POTERY • OMIETKY • FASÁDY
24-0010

REGIONPRESS
3. TÝŽDEŇ / 16. JANUÁR 2026

ORAVSKO
DOLNOKUBÍNSKO-NÁMESTOVSKO-TVRDOŠÍNSKO

Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 34 980 domácností

AKCIA ZIMA od 5,19 € s materiálom!
STAVEBNÉ IZOLÁCIE
16 ROKOV SKÚSENOSTÍ
Baumit
PARTNER FIRMY STAVPOČ
VÝBORNÁ KVALITA ZA NÍZKU CENU
0915 363 983
24-0010

TU MOHLA BYŤ VAŠA REKLAMA

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY
ZATEPĽOVANIE RD FASÁD
MONTÁŽ SADROKARTÓNU
0904 845 444
Baumit
24-0010

DOMÁCE OŠÍPANÉ
UŽ V POLOVIČKÁCH
S DOVOZOM V CENE
Volajte 0908 131 199
13-0014

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

STREDNÉ A VYSOKÉ ŠKOLY
Téma týždňa v tomto čísle

ŠTUDUJ NA GYMNÁZIU
a pripravuj sa na „výšku“ svojich snov

Prijímacie skúšky:
4. a 11. mája 2026
4- ročné gymnázium - 146 študentov
8- ročné gymnázium - 28 študentov

- kvalitné vzdelanie
- seriózna príprava na vysokú školu
- moderné vybavenie
- kompletne zariadené laboratóriá
- multifunkčné športoviská a športová hala

Pridaj sa k nám a využi unikátnu príležitosť nadobudnúť nové skúsenosti, vedomosti, rozširovať svoje obzory a pripravuj sa na „výšku“ svojich snov!

Viac informácií:
www.gabnam.sk

Mieru 307/23, 029 01 Námestovo

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ
6. februára 2026 o 10.00 hod.
Gymnázium Antona Bernoláka Námestovo
24-0012

PÍLA VASIĽOV S.R.O.
PELETY
BRIKETY
ROZVOZ PRIAMO AŽ K VÁM DOMOV, AJ V SOBOTU
VŠETKO SKLADOM
www.pilavasilov.sk
Kontakt: 0907 105 008
86-0005

Hviezdoslavovo nám. 2005, Námestovo
Svadba 2026
Začnite nový rok so svadobnými obrúčkami ešte v starých cenách od:
rubino jewellery
www.rubino.sk
24-0004

35-0003

Januárový výpredaj

ZĽAVY OD 10%-50%

I ♥ kuchynovo.sk

polievková misa
porcelán
Karolina castel
VIC 39636

19,99€
29,99€

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

14,99€
24,99€

Pekáč s vekom
Valdinox
32x21cm 5,7L
20401029

39,99€
59,99€

Plech na pečenie
červený
35 cm
59075081902177

5,99€
7,99€

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€

Tanierová sada
Perla
18 ks
LUB18BB11

69,99€
79,99€

Tlakový hrniec
WIND 6L
113346

69,99€
99,99€

24-0008

od pondelka 19. 1. do 25. 1.

Sa oplatí.

CENOVÝ LÍDER* NA SLOVENSKU. 1

Nakupovať inde nemá cenu.

Čučoriedky
125 g balenie
(100 g = 0,79)

UŠETRITE* -50 %

0.99

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

Mandarínky
cena za 1 kg

-50 %

1.19 2.39

Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg

-33 %

4.99 7.49

Bravčový bôčik
cena za 1 kg
s kožou a kostou

CENOVÝ HIT

3.49

VYBRANÉ talianske šunky a salámy už od **1.49**

Kúp min. 4 Italiamo produkty a získaj na ne 10 % zľavu

Lidl Plus

ITALIAMO Italian Style

500 g

UŠETRITE* -38 %

3.19

Mascarpone
500 g
(1 kg = 6,38)

