REGIONPRESS
45. TÝŽDEŇ / 6.NOVEMBER 2026
ĽUBOVNIANSKO
Najčítanejší týždenník na Slovensku
Najbližšie k ľuďom
39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

Rudolf Huliak je
Strana Vidieka
Strana vidieka
HULIAKOVCI
49-0016

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL
STAČÍ ZAVOLAŤ
PRÍDEME KEDYKOĽVEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA
FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS
PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ
sídlo Sabinov 0917 722 447
kalejatransport@gmail.com
25-0020

Župné eurofondy menia školy v kraji

Rada partnerstva Prešovského samosprávneho kraja (PSK) má v oblasti školstva pripravených na realizáciu 40 projektov v celkovom objeme presahujúcom 60 miliónov eur. Prvé investície zo župných eurofondov už prinášajú konkrétne výsledky. Integrované územné investície z Programu Slovensko aktuálne pomáhajú zmodernizovať Základnú školu s materskou školou Pod Vinbargom v Bardejove, ktorá prechádza obnovou za 2,8 milióna eur.

Premenou na atraktívnejšie priestory prechádzajú pavilóny, odborné učebne i školská telocvičňa. Súčasťou projektu je vybudovanie novej zelenej oddychovej zóny, zriadenie ekologických prvkov a výstavba moderných športovísk. Celkový rozpočet projektu predstavuje 2,8 milióna eur, z toho zdroje z Európskeho fondu regionálneho rozvoja sú na úrovni 2,6 milióna eur.

Projekt pozostáva zo štyroch hlavných aktivít, ktoré majú zlepšiť podmienky pre žiakov, rodičov aj pedagogických a odborných zamestnancov školy. Prvá aktivita cieli na podporu desegregácie a inkluzívneho vzdelávania. Škola vďaka tomu získa novú zelenú oddychovú zónu s exteriérovou učebňou pre 60 detí a pódium. Ďalšia časť prác sa týka obnovy sedlových striech na pavilónoch školy vrátane dažďových zvodov, vyregulovania systému vykurovania a čiastočnej debarierizácie objektu. Tretia časť projektu prináša kompletnú modernizáciu odborných učební fyziky, biológie a chémie spolu s novým materiálovo-technickým vybavením. Posledná štvrtá aktivita sa sústreďuje na športové zázemie školy. Zahŕňa rekonštrukciu školskej telocvične, vybudovanie novej bežeckej dráhy a moderného multifunkčného ihriska určeného na volejbal, basketbal, tenis a florbal.

Projekt s názvom Zvýšenie efektívnosti prevádzky a modernizácia ZŠ a MŠ Pod Vinbargom, Bardejov v záujme zvyšovania kvality vyučovacieho procesu má za cieľ zvýšiť kvalitu a dostupnosť základného vzdelávania, rozšíriť možnosti pohybových aktivít žiakov a podporiť rovnosť príležitostí pre všetky deti bez rozdielu.

„Projekty v oblasti školstva podporené z integrovaných územných investícií smerujú aj do ďalších miest a obcí Prešovského kraja. Projekty sa realizujú alebo pripravujú napríklad v Humennom, Vranove nad Topľou, Prešove, Poprade, Levoči, Spišskej Starej Vsi, Spišskej Belej, Svidníku, Stropkove, Hanušovciach nad Topľou či vo Svite. Ďalšími lokalitami sú aj Pečovská Nová Ves, Chminianska Nová Ves, Podolínec, Kapušany, Raslavice či Košarovce," priblížilo Oddelenie komunikácie PSK.

