

# TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 60 750 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 zdravotníckí 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. zdrojfotoAlexandra\_Koch pixabay

Sledujte nás aj na **INSTAGRAMÉ!**  
@trenciansko\_sk

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



## STREDNÁ ZDRAVOTNÍCKA ŠKOLA Celestíny Šimurkovej v Trenčíne

Otvára v školskom roku 2026/2027 tieto študijné odbory

<p><b>MASÉR</b> (28 žiakov)</p> <p><b>Uplatnenie absolventa:</b> zdravotnícke a sociálne zariadenia, kúpele, wellness centrá</p> <p><b>Prijímacie konanie - testy z predmetov:</b> slovenský jazyk a literatúra + biológia talentové skúšky</p>	<p><b>FARMACEUTICKÝ LABORANT</b> (30 žiakov)</p> <p><b>Uplatnenie absolventa:</b> zariadenia lekárenskej starostlivosti farmaceutické firmy</p> <p><b>Prijímacie konanie - testy z predmetov:</b> slovenský jazyk a literatúra + chémia</p>	<p><b>PRAKTICKÁ SESTRA</b> (30 žiakov)</p> <p><b>Uplatnenie absolventa:</b> zdravotnícke zariadenia ambulantnej a ústavnej zdravotnej starostlivosti zariadenia sociálnych služieb</p> <p><b>Prijímacie konanie - testy z predmetov:</b> slovenský jazyk a literatúra + biológia</p>
denné štúdium		
<p><b>ZDRAVOTNÍCKY LABORANT</b> (28 žiakov)</p> <p><b>Uplatnenie absolventa:</b> zdravotnícke zariadenia vyšetrovacích a liečebných zložiek pracovísk úradov verejného zdravotníctva</p> <p><b>Prijímacie konanie - testy z predmetov:</b> slovenský jazyk a literatúra + chémia</p>	<p><b>ZUBNÝ ASISTENT</b> (30 žiakov)</p> <p><b>Uplatnenie absolventa:</b> zubné ambulancie ústavnej zdravotníckej zariadenia (odd. zubného lekárstva)</p> <p><b>Prijímacie konanie - testy z predmetov:</b> slovenský jazyk a literatúra + biológia</p>	<p><b>PRAKTICKÁ SESTRA</b> (24 žiakov)</p> <p><b>Uplatnenie absolventa:</b> zdravotníckej zariadenia ambulantnej a ústavnej zdravotnej starostlivosti zariadenia sociálnych služieb</p> <p><b>Prijímacie konanie - test z predmetu:</b> biológia</p>
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

WWW.TNA.SK  
**Kamenárstvo** 0902 118 250  
www.tna.sk  
Trenčín, Opatová - za motorestom MAJÁK

**VÝRAZNÉ ZIMNÉ ZĽAVY**  
KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE Serióznosť a kvalita

**NEVYHADZUJTE KNIHY  
DARUJTE ICH NÁM**  
0907 701 786

**INZERCIA**  
0905 719 148

SERVIS **Okná a dvere** 30 rokov  
Dodávka a montáž  
**LUNA 1**  
luna1@luna1.sk 0905 382 202 www.luna1.sk

SERVIS VNÚTORNÝCH ŽALÚZIÍ

- výmena silonov, retiazok
- servis sieťok na okná
- výmena starej sieťoviny

Obhliadka zdarma tel. 0908 810 065

**EURO JACKPOT**

**HRAJ O FANTASTICKÝ JACKPOT AŽ DO VÝŠKY 120 000 000 €**

TIPOS Vaše výhry, naša radosť

HRAJ S ROZVAHOU 18+

## Bezplatný týždenník

TRENČIANSKO  
DUBNICKO-ILAVSKO

EV 6224/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Bratislavská 31  
TRENČÍN - Zlatovce  
trenciansko@regionpress.sk

