REGIONPRESS

45. TÝŽDEŇ / 6. NOVEMBER 2026

NITRIANSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

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

ODVOZ A LIKVIDÁCIA ČOHOKOĽVEK

OD ROKU 2011

VYPRATÁVAME / KITAKARÍTUNK



POZOSTALOSŤ, DOM, BYT, GARÁŽ

ÖRÖKSÉGET, HÁZAT, LAKÁST,GARÁZST

0948 734 096

remeslosluzba@ksluzby.eu

78-0014

VIBOPLUS

okná | dvere | brány | tienenie

Kvalita, štýl a komfort

KOMPLETNÉ RIEŠENIA PRE VÁŠ DOMOV

Okná | Dvere | Garážové brány | Ploty | Pergoly | Žalúzie, rolety | Okenice | Posuvné systémy | Parapety | Podlahy | Siete proti hmyzu



Priemyselná 2134 (areál AGROSTYRO) 953 01 Zlaté Moravce | +421 919 329 541 | www.viboplus.sk

78-0099

Umelé vianočné stromčeky

Predajňa: Košolná 303

Pondelok až Nedeľa 10:00 - 19:00

0904 514 458 | 10 Km pri Trnave | VipVianoce.sk

39-0151

PÍLENIE RIZIKOVÝCH STROMOV

KOSENIE ZÁHRAD

STRIHANIE ŽIVÝCH PLOTOV

ODVOZ

0902 593 835

80-0011

Očistené morky (10–13 kg) **a moriaci** (29–33 kg)

Cena 5,80€/kg aj s drobkami

0903 135 102

40-0090

PÍLENIE STROMOV DRVENIE KONÁROV

SKRACOVANIE A LIKVIDÁCIA TUJÍ



MS - RUB 0904 097 954

40-0087

DrevoAnt • Kuchyne • Skrine • Nábytok

20 rokov praxe v odbore

NÁBYTOK NA MIERU

Kuchyne • Vstavané skrine

Obývačkové zostavy • Predsiene

Presné zameranie • Poradenstvo

3D vizualizácia • Odborná montáž



0911 111 817

www.drevoant.sk

Celé západné Slovensko

info@drevoant.sk

Nitra • Trnava • Galanta • Nové Zámky • Dunajská Streda

40-0074

OREZ KONÁROV DO VÝŠKY 10M VEĽKOKAPACITNÝ ODVOZ A LIKVIDÁCIA BIOODPADU

0940 910 527

Branč + 15 km

40-0052

PÔŽIČKY od 18-80 ROKOV od 400€ do 30 000€

INFOLINKA 0918 709 028

www.bestpozicka.sk

66-0009

GAZDOVSKÝ DVOR VINODOL

TEL: 0909 105 810, 0907 960 440

PREDAJ

ŽIVÁ HYDINA

morky, kurence 2 kg na dochov

OČISTENÁ HYDINA

morky, kurence, sliepky polovičky na polievku, kačice

ZELENINA

zemiaky na uskladnenie, cibuľa, kapusta hlávková aj strúhaná



78-0047

AUTOMATICKÉ PRAČKY - UMÝVAČKY RIADU

PREDAJ A SERVIS



DOVOZ - MONTÁŽ VÝROBKU

Pintér 0905 625 641, 037/656 50 60

78-0012

ROLDOR

VSTAVANÉ SKRINE

POSUVNÉ DVERE

ŠATNÍKY, KNIŽNICE

34 ročné skúsenosti

odborné poradenstvo

najvyššia kvalita

www.roldornitra.sk

tel.: 0905 244 565

-20%

78-0019

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník
NITRIANSKO
EV 6202/24
Najbližšie k ľuďom
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.
Ročník III, rok 2026
Redakcia: Coboriho 9, NITRA
nitriansko@regionpress.sk
INZERCIA
Alena Valašeková 0910 455 919
Ing. Diana Bóriová 0901 796 594
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Vychádzame na recyklovanom papieri
DISTRIBÚCIA (54.170 domácností)
párny týždeň:
Nitra, Alekšince, Branč, Bádice, Cabaj - Čápor, Dolné Lefantovce, Dolné Obdokovce, Hosťová, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenec, Jelšovce, Malý Cetín, Pohranice, Veľký Cetín, Zbehy, Čab, Čeľadice
nepárny týždeň:
Nitra, Babindol, Branč, Horné Lefantovce, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenec, Klasov, Kolíňany, Mojmírovce, Nitrianske Hrnčiarovce, Paňa, Rumanová, Svätoplukovo, Veľká Dolina, Veľký Lapáš, Vinodol, Čakajovce, Čechynce, Štitáre, Žirany
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