» ren

zdroj foto PSK

CORPORATE s.r.o.
Flexibilné účtovné riešenia pre s.r.o.
OBCHODNO - PRÁVNE - ÚČTOVNÉ DAŇOVÉ - TECHNICKÉ PROBLÉMY
Rekonštrukcia účtovníctva
Daňová optimalizácia
Dočasné zastupovanie
Úverové vzťahy
Prechod na nový účtovný SW
Korekcie účtovných SW a databáz
MK SOFT - POHODA - OMEGA - KROS - ALFA - OLYMP
Elektronické registrácie
Majetkové spory
DPH konzultácie
SAP®
spracovanie modulov v SAP: FI, CO, AM, SD, MM, PP, BW, BO, CRM A DALŠIE
SW PODPORA, KASTOMIZÁCIE, ÚČTOVANIE, VÝKAZNÍCTVO ATD.
CORPORATE, S.R.O.
Železničná 9
082 21 Veľký Šariš
0918 622 747
25-0141

KRT-VRT
Pretláčanie - Krtkovanie
popod cesty, chodníky
zatrávnené plochy
pre inžinierske siete
Elektrika-voda plyn
0902 348 974
58-0128

15. novembra 1915 Výročia a udalosti
premiéra operety Čardášová princezná,
najslávnejšieho diela Emmericha Kálmána

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | STRECHUTOP@GMAIL.COM
37-0176

REGION PRESS Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je 11. novembra 2026

Súťaž týždňa s Tiposom
Viac na dvojstrane vo vnútri
18+ HRAJ ZODPOVEDNE
TIPOS Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník
ĽUBOVNIANSKO
Najbližšie k ľuďom
EV 6208/24
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.
Ročník III, rok 2026
Redakcia: Bajkalská 3852/20 POPRAD
lubovniansko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878
Ing. Kristína Fürdös 0907 877 862

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácnosti)

Každý týždeň:
Stará Ľubovňa, Čirč, Forbasy, Hniezdne, Hromoš, Chmeľnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy

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	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-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	LUČENECKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDZSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BS
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	ĽUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

MALÉ VEĽKÉ PRAVDY

Do Vianoc to musím stihnúť!

Chcem to stihnúť do Vianoc... Tak presne túto vetu počúvam z každej strany. Je začiatok novembra a v našich domácnostiach sa začína zvláštne obdobie. Čas, keď sa z obyčajného rodinného „raz by sme mohli“ stáva nekompromisné: „Do Vianoc to musí byť!“

Vymaľovať obývačku. Kúpiť nový stôl do kuchyne. Vymeniť záclony. Konečne opraviť tú skrinku, ktorá sa už tri roky poriadne nezatvára. A keď už bude nový stôl, chcelo by to aj nové stoličky. K nim, prirodzene, nový koberec. Veď nech to spolu ladí.

Zrazu sa rozbieha interiérová reťazová reakcia, ktorú by nám mohol závidieť aj jadrový fyzik. Celý rok sme úplne pokojne žili so starým nábytkom, ošúchanou stenou a taniermi, z ktorých jeme už roky. Nikoho to netrápilo. Ale teraz? Teraz sa z nich stávajú kritické problémy, ktoré neznesú odklad ani sekundu. Prečo? Pretože idú Vianoce!

Ale, priatelia, čo by sa stalo, ak ten stôl nevymeníme? Odmietne kapor spolupracovať? Budú mať medovníky horšiu chuť? Alebo sa Ježiško zvrtne na päte, keď zbadá naše staré záclony?

Vôbec nie, moji milí. Tento predvianočný maratón so šialenými termínmi nám prinesie iba jedno. Na Štedrý večer si sadneme k tomu novému stolu s vyplazeným jazykom a budeme takí vyčerpaní, že nám neostane energia na to, aby sme si ten čarovný moment užili naplno.

Skúsme si preto tento rok dať jeden nezvyčajný predvianočný záväzok. Niečo vedome nestihnúť. Kašlite na zháňanie dokonalého jedálenského servisu. Koberec aj záclony sú stále pekné a Ježiško ich určite kontrolovať nebude.

Hodnota Štedrého večera predsa nestojí na tom, či máme nový nábytok. Skutočné čaro Vianoc prinášajú ľudia, ktorí si k nám prisadnú, podajú nám ruku a s ktorými sa môžeme úprimne zasmiať. Práve ich prítomnosť robí tie dni sviatočnými.

Vianoce nie sú kolaudácia našej domácnosti, ale oslava toho, že sme spolu.

