťovňa

» ren

doctor optic

-50%

19.-20.11.

NA VŠETKY

OKULIAROVÉ SKLÁ

☎ 0915 378 744

🌐 www.droptic.sk



**ULICA 1. MÁJA 870
PÚCHOV**

Jedlé gaštaný pre zdravé srdce, mozog i kosti

Je tu sezóna gaštanov

Vôňa pečených gaštanov sa nám už tradične spája s jesenným a zimným obdobím a najčastejšie si ich vychutnáваме na vianočných trhoch. Pripraviť si túto skvelú pochúťku však môžeme aj doma, alebo jedlé gaštaný použiť pri výrobe veľmi chutných dezertov. Prinášame tipy, ako sa to podarí.

Gaštaný sú plody gaštana jedlého. Majú lahodnú, jemne sladkú chuť a sú bohaté na živiny. Zakúpiť si tieto plody môžeme v obchodoch. Ak by sme si chceli nazbierať gaštaný sami, na Slovensku nájdeme zopár lokalít kde rastú.

Účinky na zdravie

„Gaštaný sú zdrojom vitamínu C a vitamínov skupiny B. Taktiež sú zdrojom minerálov ako draslík, meď a horčík. Navyše sú bohaté aj na vlákninu,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. „Gaštaný prispievajú k podpore zdravého srdcovo-cievneho systému tým, že draslík a horčík pomáhajú regulovať krvný tlak. Konzumáciou gaštanov podporíme zdravú funkciu mozgu, keďže sú bohaté na vitamíny skupiny B, ktoré sú priamo spojené so

u osôb na ne citlivých spôsobí tráviace problémy, ako podráždenie žalúdka či nevoľnosť, alebo iné komplikácie, najmä u ľudí s ochorením pečene alebo obličiek. Preto je lepšie ich tepelne upraviť,“ odporúča odborníčka.

Spracovanie

Pečené jedlé gaštaný sú veľmi obľúbené, môžete ich však tiež kandizovať či variť. Po tepelnej úprave ich môžete pridávať do šalátov, plniek, polievok a dezertov.

Upečte si gaštaný

Poznáme viacero spôsobov, ako pečené gaštaný pripraviť. Niektorí gaštaný pred pečením povaria chvíľu vo vode a potom upečú, iní ich podlievajú vodou počas pečenia priamo na plechu, ďalší ich pečú nasucho.

Recept na pečené gaštaný

Gaštaný narežte ostrým nožom na špičke do krížika. Rezy by mali byť hlboké asi 4 až 5 mm, aby sa gaštaný po upečení dali dobre ošúpať. Takto narezané ich vložte do hrnca, zalejte studenou vodou, pridajte môžete aj trošku soli a dajte variť. Keď voda chvíľu vrie, gaštaný odstavte zo sporáka a



Gaštaný sú plody gaštana jedlého.

zdroj foto SalvatoreMonetti pixabay

Postup:

Pišškóty pomocou valčeka rozdrvíme na prášok. Gaštanové pyré roztláčime vidličkou a vložíme do misky. Pridáme k nemu podrvené piškóty, vanilkový aj práškový cukor, roztopené vychladnuté maslo a rum. Zmes zmiešame tak, aby nám vzniklo pevné cesto, z ktorého vytvarujeme gulôčky. Pokladíme ich na plech vystlaný papierom na pečenie a prelejeme polevou tenkými pramienkami.

Poleva: Smotanu zahrejeme na sporáku, vložíme kocky čokolády a necháme roztopiť.

Náš tip:

Po zaschnutí polevy, povkladáme gulôčky do papierových košíčkov.

