

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVovesko-LEVOČSKO-GELNICKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností

RUSI ZAÚTOČIA NA SLOVENSKO

Ak EÚ zlyhá v pomoci brániacej sa Ukrajine, je to len otázka času. Preto je veľmi dôležité voliť do EP ľudí, ktorí Slovensko Putinovi nepredajú. My Vás neznradíme.

ĎAKUJEM za Vašu podporu

HNUTIE SLOVENSKO



Merkury Broker
VAŠE NEVIEŠ PRÍPADOVĚ

VÝHODNÉ POISTENIE PRE CELÚ RODINU

ŽIVOTNÉ ÚRAZOVÉ CESTOVNÉ

www.poistimevas.sk

OPRAVA LAKU EUROOKIEN

OBHLIADKA A CENOVÁ PONUKA ZDARMA

Volajte: 0902 111 773 - Nová 9/32, Hrabušice

PERUKS POTERY

- STROJOVÉ CEMENTOVÉ POTERY
- PENOBETÓN

0948 611 918

www.cementove-potery.sk



Ponúkam
ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE
2-tonovým bagrom
+ ODŤAHOVÁ SLUŽBA
0904 365 385
Spišská Nová Ves a okolie

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávacie písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ **65€**

DVOJHROB 140€ **95€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

> revízie komínov ku kolaudáciám RD

> frézovanie a vložkovanie komínov

> strojové čistenie zadržovaných komínov

> fasádne komíny

> čistenie a kontrola komínov

0905 279 418
obhliadka ZDARMA

Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7,00 hod do 17,00 hod

www.kominar-popradska.sk
www.kominyfrezovanie.sk

Erimont s.r.o., Lučivná 315
0905 279 418, Michal Hudáč



LIKVIDÁCIA AZBESTU Likvidácia azbestových strešných krytín
www.azbeststrecny.sk
0904 638 568

PÔŽIČKY NONSTOP (VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)
od 18-80 ROKOV **0904 031 113**
od 300€ do 30 000€

KLAMPIARSTVO
0904 121 559 | www.tulis.sk KLTP

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

Redakcia Spišsko
0905 338 878
e-mail: petrekova@regionpress.sk

RECYKLÁCIA STAVEBNÉHO ODPADU ZBERNÝ DVOR

- ☑ pristavíme kontajner
- ☑ odvezieme
- ☑ zrecyklujeme

recyklujeme betón, panely, tehly, asfalt, zeminu
(staviteľ odpad je potrebné na predaj STROJ-RENT)

0907 519 566

www.prachnar.sk
Radlinského 20, Spišská Nová Ves



Správna voľba

46% ZĽAVA

0.79*

0.42

• 100g = 0.21
Smetanový mňam jogurt
500g
rôzne druhy



30% ZĽAVA

0.79

0.55

Trvanlivé mlieko
1l
polotučné
1,5% tuku



31% ZĽAVA

1.89

1.29

• 3l = 0.53
Pepsi/Pepsi Zero/
Mirinda/7 UP Zero
3l



41% ZĽAVA

1.69

1.11

• 3l = 0.46



OD PONDELKA

OD PONDELKA 20. 5. DO NEDELE 26. 5.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

XXL XXL XXL XXL XXL XXL

43% ZĽAVA

6.72***

3.79

Konzumné zemiaky ružové
5 kg balenie
výťažok B - prírodná
práca

1 kg iba

0.76



52% ZĽAVA

4.00***

1.89

• 7kg = 2.52
Nektárinky
250 g balenie



Lidl
STANOK
KVALITA CESTY

33% ZĽAVA

5.96

3.99

Mleté bravčové
mäso XXL
1 kg balenie
z plienky



XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Doplnenie balenia najnižšou možnou predajnou cenou výrobku.
***Cena odporúčanej predajnej ceny porovnávanej produktov sa vzťahuje do dátumu posledného uplatnenia 140 Slovenská republika, s.r.o. pri preprate na území Slovenska z obdobia 02/2016. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 20. 5. do 26. 5. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE



Voľte 23



3

**Ján
Ferencák**

Bezplatný týždenník

SPIŠSKO
SPIŠSKONOVÉSKO-LEVOČSKO-GELNICKO

EV 6204/24

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

Ročník 1, Vydanie 3, týždeň 20/2024.

