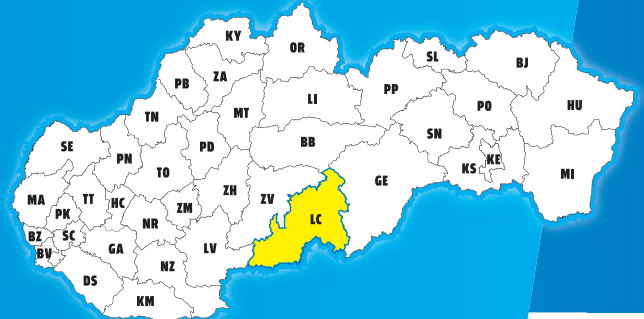


LUČENECKO

VELKOKRTÍŠKO-POLTÁRSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

Rekonštrukcia Strednej zdravotníckej školy vo Zvolene

Stredná zdravotnícka škola vo Zvolene oslavuje 100 rokov od svojho založenia. A práve v jubilejnom roku prechádza najrozsiahlejšou rekonštrukciou za posledné desaťročia. Investícia za viac ako 1,4 milióna eur prinesie moderné priestory pre výučbu budúcich zdravotníkov, nové technológie aj bezbariérový prístup.

Historická budova z roku 1910, v ktorej škola sídli posledných 38 rokov, prechádza rozsiahlou modernizáciou. V rámci rekonštrukcie vzniknú v podkrovi štyri odborné učebne, aula, kabinet aj nové sociálne zariadenia. Súčasťou projektu je aj vybudovanie výťahu, ktorý zabezpečí bezbariérový prístup do priestorov školy.

„Táto rekonštrukcia ma teší najmä preto, že je to skvelý príklad investície do budúcnosti, pretože pre študentov vytvára lepšie podmienky pre vzdelávanie a pre nás všetkých ďalšie budúce kapacity do už tak poddimenzovaného zdravotníctva. Je našou úlohou pripraviť také podmienky pre študentov stredných škôl, aby čo najviac zodpovedali realite, aby bol pre nich prechod na trh práce čo najjednoduchší,“ povedal predseda Banskobystrického samosprávneho kraja (BBSK) Ondrej Lunter.

Modernizácia sa však netýka len samotnej budovy. Do školy pribudne aj nové vybavenie vrátane audiovizuálnej a IT techniky. Žiaci budú môcť využívať aj virtuálnu realitu, ktorá im umožní skúmať ľudské telo v trojrozmernom priestore

a rozšíri možnosti praktického vzdelávania.

„Tento projekt je vyústením našej trojročnej práce. Od začiatku sme vychádzali z myšlienky vytvoriť modernú školu v historickej budove, a práve tak sme si celý projekt interne aj pomenovali. Budova školy pochádza z roku 1910 a jej obnova citlivo spája historický charakter s požiadavkami moderného vzdelávania. Rekonštrukcia výrazne zlepši pracovné podmienky zamestnancov, študijné podmienky žiakov aj celkový priebeh výchovno-vzdelávacieho procesu. Škola bude vybavená modernými učebnými pomôckami, pričom sme sa detailne zamýšľali aj nad nábytkom, ktorý sme v spolupráci s architektom navrhli tak, aby pripomínal reálne sesterské izby v nemocniciach,“ uviedol riaditeľ Strednej zdravotníckej školy vo Zvolene Peter Hrnčiar.

Škola zároveň rozvíja nový študijný odbor podológia, pre ktorý vznikajú nové odborné pracoviská. Jedno z nich bude situované v zariadení sociálnych služieb a druhé priamo v nemocnici.

» **ren**



zdroj foto BBSK

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo ⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽL'ABOV



slovenská firma

ZÁRUKA 20 ROKOV

Cukráreň Molnár

Po – So: 7.00 – 18.00, Ne: 9.00 – 18.00

Každý deň čerstvé zákusky

047/433 4777, 0905 198 723, LUČENEC, Karmána 12/20
www.kolac.sk

ČISTIAREŇ PERIA

Železničná 44, Lučenec

ZBERNÉ DNI

pondelok, utorok, streda
prípadne po tel. dohovore.

047/433 34 32
0905 511 912

KÚPIM BYT, DOM

Môžete ostať bývať
potom odkúpiť naspäť
0907 488 234

NEODTEKÁ !!!

**KRTKOVANIE - MONITORING
KANALIZÁCIE
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!**

www.profidemont.sk 0919 175 335

SLOVEXPRES AUTOSLUŽBY

est 1991

Peter Kucej

Nejedlého 17

Lučenec

www.slovexpres.sk

PRÍJEM OPRÁV 0918 892 002

AKCIA JÚL

UMYTIE KLASIK od 12€

KLIMATIZÁCIA

servis 32€, čistenie 12€

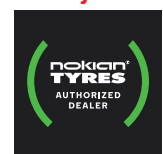
TEPOVANIE LEŠTENIE 37€

Nakúp za 50 € a dostaneš KUPÓN -16 €

AKCIA NA LETNÉ PNEUMATIKY

165/70 R14 Road X	35,90 €
175/70 R14 Matador	42,90 €
185/60 R14 RoadX	40,90 €
185/65 R14 Barum	43,90 €
185/65 R15 RoadX	41,90 €
185/65 R15 Nokian	66,90 €
195/65 R15 Nokian	53,90 €
205/55 R16 Matador	59,90 €
205/55 R16 Nokian	61,90 €
215/60 R16 Fortune	53,90 €
205/55 R17 XL Nokian	93,00 €
225/45 R17 Nokian	73,90 €

V ponuke všetky svetové značky



PREDAJ NA SPLÁTKY HOME CREDIT

AUTOSÚČIASTKY AUTOSERVIS UMYVÁRKA

0907 870 299

0911 870 299

0915 834 386

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

LUČENEC
VEĽKOKRTÍŠKO-POLTÁRSKO

EV 6218/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia:

luceneco@regionpress.sk

INZERCIA

Miriám Hašková 0905 915 039
Mgr. Tomáš Truben 0907 727 204

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (30.860 domácností)

párny týždeň:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec,
Divín, Dobroč, Filakovo, Lovinobaňa,
Mýtna, Panické Dravce, Ružiná, Tomá-
šovec, Vidiná, Poltár, Málince, Veľký Kr-
tíš, Bušince, Dolná Strehová, Malý Krtíš,
Modrý Kameň, Pôtor, Sklabína, Želovce

nepárny týždeň:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec,
Filakovo, Halič, Panické Dravce, Rapovce,
Veľká nad Ipľom, Vidiná, Poltár, Činoba-
ňa, Hmčárska Ves, Hmčárske Zálužany,
Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Má-
linec, Veľký Krtíš, Kalinovo, Kokava nad
Rimavicou



Vydavateľ 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+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinskó
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecko
SE	36750	Senicko+Skalitéo
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+IL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	32720	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PV	40150	Prievidsko
ZD	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30830	Gemerisko=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	Popradsko+HK
PD	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

Cesta stredovekom v Štítniku

Objavovanie histórie na Gemerí dostáva moderný a interaktívny rozmer. Vďaka novému projektu Cesta stredovekom sa návštevníci gotického kostola v Štítniku môžu doslova preniesť v čase.