GAŠTANOVÁ ROLÁDA

Suroviny:

Na cesto: 5 vajíčok, štipka soli, 120 g práškového cukru, 50 ml rastlinného oleja, 80 g polohrubej múky, 50 g kakao

Na plnku: 250 g gaštanového pyré, 250 ml smotany na šľahanie

Na polevu: 100 g čokolády na varenie, 80 ml smotany na šľahanie



Vychutnajte si pečené gaštaný.

zdroj foto makamukio pixabay

správnym neurologickým vývojom a funkciou. Draslík pomáha zvýšiť prietok krvi do mozgu a podporí tak zdravie nervového systému,“ objasňuje odborníčka a dodáva, že vláknina obsiahnutá v gaštanoch pomáha hromadiť stolicu, uľahčuje jej prechod, a tak pomáha v prevencii zápchy, prispieva k pocitu plnosti, čo môže pomôcť pri regulácii hmotnosti. Tieto chutné plody môžu byť nápomocné aj pri kontrole hladiny cukru v krvi. Síce obsahujú väčšie množstvo sacharidov, avšak vláknina v nich obsiahnutá zaisťuje, že telo sacharidy vstrebáva pomaly a tým pomáha zabrániť prudkému nárastu hladiny cukru v krvi. Gaštaný sú taktiež dobré pre zdravie kostí. „Meď je mimoriadne dôležitá pri absorbovaní železa, ktoré je nevyhnutné pre rast a vývoj kostí a horčík je potrebný na podporu ich minerálnej hustoty,“ približuje MUDr. Šranková.

Pozor!

Pamätajte na to, že surové gaštaný obsahujú vysoký obsah trieslovín. „To môže

scedť ich. Rúru rozohrejte na 200°C. Gaštaný presypte do pekáča, ktorý ste predtým vystlali papierom na pečenie. Gaštaný pečte v rúre približne 20 až 25 minút a počas pečenia plechom občas potriasajte. Po vytiahnutí gaštanov z rúry ich zakryte utierkou a nechajte 10 minút chladnúť. Ešte teplé ich očistite, so studenými by to už nešlo.

Náš tip:

• Dajte si záležať aj na výbere gaštanov a kupujte čerstvé a zdravé plody. Spracujte ich čo najskôr.

• Pozornosť venujte aj tomu, ako gaštaný narežete. Správne narezanie gaštanov je pri ich pečení veľmi dôležité najmä preto, aby gaštaný počas pečenia v rúre nevybuchovali.

GAŠTANOVÉ GULÔČKY

Suroviny: 120 g piškóty, 250 g gaštanového pyré, 1 vanilkový cukor, 2 lyžice práškový cukor, 40 g maslo, 1 lyžica rumu, 100 ml smotany na šľahanie, 50 g čokolády

Postup:

Vajíčka si rozdelíme na bielky a žĺtky. Bielky v miske vymiešame so štipkou soli na sneh, pričom postupne pridávame aj cukor. Do tejto hmoty následne zašľaháme žĺtky. Za stáleho miešania do zmesi po troške prilievame olej. Na záver ručne vmiešame preosiatu múku a kakao. Cesto vylejeme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme pri 180 °C približne 15 až 20 minút. Upečené cesto oddelíme zrolujeme a necháme vychladnúť.

• Zmäknuté gaštanové pyré vložíme do misky a roztláčime vidličkou. Následne prilievame postupne smotanu a miešame, kým nám nevznikne tuhý krém.

• Vychladnuté cesto rozrolujeme a natrieme do 2/3 gaštanovou plnkou. Opäť zrolujeme, zabalíme do alobalu a dáme stuhnúť do chladničky aspoň na tri hodiny.

• Čokoládu nalámeme na menšie kúsky, vložíme do misky a zalejeme smotanou. Necháme ju rozpustiť nad parou.

• Pred podávaním roládu polejeme čokoládovou polevou.

» ren



Gaštaný sa hodia na prípravu chutných dezertov.

zdroj foto oxCoffe pixabay

IQOS ILUMA i ONE: Štýl, ktorý ide s tebou

Zabudni na kompromisy. IQOS ILUMA i ONE v piatich štýlových farbách a s funkciou autoštart, ktorá ti uľahčí život. Viac komfortu, menej starostí – presne tak, ako to má byť.