Nové župné zariadenie sociálnych služieb prijíma prvých klientov

Nitriansky samosprávny kraj (NSK) rozširuje kapacity sociálnych služieb. Vo Dvoroch nad Žitavou v okrese Nové Zámky vzniklo rekonštrukciou bývalého školského internátu moderné zariadenie pre 40 klientov. Tí v ňom nájdu nové zázemie i potrebnú starostlivosť. Prvých klientov prijíma už dnes.

Z nevyužívanej budovy aj vďaka podpore Štátneho fondu rozvoja bývania vzniklo miesto, ktoré bude slúžiť ľuďom a ich potrebám. Päťpodlažný objekt v centre obce prešiel rozsiahlou rekonštrukciou. Ponúka jednolôžkové a dvojlôžkové izby, nachádzajú sa tam výťahy, kuchyňa, jedáleň, práčovňa aj spoločenská či izolačná miestnosť. Zariadenie funguje ako pobočka ZSS Kamilka Maňa.

„Najdôležitejšie je, že po personálnej stránke tu máme plnú obsadenosť - sestry, ošetrovateľov i sociálnych pracovníkov. Nejde o zamestnancov popresúvaných z iných zariadení, ale o nových zamestnancov, ktorí sa k nám vracajú z Rakúska, Bratislavy a iných miest. Evidujeme zároveň ďalšie žiadosti ľudí, ktorí chcú pracovať pre náš kraj," uviedol riaditeľ Úradu NSK Peter Privalinec.

Rozširovanie sociálnych služieb v kraji sa štartom zariadenia vo Dvoroch nad Žitavou nekončí. Pred spustením je aj zmodernizované zariadenie, ktoré vzniklo prestavbou bývalého stredoškolského internátu v Zlatých Moravciach. V príprave je zároveň ďalších päť nových zariadení sociálnych služieb - v Mužli a v Mani, v Kolíňanoch, Dolných a Horných Lefantovciach.

„Pokračujeme v rozširovaní kapacít pre seniorov a v premene nevyužívaných budov na miesta, ktoré budú slúžiť ľuďom odkázaným na pomoc a starostlivosť. Naši rodičia a starí rodičia celý život pracovali, vychovávali deti, starali sa o svoje rodiny a pomáhali budovať kraj, v ktorom dnes žijeme. Keď prídu do obdobia, kedy už potrebujú pomoc oni sami, je našou povinnosťou postarať sa o to, aby mali dôstojné podmienky, bezpečie a ľudí, ktorí sa o nich s úctou postarajú," povedal župan Branislav Becík.

» ren

GLAZÚROVANIE VANÍ
„Už 30 rokov od firmy MOLNÁR"
0903 405 588
0905 983 602
32-0105

Ponúkame krátkodobú aj dlhodobú opateru seniorom v zložitom zdravotnom stave!
www.penzion-seniorov.sk
0905 822 956
78-0096

STAVEBNÉ A TESÁRSKE PRÁCE
zateplenie domov, strechy, opravy komínov, rekonštrukcie, elektroinštalácie, jadrá, obklady, potery, maľovky, sadrokartóny, omietky, izolácie domov, oplotenia, zámková dlažba, výmena rín, kovovýroba, voda, kúrenie, dvere, okná
VYPRATÁVANIE DOMOV, BYTOV, GARÁŽÍ, PIVNÍC, POVÁL
búracie práce, likvidácia nebezpečného odpadu (azbest, eternit a iné), pílenie stromov
0902 266 147
13-0413

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» BABETTA, STARÝ PIONIER, MUSTANG, SIMSON, STADION, ČZ 175, 150 KÚPIM TIETO MOTORKY AJ POKAZENÉ. SOM ZBERATEĽ, SERIÓZNE JEDNANIE. Tel.: 0915 215 406

2 ELEKTRO, TECHNIKA

» Kúpim zváračku KS 350. 0949 386 463

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim starožitné predmety. 0905 651 837

