

BYSTRICKO BREZNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 56 200 domácností

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 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

NÁBYTOK JAME
Čierny Balog
ponúka slovenské
POSTELE
od firmy **FINES**
0905 631 594
www.jame.sk

PÔŽIČKY 0918 709 028
od 18-80 ROKOV
od 400€ do 30 000€
www.bestpozicka.sk

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely
Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti
☎ 0950 713 550

KÚPIM PAROZIE
KÚPIM VOJENSKÉ VECI,
VZDUCHOVKY, NOŽÍKY, MINCE
A INÉ STAROŽITNOSTI
0940 723 073
trofej.eu@gmail.com

EKOKANAL
ČISTENIE A MONITORING
KANALIZAČNÝCH POTRUBÍ
NONSTOP ☎ 0910 967 585
0908 967 587
ekokanal.sk

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

POTREBUJETE POMOC? POMŮZEM VÁM.

- ☒ Pozáručný servis plastových okien
- ☒ Montáž nábytku
- ☒ Sadrokartónové stropy a priečky
- ☒ Inštalátorske práce

Rýchle, kvalitné a cenovo dostupné riešenie pre vašu domácnosť aj firmu.

✉ miraklesrt@gmail.com
☎ 0902 177 123

VÝRUB A OREZ STROMOV
V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH
ZDRAVOTNÝ REZ
OVOCNÝCH STROMOV
ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV
KOŠENIE ZÁHRAD
☎ 0902 796 885

f Bystricko.sk

AUTODIELŇA ZVOLEN
Váš spoľahlivý partner pre osobné aj užitkové vozidlá

Kompletný servis, výmena olejov • Príprava na STK
Diagnostika závad • GO motora
Oprava automatických prevodoviek • Autoelektrikár

Kontakt: 0911 362 036, 0911 495 997
Adresa: Janka Jesenského 4702, Zvolen

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

KOVOVÝROBA

- ploty a brány
- prístrešky na autá
- prekrytie terás /strišky
- výroba schodov a zábradlia
- oceľové konštrukcie / haly
- aj certifikované konštrukcie
- betónárska oceľ, výroba armatúr a armovaných košov

OCEĽ - NEREZ - HLINÍK
Tel.: 0910 171 103

EURO JACKPOT

HRAJ O FANTASTICKÝ JACKPOT AŽ DO VÝŠKY
120 000 000 €

TIPOS Vaše výhry, naša radosť

HRAJ S ROZVAHOU 18+

Bezplatný týždenník

BYSTRICKO
BREZNIANSKO

EV 6221/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Družby 14
BANSKÁ BYSTRICA
bystricko@regionpress.sk

INZERCIA

Bc. Jana Žabenská 0907 877 860
Ivana Beňová 0905 915 034www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (56.200 domácností)

Každý týždeň:

Banská Bystrica, Badín, Brusno, Čerín,
Dolná Mlčičná, Dúbravica, Harmanec,
Homé Pršany, Hrochoť, Hronsek, Kyn-
ceľová, Lúbitová, Lučatin, Malachov,
Medzibrod, Nemce, Podkonice, Poniky,
Priehod, Selce, Slovenská Ľupča, Tajov,
Vlkanová, Brezno, Čierny Balog, Dolná
Lehota, Nemecká, Podbrezová, Predaj-
ná, ValaskáVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

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

Stredné Slovensko

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

Východné Slovensko

BE	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GJ	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	ĽUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRAVDKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	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 stránke 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.onkokontrola.sk, kde nájdete aj ďalšie užitočné informácie o skriningu a očkovaní.

» ren

Zateká Vám strecha?

Spolahnite sa na odborníkov
a budete kľudne spať

- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 €/m²
Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky zadarmo

STRECHA FER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860

Oplatí sa!

Inzerca v 39 regionálnych
tituloch na zadnej strane.ZBER STARÝCH
VOZIDIELa trvalé vyradenie
z evidencie,
možnosť odvozu.

Po-Pia: 7,00 - 15,30

ALUEX 0944 530 853
045/53 33 644

ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

ELEKTROINŠTALAČNÉ PRÁCE

KAMEROVÝ SYSTÉM
SOLÁRNE SYSTÉMYinfo@elektromoravcik.sk
+421 949 169 198VODA - PLYN
KÚRENIEMontáž kotlov prípojk, opravy,
rekonštrukcie

0902 051 781

igelbau.s.r.o@gmail.com

SUCHÉ štiepané palivové drevo
s dovozom
0944 304 589

DOVOZ NA ADRESU

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

NAJVÝHODNEJŠIA
DOSTUPNÁ
PÔŽIČKA
0905 555 863
www.super-pozicka.euŽALÚZIE
Radovan Matuš

ZASKLIEVANIE BALKÓNŮV

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

www.balkony.net 0905 767 777

FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIEFRÉZOVANIE
od 15€/bmREKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA
na materiál 45%

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

Gymnázium A. Sládkoviča,
Komenského 18, B. Bystrica

vyhlasuje obchodnú verejnú súťaž

na prenájom nebytových priestorov
- časť strešnej plochy budovyBližšie informácie na: www.gasbb.edupage.org,
alebo telefonicky 048/415 32 40