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRAD
spisko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878

Distribúcia:
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (32.540 domácností)

päť týždňe:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľašovce, Jamník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

ne päť týždňe:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľašovce, Jamník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

Yvdavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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	Galantašaliansko
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	Pezinskó
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecsko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
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	Martinskó+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Ziarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Zilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Lubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+KK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

Treba opäť vstať

V kultovom filme o výnimočnom boxerovi Rockym Balboovi odznela z úst jeho trénera zaujímavá myšlienka, ktorú sa pokúsím parafrázovať: „Nie je dôležité, koľko rán dokážeš uštedriť iným, ale to, koľko rán dokážeš zniesť ty sám a potom ísť ďalej.“

Život nám niekedy uštedrí poriadnu facku v tých najrôznejších podobách a častokrát vo chvíli, keď to najmenej čakáme. Neraz o čosi veľmi usilujeme, obetujeme pre náš sen veľa času i energie a napriek tomu všetko stroskotá. Inokedy nás poriadne potrápi nevydarený vzťah alebo strata zamestnania, prípadne sa stane čosi oveľa horšie. Zasiahne nás nepríjemná choroba či strata niekoho blízkeho.

Takéto situácie sa nevyhýbajú nikomu z nás a dokážu nám spôsobiť poriadnu bolesť. Vysporiadať sa s nimi vôbec nebýva ľahké. Pravdou je, že niektoré veci potrebujú čas a musia jednoducho preblieť, pretože iná možnosť nejstuje. S inými ťažkosťami sa, naopak, môžeme a dokážeme popasovať. Najskôr je, pravdaže, potrebné sa trochu pozviechať a vylízať

z rán. Potom je treba zvážiť všetky možnosti, ktoré nám pomôžu odlepiť sa od dna a zabojsť s nepriazňou osudu. Nie je to však vôbec jednoduché.

Niekedy je v takýchto prípadoch potrebné podstúpiť zmenu alebo prijať do života čosi nové. To však môže byť bolestný proces. Sprevdádzajú ho totiž obavy, ako to zvládneme a či sa nedopusťme nejakých chýb. Pravdepodobne sa im nevyhneme, ale treba sa z nich poučiť a aj vďaka tomu sa posunúť ďalej.

Vstať a opäť začať za seba bojovať si vyžaduje poriadnu dávku odhodlania, odriekania, ale aj vytrvalosti a úsilia. Možno to nebude ľahké a možno sa nám všetko nepodarí na sto percent ani na prvýkrát, ale treba sa o to aspoň pokúsiť, nik iný to za nás urobiť nemôže.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

Občianska riadková inzercia

- 01 AUTO-MOTO / predaj
- 02 AUTO-MOTO / iné
- 08 STAVBA
- » Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682
- 09 DOMÁCNOSŤ
- 10 ZÁHRADA A ZVERINEC
- 11 HOBBY A ŠPORT
- 12 DEŤOM
- 13 RÔZNE / predaj
- 14 RÔZNE / iné
- 15 HĽADÁM PRÁCU
- 16 ZOZNAMKA

[spisko.sk](https://www.spisko.sk)

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov

MICHAL
0908 337 893

PEKNÁ STRECHA

**NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV**

Za priateľnú cenu
0908 842 631

MALIARSTVO

-Nátery striech
-Nátery kostolov
-Nátery vo výškach
-Oprava komínov
-Umyvanie škrídlu a eternitu

0940 167 755

**NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV**

NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu

0908 152 485

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | ŽĽABY - HLINÍK 20€/m

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH

výškové práce 0947 102 999

Čistenie hrobov a dosekávanie písma

AKCIA Používame materiál nemeckej kvality

pred po

jednohrob 65€
dvojhrob 95€
malba písma 1,30€/znak
dosekávanie písma od 79€

impregnácia a doprava zdarma

0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb

www.cisteniehrobovsaris.sk

VKH
Vetranie | Klimatizácia | Tepelné čerpadlá

Zabezpečíme poradenstvo, dodávky, montáž, projektovú dokumentáciu a servis v oblasti vzduchotechniky, klimatizácie a kúrenia.

Tel: +421 907 913 364
Email: hric@vkh.sk
Web: www.vkh.sk

Šebastovská 4,
08006 Prešov

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCELOVÉ DVERE** so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domov

CENA od 390 €

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

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0905 468 802 KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

STUDNE SPIŠ

STUDNE Vŕtané aj kopané (aj v ťažko dostupných miestach)

Studňa na kľúč bez starostí (spojazdnenie, zapojenie až do domu)

Obhliadka ZDARMA (okresy SNV, GE, LV, PP, KK, Tatry)

0910 907 026
0917 204 213
www.studnespis.eu

VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE



Vol'te 23

**Igor 15
ŠIMKO**

35 rokov | rodený Košičan | poslanec NRSR

člen vedeckej rady Fakulty BERG, TU Košice
súdny znalec v odbore ochrana živ. prostredia
Európsky energetický manažér EUREM

*V Eurovoľbách
kandidujem
z posledného miesta
č. 15 ako symbol človeka,
ktorý pre EÚ nie je nikdy
prioritou. Je na poslednom
mieste, tak ako MY VÝCHODNIARI.
Preto na kandidátke HLAS-u
krúžkujte č.15 a*

**Jediný kandidát
z Košického kraja**

DAJME VÝCHOD NA PRVÉ MIESTO!