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

Segafredo Caffè Crema Collezione
1 kg, zrnková káva

1 kg

UŠETRITE* -48 %

13.99

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

Prosecco D.O.C. Frizzante
0,75 l
biele, suché
(1 l = 3,99)

s Lidl Plus -34 %

Lidl Plus

2.99 4.59

SILVERCREST

Teplovzdušná fritéza
kus

aj online

POZNÁTE z TV

UŠETRITE* -42 %

19.99

*v porovnaní s cenou 34,99 platnou 7. 1. 2026 na lidl.sk

Heureka
NAJLACNEJŠIA*
TEPLOVZDUŠNÁ FRITÉZA
vo svojej kategórii

*porovnanie podľa stránky heureka.sk, dňa 9. 1. 2026 medzi teplovzdušnými fritézami

Potvrdzuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12.–14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Vďaka na **www.lidl.sk**

Ponuka tovaru v letáku platí od 19. 1. do 25. 1. 2026 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bezdekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v balení a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

49-0001

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

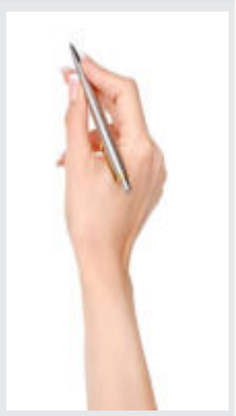
BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČENECKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BS
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

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

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO
2 ELEKTRO, TECHNIKA
3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
»Predám novú pekárničku. 0915 823 332
4 DOM A ZÁHRADA
5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
6 HOBBY A ŠPORT
7 DEŤOM
8 DARUJEM
9 ZOZNÁMENIE
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

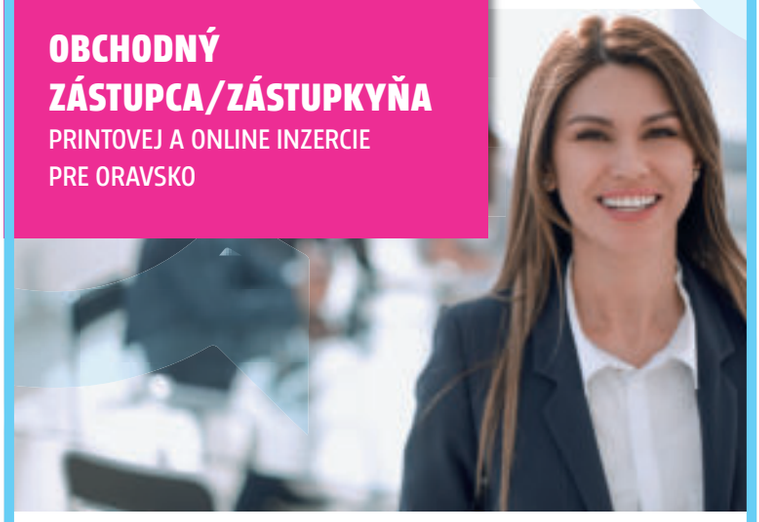
Inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

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.)

ZATEPĽOVANIE RD OMIETKY STROJOVÉ 0904 845 444
24-0010

Do nášho tímu hľadáme šikovného
KOLEGU
OBCHODNÝ ZÁSTUPCA/ZÁSTUPKYŇA
PRINTOVEJ A ONLINE INZERCIE
PRE ORAVSKO

REGIONPRESS ORAVSKO
Životopis zasielajte na e-mail: imrich@regionpress.sk

čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

TU MOHLA BYŤ VAŠA REKLAMA

čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

STRECHY Andrzej Kasperek
• STREŠNÉ KONŠTRUKCIE •
• STREŠNÁ KRYTINA •
• KROVY •
• VÝMENA STRIECH •
tel.: 0904 611 460
24-0010

SUDOKU

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

Výročia a udalosti

24. januára 1458
Matej Korvín sa stal **kráľom Uhorska.**

Informácie by ste mali obdržať do konca mája

Dôchodková prognóza je novinkou

Sociálna poisťovňa je od roku 2026 povinná pravidelne zasielať poistencom dôchodkovú prognózu obsahujúcu informácie o ich budúcich dôchodkových nárokoch.

