

miesto pre
VAŠU REKLAMU
0907 887 322

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

ČISTIAREŇ PERIA
Železničná 44, Lučenec
ZBERNÉ DNI
pondelok, utorok, streda
prípadne po tel. dohovore.
047/433 34 32
0905 511 912

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o.
VYHLASUJE DOBROVOĽNÚ DRAŽBU NEHNUTEĽNOSTI
Miesto konania dražby: Mestské kultúrne stredisko Hnúšťa, ul. Rumunskej armády 195, 981 01 Hnúšťa, priebeh dražby overí Notársky úrad JUDr. Pavla Sádela, Skladná 17, 040 01 Košice.
Dátum a čas konania dražby: 30. januára 2026 o 10.00 hod.
Predmet dražby: 3- izbový byt s príslušenstvom, byt č. 5 na 1. poschodí na ul. V. Clementisa 197/22, 981 01 Hnúšťa
Najnižšie podanie: 6.800 € **Minimálne prihodenie:** 300 €
Výška dražobnej zábezpeky: 1.000 €
Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o., so sídlom Letná 40, 040 01 Košice, tel: 0903 582 148
www.aukcnaslovakia.sk, aukcnaslovakia@gmail.com

Zviditeľníme VÁS
v offline aj online svete
PPC kampane
Google Ads
Facebook Ads
REGION PRESS
vojta@regionpress.sk

PŮŽIČKY NONSTOP PŮŽIČKA cez MOBIL AJ WEB
od 18-80 ROKOV **0904 031 113**
www.okpozicka.sk
od 400€ do 30 000€
Moldava nad Bodvou

+421 907 471 554
Rudná 221, Rožňava
salon.comtessa
Mgr. Andrea Gajdošová
Váš osobný poradca pre zdravé kŕmenie REICO
Milký SPA • Ozonoterapia • Liečebné kúpele • Predaj kozmetiky
Kúpanie • Strihanie • Trimovanie • Dentálna hygiena

Biedronka
Nízke ceny každý deň
NÍZKE CENY KAŽDÝ DEŇ
OD 8. 1. DO 14. 1. 2026
M. R. ŠTEFÁNIKA 15, REVÚCA

Nepotrebuje ich karty!
ODÍĎTE S NAŠIMI CENAMI!
novinka
Colgate Triple Action
Zubná pasta Triple Action Colgate 50 ml
CENA BEZ KARTY
-69%
0³⁹
1,29 €
Viac info nájdete na www.biedronka.sk

-44%
0⁹⁹
1,79 €
1,98 €/kg
Citróny 500 g

-56%
0⁶⁵
1,49 €
Uhorka šalátová cena za 1 ks

SUPER CENA
0⁴⁹
Mlieko 1,5% UHT Tatra 1 l

SUPER CENA
5¹⁹
Kuracie prsné rezne Mega Pack Krajina mäsa cena za 1 kg

-33%
0⁹⁹
1,49 €
Ryža biela dlhozrná Plony Naturey 1 kg 1,49 €

-43%
0⁷⁹
1,39 €
Kuchynské utierky Milla 2-vrstvové Queen 2 rolky 1,39 €

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.

02 2026/48p

HRAJ O JACKPOT AŽ DO VÝŠKY 120 000 000 €
EURO JACKPOT
HRAJ ZODPOVEDNE 18+

Občianska riadková inzercia

HOBBY A ŠPORT

» Kúpim domáce tkané plátno, vrecia, kroje, sukne, šatky, starožitnosti, porcelán. 0909 101 716

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

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

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
• Text do 50 znakov 1 €
• Text do 100 znakov 2 €
• Text nad 100 znakov 3 €

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

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii 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 nahradíte písmena „GE“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tírži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Bezplatný týždenník

GEMERSKO
ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

EV 6212/24

vydáva spoločnosť

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Gemerská ul. č. 604
ROŽŇAVA
gemersko@regionpress.sk

INZERCIA

Bc. Ján Vojta 0907 887 322

Distribúcia:
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

DISTRIBÚCIA (30.830 domácností)

pámy týždeň:
Revúca, Jelsava, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobôtka, Bätka, Hnúšťa, Rožňava, Plešivec

nepámy týždeň:
Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobôtka, Rožňava, Betliar, Brzotín, Dobšiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Poloma, Henckovce, Jablonov nad Turňou, Jovice, Kráľovohorská Dlhá Lúka, Lipovník, Plešivec, Štítnik, Vlachovo

DIEGO®

dni s klubovou kartou

14-18. január

-15% -20%

Akcia sa NEVZŤAHUJE na produkty označené nasledujúcim jedinečným označením ("Outlet", "S klubovou kartou", "Bomba Cena", "Výpredaj zásob"). Ponuku nie je možné kombinovať s inými akciami! Dá sa uplatniť vo všetkých predajniach DIEGO na Slovensku!