» Kúpim staré strieborné filigránové gombíky. 0905 767 777

9 ZOZNÁMENIE

» MÁM 59 R., HĽADÁM PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE 0940 642 703

ENVI-GEOS Nitra
Komplexné nakladanie s odpadmi
so sídlom v Lužiankach
Prijme do pracovného pomeru
VODIČA nákladného automobilu
(na zber komunálneho odpadu)
Pracuje sa na jednu zmenu
Ponúkame:
• nástupnú mzdu 1290 EUR* v hrubom, po plnom zapracovaní 1395 EUR* v hrubom + odmeny + diéty
Požadujeme:
• vodičské oprávnenie sk. C, odbornú, zdravotnú a psychickú spôsobilosť na vedenie motorového vozidla, KKV a tachografovú kartu
V prípade záujmu nás kontaktujte telefonicky na 0904 852 251 alebo mailom: kolevova@envigeos.sk
*mzda pozostáva zo základnej mzdy, pohyblivej zložky mzdy a výkonových odmien
80-0004

PLOCHÉ STRECHY
- izolácie plochých striech
- zateplenia plochých striech
- kaučukové pasy, PVC fólie
- odborné poradenstvo a cenová ponuka na mieste ZDARMA
0905 66 22 29
20-0039

REGION PRESS
www.regionpress.sk

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

SERVIS A OPRAVA OKIEN A DVERÍ
0908 029 285
20-0006

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
stavba komínov, krbov, pecí
www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799
47-022

Zateká Vám strecha?
Spoľahnite sa na odborníkov a budete kľudne spať
- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 € / m²
Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky zadarmo
STRECHAFER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860
20-0007

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
(PRI GALANTE)
AKCIA:
• MULARDY NA VÝKRM 13€/KS!
• BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM
• MORKY BIG - 6, 10 - 22 TÝŽDŇOV 5EUR/KG
• BROJLEROVÉ KURENCE
• 20-TÝŽDŇOVÉ ČERVENÉ BROWN NICK ZA 11,90 €/KS
PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KRMNEJ ZMESI
031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
Sledujte nás na facebooku HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
CENA DOPRAVY: 8,50€
01-0004

LEPŠIA PRÁCA SK
NÁJDITE NOVÝCH ĽUDÍ
0903 921 710

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Váš inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor. Cena spätnej SMS je 1€ pri texte do 50 znakov, 2€ pri texte do 100 znakov a 3€ pri texte s dĺžkou nad 100 znakov. Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o. Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov.

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

SMS je možné podať aj v ďalších regiónoch, v ktorých vychádzajú noviny siete REGIONPRESS. V takom prípade nahraďte písmena „NR" v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

BATTERY SERVICE
ENERGY FOR YOUR TECHNOLOGIES
ELEKTRINA, NA KTORÚ SA MÔŽETE SPOĽAHNÚŤ
ELEKTROINŠTALÁCIE
priemyselné • stavebné
ELEKTRIKÁRSKE PRÁCE
a rozvody elektriny
OPTICKÉ SIETE
www.battery.sk
Battery service Slovakia, s.r.o.
mosat@battery.sk
0903 730 816
20-0132

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 tresčej 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

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
Exteriérové žalúzie Z90
ZIMNÉ ZĽAVY až do 60%
len november - december
žalúzie a sietky zadarmo
22 rokov na trhu
7 komorový profil za cenu 5 komorového
REHAU
TOP PLAST - LEVICE Československej armády 2 (vo dvore hotela Lev), 934 01 Levice
e-mail: info@topplast.sk, www.topplast.sk, tel.: 0905 721 070, 0911 721 070
78-0011

Viac pohybu, lepšia kvalita života
Topskinn NITRA
LPG endermológia pri skleróze multiplex
PODPORA PRI REHABILITÁCII A ZLEPŠENÍ KVALITY ŽIVOTA
LPG endermológia je neinvazívna terapia, ktorá pomocou špeciálneho prístroja jemne stimuluje pokožku a podkožné tkanivá. Pri skleróze multiplex môže výrazne pomôcť pri:
Podporuje pohyblivosť
Pomáha uvoľniť stuhnuté svaly a zlepšuje rozsah pohybu.
Znižuje svalové napätie a kŕče
Pôsobí na nervosvalové spojenie a prináša úľavu.
Zlepšuje prekrvenie a lymfatický obeh
Podporuje regeneráciu tkanív a odplavovanie toxínov.
Pomáha pri únave a zlepšuje vitalitu
Prispieva k celkovej pohode a lepšiemu zvládaniu každodenných činností.
Prírodná podpora pre silnejšie telo a väčšiu samostatnosť
Palánok Nitra
0948 225 466
TOPSKINN NITRA
77-0162

Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie
Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.
Odvoz auta zadarmo
GA SA HC LV NR NZ ZM PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.
Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát, my všetko odhlásime za Vás.
0915 261 120
80-0002

SERVIS A MONTÁŽ
ŽALÚZIE
ROLETY MARKÍZY
SIEŤKY PROTI HMYZU
Opravy, výmena dielov
Dodanie a montáž nových systémov
0910 598 780
40-0079

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOĽAHLIVO | NONSTOP
KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU
rýchly zásah za najlepšie ceny
DOPRAVA ZDARMA
0907 652 710
www.kanalservis.sk
79-0010

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH
Sme na trhu už viac ako 26 rokov...
IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH VYSOKOKVALITNÝMI MATERIÁLMI
ZÁRUKA & KVALITA
0911 28 88 68
Andrej Takács
78-0042

Mládky a brojlerové kurčatá
0905 207 059
DOVOZ NA ADRESU
www.hydinashop.sk
59-0016

Sťahovanie BLESK
0903 432 588
Sťahovanie a preprava tovaru! Aj zahraničie
www.stahovanieblesk.sk
80-0006

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



od pondelka 9. 11. do 15. 11.

Zažiť čaro Vianoc sa oplatí.

Sa oplatí.



-33 % 0.59
0.39
S Lidl Plus
od 3 kusov
-40%
0.35

Zvolenský Smotanový jogurt
145 g, rôzne druhy
(100 g = 0,27)
(LP: 100 g = 0,24)



Ušetri*
-43%
0.95
*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

Preto Treska v majonéze
150 g, (100 g = 0,63)



Steiger radler
0,5 l, rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 1,18)

Ušetri*
-40%
0.59
*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



-32%
0.59 0.88

Mila
50 g
rôzne druhy
(100 g = 1,18)



-30%
0.69 0.99
Šalátové uhorky
kus



125 g
-20% 2.49
1.99
S Lidl Plus
-24%
1.89

Čučoriedky
125 g balenie
(100 g = 1,59)
(LP: 100 g = 1,51)



-23% 2.99
2.29
S Lidl Plus
-33%
1.99

Kurča celé
cena za 1 kg

Dlhodobo zlacnené



Bravčové plece XXL
cena za 1 kg
-37%
2.79 4.49

PARKSIDE



PARKSIDE
Pánska flisová bunda
kus
S Lidl Plus
-25%
8.99 11.99

PARKSIDE
Pánske nohavice
kus
S Lidl Plus
-13%
12.99 14.99

*Potvrdzuje to prieskum agentúry NMS Market Research Slovakia, s. r. o., realizovaný v období od 18. 9. do 23. 9. 2026 na vzorke 2 001 respondentov. Na otázku, ktorý z obchodných reťazcov na Slovensku považujú za cenového lídra, uviedlo spontánne najviac – až 42 % opýtaných – práve Lidl.

Viac na **www.lidl.sk**

Ponuka tovaru v letáku platí od 9. 11. do 15. 11. 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.

