

ŽIARSKO ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždne do 26 880 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Nová Poradenská linka 116117

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

„Linku 116117 zabezpečuje Operačné stredisko záchranej 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 záchranej 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



Ilustračná foto. zdroj foto Alexandra_Koch pixabay

RODAK.SK s. r. o.
www.rodak.sk

**ZÁHRADNÉ CHATKY
a DREVODOMY**

Prevádzka: Bzenica 68
0905 324 970
altanky.krovky@rodak.sk

**DOMÁCE
OŠÍPANÉ**

UŽ V POLOVIČKÁCH

S DOVOZOM
V CENE

Volajte
0908 131 199

RODAK.SK s. r. o.
www.rodak.sk

**ALTANKY
PERGOLY**

0905 324 970
altanky.krovky@rodak.sk
Prevádzka: Bzenica 68

**Záhradné služby. Údržba záhrad.
Strihanie živých plotov.
Orez stromov.
Výrub rizikových stromov.
Čistenie pozemkov.
Likvidácia drevenej hmoty.**

Obhliadky záhrad sú bezplatné. ☎ 0949 699 609

ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

**BRÚSENIE
PARKIET**

LAKOVANIE - OLEJ - VOSK

0917 755 577

www.brusenieparkiet.com

EKOKANAL

ČISTENIE A MONITORING
KANALIZAČNÝCH POTRUBÍ

NONSTOP ☎ 0910 967 585
0908 967 587

ekokanal.sk

PREDAJ ŠTIEPANÉHO DREVA

Tvrde **!AKCIA!** Mäkké

55€/prms 40€/prms

0948 158 922

**PREDÁVATE DOM, BYT,
POZEMOK A INÉ?**

- Pomôžeme vám s ich predajom alebo prenájmom
- 17 ročné skúsenosti na trhu s nehnuteľnosťami
- Tržné ohodnotenie vašej nehnuteľnosti
- Profesionálne právne, katastrálne a hypotekárne služby

volajte ☎ 0903 419 623

REVSTAV

Vykonávame:

- ✓ KOMPLETNÁ STRECHA, KROVY
- ✓ FASÁDY
- ✓ REKONŠTRUKCIA KÚPELNE, OBKLADY, DLAŽBY...

0950 258 308 | revta94@gmail.com
www.revstav.sk

REKONŠTRUKCIE, JADRÁ, ZATEPLENIE,
elektroinštalácie, omietky, potery, maľovky, obklady, dlažby, strechy, oprava komínov, izolácie, výmena rín, ploty, zámková dlažba, nátery striech, fasád

VYPRATÁVANIE DOMOV, BYTOV,
garáží, povál, pivníc, búracie práce likvidácia nebezpečného odpadu, pílenie stromov, čistenie fasád, strechy, renovácia hrobov, nápisov

Kontakt: 0902 266 147

EURO JACKPOT

HRAJ O FANTASTICKÝ JACKPOT AŽ DO VÝŠKY

120 000 000 €

HRAJ S ROZVAHOU 18+

TIPOS Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

ŽIARSKO
ŠTIAVNICKO-ŽARNOVICKO

EV 6215/24

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

Rokník III, rok 2026

Redakcia: Nám. Matice slovenskej 17
ŽIAR n/HRONOM
ziarsko@regionpress.sk

INZERCIA

Bc. Jana Žabenská 0907 877 860

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (26.880 domácností)

Každý týždeň: Banská Štiavnica, Banská Beá, Štiavnické Bane, Žarnovica, Brehy, Hodruša - Hámre, Hronský Beňadik, Nová Baňa, Rudno nad Hronom, Tekovská Breznica, Veľká Lehota, Žiar nad Hronom, Bartošova Lehôtka, Dolná Trnávka, Hliník nad Hronom, Janova Lehota, Jastrabá, Kosorín, Kremnica, Lovča, Lovčica - Trubín, Lutliá, Pítelová, Prestavky, Sklené Teplice, Slaská, Stará Kremnička, Trnava Hora, Vyhne, Hodruša - Hámre, Vyhne



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

Prošba 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-ŠALANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOKCO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-HL	
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	LUČEŇECKO-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-B5	
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	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Rakovina krčka maternice a prevencia

Január je mesiacom povedomia o rakovine krčka maternice. Prevencia je podľa odborníkov najúčinnnejšou zbraňou proti tomuto ochoreniu. „Vďaka vede poznáme pôvodcu rakoviny krčka maternice, máme k dispozícii spoľahlivé očkovanie a toto ochorenie dokážeme odhaliť vo včasných štádiách,“ uvádza na sociálnej sieti Ministerstvo zdravotníctva SR.