„Dôchodkovú prognózu Sociálna poisťovňa prvýkrát zašle do 31. mája 2026, pričom údaje v prognóze budú vychádzať zo stavu evidovaných údajov poistenca o jeho dôchodkovom poistení k 31. decembru 2025. Periodicita zasielania bude potom závisieť od veku konkrétneho poistenca," informuje Sociálna poisťovňa na svojej webovej stránke.

Zjednodušenie zasielania dôchodkovej prognózy

Ako ďalej Sociálna poisťovňa uviedla, od 1. januára 2026 bude možné zasielať dôchodkovú prognózu aj prostredníctvom e-mailu. Ak poistenec Sociálnej poisťovni neoznámi, že žiada sprístupniť dôchodkovú prognózu výlučne v Elektronickom účte poistenca, Sociálna poisťovňa mu ju zašle aj na e-mailovú adresu. „Pôjde buď o e-mailovú adresu, ktorú na tento účel poistenec Sociálnej poisťovni oznámi, alebo na e-mailovú adresu, ktorú Sociálnej poisťovni poskytne dôchodková správcovská spoločnosť, ak táto už poistencovi na e-mailovú adresu zasiela prognózu dôchodku z II. piliera. Ak Sociálna poisťovňa nebude evidovať e-mailovú adresu na účely zasielania dôchodkovej prognózy, dôchodkovú prognózu zašle poistencovi listinne, teda poštou, alebo elektronicky do elektronickej schránky, ak ju má poistenec aktivovanú," upresnila inštitúcia s tým, že dôchodkovú prognózu Sociálna poisťovňa poistencovi vždy sprístupní aj v prostredí Elektronického účtu poistenca.

Rozšírenie o ďalšie informácie od roku 2028

Dôchodková prognóza bude spočiatku obsahovať informácie o predpokladaných dôchodkových nárokoch z dôchodkového poistenia a starobného dôchodkového sporenia (I. pilier a II. pilier). Neskôr, od roku 2028, budú doplnené aj informácie týkajúce sa predpokladaných dôchodkových nárokov

- z doplnkového dôchodkového sporenia (III. pilier) a
- z celoeurópskeho osobného dôchodkového produktu,

pokiaľ bude poistenec zúčastnený na niektorej z týchto foriem sporenia.

Sociálna poisťovňa zverejnila nesledovné odporúčanie:

Na to, aby sa stanovená suma predpokladaného starobného dôchodku čo najviac priblížila reálnej sume starobného dôchodku, je potrebné vychádzať z čo najpresnejších údajov. Suma predpokladaného starobného dôchodku poistenca tak bude priamo závisieť od údajov evidovaných Sociálnou poisťovňou, konkrétne údajov o období dôchodkového poistenia a údajov o vymeriavacích základoch na platenie poistného na dôchodkové poistenie. Presnejšie údaje v Elektronickom účte poistenca preto znamenajú presnejšiu dôchodkovú prognózu. Sociálna poisťovňa preto odporúča aktivovať si a využívať Elektronický účet poistenca, ktorý je zdrojom mnohých užitočných informácii. „V súvislosti s dôchodkovým poistením v ňom poistenci nájdu informácie o období dôchodkového poistenia a vymeriavacích základoch evidovaných Sociálnou poisťovňou, ako aj o neevidovaných (chýbajúcich) obdobiach a bývalých zamestnávateľoch. V Elektronickom účte poistenca si tak poistenec môže skontrolovať, ktoré obdobie jeho dôchodkového poistenia Sociálna poisťovňa eviduje a ktoré nie," objasnia Sociálna poisťovňa a dodala, že ak poistenec zistí, že niektoré obdobie jeho dôchodkového poistenia nie je Sociálnou poisťovňou evidované a má o tomto období doklady, môže ich Sociálnej poisťovni predložiť (doručiť).

zdroj foto nattanan23 pixabay

Doklady o získanom období môže poistenec doručiť pobočke Sociálnej poisťovne alebo Informačno-poradenskému centru Sociálnej poisťovne, ústredie – klientskemu centru, a to osobne, poštou alebo do elektronickej schránky. „Takto preukázané obdobie sa zohľadní nielen v dôchodkovej prognóze, ale bude v predstihu k dispozícii, keď bude poistenec žiadať o dôchodok," uzavrela Sociálna poisťovňa.