Dizajn, ktorý ide s tebou

Malý, kompaktný, vreckový – presne taký, aby ti padol do ruky a zmestil sa do každého outfitu. Či si na cestách, v meste alebo na party, ILUMA i ONE je tvoj nenápadný spoločník.

Vďaka svojmu tvaru a vreckovej veľkosti sa zariadenie príjemne drží v ruke, čím je naozaj bezproblémovým spoločníkom na cestách a kamkoľvek sa jeho dospelý užívateľ vyberie.

Funkcia autoštart pre lepší komfort

Prvá vibrácia? Predhrievanie sa spúšťa. Druhá? Si ready! Bez čistenia, tri po sebe idúce použitia a nabíjačka, ktorá zvládne až 20 užití. Jednoducho smart.

Prečo je IQOS lepšou voľbou ako cigarety?

Cigaretový dym je neželaný spoločník a dospelí fajčiari ho veľmi dobre poznajú. Vďaka

IQOS však naňho môžeš zabudnúť – nielen na končekoch prstov, ale aj vo vlasoch či na oblečení. Prelomová technológia tabak nespája ale nahrieva. Pri používaní zariadenia tak vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym. Taktiež nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety, ktorý je zmesou zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok.

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, ale nie je hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je práve decht. Vzniká pri horení cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.



Foto: PMI

Bez dymové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

24. novembra 1859 Výročia a udalosti
Charles Darwin publikoval O pôvode druhov (On the Origin of Species).

26. novembra 2003 Výročia a udalosti
posledný let lietadla Concorde.

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA, METROVICA Dĺžka 3,4,5 m

Mäkké od 42 €

Tvrde od 55 €

0903 106 921

Predaj aj s dopravou, prevádzka Bytča



FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

frézovanie od 15€/bm

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

www.bezpecnostnekominy.sk 0904 157 144



Samotex

+421 940 835 444

predaj@samotex.sk

www.samotex.sk

ČELNÝ NAKLADAČ A PRÍSLUŠENSTVO NA KAŽDÝ TRAKTOR
MONTÁŽ ZABEZPEČENÁ • AŽ 50% ZĽAVA NA DOVOZ

www.elasticsro.sk

REHAU

VÝROBA PLASTOVÝCH A HLINÍKOVÝCH
OKIEN a DVERÍ

FASÁD A ZIMNÝCH ZÁHRAD

KUPOJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU

ILAVA – Kpt. Nálepku 810

tel.: 0905 371 379

elasticsro@elasticsro.sk

V ponuke máme aj
PROTIPOŽIARNE DVERE

SME TU S VAMI
ONLINE



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do 05.12.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

Pretože Stannah zmení Váš život.

0800 162 162

www.stannah.sk

pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BEZ WAPKY

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

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

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

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiar, pokrývač
Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.12.



KONTAKT: +421 918 081 699

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597

vykuppároziaeu@gmail.com

Royal
UPRATOVANIE

Upratovanie, čistenie a tepovanie

- domov, chát, bytov, spoločných priestorov,
- firemných kancelárií, predajní, skladov a hál,
- umývanie okien,
- čistenie fasád a zámkovej dlažby,
- sťahovanie a vypratávanie.

0903 398 666

royalupratovanie@gmail.com

www.royalupratovanie.sk

Rezervácia: 0918 591 942
Info@oravskahoraren.sk
www.oravskahoraren.sk

Ostatní v cene 396,- € / 1 osoba
296,- € / 1 nepracujúci dôchodca ii

Cena pobytu:
5 dní / 4 noci / 1 osoba
Termín: 23.12 – 27.12.2025

Oravský Podzámok Vám ponúka
nadherný pobyt "Štedré Vianoce"
s plnou penziou a bohatým
vianočným programom.

Čujte.sk

Je čas pripraviť
záhradu na zimu

www.cujte.sk