## INZERCIA

Simona Pellerová 0905 719 148

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri

## DISTRIBÚCIA (60.750 domácností)

**párpny týždeň:** Bohunice, Boľešov, Červený Kameň, Dubnica nad Váhom, Dulov, Ilava, Kameničany, Košeca, Ladce, Ladce-Tunežice, Nová Dubnica, Pruské, Adamovské Kochanovce, Malé Blerovce, Bobot, Bobotská Lehota, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Smrie, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Luborča, Nemšová, Neparadza, Omšenie, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mliečce, Trenčianske Starokovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Zamarovce**nepárpny týždeň:** Bohunice, Boľešov, Borčice, Dubnica nad Váhom, Ilava, Košeca, Nová Dubnica, Pruské, Adamovské Kochanovce, Malé Blerovce, Bobot, Bobotská Lehota, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Smrie, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Kostolná - Zarietie, Melčice - Lieskové, Horné Motešice, Klúčové/Nemšová, Neparadza, Omšenie, Opatovce, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mliečce, Trenčianske Starokovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Veľké Blerovce, Zamarovce

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	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SALANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMARŇANSKO	
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	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-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	LUČEŇSKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PJ	
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	
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

## 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 šalom, rúskom 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 obrannú schopnosť, pri vypití väčších dávok dochádza k narušeniu schopnosti termoregulácie tela, čo zvyšuje riziko podchladenia.

» ren

ČISTENIE KANALIZÁCIE  
VRANÁK - 0903 457 792

**PREDÁM**  
pšenicu, jačmeň,  
kukuricu, repku,  
OVOS.

Tel. 0907 155 250

## INZERCIA

0905 719 148

**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 € / m<sup>2</sup>  
Výber z viac druhov materiálov - obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

**STRECHAFER, s.r.o.**  
Božík Peter  
0948 606 860

## Prijmeme

- zručného mechanika
- zručného autoelektrikára

## Miesto výkonu Ilava

Blížšie informácie: 0905 449 843

## KAMENÁRSKE PRÁCE

NOVOROČNÉ ZĽAVY  
až do -40% **BEZ ZÁLOHY**

**DODANIE DO  
1 TÝŽDŇA**

Nové pomníky,  
rekonštrukcie,  
strojové brúsenie,  
obnova písma

**OBHLIADKA  
ZDARMA**

0901 713 626

Chcete si  
podať riadkový  
inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne 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 inzercii neverejňujeme. 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 „TN“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Občianska  
riadková  
inzercia

## 1 AUTO-MOTO

» Kúpim motorku značky romet starého pioniera babetu simsona aj pokazené dlho odstavené 0915 215 406

## 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

» Kúpim vzduchovky, flobertky, pištole ponúkni-te.0949505827

## 7 DEŤOM

## 8 DARUJEM

## 9 ZOZNÁMENIE

S okamžitým nástupom **prijmem**

do TPP mladú posilu muža alebo  
ženu na dlhodobú spoluprácu  
na pozíciu **dispečera,**

ktorého náplňou práce bude práca s PC, prehľad v sklade, starostlivosť o servis áut, o STK a EK áut, riadenie servisu.

**Podmienkou je mať logické myslenie,  
vodičský preukaz sk. B  
a minimálne stredoškolské vzdelanie.**

Ak máte záujem, ale bojíte sa, že z tohto niečo neviete, radi vás zaučíme.

Práca je v Ilave. Ak máte radi prácu, kde sa stále niečo deje, tak zavolajte.

kontakt: **0905 449 843**

## DOVOZ NA ADRESU

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



Sledujte nás na  
**INSTAGRAM**  
@trenciansko\_sk

## REKONŠTRUKCIE

bytov, bytových jadier,  
kúpeľní, domov, elektroinštalácie

Bezplatné a nezáväzne obhliadky a cenové ponuky



[www.recostav.sk](http://www.recostav.sk)

0917 071 289



Sa oplatí.

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

UŠETRITE\*  
-50 %

0.99

\*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s predĺženou štandardne poskytovanou veľkosťou.



Mandarinky  
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



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 výrobku.



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 predĺženou štandardne poskytovanou veľkosťou.