Bližšie informácie o Elektronickom účte poistenca, ako aj spôsob zriadenia prístupu k nemu nájdete na webovej stránke Sociálnej poisťovne.

» ren

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť
35-0003

EURO JACKPOT
HRAJ O FANTASTICKÝ 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
35-0003

Hodina umelej inteligencie na Slovensku

Slovensko sa počas Týždňa informatiky 2025 (8.- 14. decembra) zaradilo medzi globálnych lídrov v zapájaní škôl do Hodiny umelej inteligencie. V počte zaregistrovaných podujatí skončilo hneď za Spojenými štátmi.

Rezort školstva informoval, že so 116 zaregistrovanými podujatiami bolo Slovensko aktívnejšie ako mnohé väčšie krajiny vrátane Kanady či Saudskej Arábie. Potvrdzuje to podľa neho záujem škôl o moderné technológie a digitálne vzdelávanie.

„Slovensko dnes patrí medzi krajiny, ktoré nielen hovoria o umelej inteligencii vo vzdelávaní, ale ju aj reálne dostávajú do škôl. Výsledky Hodiny umelej inteligencie dokazujú, že naše systémové kroky fungujú a školy na ne prirodzene nadväzujú. Budujeme vzdelávanie, ktoré pripravuje deti na budúcnosť – zodpovedne, prakticky a bez zbytočných experimentov," povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Ako ďalej doplnil rezort, Hodina umelej inteligencie je jednoduchý a dostupný spôsob, ako žiakom priblížiť, čo umelá inteligencia je, ako funguje a ako ovplyvňuje ich život. Učiteľom poskytuje pripravené scenáre, pracovné listy, videá aj metodické odporúčania, takže tému vie zvládnuť každý pedagóg bez ohľadu na skúsenosti s technológiami.

Pre žiakov Hodina AI prináša najmä:

- kontakt s nástrojmi umelej inteligencie
- pochopenie základných princípov strojového učenia
- rozvoj kritického myslenia a digitálnych kompetencií
- väčšiu zručnosť pri hodnotení informácií generovaných AI

Hoci bola Hodina AI súčasťou medzinárodného Týždňa informatiky, jej obsah a metodické materiály sú učiteľom k dispozícii nepretržite. Školy ich môžu využívať v rôznych predmetoch a v rôznych formách, od jednorazových hodín až po dlhodobé projekty.

Aktivity, ako je Hodina AI, zároveň plne zodpovedajú princípom a cieľom Plánu zodpovedného využívania AI vo vzdelávaní, ktorý Slovensko spustilo v septembri 2025.

» ren

Ilustračné foto.
zdroj foto Alexandra_Koch pixabay

STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA
Celestíny Šimurkovej v Trenčíne

Otvára v školskom roku 2026/2027 tieto študijné odbory

MASÉR *(28 žiakov)*
Uplatnenie absolventa: zdravotnícke a sociálne zariadenia, kúpele, wellness centrá
Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + biológia talentové skúšky

FARMACEUTICKÝ LABORANT *(30 žiakov)*
Uplatnenie absolventa: zariadenia lekárenskej starostlivosti farmaceutické firmy
Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + chémia

PRAKTICKÁ SESTRA *(30 žiakov)*
Uplatnenie absolventa: zdravotnícke zariadenia ambulantnej a ústavnej zdravotnej starostlivosti zariadenia sociálnych služieb
Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + biológia

denné štúdium

ZDRAVOTNÍCKY LABORANT *(28 žiakov)*
Uplatnenie absolventa: zdravotnícke zariadenia vyšetrovacích a liečebných zložiek pracoviská úradov verejného zdravotníctva
Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + chémia

ZUBNÝ ASISTENT *(30 žiakov)*
Uplatnenie absolventa: zubné ambulancie ústavné zdravotnícke zariadenia (odd. zubného lekárstva)
Prijímacie konanie - testy z predmetov: slovenský jazyk a literatúra + biológia