Zážitok, ktorý plynule spája stredovekú minulosť s digitálnou inováciou, umožňuje návštevníkom prechádzať rôznymi historickými etapami vývoja kostola. Používatelia môžu prostredníctvom virtuálnej reality stretnúť samotných tvorcov vzácných fresiek a pochopiť skrytý symboliku ich diel. Tento pútavý formát poskytuje autentickú simuláciu stredovekej atmosféry a robí z návštevníka pomyselného cestovateľa v čase. „Gemerské kostolíky sú našim európskym unikátom a ich moderná prezentácia je pre nás kľúčová. Práve preto Košický kraj tento projekt podporil prostredníctvom programu Terra Incognita sumou 13 000 eur. Prepájanie cenných historických pamiatok s technológiami 21. storočia je presne tá cesta, vďaka ktorej dokážeme našu minulosť atraktívne priblížiť aj mladšej generácii,“ uviedol predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka.

Projekt Cesta stredovekom prináša okrem turistického zatriktivenia lokality aj benefity pre vedu. Detailné digitálne snímání interiérovej výzdoby vytvorilo mimoriadne hodnotný materiál využiteľný pre ďalší odborný historický výskum. Laickej i odbornej verejnosti tak prehliadka odhaľuje širší kontext

vzniku tejto architektonickej perly a odhaľuje množstvo fascinujúcich detailov, ktoré pri bežnej prehliadke často zaniknú. „Výnimočnosť tohto projektu spočíva v jeho komplexnosti a interaktivite. Z návštevníka sa nestáva len pasívny pozorovateľ, ale priamy účastník histórie, ktorý si môže filtrovať obsah presne podľa vlastného záujmu. Virtuálna realita nám umožnila oživiť priestor kostola a ukázať jeho príbehy spôsobom, aký na Gemerí doteraz chýbal,“ uviedol Jaroslav Hric, výkonný riaditeľ OOCR Gemer.

Moderné technológie v starobylých múroch kostola dokazujú, že aj sakrálné pamiatky môžu ísť s dobou. „Gemer je región, v ktorom má každá nová a najmä udržateľná ekoturistická atrakcia obrovský zmysel. Som nespokojná rada, že k našim úspešným projektom, ako sú Granárium v Jablonove nad Turňou, znovuspustená lanovka na Geravy či zveladený Gombasecký areál, dnes pribudla ďalšia silná atrakcia,“ uzavrela výkonná riaditeľka Košice Regiónu Turizmus (KRT) Lenka Vargová.

» ren



zdroj foto KRT

**OBNOVA NÁPISOV
A DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV
NA POMNÍKY
PRIAMO NA CINTORÍNE**
čistenie dvojhrubu 100€
0944 229 001
www.zlate-pismo.sk

DOVOZ NA ADRESU
**mládky,
morky
brojlerové
kuriatka**
www.hydinashop.sk
0905 207 059

ADAM KRTKO
• čistenie
kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie
lokalizácia
potrubia
NONSTOP 0948 948 606

**NÁBYTOK
VAMARK**
Nábytok všetkého druhu
Kolonáda 1, Lučenec
0918 948 190

KAMENÁRSTVO OPATOVÁ

- POMNÍKY Z PRÍRODNÉHO
A UMELEHO KAMEŇA
- POKLOP AJ SAMOSTATNE
- DVÍHANIE, ČISTENIE A
REŠTAUROVANIE HROBOV
- DOSEKÁVANIE PÍSMEN

A OBNOVA

Prideme za
Vami osobne

Potočná 19A, Lučenec,
za bývalým futbalovým štadiónom

0907 042 606

20 ročné skúsenosti v praxi

OPRAVA eternitových, plechových, šindľových a plochých striech

- ➔ Bez potreby demontáže
- ➔ Poradenstvo **ZDARMA**
- ➔ Oprava komínov a montáž/oprava odkvapových žlabov

LETNÁ AKCIA

www.naj-strecha.sk **f Naj-strecha sro** **0940 776 203**

Riadková
inzercia

0 RÔZNE

» Dva kolovraty 50€/ks+ dám moták a benku, v ruksaku s chráničmi aj s prílbou nové detské koliesk. korčule 31-34 nastav.fritézu olej, retro chrbtový kôš, 4ks milé hoker-lyčky 30x30x30, demižon 25 l opletený 0903 400 138

1 AUTO-MOTO

» Kúpim motocykle Jawa/CZ/Simson/Babette/Pionier/Stadion aj iné... 0949 371 361

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

» Predám retro porcelánové misy s pokrievkou na polievku 2ks, pečeňové oválne misy 4ks, 12ks biele hlboké nové tanieri 1€/ks, fritovací hrniec, rôzne tácky, šálky, rôzne poháriky. Fotky pošlem 0903 400 138

6 HOBBY A ŠPORT

» KUPIM LUDOVE KROJE 0902708047
» Predám klavír (piano) Petrof z 80. rokov za 400 eur, 0948 198098

7 DEŤOM

» Kočík pre bábiku, drev. nábytok maľovaný pre bábiky aj riadky, detský šijací stroj 40€, detskú Bibliu v angl. jazyku ilustrovanú 30€, súdok na kapustu 0903 400 138
» Funkčný televízor FUNAI (30€), nože na kapustu 20€, luster na 3ž. (20€), retro bicykel (5-6r) 30€, sušiac prádla na balkón z jaklu, retro opierku do auta nasávaciu 10€. 0903 400 138

Chcete si
podať riadkový
inzerát?

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

Príklad:

RP LC 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
vyučiťe 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 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky
na akcie, ponuky zamestnania
a reality v riadkovej inzercii neu-
verejňujeme. V prípade záujmu
o zverejnenie tohto typu inzerátu
kontaktujte našich obchodníkov.
SMS je možné podať aj v novinách
v iných regiónoch. V takom prípa-
de nahradíte písmena „LC“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý ná-
jdete v tiráži.
(Službu platbamobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



Sa oplatí.

Rajo Mňam
Smotanový jogurt
145 g, rôzne druhy
(100 g = 0,23)

UŠETRITE*
-50 %
0.33

*Úspora z najniž. bežnej predaj. ceny,
t. j. bez akciových cien, zistených
zberom cien dňa 23. 6. 2026.

Zlatý Bažant Radler
0,5 l, rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 1,58), (LP: 1 l = 1,38)

CENOVÝ HIT
0.79
s Lidl Plus
od 6 kusov
0.69



Back to
School

Pozrite
si celú ponuku
pre školákov
online



SISTEMA
Desiatový box/
fľaša na pitie
kus/balenie

CENOVÝ
TRHÁK
4.99



*Potvrdzuje to prieskum agentúry NMS Market Research Slovakia, realizovaný v období od 17. 6. do 23. 6. 2026 na vzorke 2 007 respondentov.
Na otázku, ktorý z obchodných reťazcov na Slovensku považujú za cenového lídra, uviedlo spontánne najviac - až 40 % opýtaných - práve Lidl.
Ponuka tovaru v letáku platí od 20. 7. do 26. 7. 2026 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

od pondelka 20. 7. do 26. 7.

Líder v čerstvosti*
a nízkych cenách.



-64 %
0.49
Červená dyňa
cena za 1 kg



-54 % s Lidl Plus
0.99
-59 %
Koktejlóvé
paradajky
kričkové
0.89
500 g balenie, (1 kg = 1,98), (LP: 1,78)



-30 %
5.19
Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg



CENOVÝ
HIT
5.49
Mleté mäso MIX
1 kg balenie
bravčové/hovädzie

Zaručená kvalita.
Čistá chuť.



Kešu
oriešky
200 g
(100 g = 1,10)
-25 %
2.19
2.95



Alesto patrí k životu.