Právo na prvé zamestnanie

Desiatky mladých ľudí získavajú svoje prvotné pracovné skúsenosti vďaka projektu štátnej pomoci Právo na prvé zamestnanie. Tento projekt im pomôže získať požadované pracovné zručnosti a zároveň umožní zamestnávateľom získať nových pracovníkov.

Súčasnou projektom je možnosť pre zamestnávateľov zaškoliť nových pracovníkov takmer bezplatne, pričom rezort práce preplatí 90 % celkovej ceny práce zamestnanca po dobu 6 mesiacov. Žiadať o príspevok na podporu pracovného miesta v rámci tohto projektu je možné na úradoch práce, sociálnych vecí a rodiny.

Projekt cieľi na mladých ľudí

Cieľom projektu Právo na prvé zamestnanie je podporiť vznik pracovných miest pre nezamestnaných. Je určený pre všetkých uchádzačov o zamestnanie, ktorí sú evidovaní na úradoch práce, sociálnych vecí a rodiny minimálne dva mesiace a ešte nemali pracovný pomer trvajúci viac ako šesť po sebe nasledujúcich mesiacov. „Projektom cieľime najmä na mladých ľudí, ktorí skončili strednú alebo vysokú školu a ešte nemajú pracovné skúsenosti. Častokrát pre nich vzniká paradoxná situácia, kedy zamestnávateľa od nich vyžadujú skúsenosti, no noví absolventi nemajú možnosť získať túto prax inde ako práve v zamestnaní,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš. „Projekt Právo na prvé zamest-

nanie preto umožňuje zamestnávateľom nových zamestnancov takmer bezplatne zaškoliť a zapracovať,“ dodal minister práce.

Poskytujú finančný príspevok

V rámci projektu sa poskytuje finančný príspevok zamestnávateľom, ktorí na vytvorené pracovné miesta príjmu uchádzačov o zamestnanie z oprávnenej cieľovej skupiny projektu. „Jednou z podmienok je uzatvorenie pracovného pomeru na dobu určitú s podmienkou zamestnávania po dobu minimálne 12 mesiacov, poprípade na dobu neurčitú. Rozsah uzavretého pracovného pomeru musí byť najmenej polovica ustanoveného týždenného pracovného času. Finančný príspevok sa poskytuje jednorazovo na obdobie najviac 6 mesiacov, do 15 kalendárnych dní od dátumu nadobudnutia účinnosti dohody o jeho poskytnutí. Ďalších 6 mesiacov je zamestnávateľ povinný udržať pracovné miesto bez príspevku. Mesačný príspevok zamestnávateľovi sa poskytne na úhradu časti celkovej ceny práce na jedno vytvorené pracovné miesto na jeden mesiac vo výške 90 percent celkovej ceny práce zamestnanca, najviac vo výške 1 318,53 eur mesačne,“ priblížil rezort práce.

Realizácia projektu Právo na prvé zamestnanie je plánovaná do konca roka 2024. Na tento pilotný projekt je vyčlenených 13 miliónov eur zo štátneho rozpočtu Slovenskej republiky.

» ren

ŠTRKY PIESKY

FIRMA: MAXITRADE s.r.o.

► **PREDAJ**
► **AUTODOPRAVA**



požičovňa

vozíka | žaby | žehličky | miešačky
plošina NISSAN CABSTAR 16m 4x4



0911 944 287

Tatranská 126, 053 11 Smižany

AREÁL POLNOHOSPODÁRSKEHO
DRUŽSTVA

OBNOVA STRIECH

- na eternit a plech bez demontáže krytiny
- hydroizolácie plochých striech
- INDEX MINERAL DESIGN • 3D VZOR

V PONUKE AJ
STRIEKANÉ
TEPELNÉ
IZOLÁCIE

12-ročná
záruka na
prácu

0903 603 755

Ing. Jozef Antoni • info@obnovastrechy.sk
www.obnovastrechy.sk

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

slovenská firma

BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

ZÁRUKA
25 ROKOV

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

NAJ STRECHA s.r.o.