» zk

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEĽ, PLOCHÝCH
slovenská firma
BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
➪zameranie ➪odborné poradenstvo ➪cenová kalkulácia ZDARMA!!!
ZÁRUKA 20 ROKOV
!!! 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 ŽĽABOV
43-0012

13. novembra 2019 Výročia a udalosti
Pri **zrážke linkového autobusu a nákladného auta** medzi Nitrou a Zlatými Moravcami zahynulo 12 ľudí, išlo o jednu z najtragickejších nehôd v histórii Slovenska

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
Naše OCEĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domov
DUB MATNÝ | DUB ŠEDÝ | ORECH MATNÝ | DUB vzor | ANTRACIT | BIELE vzor
AKCIA 460 €
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE
v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge
všetky dvere SKLADOM
odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR
V ponuke aj bezpečnostné dvere SECURIDO a SECUM
0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 • Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk
66-0153

16. novembra 1989 Výročia a udalosti
V Bratislave sa **uskutočnil nepovolený študentský pochod** za lepšie podmienky v školstve

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 101 znakov 3 €

Čísla rubrík:
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 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 písmená „SL“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

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

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
Ľubovniansko
0907 877 862

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» BABETTA, STELA, PIONIER KÚPIM, PONÚKNITE. 0949 505 827

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

» Kúpim domáce tkané plátno, vrecia, šatky, kroje, sukne, starožitnosti. 0909 101 716

Ako môžeme zvyšovať imunitu u detí

V období zvýšeného počtu respiračných ochorení odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR neustále zdôrazňujú, že v tomto prípade zohráva dôležitú úlohu aj dobrá imunita. Zároveň na sociálnej sieti radia, ako môžeme zvyšovať imunitu u detí. Kľúčový je podľa nich:

Každodenný pobyt vonku

• Pravidelné prechádzky vonku prekrvujú sliznice dýchacích ciest, očí a uší, čo podporuje ich funkciu.

• Slnečné žiarenie ovplyvňuje tvorbu vitamínu D, ktorý je dôležitý pre správne fungovanie imunitného systému.

Pravidelné umývanie rúk

• Umývanie rúk pred jedlom, po použití toalety, po ceste v hromadných dopravných prostriedkoch, pobyte na ihriskách a po príchode domov by sa pre deti malo stať samozrejmosťou.

• Nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky.

Zdravá strava s vitamínmi

• Najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok.

• Deťom chýbajú predovšetkým omega 3 kyseliny obsiahnuté napríklad v rybom tuku, oleji z trsčej pečene či rakytníkovom a chia oleji.

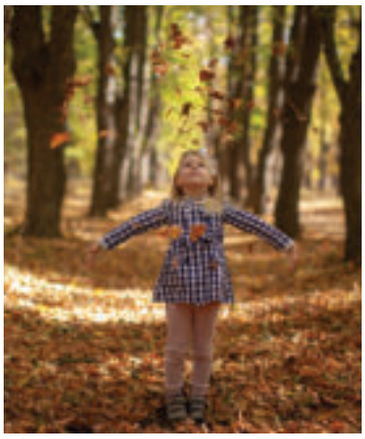
Odpočinok

• Odpočinok detské telo výdatne zregeneruje a dodá mu energiu na boj s vírusmi a baktériami.

Ochrana pred pasívnym fajčením

• Cigaretový dym obsahuje toxické látky, ktoré dráždia alebo poškodzujú bunky v tele a znižujú obranyschopnosť.

» ren



Ilustračné foto.
zdroj foto season-v pixabay

Účtovné pravidlá pri eFaktúre

Od 1. januára 2027 sa zmení spôsob odosielania a prijímania faktúr. Základné pravidlá účtovníctva sa meniť nebudú. Podnikatelia budú faktúry naďalej vyhotovovať a spracúvať ako dnes – po novom však budú mať jednotnú elektronickú štruktúru a ich zasielanie zabezpečia digitálni poštári.