49-0026

Darujte moment, ktorý si užijete spolu

Darujte Vianočnú lotériu od TIPOSu



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

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

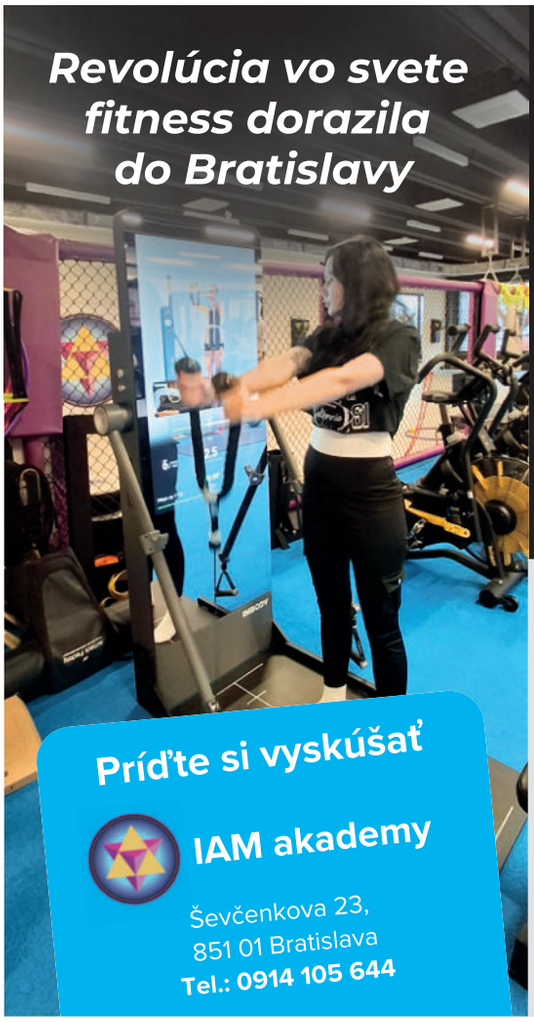
Doklady o získanom období dôchodkového poistenia môže poistenec doručiť Sociálnej poisťovni rôznymi spôsobmi: osobne, poštou, prostredníctvom elektronickej schránky na ***www.slovensko.sk*** alebo prostredníctvom EUP.

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**





Revolúcia vo svete fitness dorazila do Bratislavy

Príďte si vyskúšať

IAM akademy

Ševčenkova 23,
851 01 Bratislava
Tel.: 0914 105 644

- 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**
+421 907 895 865



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

Efektívnejší nábor
Menej nákladov

LEPŠIAPRÁCASK

Zverejníme vašu ponuku na viacerých portáloch jedným klikom

Oslovíte **viac relevantných kandidátov**

Ušetríte čas aj peniaze vďaka výhodnejšiemu cenníku



viac informácií na **www.lepsiapraca.sk**

SUPERPRODUKTY v rámci JESENNEJ CENOVEJ PONUKY!

Ponuka len do 13.11.2026!

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

Okuliare s automatickou reguláciou ostrosti

Na všetky problémy so zrakom! Vďaka špeciálnej technológii aktívnych polí sa šošovky automaticky prispôsobujú vašim očiam. **Oko automaticky zaostrí – na blízko aj do diaľky**. Drobné písmená na etikete lieku, v knihe či v telefóne budú opäť jasné. Ľahko navlečiete ihlu, zaskrutkujete skrutku, prečítate text napísaný drobným písmom.

- Na blízko aj do diaľky
- **Nerozbitné rámy**
- Klasický model – pre ženy aj mužov



~~89 €~~ **34 €**

Všetkolepiaca páska „Strong MEN“

Dĺžka 3 m

Pomocou obojstrannej montážnej pásky môžete zavesiť políčku, zrkadlo, obraz alebo vešiak – **bez vŕtania alebo zničenia stien!** Nič nespadne, nezlomí sa a zo stien nebudú trčať žiadne háčiky ani klince. **Prilepí čokoľvek na čokoľvek:** látku na drevo, plast na steny, sklo na dlaždice, kov na tehlu. Pevne drží aj vo vlhkej kúpeľni a vonku. Môžete pripevniť: teplomer, plagát, poštovú schránku, vešiak, koberec, aby ste oň nezakopli.



~~30 €~~ **16 €**

Pre každý povrch! ***MEGAODOLNÁ!***

- **Namiesto lepidla, klincov a hmoždiniek**
- **Bez vŕtačky a bez špecialistu!**
- **Opätovne použiteľné:** už použitú pásku môžete odtrhnúť (nezanechá žiadne stopy), **umyť a znova použiť!**



Fytoformula na inkontinenciu moču

Prírodný komplex účinných látok vytvorený na zlepšenie fungovania močového systému. Môžete znížiť počet návštev toalety a predĺžiť čas medzi jednotlivými močeniami. Vyskúšajte, ak už **máte dosť škvŕn na oblečení**, náhleho nutkania na močenie a **nekontrolovaného „úniku“ moču** pri námahe, smiechu alebo kašli.