Akademika Hronca 11, Rožňava



„SILNÁ ZNAČKA, JEMNÝ DOTYK“

Lakujeme srdcom už od roku 1993



OPRAVY KAROSÉRIÍ | LAKOVANIE | POISTNÉ UDALOSTI

A. Jiráskova 75, Lučenec – Opatová • 0948 976 459 • www.autolakhhrin.sk

Do nového roka nám želám...

Milí naši čitatelia, máme za sebou víťanie nového roka, ku ktorému už akosi neodmysliteľne patria aj novoročné vinše. Zvyčajne si navzájom želáme zdravie, šťastie, lásku, pokoj v duši, radosť zo života, veľa splnených prání, a tiež to, aby ten nový rok bol lepší ako ten predchádzajúci.

Ja osobne, by som nám všetkým okrem vyššie uvedeného veľmi priała, aby sme boli jeden druhému oporou, aby sme sa nesústredili na vzájomné rozdiely, ale ťažili z toho, čo nás spája, aby sme sa k ostatným, ale i k sebe správali láskavo a s rešpektom, aby sme sa snažili iných vypočuť, pochváliť, objať, aby sme sa vyhýbali predsudkom, odsudzovaniu či hodnoteniu iných, aby sme nemali prehnane nároky, ale tešili sa z maličkostí, aby sme nepozerali na to, čo majú ostatní, ale vážili si veci, ktoré robia krajšie dni práve nám, aby sme nevnímali všetko okolo ako samozrejmosť, ale boli vďační za to, čo obohacuje náš život, aby sme toľko nedbali na to, čo si o nás iní myslia, ale viac načúvali sebe samým, spoznávali vlastné potreby, zistili čo je dôležité pre nás a konali v súlade s tým, ako to cítime, aby sme sa neporovnávali s inými, ale mali na pamäti, že každý z nás je jedinečný, má iné nastavenie,

iné danosti, iné tempo, iné priority, iné potreby, aby sme neplytvali našim časom na niečo, čo za to nestojí a nebáli sa zmeniť veci, ktoré už nefungujú, aby sme menej premýšľali nad tým čo bolo a čo bude, ale venovali celú svoju pozornosť tomu, čo práve robíme, čo aktuálne prežívame, aby sme žili v prítomnej chvíli, aby sme sa v ťažkých chvíľach nedali zlomiť okolnosťami či neprajníkmi, ale aby sme vždy zodvihli hrdo hlavu a zabojovali za seba a svoje presvedčenia, a tiež si prajem, aby sme občas spomalili, vystúpili z toho rýchleho kolotoča všedných dní a dopriali si oddych a pekné chvíle v spoločnosti tých, s ktorými nám je dobre.

Želám nám všetkým, milí naši čitatelia, aby sa nám podarilo, vytvoriť si svet z vlúdnych slov a viet, z láskavých činov, tak ako sa to spieva v jednej piesni. Verím, že ak sa nám to čo i len trošku podarí, bude pre nás tento rok oveľa lepší a krajší, ako bol ten minulý.

Držím nám palce!



» Renáta Kopáčová, redaktorka

UVAŽUJETE O PREDAJI, KÚPE ALEBO PRENÁJME NEHNUTEĽNOSTI ?

Postaráme sa o Vašu kompletnú rekonštrukciu
ELEKTRINA, VODA, KÚRENIE
a PORADENSTVO NA MIERU
Rožňava a okolie 0910 698 673

ICSÓ ÁRPÁD
MONTÁŽ • OPRAVA • REKONŠTRUKCIE
PLYN KÚRENIE VODA
PODLAHOVÉ KÚRENIE
PLASTOVÉ, MEDENÉ, KOVOVÉ ROZVODY
STAVEBNÉ PRÁCE • PREDAJ A MONTÁŽ KOTLOV NA ÚK

Šafárikova 33 mobil: 0907 660 214
048 01 Rožňava e-mail: arpad.icso@gmail.com

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

			1	5	4		6
S	5		4		2	7	
U						2	9
D							1
O		2				6	9
K	8			1	7	5	
U		4	8	9	7		
		7			1	9	2

		1	7	2			
S	8		5	4			
U	5	2			3	7	
D		7	3			2	4
O						5	
K				1			9
U				8	3	1	
							5
	3		9			8	



Sa oplatí.

Červené jablká
cena za 1 kg

-46 %
0.69
1.29



-35 % 3.99
2.59

s Lidl Plus
-37 %



2.49
3.99

Konzumné zemiaky
10 kg balenie
varný typ B - prílohové, neprané
(1 kg = 0,26) (LP: 1 kg = 0,25)



-32 % 6.95
4.29
cena za 1 kg
v celku, bez kostí

s Lidl Plus
-37 %



3.99
6.35



Kuracie stehná XXL
cena za 1 kg
horné/dolné

-30 %
2.79
3.99



od pondelka 12. 1. do 18. 1.

Sme jednotka
v akciovej
ponuke.