Zavedenie povinnej elektronickej fakturácie neznamená zásadné zmeny v pravidlách účtovníctva ani uplatňovania DPH. Zachované zostávajú základné postupy pri vyhotovovaní faktúr, ich opravách či vystavovaní dobropisov. „Zmení sa predovšetkým ich podoba a spôsob zasielania - eFaktúra bude mať predpísaný štruktúrovaný elektronický formát, vďaka ktorému budú môcť počítačové systémy automaticky spracúvať údaje z faktúr bez potreby ich ručného prepisovania," pripomína Finančná správa s tým, že prechod na eFaktúru tiež neznamená automaticky potrebu výmeny účtovného softvéru. „Firmy by si mali u svojho dodávateľa najskôr overiť, či ich program bude elektronickú fakturáciu podporovať a či bude prepojený s digitálnym poštárom. Pre tých, ktorí účtovný softvér doteraz nepoužívali, sú dostupné jednoduché webové aplikácie na vytváranie, odosielanie a prijímanie eFaktúr, s ktorými môžu pracovať podobne jednoducho ako s e-mailom. Živnostníci a menšie podniky môžu využiť tiež bezplatné riešenia," objasňuje Finančná správa a dodáva: „Digitálny poštár sa následne postará o bezpečné doručenie faktúry správnemu príjemcovi a zároveň poskytne potvrdenie o doručení. Podnikatelia tak nebudú musieť zisťovať, aký systém používa ich obchodný partner ani kam majú doklad poslať. Elektronická fakturácia tak prinesie bezpečnejší, spoľahlivejší a prehľadnejší systém práce s faktúrami, ktorý zároveň zníži riziko chýb a zjednoduší ich spracovanie."

Pri príprave na eFaktúru má pomôcť špecializovaný web ***www.info-efaktura.sk*** s prehľadom fakturačných schránok, účtovných softvérov, užitočných rád či možnosťou overiť si vybraného digitálneho poštára. „Samotný výber digitálneho poštára môže vykonať konateľ, štatutár alebo oprávnená osoba, napríklad externý účtovník a uskutočňuje sa prostredníctvom portálu finančnej správa.

Podrobné návody, manuály, odpovede na najčastejšie otázky aj zoznam certifikovaných digitálnych poštárov sú dostupné na portáli finančnej správy v sekcii eFaktúra. K dispozícii je tiež call centrum finančnej správy na čísle ***048/4317 222.***

» ren

Ilustračné foto.
zdroj foto erwinbosman pixabay

Darujte moment,
ktorý si užijete spolu
Darujte Vianočnú lotériu od TIPOSu
Vianočná lotéria
Hlavná výhra
200 000 €
18+ HRAJ ZODPOVEDNE
Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Fotografia ambasádora bola upravená pomocou umelej inteligencie. Viac informácií na www.tipos.sk.
TIPOS
Hlavná výhra až
200 000 €
a navyše môžete
v Druhej šanci vyhrať
10x 10 000 €
TIPOS.SK/VIANOCE
35-0013

Vianočné žreby TIPOSu prinášajú sviatočnú atmosféru aj Druhú šancu na výhru

Vianoce sú časom obdarovávania, spoločných chvíľ a malých prekvapení. TIPOS vo svojej vianočnej kampani pripomína, že aj drobný darček môže priniesť príležitosť na spoločný zážitok. Súčasťou sviatočnej ponuky je Vianočná lotéria a ďalšie tematické žreby, ktoré môžu spestriť vianočné stretnutia s rodinou či priateľmi.

Hlavným produktom kampane je Vianočná lotéria za 10 eur s hlavnou výhrou 200 000 eur. K nej sa viaže aj súťaž Druhá šanca, v ktorej možno vyhrať až 10 výhier po 10 000 eur. Do súťaže je možné zaregistrovať každý žreb Vianočnej lotérie, výherný aj nevýherný. Registrácia prebieha do 5. januára 2027 a žrebovanie sa uskutoční 6. januára 2027 na tipostv.sk

Vianočnú kolekciu dopĺňa prémiový Adventný kalendár za 20 eur s hlavnou výhrou 250 000 eur. Každý jeho žreb je výherný a hráči si môžu zvoliť, či budú zotierať jednotlivé políčka postupne, alebo odhalia celý kalendár naraz.

V ponuke sú aj Vianočné zvončeky za 5 eur s hlavnou výhrou 5 000 eur, ktorú možno vyhrať až 200-krát, a Vianoční škriatkovia za 3 eurá s hlavnou výhrou 2 000 eur.