Najlepšia oprava strechy

BEZ POTREBY DEMONTÁŽE! 0940 776 203

Oprava eternitových,
plechových a plochých striech

► zameranie, poradenstvo ZDARMA
► cenová kalkulácia ZDARMA ► pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro

UŽ
13
ROKOV
NA TRHU

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

PROMEME VODIČOV VZV- ELEKTRICKÝ

PRÁCA V ČR,
MZDA OD 1 350€

Vykličky a nakladačka komínov v hale. Ubytovanie, doprava zabezpečené a hračenie. Príspevok na stravovanie, výročný bonus, príspevky za nehnuteľnosť, prémie k dispozícii nonstop koordinátor. ☎ 00420 804 915 863

Nová Kia Sorento.

Zvládneš čokoľvek.



Movement that inspires



MOTOR GROUP
POPRAD

Motor Group Poprad, spol. s r.o.

Partizánska 3800

058 01 Poprad

+421 52 787 92 30

www.motorgroup.sk

Progresívny štýl je inšpirovaný odvážnou **víziou budúcnosti**. Vyjadruje rovnováhu medzi nápadným a pokojným a hovorí jazykom, ktorý je robustný a zároveň rafinovaný. Má **nové funkcie**, ktoré ťa udržia stále v pohybe. Interiér je priateľský k rodine, ale orientovaný na vodiča. Plynulú jazdu a pôžitok na cestách si vychutnáš do posledného detailu. Kia **Sorento** je dostupná vo verziách **diesel, hybrid a plug-in hybrid**.

Kia Sales Slovakia s. r. o.: Viac informácií ti poskytne autorizovaný predajca Kia.

Kombinovaná spotreba paliva: 6,5 - 7,6 l/100 km, emisie CO2 155 - 174 g/km. Obrázok je ilustračný.



m
Materasso
29. 5. 2024
11:00 - 16:30 hod.
MERANIE
VHODNOSTI MATRACOV
DEKOU **X-SENSOR**

MBM NÁBYTOK, s.r.o.
Markušovská cesta 2995/8A
SPIŠSKÁ NOVÁ VES
tel: 0915 988 610
obchod@mbmnabytok.sk

MBM
NÁBYTOK

Meniny
oslavujú

Máj

17. Gizela
18. Viola
19. Gertrúda
20. Bernard
21. Zina
22. Júlia,
Juliana
23. Želmíra
24. Ela
25. Urban,
Vivien
26. Dušan
27. Iveta
28. Viliam
29. Vilma
30. Ferdinand
31. Petrana,
Petronela

PONUKA PRÁCE

STROJÁRNE ŠVÁBOVCE

STROJNÝ ZÁMOČNÍK - PALIČ
OBRÁBAČ KOVOV
ZVÁRAČ

- Možnosť práce na živnosť
- Motivačné finančné ohodnotenie
- Možnosť zabezpečiť ubytovanie

Záujemcovia nás môžu kontaktovať na tel. čísle:
0911 212 068, e-mail: pam@strojarnesvabovce.sk

- ✦ Vŕtanie studní a vrty
pre tepelné čerpadlá
- ✦ Výkopové, zemné
a búracie práce
- ✦ Dovoz sypkých
materiálov

Geodos, s.r.o.

0905 542 711

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRYDLOVÉ
- ŠINDLOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

0948 107 877

Mení sa aj suma predčasného starobného dôchodku

Zmeny v predčasnom starobnom dôchodku

Žiadateľov o predčasný starobný dôchodok čakajú od 15. mája 2024 dve významné zmeny. Na základe nedávno schválenej novely zákona o sociálnom poistení sa bude v závislosti od ročníka narodenia poistenca postupne o dva mesiace predlžovať potrebné odpracované obdobie pre vznik nároku na predčasný dôchodok a zmení sa aj spôsob určenia sumy tohto dôchodku.

Všetky predčasné starobné dôchodky s dátumom priznania po 14. máji 2024 sa budú znižovať bez ohľadu na počet získaných odpracovaných rokov o 0,5 % za každých začatých 30 dní, ktoré poistencovi zostávajú do dovŕšenia dôchodkového veku.