PRAKTICKÁ SESTRA *(24 žiakov)*
Uplatnenie absolventa: zdravotnícke zariadenia ambulantnej a ústavnej zdravotnej starostlivosti zariadenia sociálnych služieb
Prijímacie konanie - test z predmetu: biológia

denné štúdium | externé (večerné) štúdium

Termín podania prihlášky na denné štúdium: do 20. februára 2026
na externé (večerné) štúdium: do 31. mája 2026

Kontakt: 032 65 19 810 | studijne@szstn.sk | www.szstn.sk

46-0001

SPOJENÁ ŠKOLA
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

SOŠ STAVEBNÁ L. MIKULÁŠ

SOŠ stavebná

Študijné odbory 4-ročné štúdium
3650 M staviteľstvo MS
3695 K technik/čka stavebnoinštalačných zariadení 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

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

78,95€

Lacoste L.12.12 Rose Eau de Parfum pre ženy 50 ml

demro.sk

44,86€

Xiaomi Smart Band 10, Ružové

Pracujezamna.eu

37,99€ 49,99€

CRIVIT® Lyžiarska prilba Premium

Lidl.sk

154,90€

Chladnička Candy CHASD4385EBC

Tibi.sk

13,78€

Musetti zrnková káva Deca - bezkofeinová 500g

Domkavy.sk

38,99€

LAVVU Štýlové drevené hodiny LOFT

4home.sk

199,99€

Drvič záhr. odpadu Riwall PRO RES 3044 B

Obi.sk

89,99€

SILVERCREST®Teplovzdušná fritéza Retro 1973

Lidl.sk

33,79€

Bytová búda pre psa, RD43171

dekoraciedobytu.sk

78,50€

TESCOMA panvica hlboká PRESIDENT Stone

demro.sk

129,00€ 199,95€

7-zónový vrchný matrac BIG KOMFORT PLUS

Lidl.sk

122,89€

Drevená moderná kuchynka - biela

Drmax.sk

www.TonerPartner.sk

24,34 €

HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €

HP 106A
Toner PREMIUM, čierny s čipom

12,32 €

HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM, čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte na online trhovisku: **www.oplatisa.sk**

Pripravte si nátierku, rizoto či zdravú polievku

Cvikla je zelenina plná vitamínov

Mnohí cviklu či červenú repu považujú za elixír života. Pravdou je, že táto zelenina obsahuje veľa zdraviu prospešných látok a preto by sme na jej konzumáciu rozhodne nemali zabúdať. Nakoľko ju na pultoch našich predajní nájdeme počas celého roka, nič nám nebráni v tom, pravidelne ju zaradiť do svojho jedálnička.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Cvikla očisťuje náš organizmus, odstraňuje z tela toxíny a má pozitívny vplyv na tvorbu červených krviniek, na pevnosť kostí aj väzivových tkanív. Táto zdravá zelenina obsahuje sodík, draslík, vápnik ale aj horčík či železo, ďalej tiež betaín a kremík. Z vitamínov je to vitamín C a vitamíny skupiny B. Veľkým plusom červenej repy je vysoký obsah kyseliny listovej a vlákniny.

Vedeli ste, že...

...jedlé a zdravé sú aj listy červenej repy? Mladé listy môžete pridávať do šalátov, smoothie či polievok.

S cviklovou šťavou začínajte postupne. *zdroj foto congerdesign pixabay*

PESTOVANIE

Cvikla nie je náročná na pestovanie. Dariť sa jej bude aj v polotieni až tieni. Vypestovať si ju môžete zo sadeníc, prípadne priamym výsevom do záhrady. Ten je potrebné prispôsobiť odrode, ktorú si vyberiete, zvyčajne je to od konca apríla do júla.

Ako na to:

Pripravte si riadky, hlboké približne 3 cm a vzdialené od seba 25 až 30 cm, semiačka do nich zasejte a prikryte zeminou. Po výseve môžete semiačka mierne zavlažovať.

Potom ako cvikla vyklíči a dorastie do veľkosti dvoch pravých lístkov, môžete rastlinky vytriediť či povytrhávať tak, aby ste dosiahli medzi nimi vzdialenosť na riadku asi 8 až 15 cm. Rozhodujte sa podľa toho, aké veľké buľvy chcete dopestovať. Čím väčšie, tým väčší priestor na svoj rast budú potrebovať. Záhon nezabudnite zavlažovať.