Napriek tomu na Slovensku každoročne pribudne približne 500 žien s rakovinou krčka maternice, z čoho takmer polovica je diagnostikovaná v pokročilom štádiu ochorenia. „Súčasná medicína disponuje nástrojmi, pomocou ktorých sa môže rakovina krčka maternice zaradiť medzi ochorenia s nízkym výskytom a vysokou úspešnosťou vyliečenia,“ objasňuje rezort zdravotníctva a pridáva nasledovné rady:

Rakovine krčka maternice môžeme účinne predchádzať:

- Očkovaním proti ľudskému papilomavírusu (HPV), ktorý je príčinou väčšiny prípadov ochorenia. Nosičmi HPV môžu byť ženy aj muži. Očkovanie je hradené zo zdravotného poistenia dievčatám a aj chlapcom vo veku od 12 rokov do dovŕšenia veku 15 rokov, kedy dosahuje najvyššiu požadovanú imunitnú odpoveď. „Očkovanie významne prispelo k zníženiu výskytu rakoviny

krčka maternice v Austrálii, vo Veľkej Británii a vo Švédsku, kde zaznamenali pokles ochorenia o 87 až 97 %,“ približuje ministerstvo.

- Pravidelným absolvovaním skriningového vyšetrenia u gynekológa, ktoré je určené ženám vo veku od 23 rokov a je hradené zo zdravotného poistenia. Skrining dokáže odhaliť rakovinu vo včasných štádiách, kedy sa ešte neprejavili symptómy ochorenia.

Ako a kedy sa robí vyšetrenie?

Pravidelné cytologické vyšetrenia odhaľujú podľa odborníkov rakovinu krčka maternice v štádiách, kedy je liečiteľná. „Odber testovacej vzorky na cytologické vyšetrenie sa robí počas gynekologickej prehliadky pomocou PAP testu. Prvé dva cytologické stery z krčka maternice urobí lekár v ročnom intervale. Ak budete mať výsledky z oboch stero v poriadku, vyšetrenie sa zopakuje až o 3 roky a následne pri normálnych výsledkoch pokračuje v trojročnom intervale. V prípade, že máte posledné 3 absolvované cytologické vyšetrenia v 3-ročnom intervale v norme, tak sú tieto ukončené vo veku 64 rokov. V opačnom prípade kontrolné vyšetrenia pokračujú ďalej,“ uvádza sa na stránke www.onkokenrola.sk, kde nájdete aj ďalšie užitočné informácie o skriningu a očkovaní.

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

GLAZÚROVANIE VANI

„Už 30 rokov od firmy MOLNÁR“
0903 405 588
0905 983 602

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka komínov od 15€ / m zdarma

MONTÁŽ V CELEJ SR

tel: 0907 265 361

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

FRÉZOVANIE od 15€/bm

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

Výročia a udalosti

24. januára 1458
Matej Korvín sa stal kráľom Uhorska.

ŽALÚZIE
Radovan Matuš

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV

roletky deň a noc
vertikálne žalúzie aj sušiaci
sieťky proti hmyzu
zhŕňacie lamelové roliet
servis balkónových roliet

www.balkony.net
0905 767 777

DREVOLESTURIEC

palivové drevo

štiepané / ukladané
dĺžky od 20 cm do 1m
možný DOVOZ

0907 062 394
0915 804 871

INZERCIA

0907 877 860

VÝRUB A OREZ STROMOV V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH ZDRAVOTNÝ REZ OVOCNÝCH STROMOV

ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV

KOSENIE ZÁHRAD

0902 796 885

ZBER STARÝCH VOZIDIEL

a trvalé vyradenie z evidencie, možnosť odvozu.