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

\*v porovnaní s cenou 34,99 € (platná k 1.1.2025 na bázi MS)

Heureka  
NAJLACNEJŠIA\*  
TEPLOVZDUŠNÁ FRITÉZA  
vo svojej kategórii

\*Porovnanie podľa stránky heureka.sk, dňa 5.1.2025 medzi teplovzdušnými fritézami.



Porovnávače vo výskumnej agentúre NBS Market Research Slovakia vykonané v dňoch 8. 12. - 14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 000 respondentov.

Posledná zmena v leňku platí od 19. 1. do 25. 1. 2026 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez DPH. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch poskytovaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.



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](http://www.tipos.sk)

## Rakovina krčka maternice a prevencia

Január je mesiacom povedomia o rakovine krčka maternice. Prevencia je podľa odborníkov najúčinnejšou 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 skríningového vyšetrenia u gynekológa, ktoré je určené ženám vo veku od 23 rokov a je hradené zo zdravotného poistenia. Skríning 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](http://www.onkokontrola.sk), kde nájdete aj ďalšie užitočné informácie o skríningu a očkovaní.

» [ren](#)

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠ�의NÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV

**REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV**

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

**ZĽAVA na materiál 45%**

**ZDARMA**

0948 012 507 • [www.profikominy.sk](http://www.profikominy.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 TREŇCIN

**čujte.sk**

Čítajte nás:

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

**Predaj mladých nosníc**

7-týždňové vysokoznáškové mladky plemeno DOMINANT

**NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL**

**OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME**

Dovoz priamo na adresu OD MARCA

**Farma Frajkovci: 160 Veľčice**

[farmafrajkovci@gmail.com](mailto:farmafrajkovci@gmail.com) • [www.farmafrajkovci.sk](http://www.farmafrajkovci.sk)

0940 658 399

0905 355 145

Predaj kŕmnych zmesí

## PREČO REKLAMNÁ INZERCA U NÁS?

- patríme medzi najčítanejšie týždenníky na Slovensku
- pomôžeme Vám získať nových zákazníkov
- poradíme Vám, ako byť krok pred Vašou konkurenciou

**MY VIEME AKO, VY VIETE PREČO ...**

**TREŇCIANSKO**  
DUBNICKO-ILAVSKO

**Kontaktujte nás: 0905 719 148**

## 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, nadsasové 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

# 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 neoznami, že žiada prístupnú 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 oznami, alebo na e-mailovú adresu, ktorú Sociálnej poisťovni poskytnie dôchodková správcovska 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 aktívovanú,“ 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 nasledovné odporúčanie:

Na to, aby sa stanovená suma predpo-

kladaného 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 aktívovať 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,“ objasnila 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.

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

» ren

## Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

**IMBODY SPORT**  
www.imbodysport.sk  
INFORMÁCIE: +421 904 896 262



## VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

### FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne  
Od jednoduchých po komplexné cviky

### DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

### REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

# 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](http://www.stannah.sk)

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD**  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BEZ WAPKY**

**BEZPLATNÁ UKÁZKA**

**BOMBA FASÁDA**

[www.bomba-fasada.sk](http://www.bomba-fasada.sk)  
+421 908 148 393  
info@bomba-fasada.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**

## Showroom plný dizajnu, darčiekov, prírody a originálnych dekorácií.

☎ Kontakt  
0918 018 329

📍 **NATUVO, Trenčín**  
Vlárska 298/16  
oproti AUTOLIP



📌 Machový nápad [www.machovynapad.sk](http://www.machovynapad.sk)

35 ROKOV **Slovaktual®** okná a dvere

**3-SKLO**  
ZA CENU 2-SKLA

**AKCIA PLATÍ DO 31. 1. 2026**

Akcia sa vzťahuje na plastové okná v laminácii alebo s hliníkovým klipom.

**DUBNICA NAD VÁHOM**

0903 800 023 • 0902 950 738

Orbrancov mieru 344/2  
dubnica@slovaktual.eu

[www.slovaktual.sk/akcia](http://www.slovaktual.sk/akcia)

## OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA JANUÁRA

**DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ**

**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**



info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0909 131 131**



**POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE**

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

**4790€\***

...nečakajte kým zdrazieme

**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 180m<sup>2</sup>