Cviklový šalát. *zdroj foto zuzyusa pixabay*

ZBER A SKLADOVANIE

Cviklu zbierame priebežne ako dorastá od leta až do jesene. Posledné buľvy by sme mali pozberať ešte krátko pred prvými mrazmi. Buľvy očistíme od hliny a nečistôt, necháme preschnúť a skladovať môžeme podobne ako inú koreňovú zeleninu v tme a chlade.

POUŽITIE

Cvikla je výborná surová, varená aj pečená, môžeme ju však aj zavárať. Zo surovej si môžete pripraviť šťavu či smoothie. Odborníci však radia konzumovať ju skôr tepelne upravenú. Po tom ako cviklu umyjete pod tečúcou vodou, varte ju v dostatočnom množstve vody asi hodinu alebo pečte rovnako dlho zabalenú v alobale, ktorý ste potreli olejom. Po schladení ju očistite od šupky a môžete pridávať strúhanú do šalátov, alebo na plátky nakrájanú ako prílohu ku grilovanému i pečenému mäsu alebo k syrom.

Cviklovo-jablkové smoothie plné vitamínov

Suroviny: 1 menšia cvikla (môže byť uvarená), 1 mrkva, 1 jablko, citrónová šťava z polovice citróna, 500 ml vody, med podľa chuti – môžete vynechať

Postup:

Cviklu, mrkvu aj jablko umyjeme, ošúpeme a jablko zbavíme jadrovníkov. Všetko nakrájame na malé kocky. Vložíme do mixéra a pridáme citrónovú šťavu a vodu. Všetko spolu rozmixujeme. Na záver môžeme podľa potreby pridať med a ešte raz rozmixujeme.

Cviklová nátierka

Suroviny: 1 väčšia cvikla, 250 g tvarohu, 2 PL biely jogurt, soľ, mleté čierne korenie, prípadne mletá rasca podľa chuti (môžete vynechať)

Postup:

Cviklu so šupkou dôkladne umyjeme, vložíme do hrnca a varíme aspoň hodinu. Potom scedíme a po vychladnutí ošúpeme a najemno postrúhame. V miske vymiešame tvaroh spolu s jogurtom, pridáme cviklu a všetko dobre zmiešame. Dochutíme soľou a podľa chuti aj mletým čiernym korením alebo mletou rascou.

Cviklu si dopestujeme aj v záhrade. *zdroj foto Alexey_Hulsov pixabay*

Cviklové rizoto

Suroviny: 2 menšie cvikle, 1/2 PL oleja, 2 strúčiky cesnaku, 185g okrúhlej ryže, soľ, mleté čierne korenie, 1 a pol litra zeleninového vývaru, syr parmazán

Postup:

Cviklu so šupkou dôkladne umyjeme, vložíme do hrnca a varíme aspoň hodinu. Potom scedíme a po vychladnutí ošúpeme a nahrubo postrúhame. Na väčšej panvici zohrejeme olej, pridáme pretlačený cesnak a orestujeme. Pridáme cviklu a restujeme ďalšie 2 minúty. Následne do hrnca primiešame umytú a scedenú ryžu, soľ, mleté čierne korenie a restujeme 2 minúty. Po častiach prilievame horúci vývar a miešame, až kým bude ryža krémová. Podávame posypané hoblinkami parmazánu.

Cviklová polievka bez mäsa

Cviklová polievka. *zdroj foto ivabalk pixabay*

Suroviny: 1 cvikla, 4 mrkvy, 2 petržleny, 1/4 zeleru, 4 zemiaky, 1/4 hlávky kapusty, 2 PL oleja, 1 cibuľa, soľ, mleté čierne korenie, 2 L zeleninového vývaru, 1 PL paradajkového pretlaku, kôpor, biely jogurt, voda podľa potreby

Postup:

• Cviklu so šupkou dôkladne umyjeme, vložíme do hrnca a varíme aspoň hodinu. Potom scedíme a po vychladnutí ošúpeme a nahrubo postrúhame do misky.