**2+1
ZADARMO**



Maslo
200 g
(100 g = 0,50)

0.99^{*} 1.48^{**}

^{*}Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,99 €
^{**}Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,48 €
Cena za 3 kusy = 2,96 €



Najnižšia
cena v Lidli
za posledný
rok



**Coca-Cola/
Coca-Cola Zero**

2 l
v ponuke aj Sprite/Fanta
2 l za 1,49 €
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 0,75)

UŠETRITE*
-50 %

1.49

^{*}Skopra na jednotkovej cene v porovnaní
s produktom v štandardnej ponúkanej veľkosti.



Nutella
750 g
(1 kg = 7,99)

UŠETRITE*
-48 %

5.99

^{*}Skopra na jednotkovej cene v porovnaní
s produktom v štandardnej ponúkanej veľkosti.

Toaletný papier
20 kotúčikov
3-vrstvový

XXXL 20 ROLLS XXXL 20 ROLLS XXXL 20 ROLLS
**1 kotúčik
iba 0.35 €**

**CENOVÝ
HIT**
6.89



**PARKSIDE
PERFORMANCE**

Pánske rifle
kus

aj online
UŠETRITE*
-27 %

12.99

^{*}v porovnaní s cenou 15,99 platnou 30. 12. 2025 na lidl.sk



Ponuka tovaru v letáku platí od 12. 1. do 18. 1. 2026 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 v obvyklom množstve.

JANUÁROVÁ AKČNÁ PONUKA

KONZERVA PRE PSY PROMINENT DOG LAMB 400g



Neobsahuje žiadne chemické ani konzervačné prísady
Neobsahuje sóju

95% mäsa

~~1,49 €**~~
1,29 €*

cena za 1 kg - 3,23 €

EXCENTRICKÁ VIBRAČNÁ BRÚSKA HECHT 1768



príkion 450 W
otáčky bez zataženia 13000/min
brúsna doska Ø 125 mm

~~37,99 €**~~
29,99 €*

PONORNÉ ČERPADLO HECHT 3415



príkion 400 W
max. prietok 11000 l/h
max. výtlak 5,8 m

čistá / znečistená voda

~~54,99 €**~~
39,99 €*

RUČNÝ ROZMETAČ HECHT 270



hmotnosť 4,4 kg
max. objem 27 l
kolesá 9x3"
max. šírka posypu 3 m

regulácia posypu

~~62,99 €**~~
44,99 €*

PRÍMYSELNÝ VYSÁVAČ HECHT 8330



príkion 1400 W
sací výkon 18 kPa
objem nádrže 30 l
hadica 1,5 m

možné použiť ako fukár

~~74,99 €**~~
59,99 €*

ELEKTRICKÝ PLOTOSTRIH HECHT 611



laserom rezaná lišta

príkion 750 W
celková dĺžka lišty 68 cm
max. Ø strihu 24 mm
hmotnosť 4 kg

~~82,99 €**~~
59,99 €*

KOTÚČOVÁ PÍLA HECHT 1620



laser

príkion 1800 W
otáčky bez zataženia 5000/min
priemer kotúča 210 mm
max. rezná hĺbka 73 mm

indikácia zapojenia do el. siete

~~89,99 €**~~
79,99 €*

ELEKTRICKÁ BRÚSKA NA REŤAZE HECHT 9230



príkion 230 W
priemer kotúča 145 mm

brúsny kotúč 145x22,3x3,2 mm súčasťou

~~109,99 €**~~
84,99 €*

FUKÁR - VYSÁVAČ HECHT 9254



objem 25,4 cm³
rýchlosť vzduchu 245 km/h
objem vzduchu 6 m³/min
zberný vak 37 l

2in1

~~109,99 €**~~
89,99 €*

PLYNOVÁ TURBÍNA HECHT 3016



spotreba 1,07-2,13 kg/h

príkion 57 W
priestor vykurovania 280 m³
tepelný výkon 12-30 kW

~~149,99 €**~~
99,99 €*

BENZÍNOVÝ GENERÁTOR HECHT GG950



motor 63 cm³
prúd 230 V 2,83 A
max. el. výkon 720 W
nádrž 4,2 l

zásuvky 1x 230 V

~~129,99 €**~~
109,99 €*

BEZOLEJOVÝ KOMPRESOR HECHT 2075



príkion 750 W
max. sací výkon 132 l/min.
nádrž 2 l
max. tlak 8 bar 4 l

veľmi tichá prevádzka

~~149,99 €**~~
109,99 €*

DRVIČ VETIEV HECHT 6284 XL



príkion 2800 W
drví vetvy až do priemeru 4,5 cm
zberný box cca 60 l

hmotnosť 25 kg



~~189,99 €**~~
169,99 €*

POKOSOVÁ PÍLA HECHT 820



laser

príkion 2350 W
priemer kotúča 255 mm
ot. bez zataženia 4200/min
natáčanie stola -45° / 0° / 45°
pokosové rezy 90° - 45°
doprava a doľava

~~229,99 €**~~
189,99 €*

DVOJSTUPŇOVÁ FRÉZA HECHT 9555



s pojazdom

objem 196 cm³
šírka záberu 56 cm
výška záberu 40 cm
max. odhadzovacia vzdialenosť 11 m
kolieska 12"

~~479,99 €**~~
409,99 €*



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

Najlepšie ceny pre všetkých. S nami ušetríte na čokoľvek, napríklad aj na dovolenku, bez podmienok...



