REGIONPRESS 2. TÝŽDEŇ / 9. JANUÁR 2026

ORAVSKO
DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do **34 980** domácností

Bezpečne a spoľahlivo so skúseným dopravcom za férové ceny
ORAVA BUS
Marcel Kaník - ORAVABUS Autobusová doprava
zájazdy, školské výlety, púte, svadby a všade, kde potrebujete
ORAVABUS@GMAIL.COM 0948 297 669
24-0009

DOMÁCE OŠÍPANÉ
UŽ V POLOVIČKÁCH
S DOVOZOM V CENE
Volajte 0908 131 199
13-0305

STAVEBNÉ PRÁCE
KÚPEĽNE / OBKLADY
DLAŽBY
0951 387 690
BYTOVÉ JADRÁ,STIERKOVANIE,MAĽOVANIE,
BEZBARIÉROVÉ KÚPEĽNE, PLÁVAJÚCE PODLAHY, DVERE MONTÁŽ
24-0004
86-0002

INZERCIA
oravsko@regionpress.sk

19. januára 1976 — Výročia a udalosti

členovia štvorice **Beatles odmietli** ponuku **30 miliónov dolárov za obnovenie skupiny**.

DREVOTVRDOŠÍN
PALIVOVÉ DREVO
33cm, 25cm alebo 50cm štiepané klátiky
SMREK 49€ prms (sypané)
BUK 69€ prms (sypané)
MOŽNOSŤ DOPRAVY
Sušené drevo za príplatok.
Objednajte už aj na www.drevotvrdosin.sk
0909 216 888
24-0002

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Fasádne 3-vrstové komíny
Rekonštrukcie komínov
Oplechovanie komínov
Frézovanie od 15€ / m
Obhliadka zdarma
MONTÁŽ V CELEJ SR
tel: 0907 265 361
86-0004

TAXI NÁMESTOVO
0944 250 914
0904 096 363
0910 181 151
MOŽNÁ PLATBA KARTOU
27-0001

ZŤP majú nárok na dotáciu
Zelená solidarita
na fotovoltické panely.
Už od 299€
My vybavíme všetko – od žiadosti až po montáž.
NAJSOLAR
Info: 0950 754 159

SERVIS OKIEN
OKNÁ VÁM PREFUKUJÚ A NETESNIA DOBRE?
DRAHEJ VÝMENE OKIEN SA DÁ PREDÍSŤ, PRETO VÁM PONÚKAM SERVIS OKIEN
• VÝMENA TESNENÍ
• NASTAVENIE KOVANIA A JEHO ČASTI
INFO | 0905 224 170 OBHLIADKA ZADARMO
86-0120
24-0218

35-0001

Bezplatný týždenník
ORAVSKO
DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO
EV 6216/24
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.
Ročník III, rok 2026
Redakcia: Trojičné námestie 191
TVRDOŠÍN
oravsko@regionpress.sk

INZERCIA
Jessika Kontrová 0907 727 203
Ing. Vanesa Lucká 0905 400 035
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (34.980 domácností)
Každý týždeň:
Dolný Kubín (+ prímestské časti), Tvrdošín, Námestovo, Nižná, Trstená, Zábiedovo, Brezovica, Čimhová, Liesek, Štefanov, Vavrečka, Ťapešovo, Lokca, Vasiľov, Babín, Hruštín, Podbiel, Krivá, Dlhá nad Oravou, Chlebnice, Sedliacka Dubová, Horná Lehota, Oravský Podzámok, Medzibrodie nad Oravou, Bziny, Veličná, Revišné, Oravská Poruba, Párnica, Istebné, Žaškov, Vyšný Kubín, Jasenová, Zemianska Dedina
+ v párnom týždni navyše:
Oravský Biely Potok, Habovka, Klin, Bobrov, Zubrohlava, Rabča, Rabčice, Sihelné, Oravská Polhora, Pribiš, Leštiny, Osádka, Malatiná
+ v nepárnom týždni navyše:
Oravská Jasenica, Oravské Veselé, Mútne, Beňadovo, Breza, Krušetnica, Lomná, Zákamenné, Novoť, Oravská Lesná, Vitanová, Hladovka, Suchá Hora, Zázrivá, Kraľovany
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	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