Alesto

Viac na www.lidl.sk

Pozor na prepravu liekov na dovolenku

Ako v lete správne skladovať lieky

V súvislosti s vysokými teplotami Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) dôrazne upozorňuje na zvýšené riziká spojené s nesprávnym skladovaním liekov a to nielen v domácnostiach, ale aj v samoobslužných výdajných boxoch. Rovnako upozorňuje aj na zvýšenú opatrnosť pri pohybe na priamom slnku. Vysoké teploty môžu lieky znehodnotiť.

Každý liek má prísne stanovené teplotné limity pre skladovanie. Vplyvom vysokých teplôt dochádza k neviditeľnej chemickej degradácii účinných látok alebo k zmene fyzikálnej formy lieku, čo môže mať negatívny dopad na kvalitu a tým aj na bezpečnosť a účinnosť lieku. Pacient, ktorý takto znehodnotený liek užije, riskuje zlyhanie liečby alebo vážne poškodenie zdravia. „Vo všeobecnosti sa lieky odporúča skladovať na suchom a tmavom mieste pri teplotách do 25 °C. Samozrejme, existujú aj výnimky a mnoho liekov je potrebné skladovať v chladničke, napríklad inzulín, rôzne masť, sirupy alebo čapíky,“ vysvetľuje vedúci sekcie inšpekcie ŠÚKL Roman Poláček a dodáva, že všetky potrebné informácie pacienti nájdu v príbalovom letáku.

Výdajné boxy sa menia na skleníky
ŠÚKL osobitne varuje pred objednáva-

ním liekov s doručením do exteriérových samoobslužných boxov. Počas letných dní sa tieto nezaizolované a neklimatizované boxy menia na skleníky, v ktorých sa teploty bežne vyšplhajú až na 40 či 50 °C. Takéto podmienky vysoko presahujú limity pre skladovanie väčšiny liekov. „Lieky nie sú bežný spotrebný tovar. Sú to citlivé chemické látky, ktoré pod vplyvom tepla podliehajú rozkladu. Pri lieku, ktorý bol pol dňa vystavený päťdesiatstupňovej horúčave, už jednoducho nevieme zaručiť jeho bezpečnosť a pacienti by ho nemali užívať,“ upozorňuje Roman Poláček.

Zodpovedný prístup k skladovaniu liekov
Aby sa predišlo znehodnoteniu liekov a ohrozeniu zdravia, štátny ústav pacientom odporúča dodržiavať nasledovné zásady ich správneho skladovania:

- Vždy si pozorne prečítajte príbalový leták, kde sú uvedené podrobné informácie o tom, ako daný liek skladovať.
- Lieky nikdy nenechávajte položené na priamom slnku, napríklad na stole, kuchynskej linke alebo v rozhorúčenom aute. Po užití ich ihneď odložte na tmavé a suché miesto.

- Okrem vysokých teplôt lieky výrazne znehodnocuje aj zvýšená vlhkosť vzduchu. Lieky preto neskladujte v kúpeľni alebo v kuchyni.
- Pravidelne preverujte dátum expirácie liekov, obzvlášť pred letnou cestovateľskou sezónou.
- Lieky vždy skladujte mimo dosahu detí.

Pozor na pobyt na priamom slnku
Zvýšenú opatrnosť štátny ústav odporúča aj pri pobyte na priamom slnku. Pri užívaní niektorých liekov je pokožka mimoriadne citlivá na slnečné svetlo a UV žiarenie, čo môže viesť k nežiaducim účinkom ako sú vyrážky, začervenanie, opuchy či dokonca popáleniny. „Pri užívaní takýchto liekov sa odporúča obmedziť pobyt na slnku v čo najväčšej možnej miere. Rovnako je dôležité používanie slnečnej ochrany počas celého dňa a to aj v prípade pobytu mimo priameho slnka. Informácia o tom, či liek spôsobuje citlivosť na slnečné žiarenie, je uvedená v príbalovom letáku,“ prízvukuje ŠÚKL.

Preprava liekov na dovolenku
V prípade, že sa chystáte na dovolenku, tiež treba lieky správne zbalíť a prepravo-



Ilustračné foto.
zdroj foto pexels pixabay

vať. „V prípade, že užívate lieky, ktoré si vyžadujú chladničkovú teplotu, o vhodnom spôsobe prepravy sa poraďte s vaším lekárnikom,“ radí ŠÚKL a dodáva: „Lieky nikdy nenechávajte v aute. Auto zaparkované na slnku sa mení na skleník a teplota v ňom sa môže vyšplhať aj na 60 °C, čo môže viesť k znehodnoteniu liekov. Lieky nikdy nenechávajte na priamom slnku, napríklad na palubnej doske. Ak cestujete lietadlom, lieky vždy prepravujte v príručnej batožine. Skontrolujte si tiež pravidlá leteckých spoločností, pretože aj napriek tomu, že v rámci krajín EÚ platia jednotné pravidlá, rôzne letecké spoločnosti môžu mať špeci-
cké obmedzenia,“ uzatvára ŠÚKL. » ren

Máte pozemok bez infraštruktúry?
Chcete tam rýchlo bývať alebo na ňom zarábať?
S Ecocapsule Box môžete už o 3 mesiace!

- Plne sebestačné (off-grid)
- Modulárne jednotky
- Bez pripojenia na sieť
- Bez plánovania a stavebného procesu
- Okamžite pripravené na použitie po dodaní



BOX XS / 13,2 m² – OD 29 900 EUR*
BOX CLASSIC / 25 m² – OD 55 000 EUR*
BOX XL / 37,5 m² – OD 79 900 EUR*

*CENY SÚ BEZ DPH

www.ecocapsule.com **0907 877 864**

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jednom 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

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ
DO DOMU A BYTU
REHABILITÁCIA
ŠPORTOVÉ KLUBY
HOTELY & WELLNESS

INFORMÁCIE:
+421 907 895 865
info@imbodysport.sk

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

Levandula lekárska upokojí aj zmierni bolesti

Levandula lekárska kvitne drobnými fialovými kvietkami a je veľmi obľúbená nie len pre svoju príjemnú vôňu, ale aj pre množstvo priaznivých účinkov na naše zdravie. V našich domácnostiach má preto mnohoraké využitie. Nielenže skrášli a prevonia náš príbytok, či ochráni šatstvo pred molami, ale pomôže aj pri nespavosti a ulaví pri viacerých zdravotných problémoch. Jej kvety sa využívajú dokonca aj v kuchyni na ochutenie omáčok a dresingov či na dekorovanie zákuskov.

Liečivé účinky

V ľudovom liečiteľstve sa využívala levandula úzkolistá už od pradávna. Na náš organizmus má táto rastlinka upokojujúce aj dezinfekčné účinky. Pomáha pri dne, reumatizme či zápaloch nervov. Využíva sa aj pri migréne, búšení srdca a pri žalúdočných ťažkostiach.

Zber a sušenie

Levandula kvitne od júna až do septembra. Zberajte ju na začiatku kvitnutia počas snečných dní. Pri jej zbere vám dobre poslúžia nožnice – strihajte ju do kytice a sušte v menších trsoch zavesených na tmavom vzdušnom mieste. To, že je už bylina suchá a pripravená na uskladnenie zistíte tak, že sa jej stonky ľahko lámu. V takom prípade stiahnite prstami kvietky a vložte do uzatvárateľnej nádoby. Skladujte na suchom a tmavom mieste.