Po-Pia: 7,00 - 15,30

ALUEX 0944 530 853
045/53 33 644

EL-FIN GARÁŽOVÉ BRÁNY

www.EL-FIN.sk
0902 604 343

moriak.sk 0911 593 555
moriak@moriak.sk

FARMA ČREMOŠNÉ
Dovezieme až k Vám

POZOR AKCIA JANUÁR

GAZDOVSKÉ OČISTENÉ MORKY 4,85 - 5,35 €/kg

Akcia platí do vypredania zásob

			7	9						
S		6			4	5			9	
U			9				4	5	8	
D	2		7		5				4	
O			4	2			9			
K		3	5	4	6					
U					7		2			
						2		5	7	6

	1		2		4				9		
S		4			3	8		2		6	
U	3	8			6				1	5	
D								8			
O	8	9			5			6	4		
K										5	1
U						3					
		4	1				6	9			



Sa oplatí.

Čučoriedky

125 g balenie
(100 g = 0,79)

UŠETRITE*
-50 %

0.99

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardnej 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 kosťou

CENOVÝ
HIT

3.49



od pondelka 19. 1. do 25. 1.

CENOVÝ
LÍDER*
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde
nemá cenu.

1

VYBRANÉ
talianske
šunky
a šalámy

už od
1.49



ITALIAMO

Italian Style

ITALIAMO

Mascarpone

500 g

UŠETRITE*
-38 %

3.19

Mascarpone
500 g
(1 kg = 6,38)

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

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



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 %

2.99
4-59



SILVERCREST

Teplovzdušná
fritéza

kus

aj online

UŠETRITE*
-42 %

19.99

POZNÁTE
TV

*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





Vaše výhry, naša radosť

**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

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 nespáluje, 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, nádherné 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

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

»Kúpim diely na stare auta Skoda, Fiat, Tatra, Lada, - Volga, Trabant, Jawa atd. Tel. 0907 687634

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»Kupim a dobre zaplatim za zlate a strieborne mince dukaty, toliare a ine stare aj súčasne aj cele zbierky tel. 0915 627 285.

»KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124

»VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

»Seriozny muž hľadá priateľku nad 63r. 09030404189

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkovú inzeráciu?

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

Príklad:

RP ZH 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoľahlivý 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 inzerácii neuvěřujeme. 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 „ZH“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

čujte.sk

Podpora z prírody pri prechladnutí

www.cujte.sk

čujte.sk

Vzácná minca poputuje do múzea

www.cujte.sk

ONLINE MARKETING

REGION PRESS

Viditeľnosť v **GOOGLE** vyhľadávaní...

Oslovte **NOVÝCH** zákazníkov...

Zvýšte **SVOJ** predaj...

Tvorba **WEB** stránok...

zabenska@regionpress.sk

+421 907 877 860



Dávajte si pozor na silné mrazy

V zime je podľa odborníkov potrebné dávať si pozor nielen na riziko fyzických zranení spôsobených pošmyknutím či pádmi, ale aj na nízke teploty, ktoré majú vplyv na naše zdravie.

Nízke teploty ohrozujú najmä malé deti, ktoré ešte nemajú dostatočnú schopnosť tepelnej regulácie tela. Preto by mali byť pri pobyte vonku dostatočne teple oblečení a chránené proti mrazivému vzduchu. Starší ľudia sú tiež oveľa citlivejší na chlad ako mladší dospelí a ťažšie sa prispôbujú teplotným zmenám. Do rizikovej skupiny, ktorá tiež ťažšie znáša zimné počasie, patria najmä ľudia trpiaci na ochorenia ciev a pacienti so zvýšeným krvným tlakom. Pre nich je dôležité, aby sa vyhýbali vdychovaniu studeného vzduchu. „Môže totiž dôjsť k zúženiu ciev, pretože väčší tlak je potrebný na pretlačenie krvi cez zúžené cievy, a tým môže dôjsť k vyvolaniu srdcového záchvatu,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

Pozor!

Pacienti, ktorí trpia na ochorenia srdca by mali minimalizovať vonkajšie aktivity v mrazivom počasí.

Chlad má nepriaznivé účinky i na dýchaciu sústavu, a tým sa zhoršujú ochorenia dýchacích ciest akými sú napríklad astma či chronická obštrukčná choroba pľúc.

Vystavenie nízkym teplotám taktiež po-

tláča náš imunitný systém, a tým sa zvyšuje riziko infekcie. Najviac sú ohrození ľudia s oslabenou imunitou, ľudia ktorí nedávno prekonalí ochorenie a ľudia, ktorí žijú v dlhodobom strese.

Ohrozenou skupinou sú i ľudia bez domova. Hrozí im podchladenie, čo je život ohrozujúci stav.