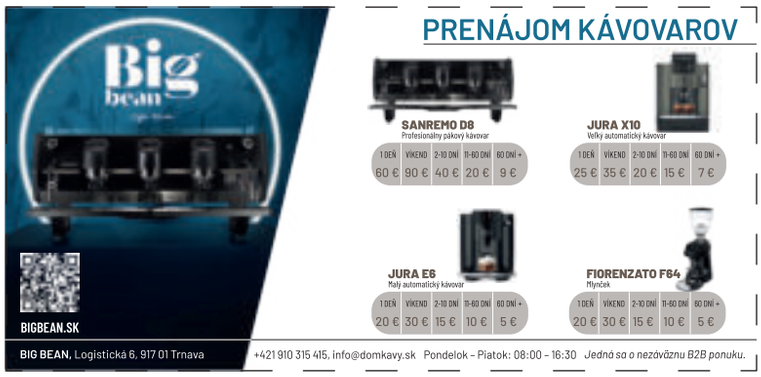
BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČENECKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BS
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

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

86-0005

86-0002



Stredné školy si otestovali systém eMaturity

V decembri sa uskutočnilo záťažové testovanie Platformy elektronického testovania (PET), v ktorej bude v marci realizovaná elektronická maturita. Ide o dôležitý míľnik v príprave novej podoby maturitnej skúšky plánovanej na rok 2026. Do záťažového testovania sa zapojilo 8 443 žiakov z takmer 600 stredných škôl.

Študenti si eMaturitu vyskúšali v novej platforme, ktorú zavádza v rámci digitalizácie školstva ministerstvo v spolupráci s Národným inštitútom vzdelávania a mládeže (NIVaM). Cieľom testovania bolo overenie funkčnosti platformy pre elektronické testovanie (PET) a pripravenosti škôl na reálnu eMaturitu. „Zdôrazňujem, že nechceme, aby už prvý rok prebehlo stopercentné elektronické testovanie. Školy aj študenti sa na to musia pripraviť, aby samotná elektronická forma nebola prekážkou pri dosahovaní výsledkov. Nie každý študent musí maturovať elektronicky, ale každá škola musí byť na elektronické testovanie pripravená," povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Do záťažového testovania sa zapojilo 8 443 žiakov z 598 stredných škôl z celkového počtu 612, čo predstavuje 97,7 % právnych subjektov stredných škôl s maturitou. „Zaznamenali sme len ojedinelé technické ťažkosti, problémy s prihlásením u niekoľkých žiakov, nefunkčnosť internetu na jednej škole a niekoľko drobných technických situácií. Všetky boli priebežne riešené, pričom technická podpora bola zabezpečená počas celého testovania," spresnila generálna riaditeľka NIVaM Romana Kanovská.

Záťažové testovanie je súčasťou postupnej prípravy na plné nasadenie elektronickej maturity. Školy aktuálne čakajú tieto fázy:

- generálna skúška elektronickej maturity, plánovaná na 10. februára 2026, ktorá preverí pripravenosť škôl, systému aj žiakov v podmienkach blízkych ostrej skúške,
- konanie eMaturity 10. marca 2026.

Pokyny ku generálnej skúške elektronickej maturity budú zverejnené 20. januára 2026. Na podporu škôl pri príprave generálnej skúšky zrealizuje NIVaM 21. a 22. januára 2026 odborné webináre. „Generálna skúška bude prebiehať za podmienok veľmi podobných riadnej maturitnej skúške. Takýto postup výrazne prispeje k pripravenosti žiakov aj škôl na ostrú e-Maturitu v roku 2026," doplnil rezort školstva.

Školy môžu prihlasovať žiakov na eMaturitu priebežne do 31. 1. 2026, vo výnimočných prípadoch do termínu generálnej skúšky, teda do 10. 2. 2026.

Ministerstvo školstva pre testovanie zabezpečilo systém, ktorý používajú mnohé krajiny a ktorý sa využíva aj pri medzinárodnom testovaní v rámci PISA. » ren

od pondelka 12. 1. do 18. 1.

Sa oplatí.

Sme jednotka v akciovej ponuke.