Levandulový olej

Levandulový olej môžete vtierať na bolestivé miesta pri dne, reumatizme či zápaloch nervov, ale aj do spánkov pri bolestiach hlavy.

Budeme potrebovať: 50g sušenej levandule úzkolistej, 1/2 litra oleja - môže byť kvalitný olivový, mandľový alebo slnečnicový, sklený uzatvárateľný pohár, sklenú fľašu z tmavého skla, lievik, plátno alebo sitko

Postup: Levandulu vložte do pohára s olejom tak, aby boli bylinky úplne ponorené. Pohár dobre uzatvorte a nechajte päť týždňov odstáť na tmavom mieste. Každý deň zmes pretrepte. Následne môžete scediť cez plátno alebo sitko do fľaše z tmavého skla. Skladujte pri izbovej teplote.

Pozor! - Hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak si nie ste istí, poraďte sa s lekárom.



zdroj foto Couleur pixabay

Zakročte proti škodcom v záhrade aj bez použitia chémie

Z roka na rok pribúda záhradkárov, ktorí nechcú vo svojich záhradách používať rôzne chemické postreky či prípravky. Ako však potom ochrániť úrodu pred škodcami? Úloha to nie je vôbec jednoduchá. Našťastie existujú spôsoby, ako sa zbaviť neželaných hostí v našich záhradách aj bez zbytočných chemikálií. Zväčša to však dá viac námahy a spravidla to vyžaduje tiež väčšiu dávku trpezlivosti. Prinášame zopár tipov.

Mravce – Ak sa v záhonoch objaví mravce niektorí záhradkári nedajú dopustiť na prášok do pečiva, ktorým záhony posypú, iní na tento účel využívajú sušený majorán. Ten by ich mal jednoducho odpúdiť. Ovocné stromy zbavíte mravcov pomocou tabaku a to tak, že tabak vložíte do vedra, zalejete vodou a niekoľko dní nechajte lúhovať. Potom do takto pripraveného roztoku namočte motúz a následne ho omotajte okolo kmeňa stromu.

Slimáky – Zeleninu pred slimákmi ochráňte pomocou vaječných škrupín. Rozdrvte ich a vzniknutý prášok nasypete okolo rastlín, ktoré si slimáky obľúbili.

Vošky – Postrek, ktorý si pripravíte zo žihľavy, vám pomôže zbaviť sa vošiek. Aplikovať ho však treba viac dní za sebou.

Postup: Nazbierajte čo najviac žihľavy, natrhajte ju na menšie kúsky a vložte

do vedra. Následne zalejete vodou. Potom vedro s vodou a kusmi žihľavy odložte na tienisté miesto. Nechajte žihľavu lúhovať 24 hodín a potom takto získaný výluh prelejte cez sitko do záhradného postrekača.

Múčnatka - Pred múčnatkou rastliny chráni roztok, ktorý pripravíte z dvoch lyžičiek sódy bikarbóny a dvoch litrov vody. Následne striekajte na listy rastlín dvakrát do týždňa, vždy ráno aj večer.

Využite silu rastlín - Na zeleninové hriadky vysaďte nechtík lekársky a aksamietnicu, dezinfikujú pôdu a chránia rastliny pred škodcami. Aksamietnica pôsobí proti hádatkám, nitkovitým červikom v pôde a tiež proti molici. Odstráni aj plesne a hnilobu z pôdy. K rajčiakom a jahodám sa hodí pažítka, kôpor zasa k uhorkám či šalátom. Fazulu a cibuľu ochráni saturejka, kapustu levandula.



zdroj foto congerdesign pixabay

KAMENÁRSTVO LÍŠKA

BRÚSENÉ POMNÍKY
A OHRADY Z UMELEHO
A PRÍRODNÉHO KAMEŇA
(VÝBER Z VIAC DRUHOV)

- jednohrob od 1 500€ komplet s montážou
- dvojhrob od 2 500€ komplet s montážou

ZA VÝHODNÉ CENY

Zavolajte a my
prídeme za Vami

HROBY KOMPLET
ZA CENU PRIAMO OD VÝROBCU

Panické Dravce 67, tel. 0905 150 537, 047/437 43 79
Vzorková predajňa Fil'akovo, Biskupická cesta (pri Lidl), tel. 0903 740 682

Po prečítaní noviny odhod'te
do triedeného odpadu / PAPIER /

Member of
CHROPYNSKA
Group

CHROPYNSKA

Engineering. Production. Flexibility.

www.chropynska.sk

Naša pobočka v Detve práve hľadá:

- Majster/ka (supervízor/ka plánovania) v strojárskej výrobe - Junior
- Technológ/ička strojárskej výroby - Junior

Čo od vás požadujeme:

- VŠ vzdelanie II. stupňa strojárске zameranie
- pozícia vhodná aj pre absolventa
- Anglický jazyk/ Nemecký jazyk výhodou
- pokročilé počítačové zručnosti: Microsoft Word, Excel, PowerPoint, Outlook
- výborné komunikačné, organizačné, analytické schopnosti
- prax v odbore výhodou

Náplň práce:

- podrobnejšie informácie o jednotlivých pracovných náplniach nájdete na našej webovej stránke www.chropynska.sk, v sekcii Kariéra

Čo vám ponúkame:

- pracovnú pozíciu vhodnú pre absolventa VŠ
- od 1 500 - 1 700 Eur brutto , finálna mzda sa odvíja od výsledku pracovného pohovoru
- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropynska Group a. s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- zaujímavé finančné ohodnotenie, motivačné odmeňovanie
- motivačné odmeňovanie - bonusy
- bohatý sociálny program

Chropynska Slovakia a. s.
Dúbravy, Areál PPS 48
962 12 Detva, SK

+421 911 126 536, +421 455 203 206
personalne@chropynska.sk

CAM_04
BRATISLAVA_SK
2026-01-02
09:31:47

REC •



Hľadá sa prasa

**Pomôž
nám ho nájsť
a získaj 2 000 €**

Viac info



18+ HRAJ
ZODPOVEDNE



Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK/HLADASAPRASA

Hľadá sa Prasa. Záhľadná kampaň má nečakané rozuzlenie

Posledné dni sa na sociálnych sieťach objavovali záhadné zábery z priemyselných kamier, rozmazaná silueta prasaťa či plagáty s jednoduchým odkazom „Hľadá sa Prasa“. Kampaň vyvolala množstvo otázok aj úsmevných reakcií. Mnohí špekulovali, či ide o skutočné pátranie, alebo len o vydarený marketingový nápad.

Odpoveď je dnes už známa.

Nehľadá sa stratené prasa, ale jeho nová podoba.

Verejnosť môže rozhodnúť o novej tvári ikonického Prasaťa

TIPOS sa rozhodol otvoriť novú kapitolu legendárneho žrebu Prasa v žite a po prvý raz zapojiť do jeho vizuálnej premeny aj verejnosť. Vyhlasuje preto kreatívnu súťaž, v ktorej môže každý autor starší ako 18 rokov navrhnuť vlastnú podobu ikonického Prasaťa.

Do súťaže sa môžu zapojiť profesionálni ilustrátori, grafickí

dizajnéri aj amatérski výtvarníci. Rozhodujúca nebude profesia, ale originalita, kreativita a kvalita spracovania návrhu.

Autor víťazného návrhu získa finančnú odmenu vo výške 2 000 eur. O víťazovi rozhodne hlasovanie dospelej verejnosti.