Zmena v podmienke odpracovaného obdobia

Od 15. mája 2024 sa menia podmienky, za ktorých je možné priznať predčasný starobný dôchodok viac ako dva roky pred dovŕšením dôchodkového veku. Potrebné odpracované obdobie, teda obdobie, ktoré ak poistenc získa, môže za splnenia ostatných podmienok ísť do predčasného starobného dôchodku aj viac ako dva roky pred dovŕšením dôchodkového veku – doteraz známe

ako predčasný starobný dôchodok po 40-tich odpracovaných rokoch, sa bude postupne navyšovať o dva mesiace v závislosti od ročníka narodenia poistenca. „Znamená to, že už nebude platiť podmienka získania 40 odpracovaných rokov. Potrebné odpracované obdobie Sociálna poisťovňa na základe novely zákona určí ako rozdiel všeobecného dôchodkového veku neznižovaného za výchovu detí pre konkrétny ročník narodenia a čísla 23,“ približuje Sociálna poisťovňa a uvádza príklad:

Potrebné odpracované obdobie poistencov narodených v roku 1965 je 40 rokov a 10 mesiacov, teda 63 rokov a 10 mesiacov – 23.

Dôchodkový vek je v súčasnosti známy pre poistencov narodených pred 1. januárom 1967, a to 64 rokov. „Ak všeobecný dôchodkový vek pre konkrétny ročník ešte nie je známy, na účely určenia potrebného odpracovaného obdobia sa posledný určený všeobecný dôchodkový vek zvýši o dva mesiace za každý ročník, pre ktorý dôchodkový vek nie je známy,“ popisuje Sociálna poisťovňa a uvádza príklad:

Na účely určenia potrebného odpracovaného obdobia pre poistencov



Ilustračné foto.

zdroj foto pasja1000 pixabay

narodených v roku 1968 sa použije všeobecný dôchodkový vek 64 rokov a 4 mesiace. Posledný známy všeobecný dôchodkový vek je pre ročník 1966 a je 64 rokov, teda je potrebné pripočítať 4 mesiace za dva ročníky, ktorých dôchodkový vek nie je známy). Potrebné odpracované obdobie pre ročník narodenia 1968 je 41 rokov a 4 mesiace, teda 64 rokov a 4 mesiace – 23.

Suma predčasného starobného dôchodku

Druhou zmenou od 15. mája 2024 je zjednotenie percenta, o ktoré sa znižuje

je suma predčasného starobného dôchodku za obdobie od jeho priznania do dovŕšenia dôchodkového veku. Už nebude rozdielne 0,3% alebo 0,5% v závislosti od toho, či poistenc získa potrebný počet odpracovaných rokov alebo nezískal. „Všetky predčasné starobné dôchodky s dátumom priznania po 14. máji 2024 sa budú znižovať bez ohľadu na počet získaných odpracovaných rokov o 0,5% za každých začatých 30 dní, ktoré zostávajú do dovŕšenia dôchodkového veku,“ uzatvára Sociálna poisťovňa.

» ren

kotel od 1100 eur

TOP 3

www.expol.sk

1. kotel ALTEP COMPACT

2. kotel ALTEP JOKER spálenie kusového dreva

3. AKUMULAČNÁ NÁDOBA OVALNÁ bez výmenníkov

Najväčšia hĺbka spaľovacej komory až 54cm od 15kW

0905 44 99 54 kotly@expol.sk

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

Redakcia
Spišsko

0905 338 878

e-mail:

petrekova@regionpress.sk

83_0164

Výročia a udalosti

26. mája 1969

program **Apollo**: veliteľský modul **Apolo 10 úspešne pristál** v Tichom oceáne po osemdňovom lete, počas ktorého otestovali všetky komponenty nevyhnutné pre pristátie človeka na Mesiaci

čujte.sk

Potulky Trenčianskym krajom.

www.cujte.sk

22. mája 1908

bratia **Wrightovci** patentovali svoje **lietadlo**

Výročia a udalosti

Realizujeme

**STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY**

0948 300 988

53-0069

KOVANÉ BRÁNY A PLOTY s.r.o.

Granč-Petrovce, Školská 45/7

0902 277 330

www.kovanebranyaploty.sk

kovanebranyaplotysro@gmail.com

f Kované brány a ploty

25-0044

**VYPRATÁVANIE
DOMOV, BYTOVÝCH**

A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV
pivnice, povaly, garáže, sklady...

**ČISTENIE POZEMKOV
A RUČNÉ BÚRACIE PRÁCE**

0903 640 759
vypratavaniecistenie@gmail.com

42-008

Kvitne lipa – využite jej prírodnú liečivú silu

Lipa patrí medzi stromy, ktoré podľa príjemnej prenikavo sladkej vône a tvaru listov spoznávajú ľudia už zďaleka. Najcenejšou časťou lipy sú jej omamne voňajúce kvety. Vďaka mnohým zdravím prospešným látkam, či už ide o vitamíny C a E, flavonoidy, triesloviny alebo éterické oleje, sú účinky lipových kvetov nezameniteľné so žiadnym iným stromom.