2+1 ZADARMO Plus

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

Červené jablká
cena za 1 kg

-46 %
0.69
1.29

-35 % 3.99
2.59
s Lidl Plus
-37 %
Plus
10 kg
1 kg od 0.25 €
2.49 3.99

Konzumné zemiaky
10 kg balenie
varný typ B - prílohové, neprané
(1 kg = 0,26) (LP: 1 kg = 0.25)

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

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardne ponúkanej veľkosti.

Nutella
750 g
(1 kg = 7,99)

UŠETRITE* -48 %
5.99

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardne ponúkanej veľkosti.

Toaletný papier
20 kotúčikov
3-vrstvový

CENOVÝ HIT
6.89

-32 % 6.35
Bravčová krkovička
4.29 cena za 1 kg v celku, bez kosti
s Lidl Plus
-37 %
Plus
3.99 6.35

Kuracie stehná XXL
cena za 1 kg
horné/dolné

-30 %
2.79 3.99

PARKSIDE PERFORMANCE

Pánske rifle
kus

aj online

POZNÁTE z TV

UŠETRITE* -27 %
12.99

Viac na **www.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.

49-0001

Januárový výpredaj

ZĽAVY OD 10%-50%

I ♥ kuchynovo.sk

polievková misa
porcelán
Karolina castel
VIC 39636

19,99€
~~29,99€~~

Sada nožov s dreveným stojanom
SSW 6 ks
ZP121SSW

39,99€
~~49,99€~~

Sada nožov
Metallic Line
5 ks
BH-3198

19,99€
~~39,99€~~

2v1 elektrický mlynček na soľ a korenie Green
BerlingerHaus
BH-9649

14,99€
~~24,99€~~

Tanierová sada
Perla
18 ks
LUB18BB11

69,99€
~~79,99€~~

Pekáč s vekom
Valdinox
32x21cm 5,7L
20401029

39,99€
~~59,99€~~

Tlakový hrniec
WIND 6L
113346

69,99€
~~99,99€~~

Plech na pečenie
červený
35 cm
59075081902177

5,99€
~~7,99€~~

24-0008

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

Ilustračné foto. *zdroj foto Alexas_Fotos pixabay*

- 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**

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 aktivuje 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.

Podať 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

Pri 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**

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
35-0001

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»KUPIM BABETU JAWU 90 MANET 90 KORADO STELU AJ POKAZENE DLHO ODSTAVENE 0915 215 406

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

»Ahoj 50 r Sympaťák rád spozná sympatickú ženu na priateľstvo z okolia Oravy T 0905 414 483

10 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený 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 €

Čísla rubrík:

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 nahraďte písmena „OR" v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.
(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Tri tipy 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 tipy, 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, kráčanie 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, dýchajte, pozerajte von z okna alebo si len všímajte, 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. „Obranyschopnosť 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 dopĺňa, 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 kefírové produkty.

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

ŠPECIÁLNA SPRÁVA

Prelomová metóda regeneruje kĺby. Budete chodiť a behať, akoby ste mali opäť 25!

Profesor Christoph Berger
Rakúsky inštitút
Ortopedický výskum

„Nemohla som vstať z postele a teraz prejdem 5 kilometrov! VYPILA SOM TENTO PRÁŠOK a už ma nepošlú do opatrovateľského domu...“

– hovorí pani Daniela Z. Táto 76-ročná zdravotná sestra na dôchodku bola jednou z prvých ľudí na Slovensku, ktorí podstúpili metódu profesora Christopha Bergera. Vďaka enzýmovo-kolagénovej receptúre pocítite úľavu od bolesti už po 2 hodinách! A po 22 dňoch si úplne zregenerujete kolená, lakte, zápästia a chodidlá.

Úľava po 2 hodinách

Klinické testy vykonané tímom prof. Christopha Bergera z Viedne preukázali, že enzýmovo-kolagénová formula regenerujúca kĺbovú chrupavku urýchľuje regeneráciu kĺbov o 373%!

Návrat k plnej kondícii a úplné odstránenie bolesti, degenerácie a zápalu nastáva v priemere po 22 dňoch užívania. Účastníci štúdie však pocítili významnú úľavu od bolesti v priemere **2 hodiny a 22 minút** po užití prípravku.