HECHT®

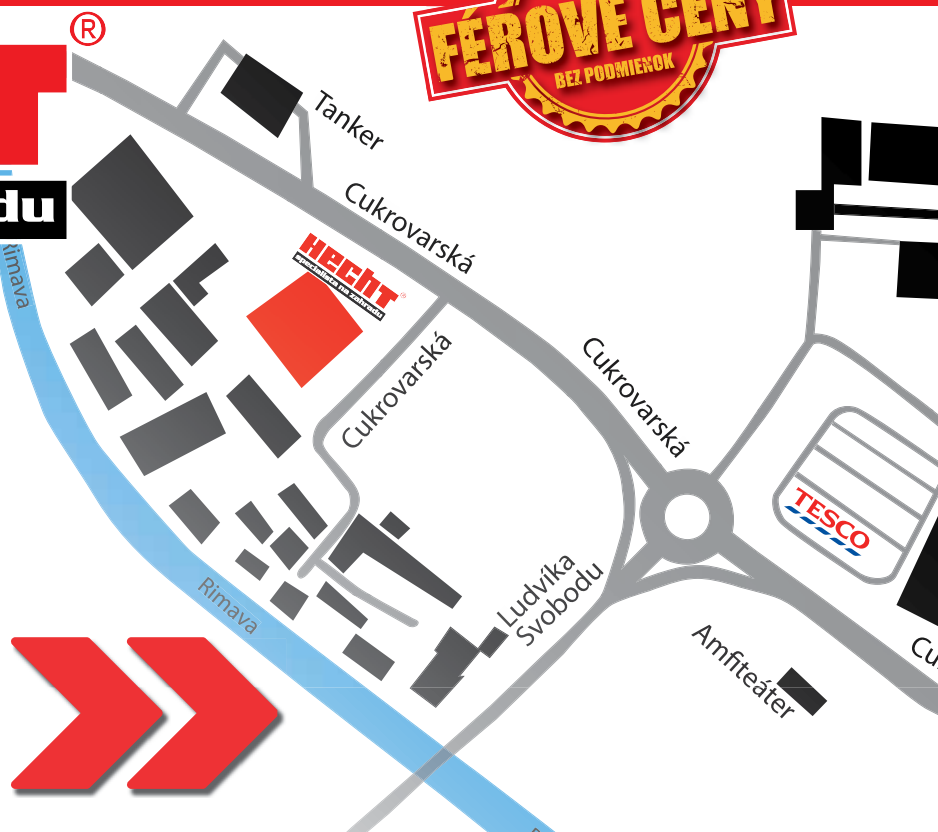
špecialista na záhradu

NAVIGOVAŤ DO
PREDAJNE



RIMAVSKÁ SOBOTA

CUKROVARSKÁ 158/2, 97901



ACCU PÍLKA

HECHT 99123

- + kompatibilná s ACCU programom 1278
- + vrátane mazacej súpravy a krytu reťaze
- + rýchlosť reťaze 5 m/s
- + automatická brzda
- + 11 cm dlhá lišta

1278
ACCU
PROGRAM
20/40 V

20 V akumulátor
a rýchlonabíjačka
zadarmo



~~124,99~~

49,99*

AKUMULÁTOROVÁ MOTORKA

HECHT 54300 GREEN

- + robustná konštrukcia s maximálnym zaťažením 60 kg
- + výkonný 300 W motor a 36 V/5,2 Ah batéria
- + dojazd až 17 km na jedno nabitie
- + skvelá voľba pre mladých jazdcov
- + kolesá s veľkosťou 12 palcov

rýchlosť až
16 km/h



~~419,99~~

229,99*

* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 14.–27. 1. 2026. Do akcie je určených 500 ks HECHT 99123 50 ks HECHT 54300 GREEN (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob. Uvedené ceny sú v € s DPH. Tlačové chyby vyhradené.

www.hecht.sk



 **TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

35-0001

**EURO
JACKPOT****HRAJ O JACKPOT
AŽ DO VÝŠKY****120 000 000 €****HRAJ
ZODPOVEDNE 18+**

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

Nechcela som si dávať za rok zase to isté predsavzatie.

Helena (60)

Pridajte sa aj vy medzi viac ako 270 000 bývalých fajčiarov, ktorí odložili cigarety a urobili zmenu.

vasdovod.sk

Aký bude váš dôvod?

Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním tabakových a nikotínových výrobkov, je úplne prestať tabakové výrobky a výrobky s obsahom nikotínu užívať.