Zo sociálnych sietí až k tvorivej výzve

Počas niekoľkých dní sa okolo kampane vytvorila živá diskusia. Objavovali sa tipy, kde malo byť záhadné prasa údajne spozorované, vznikali vtipné komentáre aj vlastné teórie o tom, čo sa za kampaňou skrýva.

Rozuzlenie však nie je koncom pátrania. Práve naopak.

Skutočné hľadanie sa iba začína. Hľadá sa nový vizuál Prasaťa, ktorý môže v budúcnosti nadviazať na jednu z najznámejších postáv spojených so žrebom Prasa v žite.

Ako bude vyzeráť, dnes nevie nikto.

Môže vzniknúť pod rukami skúseného ilustrátora, talentovaného amatéra alebo niekoho, kto sa do súťaže zapojí len preto, že dostal dobrý nápad.

Ako sa zapojiť

Autori starší ako 18 rokov môžu svoj návrh prihlásiť prostredníctvom stránky tipos.sk/hladasaprasa, kde nájdú kompletne pravidlá súťaže, podmienky účasti aj všetky potrebné informácie.

Víťaz získa finančnú odmenu 2 000 eur a jeho návrh sa môže stať inšpiráciou pre budúcu podobu ikonického Prasaťa.

Do súťaže sa môžu zapojiť iba osoby staršie ako 18 rokov. Kompletne pravidlá sú zverejnené na stránke tipos.sk/hladasaprasa.

Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne. Hrajte pre radosť.

**súťaž
týždňa
s TIPOSom**

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

**Prasa hľadá novú podobu.
Kto mu ju môže navrhnúť?**

A: iba profesionálny grafik

B: každý s dobrým nápadom

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže
www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž prebieha od piatku 17.7.2026 od 10:00 hod. do piatku 24.7.2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Domáce limonády plné ovocia

Počas horúcich letných dní nie je asi nič lepšie, ako uhasiť smäd čistou vodou. No taká domáca limonáda plná chutného čerstvého ovocia a vitamínov nám isto tiež príde vhod. Pri-nášame zopár odskúšaných receptov.

Limonáda s mäťou a ovocím

Suroviny: liter vody, šťavu z 1 citróna, lyžicu hnedého cukru alebo medu, mäta, bobulové ovocie na ozdobenie podľa vlastného výberu - vhodné sú maliny, černice aj čučoriedky

Postup: Vodu nalejeme do džbánu a rozmiešame v nej cukor alebo med. Mäta dôkladne umyjeme a osušíme. Do vody primiešame šťavu z citróna a lístky mäty. Limonádu podávame v pohároch naplnených bobulovým ovocím a ozdobených plátkami citróna.

Náš tip: Vyberte si mäta s čo najdlhšími stonkami. Od spodnej časti asi do dvoch tretín lístočky odstrihnite a nechajte len zopár horných lístkov. Na stonku potom postupne nastoknite bobulové ovocie a takto vytvorenými „špízmi“ ozdobte poháre s limonádou.

Limonáda s bazovým sirupom

Suroviny: na jeden pohár potrebujeme 3 cl bazového sirupu, 8 lístkov mäty, nealkoholické šumivé

Postup: Pohár naplníme ľadom a pridáme 3 cl bazového sirupu a zopár lístkov mäty. Dolejeme nealkoholickým šumivým a premiešame lyžičkou.

Limonáda s jahodami a medovkou

Suroviny: 400 gramov čerstvých jahôd, 1 liter studenej vody, šťavu z jedného citróna, med podľa chuti, čerstvé lístky medovky, ľad

Postup: Jahody umyjeme a vložíme do mixéra, prilejeme vodu a šťavu z jedného citróna, pridáme med, pár lístkov medovky a rozmixujeme. Do pripraveného džbánu dáme ľad a zalejeme ho jahodovou limonádou. Podávame ozdobené kolieskami citróna a lístkami medovky.

Náš tip: Ak by vám v nápoji prekážali zrnká z jahôd, môžete limonádu precediť cez sitko.

» ren



zdroj foto nawalescape pixabay

Forbaský turoň

Do Reprezentatívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska bolo v uplynulých dňoch zapísaných ďalších sedem prvkov. Medzi nimi aj Forbaský turoň. Celkovo je v Reprezentatívnom zozname nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska zapísaných 57 prvkov.

Turoň predstavuje archaickú maskovanú postavu známu zo zimného obľúbeného cyklu viacerých obcí na Slovensku, viazanú predovšetkým k fašiangovému obdobiu. Najdlhšie sa postava turoňa udržala na severnom Slovensku najmä zásluhou scénického folklorizmu. Príklad kontinuálneho fungovania v prirodzenom prostredí predstavuje obec Forbasy v okrese Stará Ľubovňa v regióne severného Spiša. Najstarší obyvatelia obce sú pamätníci žitých fašiangových obyčajov spájaných predovšetkým s maskou turoňa.

Ústredná fantazijná postava turoňa s rohatoú hlavou, pohyblivou čeľusťou a kožušom je maska zoomorfného charakteru stvárňujúca vyhynutý druh dobytky symbolizujúceho silu, plodnosť a následnú prosperitu. Spre-vádzaná je ďalšími tradičnými maskami ako medveď, cigánka, žandár, nevesta, kováč, kôň či inými postavami z dedinského prostredia.

Do tvorby a zdobenia masiek sa už v priebehu niekoľkých týždňov pred fašiangami zapájajú celé rodiny, často viaceré generácie – starí rodičia odovzdávajú mladším remes-

né zručnosti pri výrobe masiek z tradičných materiálov ako drevo, koža, slama a textilie, zvyklosti pri výbere oblečenia i znalosti o charakteristike jednotlivých postáv.

Maska turoňa sa zaslúžila o pomenovanie celej obľúbenej príležitosti – fašiangového sprievodu. Všetky masky prechádzajú obcou prinášajúc vinše, spev, tanec a živú hudbu. Domácnosti očakávajú fašiangovníkov, pripravujú tradičné pohostenie a uctievajú si ich naturáliami – predovšetkým vajčkami, slaninou a klobásami – z ktorých neskôr výlučne muži pripravujú praženicu na veľkej panvici priamo na verejnom priestranstve. Z praženice sa menšia porcia podáva účastníkom sprievodu aj návštevníkom podvečerného kultúrneho programu a tanečnej zábavy. Spoločným pokrmom symbolicky oslávia spolupatričnosť a hojnosť končiaceho sa fašiangového obdobia.

Informácie a foto poskytl Centrum pre tradičnú ľudovú kultúru pri SLUK-u

» ren



Dav účastníkov fašiangového sprievodu na čele s turoňom a živou hudbou / 2025 / Michal Petrík

	9		3				7	5	
S							2		
U			4			1		3	
D		3		5			8		
O		4		1					
K	7	9			4				1
U			5					7	
		8				2	4		9

	5	8		7					
S									
U			2			6	1		
D	9		1			3		6	
O		7	6				3		
K									
U					6	2	5		8
				1			6	3	
	8			9	3			7	

RENEW VÝPREDAJ SKLADOVÝCH VOZIDIEL

TEMPUS TRANS s.r.o. ŠAFÁRIKOVA 91, 048 01, mobil. +421 918 957 263, www.tempus.sk

LEPŠIA PRÁCA

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

Čujte.sk

Forbaský turoň - fantazijná postava

www.cujte.sk

Pohoda v Curious City od IQOS: Beaty, adrenalín, chill



Zdroj fotiek: PMI

Nová bezdymová IQOS zóna na Pohode pozvala dospelých návštevníkov objavovať festival po svojom. Od Coffee & Rave cez zipline až po nočné DJ sety RudeBoys Radio.