„Regeneračná enzýmokolagénová formula na kĺbové chrupavky dopĺňa nedostatok kolagénu v tkanivách, pričom zároveň stimuluje organizmus k produkcii vlastného kolagénu. Opotrebovaná a neúčinná kĺbová tekutina hustne a získava pružnosť, **pričom sa chrupavky a šľachy regenerujú.** Kĺbové jamky kolien, lakťov, bedier či prstov sa prestávajú o seba trieť. Obrovská bolesť spôsobená týmto trením mizne,“ vysvetľuje autor formuly, prof. Berger.

Úľava od bolesti za 22 dní

Receptúra obsahuje maximálnu možnú dávku kolagénu. Keďže je podobný ľudskému kolagénu, telo ho rýchlo vstrebáva.

Produkt preniká hlboko do tkanív zbavených kolagénu. Revitalizovaná a elastická synoviálna tekutina chráni kĺby, ktoré sa vracajú do plnej kondície. **Degenerácia a bolesť úplne miznú.**

Ošetrenie si môžete urobiť sami doma. Je úplne bezpečné pre vaše zdravie. Dodáva sa vo forme prášku, ktorý sa rozpúšťa vo vode.

Doplnenie nedostatku kolagénu v tele znamená, že sa nielen natrvalo zbavíte bolesti kĺbov, ale aj **omladíte a posilníte svoje telo!** Enzýmovo-kolagénová receptúra, ktorá regeneruje kĺbovú chrupavku:

- ✔ bojuje s reumatickou, degeneratívnou bolesťou a dokonca aj bolesťou zubov!
- ✔ znižuje vysoký krvný tlak a hladinu zlého cholesterolu
- ✔ stabilizuje hladinu cukru v krvi
- ✔ zlepšuje stav vlasov, pokožky a nechtov
- ✔ zrýchľuje metabolizmus

„Tento zázračný prášok mi zachránil nohy! Už ma vôbec nebolia!“

Daniela Z. (76), zdravotná sestra na dôchodku, takmer skončila v domove dôchodcov kvôli bolestiam nôh. Kolená a členky ju boleli tak veľmi, že sa ani nemohla postaviť z postele a žila sama. Teraz sa opäť dokáže hýbať!

Dlho som bola fit – hovorí 76-ročná pani Daniela z Bratislavy. Aj som oslávila svoje 75. narodeniny doma a všetko som si robila sama. Upratala som byt a odniesla nákup domov! A potom, nejaký čas po týchto narodeninách, som si všimla, že ma bolia nohy. Myslela som si, že ma budú bolieť a prestanú, ale bolo to stále horšie.

Môj manžel je mŕtvy a moje deti žijú v inom meste. Chodia ma navštíviť, ale zriedka. Jedného rána som chcela vstať z postele, ale po jednom kroku som spadla, veľmi ma boleli kolená a ležala som tam asi 3 hodiny pri posteli. Nejako som sa doplazila k telefónu a zavolala susede.

Mohla som sa spoľahnúť len na susedu, pretože deti už začali spomínať domov dôchodcov. Keď som o tom počula, plakala som. Už mi bolo čím ďalej, tým horšie, ale suseda mi priniesla tento prášok.

Tento prášok sa nasype do pohára vody a vypije. Neverila som, že mi to pomôže, ale na druhý deň som vstala z postele lepšie! Kolená ma ešte trochu boleli, ale menej. Na tretí deň som išla sama do obchodu. Pomaly som chodila hore a dole po schodoch, ale zvládla som to bez problémov.

Po asi 3 alebo 4 týždňoch som zabudla, že som niekedy mala bolesti! A nielenže to pomáha s bolesťou. Cítite sa vďaka tomu lepšie a dokonca aj vyzeráte lepšie.

Taká energia do mňa vstúpila, pretože znova dokážem všetko, že sa cítim ako mladé dievča!

Už som si sama objednala ďalšie balenie tohto prášku, pretože mi suseda povedala, odkiaľ to má. **Stačí zavolať.** Cez deň, keď voláte, vždy zdvihnú.