Skutočný spotrebiteľ, ktorý bol za svoju účasť v kampani odmenený.

UNSMOKE
YOUR WORLD

PHILIP MORRIS
SLOVAKIA

Tržby bude musieť evidovať väčšina predávajúcich Menia sa pravidlá v evidencii tržieb

Od 1. januára 2026 vstúpil do platnosti nový zákon o evidencii tržieb, ktorý výrazne rozširuje okruh predávajúcich s povinnosťou používať pokladnicu. Väčšina doterajších výnimiek sa ruší a povinnosť evidovať tržby sa bude vzťahovať na množstvo ďalších predávajúcich. Na svojej webovej stránke o tom informovala Finančná správa SR.

Zmena sa dotkne napríklad predávajúcich poskytujúcich prenájom nehnuteľností či stavebné práce a rôzne remeslá. Kým doteraz pokladnicu používať nemuseli, od nového roka budú povinní evidovať každú prijatú platbu za predaj tovaru/služby.

Finančná správa tiež priblížila povinnosti predávajúceho, v zmysle nového zákona o evidencii tržieb. Prinášame ich prehľad:

Založiť si prístup na portál Finančnej správy (ak ho doteraz nemal)

Čo je potrebné na založenie prístupu:

- občiansky preukaz s čipom (eID) + BOK kód,

- čítačku kariet,
 - mobil / počítač s internetom.
- Na portáli Finančnej správy si aktívuje Osobnú internetovú zónu (OIZ).

Podnikateľ si musí vybrať pokladnicu

Podnikateľ si musí vybrať jeden z dostupných typov:

- online registračnú pokladnicu (ORP) – hardvérové zariadenie napojené na systém eKasa,
- softvérovú online pokladnicu (SORP) – softvérové riešenie na evidenciu tržieb,
- virtuálnu registračnú pokladnicu (VRP) – bezplatnú online službu finančnej správy.

Podat žiadosť o pridelenie kódu pokladnice cez portál finančnej správy

• predávajúci si z osobnej internetovej zóny vyberie a potvrdí „Katalóg formulárov“.

• vyberie agendu, za ktorú chce dokument (formulár) vyplniť a podať, oblasť „Pokladnice e-kasa klient“ - agenda „Pridelenie kódu pokladnice e-kasa klient“,

• predávajúci si vyberie typ pokladnice (ORP/SORP/VRP),



Ilustračné foto.

zdroj foto planet_fox pixabay

• doplní do formulára adresu predajného miesta (miesto kde bude prijímať tržbu) v prípade ak ide o prenosnú pokladnicu vyberie uvedený typ – prenosná pokladnica,

• po odoslaní žiadosti o pridelenie kódu sprístupní finančná správa predávajúcemu kód pokladnice spolu s autentifikačnými a identifikačnými údajmi v jeho e-kasa zóne, v prípade VRP budú predávajúcemu doručené prihlasovacie údaje poštou.

Začať evidovať každú prijatú tržbu

Prí každom prijatí platby za tovar alebo službu:

- musí byť tržba zaevidovaná v pokladnici,
- predávajúci je povinný kupujúcemu odovzdať pokladničný doklad s povinnými náležitosťami v zmysle nového zákona o evidencii tržieb.

Informovať kupujúcich prostredníctvom oznámenia o povinnosti používať pokladnicu

- Na predajnom mieste musí byť:
- viditeľne a čitateľne umiestnené oznámenie o povinnosti používať pokladnicu,
 - odporúča sa použiť vzor z webového sídla finančnej správy. » ren

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



- 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

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



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

Tri typy na novoročný detox

Silvester je za nami, novoročný rezeň so šalátom dojedený, kalendáre čisté a my máme pocit, že „od pondelka“ naozaj začneme. Začiatok januára je ideálny čas na detox. Nie ten drastický, ale príjemný a udržateľný. Taký, po ktorom sa budete cítiť ľahšie v tele, pokojnejšie v hlave a ešte aj s dobrým pocitom, že to celé malo zmysel. Tu sú tri jednoduché novoročné typy, ktoré môžete začať praktizovať hneď dnes.

1. Fyzický detox: 20 minút pohybu denne (hoci aj v pyžame)

Zabudnite na „od januára každý deň fitko“. Skutočný reštart začína maličkosťami. Dajte si záväzok: 20 minút pohybu každý deň. Rýchla chôdza do obchodu namiesto štartovania auta, krátke video s pilatesom, pár drepov pri varení kávy, krácanie po schodoch namiesto výťahu. Pravidelnosť je viac než intenzita. Po týždni si všimnete, že sa vám ľahšie zaspáva. Po dvoch týždňoch vám blízki poďakujú za vašu lepšiu náladu. Po mesiaci budete mať pocit, že ste zase vo svojom tele.