• Mrkvu, petržlen, zeler a zemiaky umyjeme, očistíme a pokrájame – mrkvu a petržlen na kolieska, zeler a zemiaky na menšie kocky. Kapustu zbavíme vrchných listov, cibuľu očistíme a všetko pokrájame na rezančeky. Na väčšej panvici zohrejeme olej, pridáme cibuľu a orestujeme. Následne pridáme všetku zeleninu okrem cvikly, krátko restujeme a potom podlejeme zeleninovým vývarom a podľa potreby ešte môžeme doliať vodu. Varíme do mäkka.

• Časť zeleniny odoberieme z hrnca do misky a polievku rozmixujeme. Následne do nej pridáme odloženú zeleninu a postrúhanú cviklu. Dochutíme paradajkovým pretlakom, soľou a mletým čiernym korením.

• Polievku podávame ozdobenú kopčekom bieleho jogurtu a nasekaným kôprom. Ako príloha nám poslúži opečená bagetka alebo chlieb.

Pozor!

• Cviklu by nemali konzumovať ľudia trpiaci obličkovými kameňmi či nízkym krvným tlakom. Rovnako nie je vhodná ani pre tých, ktorí bojujú s kolísavou hladinou cukru v krvi.

• Ak sa rozhodnete pre pitie cviklovej šťavy, zozačiatku ju pite zriedenú s vodou v pomere jeden diel šťavy a desať dielov vody. Postupne môžete podiel vody znižovať.

» ren

Nová Poradenská linka 116117

Vedeli ste, že od 1. januára 2026 funguje na Slovensku bezplatná poradenská linka 116117? Volajúcim poskytuje konzultácie a rady o zvládaní menej závažných ochorení a stavov, ktoré nevyžadujú zásah záchrannej zdravotnej služby.

„Linku 116117 zabezpečuje Operačné stredisko záchrannej zdravotnej služby SR (OS ZZS SR) nonstop 24 hodín denne, 7 dní v týždni a obsluhujú ju kvalifikovaní zdravotnícki pracovníci. Už prvé dni potvrdili jej opodstatnenosť a vysoký záujem verejnosti," informovalo Ministerstvo zdravotníctva. „Stovky vybavených hovorov potvrdzujú, že pacienti túto formu odbornej pomoci skutočne potrebujú," uviedol minister zdravotníctva Kamil Šaško.

Na čo a komu linka slúži

Na linku 116117 sa môže obrátiť občan, ktorý sa chce poradiť, opýtať či konzultovať neurgentný zdravotný problém. Operátori linky pomoci poradia, ako postupovať napríklad pri drobných úrazoch, horúčke či zhoršených chronických stavoch. „Zdôrazňujeme však, že dopravné nehody, závažné úrazy, masívne krvácanie, poruchy vedomia, bolesti na hrudi, lapanie po dychu, či dusenie na linku 116117 nepatria. Pre závažné stavy je pre pacientov k dispozícii linka tiesňového volania 155, ktorá ich môže riešiť vyslaním ambulancie záchrannej zdravotnej služby," objasnila Petra Klimešová, hovorkyňa OS ZZS SR.

Záujem je veľký

Podľa dát OS ZZS SR, len za prvé 4 dni a noci od spustenia linky pomoci riešili operátori viac než 700 udalostí, pričom najviac volaní bolo v rámci Bratislavského kraja. „Najčastejšími dôvodmi volaní na poradenskú linku 116117 boli horúčky, vysoký krvný tlak, bolesti brucha a ťažkosti s trávením," uviedla Petra Klimešová.
O konzultáciu telefonicky žiadali aj rodičia malých detí s rôznymi respiračnými ochoreniami.

Zavedením linky 116117 sa Slovensko pripojilo k vyspelým európskym krajinám ako je Fínsko, Nemecko, Veľká Británia či Taliansko, kde sa táto služba osvedčila ako efektívny nástroj odbornej pomoci pri stavoch, ktoré nevyžadujú poskytnutie neodkladnej zdravotnej starostlivosti.