Vianočná kampaň TIPOSu zdôrazňuje najmä hodnotu spoločných chvíľ a radosti z prekvapenia.

Vianočné žreby tak môžu byť drobným darčekom, ktorý spestrí sviatočné stretnutia.

Viac o Vianočnej kolekcii a o súťaži Druhá šanca nájdete na tipos.sk/vianoce. Žreby Vianočnej kolekcie si môžete zakúpiť na predajných miestach TIPOSu.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20 % z hernej istiny z číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. 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 informácií na tipos.sk

18+

Súťaž týždňa s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

Otázka týždňa:

Ako sa volá vianočný žreb od TIPOSu s hlavnou výhrou v hodnote až 200 000 €?

A: Vianočná lotéria

B: Vianočná rozprávka

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

- Súťaž týždňa prebieha od piatku 6. 11. 2026 od 10:00 hod. do piatku 13. 11. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

35-0013

Týždeň vedy a techniky na Slovensku spojí svet vedy a umenia

V ponuke je pestrá paleta podujatí

Veda pomáha porozumieť svetu okolo nás, posúva hranice poznania, ale prekvapuje aj hľadaním nečakaných riešení, tvorivosťou a originalitou. Práve spojenie vedeckého poznania s kreativitou bude v centre 23. ročníka Týždňa vedy a techniky na Slovensku (TVT), ktorého ústrednou témou je Veda je umenie. Najväčšie vedecko-popularizačné podujatie roka štartuje 16. novembra a potrvá do 22. novembra 2026.

Týždeň vedy a techniky každoročne organizuje Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR v spolupráci s Centrom vedecko-technických informácií SR a ďalšími partnermi. Jeho cieľom je prinášať vedu a techniku bližšie k širokej verejnosti, podporovať záujem mladých ľudí o vedecké a technické odbory a vytvárať priestor na stretnutia verejnosti s vedcami, výskumníkmi a inovátormi. Počas jedného týždňa sa na celom Slovensku realizujú workshopy, prednášky, výstavy, festivaly, konferencie, diskusie a ďalšie sprievodné podujatia, ktoré predstavujú vedu zrozumiteľne, interaktívne a pútavo. Návštevníkov čaká bohatý program, nebudú chýbať ani súťaže, výstavy a podcasty pre všetkých, ktorí majú radi vedu na dosah. Podujatia po celom Slovensku organizujú školy a univerzity, múzeá a ďalšie inštitúcie.

PONDELOK 16. novembra 2026 - Podujatie Týždeň vedy a techniky sa začne spoločným slávnostným otvorením s Festivalom vedy a techniky AMAVET v Zimnej jazdiarni na Bratislavskom hrade. Festival prinesie celoslovenskú prehliadku vedeckotechnických projektov žiakov základných škôl a študentov stredných škôl aj s programom v jednotlivých stánkoch.

UTOROK 17. novembra 2026 - Špeciálne k 17.novembru CVTI SR počas Týždňa vedy a techniky otvorí výstavu s názvom Veda na Slovensku pred a po roku 1989, ktorá reflektuje tému TVT 2026 – Veda je umenie. Výstava zobrazuje vedeckú prácu a jej smerovanie pred a po páde železnej opony na Slovensku. Pri tejto príležitosti sa v Aureliu uskutoční diskusia s vedeckými osobnosťami tohto obdobia. Výstava bude prístupná verejnosti od 17. novembra do konca februára 2027.

CVTI SR zverejní špeciálnu epizódu podcastu Veda na dosah ku Dňu boja za slobodu a demokraciu.

Pokračujúci Festival vedy a techniky AMAVET v tento deň predstaví talent, tvorivosť a inovatívne nápady mladých ľudí z celého Slovenska.

STREDA 18. novembra 2026 – V Zážitkovom centre vedy Aurelium sa uskutočnia Zvedavé debaty – Ženy vo vede, ktoré prinesú rozšírený program a priblížia život a vedeckú kariéru štyroch mimoriadnych vedkýň.