2. Psychický detox: 10 minút ticha bez obrazoviek

Hlava v novom roku často beží na plné obrátky. Plány, rozhodnutia, problémy. Skúste mini detox pre myseľ: 10 minút denne bez mobilu a bez zvukov. Sadnite si, dýčajte, pozerajte von z okna alebo si len všimajte, čo sa vám deje v tele. Ak

chcete, krátko sa pomodlite, alebo pridajte jednu vetu do zápisníka: „Dnes ďakujem za...“. Tento drobný rituál je prekvapivo účinný. Vytvára priestor, v ktorom sa dá znovu nadýchnuť.

3. Detox hodnôt: dobrý skutok

Novoročný detox môže mať aj podobu rozhodnutia, ktoré nás presahuje. Skúste si dať predsavzatie: raz mesačne podporím nejaké dobré dielo. Napríklad nadáciu ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi, ktorá pomáha prenasledovaným a trpiacim kresťanom po celom svete. Môže to byť pravidelný príspevok, jednorazový dar alebo zdieľanie príbehov, ktoré menia životy. Niekedy najviac očistné nie je zbaviť sa cukru, ale pridať do života viac súcitu.

Detox nemusí bolieť. Stačí, aby bol skutočný, a aby sme v ňom vedeli pokračovať aj 2. februára.

www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN
» ACN

Posilnite svoju imunitu

V období zvýšeného počtu respiračných ochorení odborníci neustále zdôrazňujú, že v tomto prípade zohráva dôležitú úlohu aj dobrá imunita. „Obrannosť organizmu môžete podporovať zvýšeným príjmom vitamínov A, C, E a väčšiny vitamínov zo skupiny B-komplexu a vitamínu D,“ vysvetľuje na sociálnej sieti Úradu verejného zdravotníctva SR doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Uvedené vitamíny môžeme podľa jej slov získať konzumáciou dostatočného množstva čerstvej zeleniny, ovocia a celozrnných obilnín. Bohatými zdrojmi vitamínu C sú napríklad paprika, chren, citrusové ovocie, kivi, zelené vňate, kel či kapusta.

• **Súčasťou prevencie môžu byť** aj probiotiká. Doktorka Tatiana Červeňová doplní, že je potrebné užívať ich pravidelne a dlhšie, aspoň niekoľko týždňov. Najlepšie je užívať ich v prírodnej forme ako sú jogurty, kvasená kapusta, acidofilné či kefirové produkty.

• **Dôležitý je každodenný pobyt** na čerstvom vzduchu, pomôžu aj dostatok spánku a aktívny životný štýl, pripomína doktorka Tatiana Červe-

ňová. Vhodné je tiež obliekať sa primerane počasiu a vrstviť oblečenie.

• **Nemenej kľúčové sú** podľa odborníčky aj dôkladná hygiena rúk, teda ich umývanie mydlom a teplou vodou, dezinfekcia a respiračná hygiena, to znamená kýchať a kašľať do vreckovky, respektíve do ohybu lakťa, nikdy nie do dlane.

• **V prevencii nielen chrípky,** ale aj ostatných respiračných infekcií je vhodné vyhýbať sa preľudneným priestorom, v interiéri často a nárazovo vetrať s oknami dokorán a vyhýbať sa kontaktu s chorými osobami na takéto infekcie alebo osobami s príznakmi respiračného ochorenia.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto Wonderval pixabay

Sociálna poisťovňa informuje komu a ako sa zvyšujú dôchodky

Zvýšenie dôchodkov od 1. januára 2026

Sociálna poisťovňa v roku 2026 zvýši dôchodky o 3,7 %. „Dôchodkové dávky sa valorizujú (zvyšujú) o percento medziročného rastu spotrebiteľských cien za domácnosti dôchodcov vykázané Štatistickým úradom Slovenskej republiky za prvých deväť mesiacov kalendárneho roka 2025, to znamená o 3,7 % mesačnej sumy dôchodku,“ objasnila Sociálna poisťovňa a pripojila informácie o tom, ako a komu sa dôchodky zvyšujú.

Ako sa dôchodky zvyšujú

1. Nezvyšujú sa vdovské, vdovecké a sirotské dôchodky priznané v roku 2026, ak boli vymerané zo starobného, predčasného starobného alebo invalidného dôchodku, ktorý bol priznaný v roku 2026 a zvýšený o 3,7 % mesačnej sumy dôchodku

2. Dôchodky sa zvyšujú

• **od 1. januára 2026,** ak sú vyplácané k 1. januáru 2026 (o 3,7 %),

• **odo dňa priznania dôchodku,** ak sa priznajú od 1. januára 2026 do 31. decembra 2026 (o 3,7 %),

• **odo dňa opätovného vzniku nároku na výplatu dôchodku,** ak sa dôchodok 1. januára 2026 nevypláca (zvýšenie patrí za každý príslušný kalendárny rok,

v ktorom sa dôchodok nevyplácal z dôvodu zániku nároku na jeho výplatu).