Ako približujú na sociálnej sieti odborníčky z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava, lipa je prírodný všielik. Vďaka množstvu antioxidantných látok a flavonoidov podporuje imunitný systém, vďaka trieslovinám má potopudné a močopudné účinky, vďaka slizovým látkam v listoch a éterickým olejom dokáže pomôcť pri zápaloch. Lipa má tiež priaznivé účinky na respiračný trakt a môže sa využiť pri bolestiach hrdla ako kloktadlo, či pri kašli ako podporná liečba na rozpúšťanie a vykašliavanie hlienu. Rovnako tiež priaznivo podporuje trávenie – výťažok z lipy môže byť súčasťou laxatív – pôsobí proti zápche a plynatosti. Lipa podporuje nervovú sústavu – pomáha pri tlmení bolesti nervového pôvodu a uvoľňuje stavy úzkosti a nespavosti, pričom pri neurózach pomáha lipový kúpeľ, prípadne obklady. Rastlinka sa používa napríklad aj pri výrobe ústnych vôd, zlepšuje zdravie vlasov a využíva sa aj na ošetrovanie pleti.

Zber a sušenie

Súkvetvia lipy zbierame v júni a v júli, v čase kvitnutia kvetov. Rozložíme ich v tenkých vrstvách na plech a sušíme v tieni. Skladujeme ich v tmavej uzatvárateľnej nádobe.

Použitie: Sušené kvety lipy sa najčastejšie využívajú na prípravu čaju a to tak, že 2 čajové lyžičky sušeného lipového kvetu nasyieme do šálky a zalejeme vriacou vodou. Odvar necháme prikrytý lúhovať 10 až 15 minút a následne ho scedíme. Čaj popijame vlažný.

Pozor – neprežeňte to

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom, 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 vždy so svojim lekárom.



» ren

zdroj foto pixabay

Gotický kostol v Plešivci

V kostole Reformovanej kresťanskej cirkvi v Plešivci sa podarilo oživiť pamiatky a maľby, ktoré nám ponúkajú hodnotný pohľad do stredovekých čias. Nový život dostali najzaujímavejšie časti kostola - jeho gotické fresky. Pozornosť bola venovaná ich zreštaurovaniu a prezentácii v ich najlepšej možnej podobe.

Gotický kostol v Plešivci je skutočným pokladom gotickej architektúry. Stavba zo 14. storočia s bohatou freskovou výzdobou, s pohrebnou kaplnkou a klasicistickou zvonnicou je rodovým kostolom rodiny Bubekovcov. Vďaka zachovanej freskovej výzdobe výnimočnej kvality patrí medzi významné kultúrne pamiatky, pričom sa od roku 2022 hrdí značkou Európske kultúrne dedičstvo. „Gemer sa pomaly stáva umeleckým srdcom turistického mapy Košického kraja a jeho pôvab a históriu si už teraz môžu návštevníci naplno užiť. V rámci dotačného programu Terra Incognita sme investovali 13 tisíc eur do obnovy fascinujúcej freskovej výzdoby. Cieľom projektu bolo odstránenie najväčšej bariéry, prístupnosti kostola širokej verejnosti a zveladenie malieb nachádzajúcich sa v interiéri. Táto iniciatíva nám umožnila znovu obdivovať majstrovstvo a talent autorov, ktorých umelecké korene siahajú až do Talianska,“ povedal Rastislav Trmka, predseda Košického samosprávneho kraja.

Gemerské turistické bohatstvo

Región Gemer ponúka krásy prírody,

hodnotné historické pamiatky, podzemné unikátne jaskyne, tradície, ale aj gastronomické zážitky. Najvýznamnejšie turistické lokality tohto kedysi banického regiónu hrad Krásna Hôrka, Gombasecká jaskyňa či Betliar, dopĺňajú ďalšie atraktívne miesta, ako sú nedávno otvorený Zipline v Gombaseku, Včelí raj v Betliari alebo virtuálny sprievodcovia po gemerských kostolíkoch Štítnického okruhu, do ktorého patrí Kostol reformovanej kresťanskej cirkvi v Plešivci spolu s evanjelickými kostolmi v Štítniku, Ochtinej a Koceľovciach, teda štyri autentické sakrálné stavby, ktoré sú súčasťou vyhľadávanej Gotickej cesty. Keďže spojenie medzi jednotlivými kostolmi je pre turistov pomerne náročné, ponúka Košice Región Turizmu na trase Plešivec – Štítnik – Ochtiná – Koceľovce – Štítnik pravidelne každú sobotu od 15.6. do 14.9.2024 prepravu mikrobusedom po Gotickej ceste.