ÁNO! Chcem enzýmovo-kolagénovú kúru ZADARMO

Špeciálne pre čitateľov tohto čísla pripravil producent ponuku
100 BEZPLATNÝCH BALENÍ rakúskej enzýmovo-kolagénovej receptúry!
Zavolajte do 16.01.2026 r. a získajte balíček úplne **ZADARMO!**

02/33 002 707

Po-Ne 8:00-20:00, So a Ne 9:00-18:00 (miestne hovory bez príplatku). Kto prv príde, ten prv berie.

47-004

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

33-0001

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0907 727 203

DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky, brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059
59-0009

DOBROVOĽNÁ DRAŽBA
Rodinný dom
Dolný Kubín - Beňova Lehota
Najnižšie podanie: 202 000,00 EUR

Termín konania dražby: dňa 29.01.2026 o 10:00 hod.
Miesto konania dražby: Hotel Galileo, Hlinská 2584/25, 010 01 Žilina, Stredný salónik
Dražobná zábezpeka: 15 000,00 EUR

Predmet dražby: Rodinný dom súpisné č. 2140, na ul. Beňovolehotská v meste Dolný Kubín, časť Beňova Lehota. Predmetom dražby sú tiež pozemky parcelné č. 288/25 o výmere 400 m². Predmet dražby je evidovaný na LV č. 3525, k.ú. Beňova Lehota.

Kontakt: 0903 404 713, drazby@heypay.sk, www.heypay.sk

HeyPay dobrovoľné dražby
91-0005

PLASTKOVO, s.r.o. prevádzka Nižná, Závodná 459, pôsobiaca v strojárskom priemysle prijme do pracovného pomeru
Striekača na nanášanie práškových farieb na striekacej linke
Prevádzkového elektrikára

Požadujeme:
zodpovednosť, samostatnosť
možnosť zaškolenia
Mzda a benefity budú dohodnuté pri osobnom pohovore
Tel: 0905 477 621, 0905 477 620
24-0196

čujte.sk
Vyvážená strava nie je diéta
www.cujte.sk

Výročia a udalosti
16. január 1547
Ivan Hrozný sa stal cárom Ruska.

POMÔŽEME VÁM NAŠTARTOVAŤ VAŠE PODNIKANIE !

INZERCIA
TLAČ
DISTRIBÚCIA
ONLINE

ORAVSKO
REGIONPRESS
Oravsko.sk
oravsko@regionpress.sk

SPOJENÁ ŠKOLA
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

SOŠ STAVEBNÁ L. MIKULÁŠ

SOŠ stavebná

Študijné odbory 4-ročné štúdium
3650 M staviteľstvo MS
3695 K technik/čka stavebnoinštalačných z ariadení MS+ZS
2413 K mechanik/čka strojov a zariadení MS+ZS

Učebné odbory 3-ročné štúdium
3661 H murár/ka ZS
3678 H inštalatér/ka ZS
2464 H strojný/á mechanik/čka ZS DUÁL
2487 H 01 autoopravár/ka - mechanik/čka ZS
2683 H 11 elektromechanik/čka - silnoprúdová technika ZS

Nadstavbové 2-ročné štúdium
3659 L Stavebníctvo ZS
(3650 N staviteľstvo - pomaturitné)
2414 L01 Strojárstvo ZS

https://spslm.edupage.org/contact/
Liptovský Mikuláš, tel:+421 44 55 229 63

SOŠ agropotravinárska a technická

Študijné odbory 4- ročné štúdium
2413 K mechanik strojov a zariadení MS (aj DUÁL + MS)
4210 M 11 agropodnikanie - agroturistika MS

Učebné odbory 3- ročné štúdium
4524 H agromechanizátor, opravár ZS (aj DUÁL + ZS)
2988 H mliekar a syrár DUÁL + ZS

Učebné odbory 2- ročné štúdium
2982 F potravinárska výroba

https://sosatlm.edupage.org/
Liptovský Mikuláš, tel: +421 44 55 229 63
14-0002

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

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

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

- 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**

Naskenujte QR kód a zistite viac:

+421 918 913 016 recepcia@hotelkultura.sk www.hotelkultura.sk

91-0194

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie. Stoličkové výťahy od Stannah vám dájú 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.

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

0800 162 162 www.stannah.sk

91-0002

68-001

24-0006