3. Ak ide o dôchodok zvýšený na sumu minimálneho dôchodku alebo dôchodok upravený z dôvodu jediného zdroja príjmu, zvýšenie dôchodku sa pripočíta k sume dôchodku nezvýšenej na sumu minimálneho dôchodku alebo neupravenej z dôvodu jediného zdroja príjmu (nie k vyplácanej sume dôchodku). Po zvýšení dôchodku od 1. januára 2026 sa znovu prehodnotí nárok na zvýšenie dôchodku na sumu minimálneho dôchodku alebo na úpravu dôchodku z dôvodu jediného zdroja príjmu.

4. Zvýšenie každého vyplácaného dôchodku sa posudzuje samostatne.

5. Čiastkový dôchodok, to jest dôchodok, ktorého suma bola určená s prihliadnutím na obdobie poistenia získané v cudzine podľa predpisov Európskej únie alebo podľa medzinárodnej zmluvy, sa zvýši o 3,7 % mesačnej sumy dôchodku

Postup zvýšenia a výplata zvýšených dôchodkov

• Sociálna poisťovňa dôchodky zvýši bez žiadosti. Rozhodnutia o zvýšení dô-



Ilustračné foto.

zdroj foto Alexas_Fotos pixabay

chodku budú dôchodcom doručované od konca decembra 2025 a v priebehu januára 2026.

• Súčasne so zvýšeným dôchodkom sa vyplatí aj doplatok zvýšenia dôchodku od 1. januára 2026 do posledného dňa pred výplatným termínom za január 2026.

• Na poštách sa zvýšené dôchodky vrátane doplatku zvýšenia vyplatia poštovým poukazom na výplatu. „Dôchodcom využívajúcim službu výplata poštovým doručovateľom, ktorým sa časť dôchodku poukazuje na účet a časť vypláca v hotovosti, odporúčame obrátiť sa s otázkami ohľadom spôsobu a termínu

výplaty zvýšenia dôchodku na zamestnancov príslušnej banky,“ doplnila Sociálna poisťovňa.

• Informácie o zvýšení dôchodku poskytnú na požiadanie zamestnanci pobočiek Sociálnej poisťovne alebo Informačno-poradenského centra Sociálnej poisťovne.

• Zvýšený dôchodok sa vyplatí, ak je dôchodok poukazovaný v hotovosti na pošte – v deň výplatného termínu dôchodku v januári 2026, na účet v banke – v deň výplatného termínu v januári 2026, hromadným poukazom do zariadenia sociálnych služieb – v deň výplatného termínu v januári 2026.

» ren

Sirupy, kloktadlá a čaje, ktoré nám môžu byť pri liečbe nápomocné

Pomoc z prírody pri prechladnutí

Zimné obdobie prináša so sebou viac sychravých dní a spolu s nimi sa o slovo hlásia aj rôzne respiračné ochorenia, ktoré neraz sprevádza bolesť hrdla či kašeľ. Naše staré mamy na ich liečbu využívali silu prírody. Prinášame zopár tipov. Pamätajte však na to, že hoci nám domáce sirupy, čaje či kloktadlá môžu veľmi pomôcť pri zvládnutí prechladnutia, v prípade potreby by rozhodne nemali nahrádzať lekársku liečbu.

CIBUĽA

Vďaka svojim antibakteriálnym účinkom nám cibuľa môže pomôcť pri kašli, nádche, hliene a infekciách dýchacích ciest.

Cibuľový sirup proti kašľu

Budeme potrebovať: 1 väčšiu cibuľu, cukor alebo med

Postup: Cibuľu očistite, nakrájajte na približne 3mm hrubé kolieska a navrstvite



Rakytník je skvelou posilou pre náš imunitný systém.

zdroj foto silviarita pixabay

do skleneného 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.

Cibuľový čaj pri nachladnutí

Budeme potrebovať: 2 väčšie cibule, 500 ml vody, med a citrón na ochutenie

Postup: Cibuľu očistite, nakrájajte na hrubšie kolieska, vložte do hrnca s vodou a varte 10 minút. Následne nechajte 5 minút odstáť. Odvar sceďte a pred podávaním dochuťte citrónovou šťavou a lyžičkou medu.

CHREN

Podobne ako cibuľa, aj chren v sebe ukrýva množstvo zdraviu prospešných látok, má silné antibakteriálne účinky, pomáha rozpúšťať hlieny a podporuje imunitu.

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 a pri kašli či bolesti hrdla 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.

TYMIAN

Ďalším výborným pomocníkom pri prechladnutí je tymian. Nielenže umožňuje vykašľávať hlieny, tiež je užitočný pri zápaloch hrdla či priedušiek a pre svoje antiseptické účinky pomáha bojovať proti baktériám a vírusom.