Festival vo festivale. Voňavá ranná káva, koncerty a tanečné beaty z pódia, smiech zo Silných rečí. O pár krokov ďalej graffiti, zipline či verejný klavír. Stačilo odbočiť z hlavného festivalového chodníka do Curious City, novej bezdymovej IQOS zóny. Aj tento rok ju na Pohodu priniesla spoločnosť Philip Morris Slovakia ako priestor pre dospelých návštevníkov, ktorí radi objavujú.

Kým niektorí sem prišli na ranné Coffee & Rave, iní si nenechali ujsť Silné reči alebo večerné koncerty. Mnohí sa zastavili len na pár minút, ale odchádzali oveľa neskôr ako plánovali. Presne v tom bola sila IQOS zóny. Nebolo treba nič plánovať. Stačilo vojsť a nechať sa viesť zvedavosťou.

„Na Pohode je najlepšie to, že človek nikdy nevie, čo objaví za ďalším rohom. Presne s týmto pocitom sme skladali aj IQOS zónu. Chceli sme, aby si každý odniesol vlastný zážitok a dobrý pocit z objavovania. Či už to bol koncert, ranné Coffee & Rave, prvá jazda na zipline alebo len príjemná chvíľa medzi vystúpeniami. A podľa

reakcií návštevníkov sa nám to aj tento rok podarilo,“ hovorí **Beáta Kujanová, komunikačná manažérka Philip Morris Slovakia s.r.o.**

Hlavný bod programu? Zvedavosť

Počas troch dní v **IQOS zóne Curious City** určovala program najmä zvedavosť. Rána patrili Coffee & Rave s Mimoza DJs a NAT, publikum bavili Silné reči, ADONXS s kapelou, Vec, Tono S. a Škrupo, zatiaľ čo Mind Enterprises, Panjabi Hit Squad a RudeBoys Radio s GLEBom udržiavali festivalovú energiu až do neskorej noci. Mimo pódia návštevníci tvorili v Art Corneri, oddychovali vo Wellbeing zóne, objavovali IQOS Mirror Room, zastavili sa pri verejnom klavíri v Music Jam Corner alebo sa zapojili do VEEVa musica či tradičnej ZYN Pillow Fight. Každý si tak z Curious City odniesol vlastný festivalový zážitok.

Festivalové leto dostalo svoj REMIX

S festivalovou atmosférou ladili aj bezdymové novinky predstavené na Pohode. Letná limitka

IQOS ILUMA i REMIX priniesla holografický dizajn inšpirovaný svetlom, farbami a energiou festivalového leta. Ponuku dopĺňajú aj tri nové osviežujúce príchuťe beztabakových náplní LEVIA.

Upozornenie: 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.



Keď sa učenie stane darom

„Volám sa Julia Antoun a mám 10 rokov. V miestnosti počúť iba šuchot papiera. Pohľady sa sústredene upierajú na zošity. Portugalské študentky z Klubu DARCA si dali zvláštnu výzvu: každá hodina poctivého učenia, bez mobilu, bez vyrušovania, znamená jedno euro pre deti z Ukrajiny, ktoré nemali možnosť prežiť bezstarostné leto.

Peniaze venovala nadácia manželov Gagliardini Graça, ktorá podporuje vzdelávanie a solidaritu a kladie dôraz na ľudský rozvoj a dôstojnosť. Dievčatá si však museli svoje eurá odpracovať. Nie podvodom, nie päťdesiatimi minútami, ale skutočnou hodinou, kedy sa celou myslou venovali učeniu. Pre tínedžerky v digitálnej dobe to bola výzva, no prijali ju s odhodlaním a nadšením.

Takto sa nazbieralo viac než päťsto eur. Nebola to veľká suma v porovnaní s obrovskými potrebami Ukrajiny, ale znamenala päťsto malých víťazstiev nad lenivosťou a pohodlnosťou. Víťazstvá, ktoré umožnili 285 deťom a mladým z diecézy Kamjanec-Podilskij pobyt v letnom tábore, organizovanom s podporou ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi. V čase, keď na ich domy padajú rakety a sirény budia deti uprostred noci, má obyčajný tábor cenu zlata. Pre mnohých z nich to bol prvý raz po dlhom čase, čo sa mohli hrať, smiať a zabudnúť na vojnu.

Biskup Leon Dubravský zažil, ako sa deti zmenili: prichádzajú vyčerpané, poznačené stratou príbuzných a každodenným strachom. A odchádzajú s iskrou v očiach, s nádejou, že existuje aj iný svet než vojna. „Chceme im pomôcť nielen oddýchnuť si, ale aj nábrať silu a duchovnú oporu,“ hovorí. Účastníci si z táborov odnášajú nezabudnuteľné zážitky z hier a tiež nové priateľstvá a prehĺbený vzťah s Bohom.

„Chceli sme, aby sa naše dievčatá viac učili, ale zároveň, aby ich snaha mala zmysel,“ vysvetľuje Maria do Rosário Almeida e Sousa. A zmysel mala pre nich aj pre deti, ktoré aspoň na chvíľu unikli pred vojnou. Možno si raz tieto dievčatá uvedomia, že ich tichá hodina nad knihou bola začiatkom príbehu, ktorý zmenil životy ďaleko za hranicami ich vlastnej krajiny. www.acnslovensko.sk.



zdroj foto ACN
» ACN



PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO DB Profesionálny kávový kávovar	JURA X10 Veľký automatický kávovar	JURA ES Malý automatický kávovar	FIORENZATO FB4 Mlynček
10€N 60 €	10€N 25 €	10€N 20 €	10€N 20 €
VÝKEND 90 €	VÝKEND 35 €	VÝKEND 30 €	VÝKEND 30 €
2-10 DNI 40 €	2-10 DNI 20 €	2-10 DNI 15 €	2-10 DNI 15 €
11-30 DNI 20 €	11-30 DNI 15 €	11-30 DNI 10 €	11-30 DNI 10 €
31 DNI + 9 €	31 DNI + 7 €	31 DNI + 5 €	31 DNI + 5 €

ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA

Pri pravidelných odberoch kávy, prenájom kávovaru zdarma.

SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 250G	SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 500G	MISTERO BLEND 80/20 500G	VENETO BLEND 1KG	TOSCANA 100% ARABICA 1KG
---------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------	------------------------	--------------------------------

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

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

STOTISÍC NOVÝCH DIGITÁLNYCH PRÍBEHOV

Projekt Digitálni seniori mení Slovensko od základov

Keď sa 72-ročná seniorka prvýkrát prihlási do elektronickej schránky, objedná sa k lekárovi cez internet alebo pošle vnúťatám fotografiu cez smartfón, nejde len o novú zručnosť. Ide o prekonanie bariéry, ktorá ju roky oddeľovala od digitálneho sveta. Presne takéto príbehy dnes píše projekt Digitálni seniori.

Jedna z najväčších vzdelávacích iniciatív svojho druhu na Slovensku dosiahla významný míľnik. K júnu 2026 úspešne ukončilo vzdelávanie už **viac než 100 000 seniorov a znevýhodnených osôb**, čo predstavuje viac ako 98 % plánovaného cieľa.

Kto je typický absolvent projektu?

Dáta ukazujú pomerne jasný profil najčastejšieho účastníka. Je ním **žena vo veku približne 72 rokov**, ktorá mala pred vstupom do projektu len obmedzené digitálne skúsenosti a absolvovala kurz pre začiatočníkov.