ARBORISTIKA

certifikovaná starostlivosť o vaše stromy

- Ošetrovanie stromov
- Výsadba a výrub stromov
- Istenie korún stromov
- Záhradnícke práce
- Orezávanie živých plotov

stromy AZ
STAROSTLIVOSŤ O STROMY

0917 884 717 info@stromyaz.sk www.stromyaz.sk

MÁTE SVOJU
WEB STRÁNKU?Urobíme Vám kompletnú
servisnú prehliadku ZDARMA

Sme Google partneri

0905 915 034

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



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
prsne 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 salámy

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

UŠETRITE*
-42 %

aj online

19.99

POZNÁTE



*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

Medzi ilegálnymi archeologickými predmetmi je aj strieborný denár

Vzácná minca poputuje do múzea

Krajský pamiatkový úrad (KPÚ) Trnava spolu s Pamiatkovým úradom Slovenskej republiky (PÚ SR) pripravuje prevod kolekcie artefaktov do vlastníctva regionálneho múzea. Súbor predmetov zaistila polícia po tom, ako si nálezy prisvojil v súčasnosti už právoplatne odsúdený vykrádač archeologického dedičstva. V kolekcii bol identifikovaný artefakt, ktorý sa na našom území objavuje veľmi zriedkavo.

Ide o strieborný denár Huga z Arlesu (Provensálskeho) a Lothara II. z lombardského mesta Pavia na severe Talianska, ktorý sa razil v rokoch 931 až 947. Výskyt týchto mincí v Karpatskej kotline je spojený so staromaďarskými výbojmi do severného Talianska a na Slovensku a v Maďarsku sa objavujú hlavne na staromaďarských pohrebiskách.

Mohla slúžiť ako ozdoba

„Význam nálezu mince spočíva, okrem jej raritnosti v tom, že výboje starých Maďarov do oblasti Pavie sú doložené aj písomnými prameňmi. V roku 924 vyplienili priamo mesto, kde zavraždili biskupa. Po zaplatení výkupného tu zostalo nažive len asi dvesto ľudí. Z rokov 942 a 947 sa zachovali aj údaje o ročných platbách odvádzaných za mier. Výnimočný je najmä záznam z roku 942, v ktorom sa dochovala aj konkrétna suma.

Hugo z Arlesu bol ochotný zaplatiť za mier jednému zo staromaďarských vodcov 10 modiov (modius) striebra, čo v prepočte môže znamenať až 1 750 000 mincí. Preto nie je prekvapujúce, že razby z Pavie vyrazené v rokoch 931 – 947 sa vyskytujú aj v Karpatskej kotline,“ objasnil Matúš Sládok z Krajského pamiatkového úradu Trnava a doplnil, že v súčasnosti je zaznamenaných 35 exemplárov nájdených na dvadsiatich náleziskách. Dva kusy boli objavené aj na pohrebiskách v Leviciach v polohe Géňa a po jednom exemplári v Novom Svete (okres Senec) a vo Vojniciach (okres Komárno). V Trnavskom kraji je to prvý známy exemplár tejto razby. „Na averze sa v strede mince nachádza monogram Huga a opis VGOLHTARIV. Na reverze mince je v dvoch riadkoch nápis PAPIA a zvyšky neznámeho opisu PIITIA NAREL?,“ priblížil odborník a dodal, že minca je dvakrát perforovaná, z čoho možno usudzovať, že sa druhotne používala ako ozdoba na odev. „Keďže denár bol objavený na bližšie nezistenom mieste neďaleko Serede (okres Galanta), mohol by byť buď soliterným stratovým nálezom, alebo by mohol súvisieť so staromaďarským pohrebiskom na neďalekých Mačianskych vrškoch, prípadne aj s iným, doposiaľ neznámym pohrebiskom,“ potvrdil Matúš Sládok.

Niektoré detaily sa už nedozvieme

Páchatel, vykrádač archeologického de-



Vľavo Averz (predná strana) a vpravo reverz (zadná strana) denára Huga z Arlesu (Provensálskeho) a Lothara II. zdroj: KPÚ Trnava (foto: P. Grznár, úprava: M. Sládok)

dičstva, nezaznamenal miesto ani bližšie okolnosti nálezu, a tak naše poznanie ostane podľa slov odborníka v tomto prípade navždy ochudobnené. Ak bola minca súčasťou hrobu, už nikdy sa nedozvieme, na akom mieste tela sa našla, a teda na akej súčasti odevu mohla byť našitá. Nedozvieme sa ani nič bližšie o osobe, ktorá ju mohla nosiť. Bol to korník alebo osoba, ktorej ju korník mohol darovať (napríklad manželka)? „Nález je tak ukázkovým prípadom škodlivosti ilegálneho vyhľadávania archeologických nálezov, najmä detektoringu. Zatiaľ čo archeológovia na svojich detektorových prieskumoch zaznamenávajú v teréne nálezové informá-

cie, a teda polohu všetkých vyzdvihnutých nálezov, zabezpečujú ich odborné očistenie a konzervovanie, vyhotovujú výskumné dokumentácie a výsledky svojej terénnej činnosti predstavujú verejnosti formou expozícií, prednášok či publikácií, nálezy ilegálnych amatérskych hľadačov sú vytrhnuté z archeologických nálezísk bez terénnej dokumentácie a poznania bližších nálezových súvislostí. „Zväčša neodborne (nekvalitne) zakonzervované končia v súkromných zbierkach alebo sú nelegálne vyvezené zo Slovenska a zobchodované na zahraničnom čiernom trhu,“ uzavrel archeológ.