Informácie a foto poskytl(a) Krajská organizácia cestovného ruchu Košice Región Turizmu



» ren

Čaj o piatej a čajové pečivo

Spojené kráľovstvo patrí k popredným konzumentom čaju, pričom najobľúbenejším čajom na britských ostrovoch je klasický čierny čaj podávaný s mliekom. Známu tradíciu v Anglicku je pitie populárnejšieho čaju či „Čaju o piatej“.

Kedže večera sa v Anglicku podávala až neskoro večer, vo vyšších vrstvách sa v minulosti udomácnil zvyk pitia čaju o piatej. Podávali sa k nemu sendviče plnené najčastejšie uhorkou či lososom. Chýbať nesmel ani drobné sladké čajové pečivo. Aj dnes je táto tradícia v Británii zaužívaná a obľúbená. Ak sa aj vy rozhodnete pripraviť si čaj o piatej, vychutnajte si ho spolu s chutným čajovým pečivom - prinášame vám naň dva recepty.



Ilustračné foto.

autor foto mccartyv pixabay

Mandľové sušienky

Suroviny: 200 g hladkej múky, 100 g mletých mandlí, 200 g masla, 100 g práškového cukru, 2 žltka, 1 KL citrónovej kôry, 1 hrst celých mandlí, práškový cukor na obalovanie

Postup: Z múky, mandlí, masla, cukru, žltok a citrónovej kôry vypracujeme cesto. Zabalíme ho do potravinárskej fólie a uložíme na hodinu do chladničky. Potom cesto na kuchynskej doske rozvalkáme na hrúbku asi 2 mm a vykrajujeme z neho kolieska prípadne iné tvary. Uložíme ich na plech vystlaný papierom na pečenie a do stredu každého vtlačíme mandľu. Pečieme v rúre vyhriatej na 180°C asi 8 minút. Po upečení obalíme v práškovom cukre.

Maslové sušienky

Suroviny: 300 g hladkej múky, 200 g masla, 100 g práškového cukru, 1 vajce, 1,5 KL vanilkového extraktu

Postup: V mise zmiešame cukor a múku. Vajce rozšľaháme a spolu so zmäknutým maslom a vanilkovým extraktom pridáme k suchej zmesi. Vymiešame hladké cesto, ktorým naplníme vrecko na zdobenie. Plech vystelieme papierom na pečenie a pomocou vrecka naň striekame venčeky, prípadne krúžky. Pečieme v rúre vyhriatej na 200°C asi 9 minút.

» ren

Čaj pripravujeme vždy čerstvý a pijeme ho po dúškoch Vychutnajte si šálku voňavého čaju

Horúci čaj nás dokáže príjemne zahriať v chladných dňoch a vlahnú zasa osviežiť počas letných horúčav. Je vhodnou voľbou, ak si chceme urobiť chvíľku pre seba a zrelaxovať, no funguje tiež ako liek.

Na svete je nespočetné množstvo čajov, stačí si len nájsť ten svoj. Vybrať by sme mali podľa príležitosti, pri ktorej chceme čaj piť ale i podľa toho, v ktorom čase počas dňa si ho budeme vychutnávať, či pri akom zdravotnom probléme nám má byť nápomocný.

Aké čaje poznáme?

Čaj sa získava spracovaním listov rastliny *Camellia Sinensis*, teda čajovníka. Ide o vždyzelený ker, ktorý dorastá v prírode do výšky od 5 do 15 metrov. Čaje rozdeľujeme podľa toho, akým spôsobom boli listy tejto rastliny spracované a tak hovoríme o čaji čiernom, zelenom, polozelenom a bielom.

Bylinkové čaje

Bylinkové čaje sa pripravujú z rôznych častí liečivých rastlín, ktoré pred tým prešli sušením, pripraviť sa však dajú aj z čerstvých bylínok.

Ovocné čaje

Ovocné čaje obsahujú zväčša sušené ovocie a časti sušených rastlín. Ak sú kvalitné, tak by mal byť podiel sušeného ovocia vyšší ako 50% hmotnosti.

Kedy zvoliť aký čaj?