- Bez cvičenia a komplikácií
- **Pre ženy v každom veku**, aj po tehotenstve!
- Ak chcete získať späť kontrolu **nad močovým mechúrom**



~~48 €~~ **19 €**

Ultra silné 5-sekundové nano lepidlo

Toto nie je obyčajné lepidlo! Je to **tekutý konštrukčný plast,** ktorý drží všetko pohromade! Opraví a utesní šperky, rúry, hračky, káble, opasky, kabelky, okuliare, kvetináče za menej ako **5 sekúnd!** Vstavaná UV lampa rýchlo vytvrdzuje spojivo a **vytvára nerozbitný spoj.**

- **Pre všetky materiály:** plast, drevo, keramika, kov, sklo
- **Jednoduchá a pohodlná aplikácia:** vo forme pera
- Môžete si ho dať do vrecka!



~~32 €~~ **16 €**



Na opravách ušetríte veľa peňazí!

Magnetická bandáž na kolená

Vyskúšajte pri chronických bolestiach kolien, opuchoch a stuhnutosti. 4 hyperpolarizačné neodýmovo-feritové magnety s celkovou silou 2000 Gs vytvárajú **vlny, ktoré majú za úlohu prenikať do vnútra kolena** a pôsobiť na štruktúry chrupavky.



- Na **ťažkosti s kolennými kĺbmi**
- Priedušný materiál z mikrovlákna
- **Superelastická** – netlačí!
- Univerzálna **– vhodná na obe kolená**



~~48 €~~ **19 €**

Nastaviteľné zapínanie na 2 suché zipsy

Solárny odpudzovač krtkov a hlodavcov

Navždy z vašej záhrady vyženie **krtkov, hrabošov, poľné myši, hady, sysle** 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



~~48 €~~ **19 €**

Náplasti na očistu organizmu

Japonské fytodetoxikačné náplasti založené na starodávnej bylinnej receptúre. Sú napustené rastlinnými fytoextraktmi, **ktoré** pod vplyvom tepla aktivujú meridiány na chodidlách zodpovedné za správne fungovanie orgánov. **Predstavte si magnet, ktorý z tela vyťahuje toxíny** a chemické látky, čo môže odľahčiť pečeň, obličky a kĺby! Môžete lepšie spať, mať viac energie, schudnúť a cítiť sa lepšie!

- Šetrné k pokožke – nespôsobujú alergické reakcie
- **Na vitalitu** a lepšiu imunitu
- Na kĺby, nespavosť, zápchu, bolesti hlavy, opuchy, zlú náladu, slabosť, zachrípnutie…



~~38 €~~ **16 €**

Inteligentná naparovacia žehlička 3v1

Žehlí, 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!)
- Nielenže funguje, ale aj **čistí a dezinfikuje,** odstraňuje alergény, prach, vlasy a nečistoty



~~42 €~~ **23 €**





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

Magické tyčinky, ktoré odblokujú 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.**



~~29 €~~ **16 €**

12 kusov v balení vydrží niekoľko rokov

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

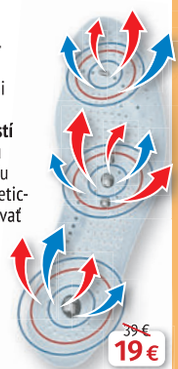


Biomagnetické vložky

Starodávna čínska metóda na regeneráciu tela! Vložky do topánok a papúč s 8 neodýmovými biomagnetmi a masážnymi akupresúrnymi výstupkami. Používajú sa pri 41 rôznych ťažkostiach, vrátane **bolestí nôh, kolien, bedier a chrbta**. Stimuláciou akupresúrnych bodov na chodidlách môžu pôsobiť na rôzne orgány. Generujú magnetické impulzy, ktoré majú za úlohu podporovať regeneráciu.