Výborným pomocníkom pri prechladnutí je tymian.

zdroj foto silviarita pixabay

Rakytníkový sirup

Plody rakytníka umyte a nechajte odkvapať. Následne ich rozmixujte a potom prepasírujte cez sitko. Získanú šťavu prelejte do hrnca a pridajte cukor, pričom na liter šťavy použite 1kg cukru. Zahrievajte do teploty 80 stupňov C a stále miešajte tak, aby sa cukor rozpustil. Hotový sirup prelejte do menších fliaš a odložte do chladničky. Denne sa užíva lyžička tohto sirupu. Piť ho môžete ako limonádu, rozmiešaný vo vode, alebo pridať do vlažného čaju.

Pozor!

Tí, ktorí majú ťažkosti so žlčníkom alebo pankreasom, odborníci radia, aby sa rakytníku radšej vyhli.

CESNAK A MED

Ak nás potrápi prechladnutie, uľaví od ťažkostí nám môže pomôcť cesnakový med. Kým med je považovaný za prírodný antibakteriálny prostriedok, tak v spojení s cesnakom, o ktorom hovoríme aj ako o prírodnom antibiotiku, by mohlo ísť o skutočne dobrú kombináciu.

Cesnakový med

Suroviny: 2 hlávky cesnaku, med, 2 uzatvratateľné sterilizované poháre

Postup:

Hlávky cesnaku očistite od vonkajších šupín a rozoberte na jednotlivé strúčiky. Tie aj spolu so šupkou vložte do pohára a zalejte medom tak, aby boli celkom ponorené. Pohár dobre uzatvorte viečkom a pri izbovej teplote nechajte med sedem dní odstáť.

Následne med preceďte do čistého suchého pohára, uzatvorte viečkom a skladujte v chladničke. V prípade nachladnutia môžete užívať trikrát denne jednu lyžičku.



Med je považovaný za prírodný antibakteriálny prostriedok.

zdroj foto Gasfull pixabay

BYLINKY NA BOĽAVÉ HRDLO

Mnoho ľudí sa v súčasnosti spolieha na silu liečivých bylín. V prípade nachladnutia či bolesti hrdla sa ponúka hneď viacerých z nich. Uľaví môže kloktadlo pripravené z repíka či šalvie.

Repík lekárske

Pre svoje protizápalové účinky sa repík používa ako účinné kloktadlo pri zápaloch v ústnej dutine. Kloktadlo si pripravíte tak, že jednu až dve polievkové lyžice sušeného repíka lekárskeho vložte do šálky, zalejte 0,3 litra vriacej vody a prikryte tanierikom. Nechajte lúhovať 10 minút a potom preceďte. Vlažný odvar kloktajte viackrát denne. Pripravujte si ho vždy čerstvý.

Šalvia lekárska

Šalvia podporuje hojivé procesy kože, slizníc a ich obranyschopnosť. Pre jej protizápalové a protibakteriálne účinky sa podobne ako repík používa v ľudovom liečiteľstve ako kloktadlo. Dve lyžičky sušenej šalvie lekárskej vložte do šálky, zalejte 0,3 litra vriacej vody a prikryte tanierikom. Nechajte lúhovať 10 minút a potom preceďte. Vlažný odvar kloktajte viackrát denne. Pripravujte si ho vždy čerstvý.

Pozor – neprežeňte to!

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak máte pochybnosti alebo užívate lieky, poraďte sa o vhodnosti použitia bylín s lekárom alebo lekárnikom. Opatrní buďte aj v prípade malých detí a tehotných žien.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Historický poklad v centre Ružomberka, takmer 100-ročný Hotel Kultúra****

Kongresový hotel s výbornou dostupnosťou
autom aj peši, ponúka moderné priestory:

Naskenujte QR kód
a zistíte viac:



- ✓ 84 lôžok a 6 konferenčných miestností s kapacitou 200+ osôb
- ✓ najväčšie wellness v meste (adult friendly)
- ✓ parkovanie hneď pri hoteli
- ✓ átrium siahajúce do výšky 5 poschodí
- ✓ ideálny na rodinné aj firemné podujatia

Váš domov, vaša sloboda.

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

*Táto ponuka je k dispozícii
do 30.01.2026 a nie je platná
s inými kampaňami alebo
ponukami.

+421 918 913 016

repcia@hotelkultura.sk

www.hotelkultura.sk

91-0002

0800 162 162

www.stannah.sk

91-0002

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

BOMBA FASÁDA

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

68-001

REGION PRESS

Komplexné služby
pre Vaše podnikanie

- tvorba WWW
- E-commerce
- SEO optimalizácia
- tlač
- inzercia

marketing na mieru

www.regionpress.sk

PONUKA TLAČE

- letáky
- vizitky
- plagáty
- etikety
- katalógy
- kalendáre
- spravodaje
- časopisy

REGION PRESS

www.regionpress.sk

OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA JANUÁRA



info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

VOLAJTE: 0909 131 131

Tepelné čerpadlo Galmet Prima



POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti

4790€*

*platí pre verziu 10kw

...nečakajte kým zdrazieme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m²