Ak pijeme čaj ráno, dokáže nás povzbudiť a naštartovať do nového dňa. Na tento účel sa odporúča najmä čierny čaj. Aby nám pomohol dosiahnuť požadovaný efekt, mali by sme ho lúhovať maximálne tri minúty. Počas dňa môžeme siahnuť po rôznych druhoch zelených čajov, prípadne zvoliť čaj bylinkový či ovocný. Večer môže byť zasa



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto sohag_hawladar pixabay

správnou voľbou napríklad čaj Rooibos, ktorý neobsahuje žiaden kofeín, takže nebudeme mať problém zaspať.

Pozor!

Bylinkové čaje sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, piť by sme ich však mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Odborníci radia piť jeden druh bylinkového čaju najviac dva týždne v kuse, potom je nutné urobiť si prestávku. Je tiež potrebné uviesť si, že bylinky obsiahnuté v čaji môžu spôsobiť aj liekové interakcie. Ak si nie ste istí, poraďte sa vždy radšej so svojim lekárom.

Správna príprava čaju

• Väčšina ľudí si pripravuje čaj z nálevových vrecúšok. Ak tak robíme napríklad na pracovisku, je to veľmi jednoduchý, praktický a rýchly spôsob prípravy tohto chutného moku a nič tým isto nepokazíme. Ak si však chceme čaj skutočne vychutnať so všetkým, čo k tomu patrí, mali by sme si urobiť čas a siahnuť skôr po čaji sypanom. Ten nám poskytne oveľa viac pôžitku, či už ide o samotný rituál jeho prípravy, ako aj jeho lepšiu a výraznejšiu chuť i vôňu. Ak k tomu pridáme chvíľku, ktorú si vyčleníme len pre seba, poďakuje nám iste i naša duša.

• Na prípravu čaju by sme si mali zadovážiť sklenenú ohňovzdornú nádobu. Vyspeme do nej potrebné množstvo čaju a zalejeme horúcou vodou. V prípade zeleného čaju vodou po prevarení odstáť na 70 až 80 stupňov Celzia. Čaj lúhujeme 3 až 4 minúty. Takto pripravený čaj cez sitko prelejeme do keramickej nádoby, či šálky, ktorá dobre drží teplo.

• Aj na prípravu bylinkových čajov by sme mali používať sypané bylinky. Čaj z nich zväčša pripravujeme tak, že si varíme len jednu, vždy čerstvú šálku. Potrebné množstvo danej byliny naberieme lyžičkou, vsypeme do šálky, zalejeme vriacou vodou, prikryjeme a vylúhujeme potrebný čas, ktorý sa môže pri jednotlivých bylinkách líšiť. Potom čaj prelejeme cez sitko do druhej šálky, pričom sa vyhneme kovovému sitku. Nie všetky bylinkové čaje sa však pripravujú rovnakým spôsobom a preto si to treba overiť vždy podľa toho, o akú bylinu ide, prípadne sa poradiť s odborníkom.

» ren

Hľadal som cestu, ako prestať fajčiť cigarety.

Marek (46)

Pridajte sa aj vy medzi
viac ako 270 000 bývalých
fajčiarov, ktorí odložili
cigarety a urobili zmenu.

vasdovod.sk

Aký bude váš dôvod?



Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním tabakových a nikotínových výrobkov, je úplne prestať tabakové výrobky a výrobky s obsahom nikotínu užívať.

Skutočný spotrebiteľ,
ktorý bol za svoju účasť
v kampani odmenený.

UNSMOKE
YOUR WORLD

PHILIP MORRIS
SLOVAKIA

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM

Stannah



**-10%
ZĽAVA**

Aké máte plány na zajtra?
So spoločnosťou Stannah
máte nekonečno možností.

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



Zavolajte zadarmo
0800 162 162

www.stannah.sk



Služby
**Špičkovej
Kvality**

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 31/5/2024

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

od 13€

POĎĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie
Vybavíme všetko
potrebné pre prácu
Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de
+421 944 995 400



UŽ OD
379 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55

galerica.sk

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

**Výkup mincí
do roku 1945**

Celá SR

0940 723 073
trofejjeu@gmail.com

Oravská Horáreň
★★★

**Dovolenkujte
iba za 260,- €**
(1 dňochodca na 6 dní / 5 nocí)

**POBYT
so štátnou
dotáciou
100€**
pôvodne
260,- €

Cena zahŕňa: 5 x ubytovanie, 5 x plnú penziu,
1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy,
BONUS: parkovanie v areáli, free WIFI, vstup do herní,
1x folklórne vystúpenie, požičanie bicyklov ...

Rezervácie: 0918 591 942
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Voľné Termíny: 8.7.-13.7. | 15.7.-20.7. | 29.7.-3.8.2024
voľný AUGUST + SEPTEMBER

Penzión *** Oravská Horáreň, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zabava