» ren

Ilustračné foto. ***zdroj foto Alexandra_Koch pixabay***

59-0009

TU MOHLA BYŤ VAŠA **REKLAMA**

VIAM dražobná spoločnosť, s.r.o.
VYHLASUJE DOBROVOĽNÚ DRAŽBU NEHNUTEĽNOSTI
Miesto konania dražby: Mestské kultúrne stredisko Dolný Kubín, Nám. slobody 1269/3 026 01 Dolný Kubín, miest. č.104 na 1. posch., priebeh dražby overí **Notársky úrad JUDr. Jána Pražňáka, ul. Námestie slobody č. 1735, 066 01 Humenné.**
Dátum a čas konania dražby: 23.februára 2026 o 11.00 hod.
Predmet dražby: byt č.10 na -1 suterén, ul. Chočská 1538/23, 026 01 Dolný Kubín.
Najnižšie podanie: 26.900 € ***Minimálne prihodenie:*** 500€
Výška dražobnej zábezpeky: 1.000€
VIAM- dražobná spoločnosť, s.r.o., so sídlom Tr. SNP č. 39, 040 11 Košice, tel.: 0907 337 779, 0908 896 625
www.viamdrazobnaspolocnost.eu, viamdrazobna@gmail.com
87-4011

Rituály ostanú, zvyky sa menia: Začni nový rok lepšie

V duchu hesla „Zmeň zvyk, nie rituál!" prichádza na začiatok roka aj bezdymové riešenie pre dospelých fajčiarov. A práve január je ideálnou príležitosťou, kedy si môžu uvedomiť, že prejsť na lepšiu voľbu nemusí znamenať obetovanie rituálu, ktorý majú radi. Existuje totiž bezdymová alternatíva k cigaretám IQOS ILUMA i.

Koľko predsavzatí ste už začali a koľko z nich skutočne vydržalo? Udržať si nový zvyk býva náročnejšie, než ho vôbec odštartovať. Podstatné je vedieť, prečo to robíte. Ak je dôvod dostatočne silný, šanca, že pri zmene zostanete, je oveľa vyššia.

Prečo chcete zmeniť zvyk? Nájdite si dôvod, prečo to robíte. Pre niektorých dospelých fajčiarov môže byť týmto dôvodom škodlivý cigaretový dym a všetko, čo s ním súvisí. Zápach dymu na prstoch, vlasoch či oblečení, popol alebo jednoducho túžba prejsť na bezdymové riešenie, ktoré je menej rizikové ako klasické cigarety.

DAY 1?
Nečakajte na zajtrajšok

Ak už nad zmenou uvažujete, je zbytočné to odkladať. Najnovšie bezdymové zariadenie IQOS ILUMA i prichádza s pokročilými funkciami a ponúka dospelým fajčiarom možnosť lepšej voľby bez toho, aby úplne menili svoj zaužívaný rituál.

Prečo je IQOS lepšou voľbou ako cigarety?

Cigaretový dym je neželaný spoločník a dospelí fajčiari ho veľmi dobre poznajú. Pri IQOS ILUMA i naň môžu zabudnúť. Tabak sa v zariadení nespaľuje, ale nahrieva pomocou indukcie. 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.

Zariadenie IQOS ILUMA i navyše nevyžaduje žiadne čistenie. Má prepracovaný dizajn, nadčasové farby a vďaka kompaktnému tvaru sa hodí doma i na cestách.

Bezdymové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené len pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

Zdroj foto: PMI

33-0001

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

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.

*Táto ponuka je k dispozícii do 06.02.2026 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162 www.stannah.sk

91-0002

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8
Profesionálny pákový kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €

JURA X10
Veľký automatický kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

JURA E6
Malý automatický kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

FIORENZATO F64
Mlynček

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA

Pri pravidelných odberoch kávy, prenájom kávovaru zdarma.

SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 250G

SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 500G

MISTERO BLEND 80/20 500G

VENETO BLEND 1KG

TOSCANA 100% ARABICA 1KG

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava
+421 910 315 415, info@domkavy.sk

Pondelok – Piatok: 08:00 – 16:30
Jedná sa o nezáväznu B2B ponuku.

68-001

91-0011

24-0014