» ren

PERGOLY A PRÍSTREŠKY

- S PEVNOU STRECHOU
- SO SKLOM
- S POLYKARBONÁTOM
- BIOKLIMATICKÉ
- NAKLÁPACIE LAMELY

ZASKLENIE
rámový a bezrámový systém

- balkóny
- terasy
- pergoly
- prestrešenia
- zimné záhrady

NOVINKA
VONKAJŠIE ŽALÚZIE NA OKNÁ

SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Tržnica)
B. Bystrica, Bernoláková 2 (Pod Novamedom)
www.slovrekla.sk, info@slovrekla.sk
045/540 20 71, 0905 298 160

čujte.sk

Podpora z prírody pri prechladnutí

www.cujte.sk

REGION PRESS

WWW.REGIONPRESS.SK

Riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA
- 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
- 4 DOM A ZÁHRADA
- 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
- 6 HOBBY A ŠPORT
- 9 ZOZNÁMENIE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní sponplatnený 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 rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobných
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznamenie
- 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 nahradte písmena „BB“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

»Kúpim a dobre zaplatím za zlate a strieborne mince dukaty,toliare a ine stare aj súčasne aj cele zbierky tel.0915 627 285.
»KÚPIM VZDUCHOVKY,FLOBERTKY, PISTOLE PONUKNITE.0949505827

»55 ročný z Krupiny hľadá priateľa T 0952270701 nie sms
»SYMPATICKÝ 39 ROČNÝ 173/66 BEZ ZÁVÄZKOV PRACUJÚCI NEALKOHOLIK NEFAJČIAR SI HĽADÁ V LEKÁRNI PRACUJÚCU ŽENU PRIATELKU BEZ ZÁVÄZKOV KTORÁ VIE PRIJAŤ DAŤ LÁSKU INTELIGENCIA VYHOVUJE 0917067654

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

		4	6	2			1
S		5		4			
U			1		3	2	
	9						7
D	5	6					
O							
K					9	4	
				1	7		3
U	2	1				9	5

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 prekonali 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

Najčítanejšie regionálne noviny

REGION PRESS

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

HYDROTERM-BB súkromná firma PRIJME DO ZAMESTNANIA

ELEKTRIKÁROV VODOINŠTALATÉROV



na práce v Banskej Bystrici a okolí
Mzda 1.000 - 1.200€ na TPP
+ prémie + stravné lístky
Možnosť ubytovania zamestnanca vo firme.

Požiadavka - prax v odbore
Tel. č. 0905 320 598

BOLT TAXI VODIČ

Len pre ŤZP a invalidných dôchodcov
Individuálny prístup:
Rozumieme vašim špecifickým potrebám a vieme podmienky spolupráce nastaviť na mieru.
Vozidlo s automatickou prevodovkou.
Mzda: 1 000 € v čistom (netto).
Práca v Banskej Bystrici.
Pracovný pomer: Riadna pracovná zmluva (TPP)
Administratíva: Pomôžeme vám s vybavením preukazu vodiča taxislužby a ďalších povolení.

Tel.: +421 905 753 983

CHROPYNSKA

Zvárač kovov

Platové podmienky: od 1 550 do 1 800 Eur/Brutto

Zvárač hliníka

Platové podmienky: od 1 550 do 1 800 Eur/Brutto

Zvárač v sériovej výrobe - Prostějov ČR

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

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

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 kampaniami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

PRENÁJOM KÁVOVAROV

JURA X10
Veľký automatický kávovar

10€N	VIKEND	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI+
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

JURA E6
Malý automatický kávovar

10€N	VIKEND	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI+
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

FIORENTATO F64
Mlynček

10€N	VIKEND	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI+
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

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 nezávislú B2B ponuku.

ONLINE MARKETING

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

REGION PRESS 0905 915 034

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 ŽLÁBOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

OBHLIADKA A PONUKA ZDARMA

-10% Z CENY PRÁCE

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

LEPŠIA PRÁCA^{SK}
rýchlejší a efektívnejší spôsob ako nájsť zamestnancov

HĽADÁTE
nových zamestnancov?

Viac kandidátov
Jednoduchšie • Lacnejšie
Kvalitnejšie

lepsiapraca.sk

OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA JANUÁRA

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Spoluфинансovaná Energetická únia

Zelené domácnosti Podpora udržateľného obnove náročných nákladov

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

*platí pre verziu 10kw

60L AKU

Galmet

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

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

...nečakajte kým zdražíme

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