Ženy totiž tvorili takmer **64 % všetkých absolventov** a až **tri štvrtiny účastníkov** sa prihlásili na začiatočnú úroveň. To naznačuje, že projekt neoslovil len technologických nadšencov, ale najmä seniorov, ktorí potrebovali získať úplné základy pre fungovanie v modernom digitálnom svete.

Východ Slovenska ukázal mimoriadny záujem

Výsledky odhalili aj prekvapivý regionálny trend. Najvyššie zapojenie seniorov nebolo vo veľkých mestách, ale vo viacerých regiónoch východného a stredného Slovenska.

Seniori hovoria jasne: odporúčali by to ďalej

Čísla z dotazníkov patria medzi najpresvedčivejšie výsledky projektu.

- **92,4 % účastníkov bolo so vzdelávaním spokojných,**
 - **93,2 % by kurzy odporúčilo svojim známym,**
 - **88 % plánuje získané zručnosti aktívne využívať aj v budúcnosti.**
- Mnohí účastníci vo svojej spätnej väzbe jednoducho napísali jediné slovo: **Ďakujeme.**

Viac než kurz. Menšie digitálne rozdiely na Slovensku

Takmer 100-tisíc vyškolených absolventov je dôkazom, že vek nemusí byť prekážkou digitálneho vzdelávania. Naopak, keď seniori dostanú príležitosť, dokážu sa naučiť nové technológie rovnako odhodlane ako ktorákoľvek iná generácia.

A práve v tom spočíva najväčší úspech projektu Digitálni seniori. Neúčí len používať technológie. Pomáha seniorom zostať súčasťou sveta, ktorý sa okolo nich mení čoraz rýchlejšie.



Financované
Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]



MINISTERSTVO
INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA
A INFORMATIZÁCIE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



DIGITÁLNI
SENIORI

SUPERPRODUKTY v rámci LETNEJ CENOVEJ PONUKY!

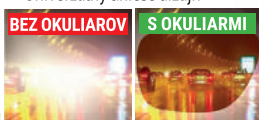
Nápadité produkty, ktoré vám uľahčia každodenný život, pomôžu vám postarať sa o vašu kondíciu a krásu bez toho, aby ste opustili domov, a ušetrili váš čas a peniaze.

**Ponuka
len do
24.07.2026**

Okuliare na nočné šoférovanie

Chránia pred oslepením, oslnením a svetlami. Navrhnuté na nosenie s dioptrickými okuliarmi alebo bez nich. Zvyšujú ostrosť zraku pri jasnom svetle, hmle, za súmraku a v noci. Zvyšujú kontrast a rozjasňujú obraz. Po vzore vojenskej techniky. Nenahraditeľné pre námorníkov, rybárov a cyklistov.

- Eliminujú 99% odleskov a oslnenia
- 100% UV ochrana
- Odolné voči rozbitiu
- Univerzálny uniešic dizajn



80 €
20 €



Regeneračný gél na bolestivé kĺby

Stará bylinná receptúra z ďalekej Sibíri, založená na unikátnom zložení rastlinných bioextraktov, bohatých napr. s cennými fytonídmí, laktónmi a terpénmi. Tieto látky majú protizápalové vlastnosti a potláčajú bolesti kĺbov, čím prinášajú okamžitú úľavu. Receptúra obnovuje poškodenú chrupavku a obnovuje viskoelastickú konzistenciu synoviálneho tekutiny, takže kosti sa o seba netnú a pohyby sú hladké a bezbolestné.

- Bojuje s bolesťou, štipaním, stuhnutosťou a opuchom
- Posilňuje kĺby, chrupavky a šľachy
- Pri reumatizme, ischiase, lumbago, artróze



48 €
19 €

Bedrový pás „Chiropraktik“

Nasadte si ho, ak vás trápi degeneratívne bolesti a bolesti z preťaženia, reuma, radikulopatia, ischias, lumbago alebo napätie v krížoch. Vďaka špeciálnym výstupkom s magnetmi pás nahrádza manuálnu terapiu, stimuluje lymfodrenáž a cirkuláciu v boľavých tkanivách. Pri pravidelnom nosení vďaka uvoľňovaniu endorfinov uvoľňuje svalové napätie a odstraňuje zápal a bolesti.

- Regulácia na suchý zips – nulový tlak
- Neoprén – žiadne odreniny alebo odreniny
- Neviditeľný pod oblečením



Univerzálna veľkosť pre ženy aj mužov



78 €
29 €

Magické tyčinky, ktoré odblokovujú potrubie

Už žiadne upchaté drezy, umývadlá, vane, sprchy, zaplavené a prasknuté kanalizácie! Vložte magickú tyčinku do odtoku a do 2 minút sa odblokuje. Na rozdiel od tekutín a granúl, ktoré pomaly pôsobia len na povrch blokády, tyčinky prenikajú blokádou a rozpúšťajú ju zvnútra. Výkonné prírodné enzýmy okamžite pohltia nečistoty, hlien a vlasy, ktoré blokujú váš odtok.

- Žiadne preplácanie za inštalatéra!
- Bez toho, aby ste si zašpinili ruky slizom
- Bezpečné pre potrubia a životné prostredie

ČISTIA A CHRÁNIA pred zanesením!



30 €
16 €



3-sekundový odblokovávač pre sifóny, umývadlá a drezy

Vyčistí aj tie najšpinavšie odtoky v umývadle, dreze, vani, sprche alebo záchodovej mise za 3 sekundy! Zabudnite na boj s piestom a chemikáliami, ktoré rozožierajú potrubia (pri dlhodobom používaní vám zaplavajú kúpeľňu či kuchyňu)! Pomocou vysokotlakovej technológie vytlačí všetky blokády: vlasy, usadeniny mydla, papier či zvyšky jedla! Žiadna námaha ani platení inštalatéri.

- Extrémne jednoduché použitie – okamžitý efekt!
- Žiadne špliechanie, neporiadok ani ďalšie náklady
- 10-krát účinnejšie ako ručné zatlačadlá, tekutiny, granule
- Neutralizuje nepríjemné pachy
- Stará sa o stav kanalizácie vo vašej domácnosti



Elegantný zdravotný náramok

Sila magnetoterapie spojená s vedecky dokázanými zdravými prospešnými účinkami minerálov, podobne ako obrovská vlna, podporuje regeneráciu tkanív na nanobunkovej úrovni, zmierňuje bolesť a uhasuje zápal. Upravuje krvný tlak a pomáha pri reume a nespavosti. Podporuje metabolizmus a boj s nadváhou.

- Moderný magneticko-ochranný šperk
- Vyrobené z nehrdzavejúcej ocele s jemnou povrchovou úpravou
- Neodym – zmierňuje bolesti kĺbov, chrbtice a migrény
- Germárium – zlepšuje obehový systém a trávenie
- Biomagnety emitujúce záporné ióny – okysličujú a posilňujú dýchací systém
- Turmalín – posilňuje imunitu, upokojuje



Turmalínové ponožky na úľavu od bolesti

Staroveká čínska metóda termoterapie odstraňuje chronické a akútne bolesti kĺbov, opuchy a kŕče nôh a bojuje proti migréne. Turmalínové mikrovlnka vyžarujú zdravú prospešnú infračervenú vlnu, ktorá čistí telo od toxínov a stimuluje krvný obeh. Výstupky stimulujú 2800 reflexných bodov na chodidlách, ktoré sú spojené so všetkými orgánmi. Vďaka tomu blahodarná energia prekrví celé telo. Zvyšuje sa okysličenie, zvyšuje sa imunita, zlepšuje sa spánok a pamäť.