Ilustračné foto. *zdroj foto kar3nt pixabay*

ŠTVRTOK 19. novembra 2026 - Jedným z vrcholov Týždňa vedy a techniky bude galavečer Cena za vedu a techniku 2026, počas ktorého zástupcovia ministerstva školstva a CVTI SR udelia ocenenia za mimoriadny prínos vedeckým osobnostiam a tímom.

PIATOK 20. novembra 2026 - Interaktívny projekt Vedecký ambasádor pre žiakov 8. a 9. ročníkov základných škôl.

SOBOTA 21. novembra 2026 - Národné centrum pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti pripravuje špeciálny VeDETSKÝ deň nabitý pestrým programom. Návštevníci sa môžu tešiť na svetelnú a laserovú šou, fyzikálne kúzla, robotické atrakcie, interaktívne exponáty, tematické stánky s virtuálnou realitou, pyrografiou, kvízmi, hlavolamami, vodíkovými autami či výstavou umeleckých diel Veda je umenie a ďalšie.

NEDEĽA 22. novembra 2026 - Záujemcov čaká v Aureliu prehliadka interaktívnych exponátov, laserová šou, Teslov svet, robotický pes Apollo či jedinečné workshopy.

Kompletný program aktuálneho ročníka záujemcovia nájdu na webovej stránke Týždňa vedy a techniky. Filtrovať ho môžu podľa kraja, mesta, typu podujatia, dátumu či cieľovej skupiny.

» ren

Dokedy a ako si doplniť chýbajúce doklady

Kto dostane dôchodkovú prognózu

Sociálna poisťovňa bude na budúci rok v máji zasielať dôchodkové prognózy klientom vo veku nad 50 rokov. Ak v nej chcú mať zohľadnené aj obdobi a dôchodkového poistenia, ktoré Sociálna poisťovňa zatiaľ neeviduje, mali by jej predložiť potrebné chýbajúce doklady. Dôchodkovú prognózu Sociálna poisťovňa doručí v roku 2027 tiež poistencom, ktorí dovŕšili 18 rokov a prvýkrát získali dôchodkové poistenie.

Kto dostane dôchodkovú prognózu v roku 2027

Periodicita zasielania dôchodkovej prognózy závisí od veku konkrétneho poistenca. Zatiaľ čo prvú prognózu zasielala Sociálna poisťovňa do 31. mája 2026 všetkým poistencom (okrem zákonom stanovených výnimiek), v ďalších rokoch ju poistencom starším ako 50 rokov posiela raz ročne a mladším poistencom každých päť rokov. „V roku 2027 tak dôchodkovú prognózu dostanú najneskôr do 31. mája 2027 poistenci starší ako 50 rokov a poistenci, ktorí dovŕšili 18 rokov a prvýkrát získali dôchodkové poistenie," informuje Sociálna poisťovňa.

Treba predložiť chýbajúce doklady

Na to, aby sa stanovená suma predpokladaného starobného dôchodku čo najviac priblížila reálnej sume budúceho dôchodku, je potrebné vychádzať z čo najpresnejších údajov. „Keďže prognóza zasielaná v roku 2027 bude vychádzať zo stavu evidovaných údajov k 31. decembru 2026, poistenci, ktorí si želajú mať v prognóze na rok 2027 zohľadnené aj doteraz neevidované obdobia, by mali príslušné doklady predložiť Sociálnej poisťovni do 31. decembra 2026," radí Sociálna poisťovňa a odporúča pritom predkladať len také doklady, z ktorých jednoznačne vyplýva začiatok a koniec dôchodkového poistenia, napríklad:

- **doba zamestnania:** pracovné zmluvy, potvrdenia zamestnávateľov, zápočtové listy
- **doba štúdia:** výučné listy, maturitné vysvedčenia, vysokoškolské diplomy, potvrdenie školy odkedy-dokedy štúdium trvalo, resp. bolo štúdium prerušené. V niektorých prípadoch je potrebné aj potvrdenie o ukončení povinnej školskej dochádzky. Ak vysokoškolské štúdium bezprostredne nenadväzovalo na ukončenie stredoškolského štúdia, je potrebné potvrdenie o zápise na vysokú školu
- **vojenská základná služba (VZS):** vojenská knižka (strany s identifikačnými údajmi, nástupom a ukončením) alebo potvrdenie Vojenského archívu v Trnave odkedy-dokedy VZS trvala
- **doba evidencie na Úrade práce:** do 31. decembra 2000 potvrdenie odkedy-dokedy bol poistenec evidovaný na úrade práce. Od 1. januára 2001 do 31. decembra 2003 potvrdenie odkedy-dokedy bola vyplácaná podpora v nezamestnanosti.

