

MALACKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 25 500 domácností

STREDNÉ
A VYSOKÉ
ŠKOLY



Téma týždňa
v tomto čísle

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 teplo 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](#)



NOVOOTVORENÁ
od februára

Gynekologicko-pôrodná ambulancia
Ambulancia pediatickej gynekológie

Prijímame nové pacientky v každom veku.

0918 493 498 • 0918 489 054

MUDr. Chrenková Erika, Bc Haragová Petra

Zdravotné stredisko, Komenského 997, Veľké Leváre

www.gyneri.sk Gyneri - gynekologická ambulancia

PŮSOBÍME NA CELOM ZÁHORÍ

ŽALÚZIE ZÁHORIE

www.zaluzie-zahorie.sk

žalúzie · siete · rolety · roletky
· roletky deň a noc · okná · dvere · zasklenie balkónov
· zimné záhrady

AKCIA -30% ZĽAVA
na látkové roletky, interiérové žalúzie a siete

Krátke dodacie termíny, široký sortiment kvalitných výrobkov. Moderné vonkajšie žalúzie na staršie domy - manuál, vypínač, alebo diaľkové ovládanie - všetko je s nami možné!

ZAMERANIE ♦ MONTÁŽ ♦ OPRAVY
0903 526 876 ♦ 0910 114 407 ♦ info@zaluzie-zahorie.sk



Autorizovaný servisný partner

protherm

- Pravidelné ročné prehliadky plynových a elektrických kotlov
- Uvedenie kotlov do prevádzky
- Záručný a pozáručný servis

0902 233 400

www.serviskotlovmalacky.sk



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

NONSTOP!
AŽ kanalizácie

Čistenie kanalizačných potrubí tlakovým zariadením, inšpekcia kamerou, zameranie kanalizácie a porúch, nonstop poruchová služba

0904 631 295 • www.azkanalizacie.sk
e-mail: azkanalizacie@azkanalizacie.sk

**UPCHATÝ
ODPAD?**
KANALIZÁCIA?

**NETRÁPTE SA!
POMŮŽEME VÁM!**

NONSTOP
0908 151 982
www.cistyodpad.sk

EURO
JACKPOT

HRAJ O FANTASTICKÝ JACKPOT AŽ DO VÝŠKY

120 000 000 €

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

HRAJ
S ROZVAHOU 18+

Bezplatný týždenník

MALACKO

EV 6232/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Bernoláková 1 A
MALACKY
malacko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Vladislava Ufrlová **0908 979 469**
Dominika Farkašová **0905 915 033**

Distribúcia: Silvia Lukúvková **0908 979 377**
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (29.680 domácností)

Každý týždeň:

Malacky, Stupava, Borinka, Mariánka, Gajary, Jakubov, Kostolište, Kuchyňa, Láb, Lozorno, Veľké Leváre, Malé Leváre, Pernek, Plavecké Podhradie, Plavecký Mikuláš, Plavecký Štvrtok, Rohožník, Sološnica, Studienka, Suchohrad, Závod, Zohor



Yvdavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú 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-SALANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TREŇČIANSKO-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	LUČEŇSKO-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	ŽILANSKO-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-VF-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

Nová Poradenská linka 116117

Vedeli ste, že od 1. januára 2026 funguje na Slovensku bezplatná poradenská linka 116117? Volajúcim poskytujú 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 Šaška.

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 vyslaným 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.



Ilustračné foto. zdroj foto Alexandra_Koch pixabay

Dňa 22. 1. 2026 si pripomíname 4. výročie, kedy nás navždy opustil pán **LUBOMÍR BRENNER** z Malaciek.



S láskou spomína manželka, deti, vnúčatá a ostatná rodina.

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

KOŽENÁ GALANTÉRIA

ZĽAVA 30% NA VŠETKY PRODUKTY PRÍRODNÁ KOŽA
www.kozenagalanteria.eu
info@kozenagalanteria.eu

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 5 EUR

KAVIAREŇ OVEČKA

Oáza pokoja v detskom svete radosti



DETSKÝ KÚTIK

ut - pia: 9-18 h, so: 14-19 h
Malacky, Gen. M. R. Štefánika 8
www.kaviarenovecka.sk

24. januára 1458 **Výročia a udalosti**
Matej Korvín sa stal **kráľom Uhorska.**

PREDAJ: TVRDÉ PALIVOVÉ firma KIPA
DREVO, HNEDE UHLIE, HNEDE BRIKETY
SEKULE 444 • 0908 762 748, 0918 694 955 • www.kipa-kimlicek.sk

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA (PRI GALANTE)

PONÚKA NA PREDAJ:
CELOROČNÝ PREDAJ NOSNÍC OD 8. TÝŽDŇA.
CENA PODĽA VEKU.



PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
CENA DOPRAVY: 7,50€

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

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

Kontakt: 0902 266 147

LÁBSKA 16, ZOHOR

KAMENÁRSTVO KAMEX

NAJVÄČŠÍ VÝBER VYSTAVENÝCH POMNÍKOV V REGIÓNE

JANUÁR - NAJVÄČŠIE ZĽAVY V ROKU 2026

ZADARMO:
DOPRAVA, ZAMERANIE, NÁVRH PÍSMO, VÁZA + SVIETNIK, IMPREGNÁCIA, CHODNIKY, ODVOZ STARÉHO HROBU

PO - PIA: 9.00 - 16.00 H

0903 792 674 KAMEX.SK

KAMENÁRSTVO Bocán B&B s.r.o.

Hviezdoslavova 309, Senica

JANUÁR 2026

AKCIA 1-hrob od 1350 €
2-hrob od 1750 €

GARANCIA NAJNIŽŠEJ CENY

komplet zákryt s bočným obkladom a tmavou tvarovanou tabuľou s podložkou

Pri príležitosti 28. VÝROČIA FIRMY

ZADARMO: 50 písmen, doprava, chodníky, váza, lampáš, zameranie, impregnácia, cenová ponuka

Po-Pia: 8.00 - 15.30 hod.

0905 323 022 • 0910 902 635

RADI VÁS NAVŠTÍVIME AJ U VÁS DOMA - STAČÍ ZAVOLAŤ

PRACOVNÉ ODEVY A POMÔCKY



ZIMNÝ VÝPREDAJ



30%

MALACKY, PEZINSKÁ 11 • 0903 742 222
pon – pia 7:30 – 18:00 h, so 8:00 – 12:00 h

www.kastaplus.sk

ABC-OKNÁ

VÝROBA A MONTÁŽ PLASTOVÝCH OKIEN A DVERÍ

**AKCIA
GARANCIA
NAJNIŽŠEJ
CENY**

TOP
KVALITA

PLASTOVÉ
OKNÁ A DVERE
SALAMANDER

HLINÍKOVÉ
OKNÁ A DVERE
ALUPROF

TOP
KVALITA

POSUVNÉ DVERE
– HS PORTÁLY

GARÁŽOVÉ
BRÁNY LOMAX

JARNÁ
AKCIA

-30%

VONKAJŠIE
ŽALÚZIE
A ROLETY

PERGOLY
A ZIMNÉ
ZÁHRADY

NOVINKA

HOLÍČ, BERNOLÁKOVÁ 12 (HOTEL SAN)

0948 344 401 • okna@abc-okna.sk, holic@abc-okna.sk

www.abc-okna.sk



Malacky, Zámocka ul. (pod Hotelom Átrium)

+421 944 220 700

malackapivarnicka@gmail.com

**Pizza • Klobásy • Grilované kuratá
Pečené koleno • Grilovaný hermelín**

Prídte ochutnať
naše poctivé pivo
a výborné domáce špeciality
v príjemnej atmosfére.



ONLINE

s REGIONPRESS-om

■ PPC kampane ■ Sociálne siete
■ Tvorba webstránok ■ Online marketing
a iné služby

Sme tu pre vás

0908 979 469 | www.regionpress.sk



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



Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

» Predám jačmeň, 0907 495 693

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim vlnáky a haliny. 0904 582 551

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní poplatný 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 €

Číslo rubriky:

- 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 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 „MA“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

(Službu platbamiomobilm.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



Stredná odborná škola elektrotechnická
Učňovská 700/6,
908 45 Gbely

Zriaďovateľ:

TRNAVSKÝ SAMOSPRÁVNÝ KRAJ



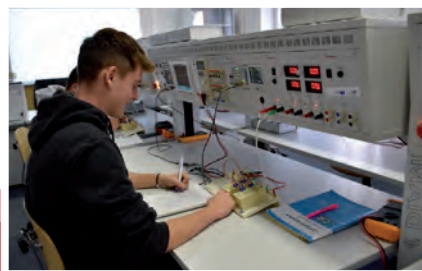
Otvára v školskom roku 2026/2027 pre chlapcov a dievčatá:

ŠTUDIJNÉ ODBORY:

- 2679K Mechanik - mechatronik
- 2697K Mechanik - elektrotechnik
- 2682K Mechanik počítačových sietí

UČEBNÉ ODBORY:

- 3152H Krajčír
- 3661H Murár
- 2683H Elektromechanik



Počas štúdia žiakom ponúkame:

- Vykonávanie praktického vyučovania priamo v renomovaných firmách
- Odmeny za prácu na praktickom vyučovaní
- Po celej škole free WIFI sieť
- Možnosť získania zväračského a vodičského preukazu priamo v škole
- Možnosť ubytovania v školskom internáte
- Získanie lukratívneho zamestnania po ukončení štúdia

Dohodni si individuálnu konzultáciu: Príd' medzi nás!

Tel.: +421 34 66 21 229 E-mail: sougbely@zupa-tt.sk

Prostredníctvom formulára na stránke školy: www.sosegbely.edupage.orgTel.: +421 34 66 21 229, E-mail: sougbely@zupa-tt.sk, www.sosegbely.edupage.org

f KOVOŠROT VAŠIN s.r.o.

Prevádzky: ČÁRY
GBELY (objekt tehelne)
HOLÍČ (pri smaltovni)

- Likvidácia autovrakov
- Vyradíme Vám vozidlo z evidencie
- Odt'ahová služba ZADARMO!

www.kovosrotvasin.sk • Tel: 0903 373 854

PRIJMEME UPRATOVAČKU

3x týždenne po, str, pia.
8:00 až 9:00 hod.

Malacky

MZDA: 100 €/mesiac

0948 70 70 76

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

VYCVIČÍM vášho PSA, profesionál
☎ 0908 728 081

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

DOVOZ NA ADRESU

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

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

RÝCHLOČISTIAREN
PERIA
ŠITIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie+vankúšik, alebo
nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel:0905 267 750 Malacky

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 neoznámí, 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 oznámí, alebo na e-mailovú adresu, ktorú Sociálna poisťovňa poskytne dôchodková správca 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 predpo-

kladaného starobného dôchodku čo najviac priblížila realnej 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 informácií. „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 nattananz3 pixabay

Doklady o získanom období môže poistenec doručiť pobočke Sociálnej poisťovne alebo Informačno-poradenskému centru Sociálnej poisťovne, ústredie – klient-skému 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

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 nespája, 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

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

KRMIVÁ JOKI

Hviezdoslavova 34, Malacky
(200 m od kina)
0907 059 647
martin.zilavy24@gmail.com

Zdravé krmivo pre váš chov

kompletné krmné zmesi bez GMO

AGROCERT
GMO FREE
VYROBENÉ • BEZ • POULŤIA

Pohodové JARNÉ PRÁZDNINY iba za 140€

1 dieťa do 12 rokov na 5 dní/4 noci s polpenziou!

V ponuke aj lyžiarske kurzy, pobyty pre seniorov, školy v prírode uprostred majestátnych hôr v Oravskom Podzámku. Bohatá nádielka snehu a vynikajúca gastronómia.

POBYT aj cez Rekreačné poukazy!
PENZIÓN *** ORAVSKÁ HORÁREŇ
Oravský Podzámok č. 396, lokalita Hruštín Zábava

REZERVÁCIE:
info@oravskahoraren.sk
mob. 0918 591 942

Tešíme sa na Vašu návštevu
www.oravskahoraren.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

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

OBHLIADKA A PONUKA ZDARMA

-10% Z CENY PRÁCE

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

ONLINE s REGIONPRESS-om

- PPC kampane
- Sociálne siete
- Tvorba webstránok
- Online marketing

a iné služby

s REGIONPRESS-om

YBAVÍTE AJ

- Inzerciu
- Tlač
- Distribúciu

Sme tu pre vás 0908 979 469 | www.regionpress.sk

OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA JANUÁRA

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

ECO Energy info@ecoenergy.sk www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131 Tepelné čerpadlo Galmet Prima

60L AKU

4790€*

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

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

...nečakajte kým zdražíme

VYUŽÍTE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

*platí pre verziu 10kw

s naším 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