Samozahrievajúce sa!



- nespavosť, prechladnutia, hypertenzia, ateroskleróza, artróza, kŕčové žily, päťová ostroha, haluxy
- Univerzálna veľkosť
- Pri artróze, haluxoch, päťovej ostrohe, kŕčových žilách
- Odstraňuje potenie a nepríjemný zápach nôh
- Hrejivý účinok, uvoľňujúci a upokojujúci

30 €
19 €

Ortoseparátor na haluxy

Bez bolesti, operácie a tuhnutia ortéz umožňuje korigovať tvar chodidiel. Mäkký a elastický separátor je vyrobený zo špeciálneho termoplastického materiálu, ktorý sa vplyvom tepla prispôbi tvaru chodidiel a neinvazívne koriguje haluxy. Pre rýchle výsledky noste aspoň 6-7 hodín denne, cez deň alebo v noci.



- Elastický, prieludný materiál
- Super pohodlné – zabudnete, že ich máte na seba
- Hodia sa do akejkoľvek obuvi
- Odstraňujú haluxy, bolesti a deformácie chodidiel

24-hodinová domáca kúra

39 €
19 €

Solárny odpudzovač krtkov a hlodavcov

Navždy z vašej záhrady vyženie krtkov, hrabošov, poľné myši, hady, syste a iných škodcov. Poháňaný slnečným žiarením vydáva tiché zvuky s premenlivou frekvenciou 400–1000 Hz v 30-sekundových intervaloch. Hlodavce budú navždy preč už po 3 dňoch! A nie je možné, aby si na ne zvykli. Úplne bezpečné pre ľudí a domáce zvieratá, obťažujúce pre hlodavce, ktoré v panike utekajú!

- Pracuje 24/7 s rozsahom do 1000 m²
- 100% účinnosť potvrdená certifikátom



Pôsobí aj proti komárom, muchám a pavúkom!

48 €
24 €

Umývaci a masážny pás 2v1

Môžete si rýchlo a bez námahy umyť celé telo v sprche alebo pri kúpaní vo vani! Už sa nemusíte ohýbať a krútiť rukami! Výstupky jemne odstraňujú nečistoty, odumretú pokožku a prebytočný maz, vyčistia póry a vyhladia pokožku. Pás masíruje svalové napätie, zlepšuje krvný obeh a zrelaxuje po náročnom 2 pohodlné protišmykové rukoväte – pás sa vám nebude šmykať z namydlených rúk.

- Na jednej strane pásu sú čistiace výstupky a na druhej strane masážne výstupky
- 100% prírodný eko-silikón
- 2v1 – umýva a vypína pokožku
- Môžete si umyť nohy bez toho, aby ste sa zohli
- 5x účinnejšie ako bežné kefy a hubky!



Čistiace peelingujúce výstupky!

DI. 60 cm, šír. 11 cm. Bez BPA.

34 €
19 €

Bylinkový olej s ľubovníkom bodkovaným na PROBLÉMY SLUCHU!

Bylinkový recept vytvorený bylinkármi z Kazachstanu pred 200 rokmi! V iných krajinách zatiaľ neznámy. Jedinečná kombinácia 6 bylín z divokých oblastí Kazachstanu pomôže odstrániť všetky problémy so sluchom za 7 dní. Všetko, čo musíte urobiť, je dať si 3 kvapky tohto výnimočného oleja do každého ucha dvakrát denne.

- Pomôže v akomkoľvek štádiu straty sluchu
- Aj na tinitus a upchaté uši
- Prírodná a bezpečná receptúra



Zázračná sila ľubovníka bodkovaného

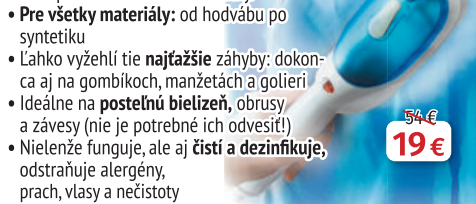
48 €
19 €

200 rokov starý recept NA NEDOSLYCHAVOSŤ!

Inteligentná naparovacia žehlička 3v1

Žehli, osviežuje a čistí oblečenie – jedným ťahom. Môžete žehliť horizontálne aj vertikálne bez toho, aby ste oblečenie zložili z vešiaka! Technológia SilverSteam zaručuje žehlenie bez rizika spálenia alebo lesklosti látky.

- Pre všetky materiály: od hodvábu po syntetiku
- Ľahko vyžehlí tie najťažšie záhyby: dokonca aj na gombíkoch, manžetách a golieri
- Ideálne na posteľnú bielizeň, obrusy a závesy (nie je potrebné ich odvesiť!)
- Nie lenže funguje, ale aj čistí a dezinfikuje, odstraňuje alergény, prach, vlasy a nečistoty



54 €
19 €



30 x 7 x 7 cm, 550 g. Navyše nastavac na čistenie a odmerka na vodu.

Každý produkt dostanete iba v telefonickom predaji. Platba je úplne bezpečná pri doručení. Garantujeme vysokú kvalitu!



Zavolajte teraz: **031/321 79 09**

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-19:00. (Bežný miestny hovor bez príplatku)

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K L'UDOM



gszasklenie.sk
0800 333 223






Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Váš domov uchováva spomienky celého života. Stoličkový výťah Joya vám umožní pohybovať sa po každom poschodí bezpečne a so štýlom. Toto inovatívne riešenie spája pohodlie s eleganciou.

- ✓ Elegančný dizajn s prémiovými povrchmi
- ✓ Intuitívne a ergonomické ovládanie
- ✓ Inštalácia a servis od odborníkov Stannah po celom Slovensku

 Možnosť štátneho príspevku až do výšky 98 % celkových nákladov **Platba v splátkach k dispozícii**

 **0800 162 162**

www.stannah.sk

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

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

Pokrývačské práce
 Nové strešné konštrukcie
 Opravy
 Izolácia plochých striech
 Klampiarske práce
 Zateplenie

ZĽAVA 15%
 na objednávky
 prác do 31.7.

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

Ste skúsená murárska partia s vlastným vozidlom? HĽADÁME PRÁVE VÁS !

- Práca na úkol – skúsený murár si vie zaradiť od 4 000 € mesačne
- Ubytovanie zabezpečené a hradené
- Fakturácia každých 14 dní so splatnosťou 10 dní
- Práca počas celého roka

Nástup od 10. 8. 2026

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu

- » Výstavba nových striech
- » Pokrývanie škridlou alebo plechovou krytinou
- » Rekonštrukcia a oprava starých striech
- » Oprava a výmena odkvapov
- » Tesárske práce, izolácie



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

**-10%
Z CENY PRÁCE**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!
Kontakt: Janek - 0919 495 628

Pobyty v balíček zahŕňa:

- 5x ubytovanie
- 5x plná penzia
- 1x celodenný zájazd
- + zaujímavé bonusy

Volné termíny:

27.7. – 1.8.	31.8. – 5.9.
3.8. – 8.8.	7.9. – 12.9.
10.8. – 15.8.	14.9. – 19.9.
24.8. – 29.8.	21.9. – 26.9.



Rezervácie: 0918 591942
www.oravskahoraren.sk | info@oravskahoraren.sk
 Penzión*** Oravská horáreň, Oravský
 Podzámok 396, lokalita Hruštín Záhava



Čítajte nás

www.cujte.sk