Ilustračné foto. *zdroj foto kaboompics pixabay*

Ako doručiť chýbajúce doklady

Doklady o získanom období dôchodkového poistenia môže poistenec doručiť Sociálnej poisťovni rôznymi spôsobmi: osobne, poštou, prostredníctvom elektronickej schránky na ***www.slovensko.sk*** alebo prostredníctvom EUP.

Ak poistenec predkladá doklady prostredníctvom svojho EUP, postup je nasledovný:

V prostredí EUP si vyberie časť „Životné situácie" a v nej „Dôchodok". Následne medzi najčastejšími službami si zvolí „Všeobecné podanie pre Sociálnu poisťovňu" (Elektronické všeobecné podanie na dokladovanie chýbajúcich období dôchodkového poistenia). Vyplní základné údaje, priloží zvolené doklady v elektronickej podobe (sken, fotografia a podobne) a následne odošle.

„Doklady o chýbajúcich obdobiach môžu poistenci Sociálnej poisťovni doručiť aj kedykoľvek neskôr – doplnené údaje sa im následne zohľadnia v ďalších dôchodkových prognózach a zároveň budú v predstihu k dispozícii v čase, keď bude poistenec žiadať o dôchodok," objasňuje inštitúcia. ***» ren***

Mak – drobné zrniečka plné zdravia

V ľudovom liečiteľstve má mak hlbokú tradíciu a cenený je ako vôbec najbohatší rastlinný zdroj vápnika. Naše staré mamy odporúčali jeho konzumáciu ako prevenciu rednutia kostí, ale aj na lámavé nechty či vlasy. Čo však o tejto obľúbenej potravine hovoria odborníci?

Účinky na zdravie

„Z najväčších benefitov maku je vysoký obsah vápnika, ktorý je dôležitý pre zdravé kosti a zuby. Mak obsahuje horčík, železo, zinok, vitamíny skupiny B, ktoré napomáhajú správnemu fungovaniu organizmu," približuje Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Mak je podľa nej aj vynikajúcim zdrojom rastlinných bielkovín a vlákniny, ktorá podporuje trávenie a pomáha k pocitu sýtosti. Priaznivo tiež vplýva na správnu činnosť mozgu a má upokojujúci účinok, čím môže byť nápomocný pri nadmernom strese. „Obsahuje aj zdravé tuky, ktoré sú dôležité pre energiu a správnu činnosť tela," dopĺňa odborníčka na životosprávu.

Použitie

Mak má v našej kuchyni všestranné využitie. Môžeme ho pridať do kaše, palaciniek, jogurtu alebo domácich koláčov. Najlepšie je podľa odborníčky používať čerstvo pomletý mak, mletím sa totiž uvoľňujú éterické oleje, ktoré dodávajú kolášom a plnkám tú správnu makovú arómu a chuť. Rovnako môžeme do jedál pridať aj makový olej, ktorý je nielen zdravý, ale aj veľmi chutný, predovšetkým v studenej kuchyni.

Pozor!

Tehotným a dojčiacim ženám sa konzumácia maku neodporúča.

Náš tip: Makový jogurt

Suroviny: 150 g bieleho gréckeho jogurtu, 2 PL mletého maku, 1 čl medu, hrsť čerstvého ovocia - napríklad maliny, čučoriedky alebo na drobné kocky pokrájané jablko

Postup:

V miske zmiešajte biely jogurt s mletým makom a medom. Nechajte 5–10 minút odstáť, aby mak zmäkol, doplňte ovocím.