- Na rôzne ťažkosti a **zlepšenie kondície organizmu!**
- Stimulačná masáž chodidiel
- Možno ich vložiť do papúč aj topánok
- Priedušné – vďaka mikroventilačným otvorom



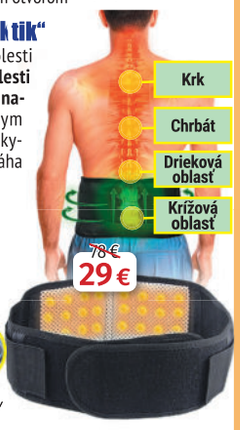
~~39 €~~ **19 €**

Univerzálna veľkosť – prispôsobíte ich obuvi

Bedrový pás „Chiropraktik“

Nasaďte si ho, ak vás trápia: bolesti chrbta, **bolesti z preťaženia, bolesti v krížoch, ischias, stuhnutosť a napätie svalov**. Vďaka špeciálnym výstupkom s magnetmi pás poskytuje efekt jemnej masáže a pomáha **uvoľniť napäté svaly**.

- **Nastavenie pomocou suchých zipsov** – žiadny tlak
- **Neoprénový** – bez odrenín a zaparenín
- **Neviditeľný pod oblečením**



~~78 €~~ **29 €**



Univerzálna veľkosť pre ženy aj mužov

6-kolesový nákupný košík

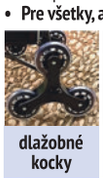
Má otočný systém kolies **– môžete vyjsť na akékoľvek schody,** prekonať každý obrubník a akúkoľvek dieru v chodníku. Preprava ťažkých nákupov sa stane jednoduchou a nenáročnou.



~~60 €~~ **26 €**

- **Vodotesný, stabilný,** ľahko ovládateľný
- Silná šnúrka, veľká chlopňa, vzadu vrecko na zips
- **Pre všetky, aj nerovné povrchy!**









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

SUPER PRODUKTY

Zavolajte teraz: 043/230 21 47

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

47-0098

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

Pripravte si krémovú polievku z batátov, mrkvy a červenej šošovice

Husté krémové polievky sú veľmi obľúbené. Nielenže nás dobre zasýtia či zahrejú počas chladných dní, ale pri voľbe vhodných surovín dodajú nášmu telu aj potrebné vitamíny. Ponúkame rýchly a nenáročný recept.

Krémová polievka z batátov, mrkvy a červenej šošovice

Suroviny:

1 väčší batát, 3 až 4 mrkvy, 100 – 120 g červenej šošovice, 1 menšia cibuľa, 1 až 2 PL oleja, 1 l zeleninového vývaru alebo vody, soľ, mleté čierne korenie, mletá kurkuma, biely jogurt prípadne smotana na varenie, alebo sójová smotana na varenie.

Postup:

- Cibuľu očistite a najemno nakrájajte. V hrnci zohrejte olej a cibuľu na ňom opražte do sklovita.
- Batát a mrkvu umyte, očistite a nakrájajte na kocky. Pridajte ich do hrnca k cibuli a krátko, asi 2–3 minúty orestujte.
- Červenú šošovicu preberte, dôkladne umyte a vsypte do hrnca.
- Následne pridajte kurkumu, soľ a mleté čierne korenie.
- Všetko premiešajte a zalejte horúcim zeleninovým vývarom alebo vodou. Prikryte pokrievkou a varte približne 15 až 20 minút, kým zelenina úplne zmäkne.
- Polievku rozmixujte tyčovým mixérom do hladkého krému.
- Pred podávaním doplňte podľa chuti kopčekom bieleho jogurtu alebo primiešajte trochu smotany na varenie alebo sójovej smotany.

Náš tip:

Polievku môžete na tanieri ešte ozdobiť tekvicovými semiačkami a pokvapkať tekvicovým olejom. Pre lepšie zasýtenie môžete podávať s celozrnným chlebom alebo pečivom, prípadne chlebovými plackami.

Vedeli ste, že...

...batáty obsahujú veľa zdraviu prospešných látok. Nájdeme v nich vitamíny A,B,C,E, ale aj minerály ako draslík, sodík, vápnik, fosfor či horčík. Sú tiež dobrým zdrojom vlákniny.

» ren



zdroj foto pen_ash pixabay

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.



Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín" , ktorá je základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text:Medika Expert

MEDIKA EXPERT
Objednávajte teraz:
www.medikaexpert.sk
Alebo volajte:
0904 552 345

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



66-001



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



KONTAKTUJTE NÁS:

Mgr. Alena Valašeková
+421 910 455 919
valasekova@regionpress.sk

Ing. Diana Bóriová
+421 901 796 594
boriova@regionpress.sk

REGION PRESS