Treba sa dobre obliecť - Pri extrémne nízkych teplotách je síce bezpečnejšie ostať doma, ale ak už musíte či chcete ísť von, je nesmierne dôležité sa podľa odborníčky dobre obliecť. Vhodné je obliekať sa do viacerých tenších vrstiev oblečenia, pretože tie zachytávajú teplý vzduch, a tak telo udržia teplejšie ako jedna hrubá vrstva. Taktiež je dobré, ak je to možné, využívať oblečenie vyrobené z hrejivých materiálov. Dôležité je nezabudnúť na čiapku, šál a rukavice, teplé ponožky a topánky, pretože v chladnom počasí telo zvyšuje prietok do životne dôležitých orgánov, a tým sa prietok krvi do končatín znižuje. „Dôležité je snažiť sa vyhnúť vdychovaniu studeného vzduchu, a to napríklad prekrytím dýchacích ciest šálom, rúškom či lyžiarskou maskou,“ radí odborníčka a dodáva, že v zimnom období je dôležité dávať si pozor na konzumáciu alkoholu. Ten všeobecne spôsobuje rozšírenie ciev, znižuje obranyschopnosť, pri vypití väčších dávok dochádza k narušeniu schopnosti termoregulácie tela, čo zvyšuje riziko podchladenia.

» ren

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. Potvrďuje 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 strojevého 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_Kochpixabay

CHROPYNSKA



Zvárač kovov

Platové podmienky: od 1 550 do 1 1800 Eur/Brutto

Zvárač hliníka

Platové podmienky: od 1 550 do 1 1800 Eur/Brutto

Zvárač v sériovej výrobe - Prostějov ČR

Platové podmienky: od 9,5 Eur/hodinu do 13 Eur/hodinu a viac podľa skúsenosti

Ďalej ponúkame

- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropynská Group a. s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- ročné príspevky zo sociálneho fondu ako napr. na rekreáciu a regeneráciu 165 €, na kultúrne podujatia, šport a športové aktivity 135 €, na detskú rekreáciu 110 €/dieťa, pri prvej svadbe 250 €, pri narodení dieťaťa 110 € atď.
- príspevok zamestnávateľa do III. piliera DDS
- chutný obed a večera 1,00 €/porcia

Podrobnejšie informácie na www.chropynska.sk

a na tel. čísle:

+421 45 520 32 06, +421 911 126 536

V prípade záujmu o uvedené pracovné pozície zašlite svoj profesijný životopis s motivačným listom na adresu firmy:

Dúbravy, Areál PPS 48, 962 12 DETVA

resp. na e-mail: personalne@chropynska.sk

BIGBEAN.SK

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 415, info@domkavy.sk Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

PRENÁJOM KÁVOVAROV

JURA E6 Malý automatický kávovar		JURA X10 Veľký automatický kávovar	
1BEŔ	VIKEND	1BEŔ	VIKEND
20 €	30 €	25 €	35 €
15 €	10 €	20 €	15 €
5 €		7 €	

SANREMO D8 Profesionálny pákový kávovar		FIORENTINO F64 Mlýnsky	
1BEŔ	VIKEND	1BEŔ	VIKEND
60 €	90 €	20 €	30 €
40 €	20 €	15 €	10 €
9 €		5 €	

HĽADÁTE ĽUDÍ?
inzerujte v rubrike ZAMESTNANIE
0907 877 860

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Stoličkový výťah Stannah: užívajte si svoj domov naplno

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

Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

Pre ŤŽP 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

ONLINE MARKETING

- ✓ Viditeľnosť v GOOGLE vyhľadávaní...
- ✓ Oslovte NOVÝCH zákazníkov...
- ✓ Zvýšte SVOJ predaj...
- ✓ Tvorba WEB stránok...

REGION PRESS 0907 877 860

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

rýchlejší a efektívnejší spôsob ako nájsť zamestnancov

HĽADÁTE nových zamestnancov?

Viac kandidátov
Jednoduchšie • Lacnejšie
Kvalitnejšie

lepsiapraca.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

**BOMBA
FASÁDA**

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

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**-10%
Z CENY PRÁCE**

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

Oplatí sa¹.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA JANUÁRA

ECO Energy

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

Spolu financovaná
Európskou úniou

Zelené domácnosti
Podpora udržateľnej
obnoviteľnej energie
EKADZ

4790€*



POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

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

...nečakajte kým zdražieme

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

Galmet