» ren

zdroj foto domeckopol pixabay

Sokoliarstvo - umenie lovu pomocou dravých vtákov

Reprezentatívny zoznam nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska je súpisom významných prvkov a praktík nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska. V roku 2018 doň pribudlo aj sokoliarstvo, ktoré sa tiež stalo ôsmym prvkom, ktorý má Slovenská republika zapísaný na zozname UNESCO.

Sokoliarstvo patrí k prastarým spôsobom získavania potravy. Na území Slovenska bolo realizované od 5. storočia a najznámejšie artefakty o ňom sú z čias Veľkej Moravy. V priebehu jeho histórie bolo praktizované šľachtou, klérom i bežným obyvateľstvom.

S ohľadom na históriu, geotyp a genotyp krajiny prešlo sokoliarstvo na Slovensku procesom vývoja a adaptácie v rozličných podmienkach, čím získalo vlastné lokálne špecifiká pri jeho realizácii v rovinách výcviku dravcov a využívaní dravých vtákov či už sokolov, jastrabov, orlov alebo sov.

Sokoliarstvo je umenie lovu pomocou dravých vtákov. Tvorí ho súbor poznatkov, zručností, pomôcok a postupov potrebných k spôsobilosti vykonávať manipuláciu s pernatým dravcom v jeho vývojových štádiách za účelom ochrany, chovu, výcviku a lovu. Odovzdávanie týchto poznatkov a zručností prebieha najmä osobnou komunikáciou staršieho sokoliara a záujemcu (kandidáta) v rámci povinnej, minimálne ročnej kandidátskej praxe. Sokoliari na Slovensku sú organizovaní v dvoch sokoliarskych kluboch zriaďujúcich regionálne sokoliarske strediská, ktoré spolu s individuálnou činnosťou sokoliarov pokrývajú celé Slovensko.

Primárna funkcia sokoliarstva sa vplyvom spoločenských a technologických zmien stáva okrajovou a dnes sa sokoliarstvo realizuje najmä cez prezentačné aktivity sokoliarskeho umenia na kultúrnych a spoločenských podujatiach, kde slúži ako obraz dobového života pri spoznávaní vlastnej histórie. Sokoliarstvo sa v súčasnosti uplatňuje tiež pri biologickej ochrane miest, letísk a poľnohospodárskych plodín. Rovnako významná je činnosť členov spoločenstva pri posilňovaní genofondu, vďaka ktorej boli sokoliarskym chovom do voľnej prírody vrátené vzácne druhy dravcov. Sokoliarstvo sa vyučuje aj na základných, stredných a vysokých školách s poľnohospodárskym, veterinárnym a lesníckym zameraním.

Informácie a foto poskytlo Centrum pre tradičnú ľudovú kultúru pri SLUK-u / https://www.ludovakultura.sk

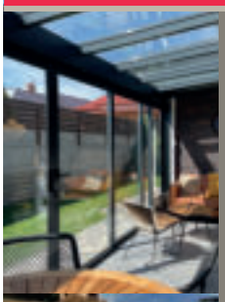
» ren

*Prvý sokoliarsky krúžok v ČSSR /1962/ Tomáš Krivjanský / **archív autora***

Oplatí sa !

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĎOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU
gszasklenie.sk
0800 333 223
DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITE
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV

HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME !
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

98-0005

Stannah

Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

Pre ŤZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

Pretože Stannah zmení Váš život.

0800 162 162
www.stannah.sk

91-0002

68-001

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA
NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV
EFEKTÍVNEJŠIE

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač
- Pokrývačské práce
- Nové strešné konštrukcie
- Opravy
- Izolácia plochých striech
- Klampiarske práce
- Zateplenie

ZĽAVA 15% na objednávky prác do 30.11.

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

91-0103

KÚPIME
obrazy, grafiky
a sochy
slovenských
a českých
maliarov a sochárov

KONTAKTUJTE:
0903 846 800
groma@groma.sk

47-0086

BUĎTE NA OČIACH AJ V NOVEMBRI

Vyskúšajte čím skôr
ÚČINNÚ REKLAMU
v najčítanejšom týždenníku na Slovensku
ĽUBOVNIANSKO
Týždenne až v 12 940 domácnostiach