

POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností

Okamžitý výkup nehnuteľností v hotovosti
tel. 0905 924 303
Kúpime ornú pôdu

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

PEGATHERM
Sme s Vami už **20 ROKOV**

Partizánska 1849, Poprad - Západ
(vedľa autosalónu Peugeot)

IGLO ENERGY
OKNÁ PRE VÁŠ DOMOV



- Moderný dizajn a vysoká kvalita materiálov
- 7 komorový profil rámov pre novostavby a nízkoenergetické domy
- Izolačné 3 sklo so zasklením 48 mm
- Odborné poradenstvo a vzorková predajňa
- Zabezpečujeme pozáručný servis



... *príd' te sa presvedčiť!*

Plastové okná a dvere



Garážové brány



Zasklievanie balkónov



www.pegatherm.sk

info: 0918 957 982
052 7764 353
e-mail: info@pegatherm.sk

PR mont
SKLENNÍKY DO VAŠEJ ZÁHRADY
info: 0907 909 473
@pr.mont

www.regionpress.sk

REGION PRESS

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 nezradíme.

ĎAKUJEM za Vašu podporu

22

HNUTIE SLOVENSKO



VYPRATÁVANIE DOMOV, BYTOVÝCH A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV
pivnice, povaly, garáže, sklady...

ČISTENIE POZEMKOV A RUČNÉ BÚRACIE PRÁCE
0903 640 759
vypratavaniecistenie@gmail.com

Maliarske a dekoratívne práce

GILAX S.R.O.

- Maľovanie interiéru, exteriéru
- Strojové maľovanie AIRLESS
- Tapetovanie
- Benátsky štuk, mramor, travertín...

Obliadka a cenová ponuka ZDARMA

Tel.: 0908 476 208 | email: info@gilax.sk | www.gilax.sk



Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

STIEBEL ELTRON

Kvalitné tepelné čerpadlo je moja istota



Zelená domácnostiam

Made in Germany

od **3 666 €** s DPH*

* Cena po odrátaní maximálnej možnej dotácie z programu Zelená domácnostiam. Akcia platí do 30. 9. 2024.

Viac informácií na
+421 905 553 139
michal.choma@stiebel-eltron.sk





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

• 1l = 0.52
Pepsi/Pepsi Zero/
Mirinda/7 UP Zero
2,0l



41% ZĽAVA

1.69

1.11

• 1l = 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 + prílohové
pracie

1 kg iba

0.76



52% ZĽAVA

4.00***

1.89

• 1kg = 2.52
Nektárinky
250 g balenie



Lidl
STANOK
KURACI CENTRUM

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!

***Doplnková cena najnižšieho predajného cenníka.
***Cena odporúčenej bežnej predajnej ceny porovnávanej produktov so zodpovedajúcou úroveňou kvality a spotreby. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Posledná tovarná 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



**Ján
Ferencák**

3

Bezplatný týždenník

POPRADESKO KEŽMARSKO

EV 6206/24

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

Ročník 1, Vydanie 3, týždeň 20/2024.

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRADE
popradsko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878
Miroslav Imrich 0907 895 865
Alena Beritrová 0907 877 862

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



DISTRIBÚCIA (41520 domácností)

Každý týždeň:
Poprad, Kežmarok, Abrahámovce, Lunčovce, Spišská Belá, Veľká Lomnica, Vitková, Vrbov, Spišská Sobota, Stráže pod Tatrami, Batizovce, Hozelec, Hôrka, Hranovnica, Jánovce, Kravany, Lučivná, Spišská Teplica, Spišské Bystré, Spišský Štiavnik, Svit, Štrba, Švábovce, Vikartovce,



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

| | | |
|----|--------|----------------------|
| BV | 97240 | BRATISLAVSKO východ |
| BZ | 106540 | BRATISLAVSKO západ |
| DS | 34320 | DUNAJSKOSTREDSKO |
| GA | 34390 | GALANTSKO-ŠALIAANSKO |
| HC | 30330 | HLOHOVECKO-SEREĎSKO |
| KM | 16450 | KOMÁRŇANSKO |
| LV | 30580 | LEVICKO |
| MA | 29680 | MALACKO |
| NR | 54170 | NITRIANSKO |
| NZ | 35050 | NOVOZÁMOCKO |
| PK | 22970 | PEZINSKO |
| PN | 41870 | PIEŠŤANSKO-NM-MY |
| SC | 35420 | SENECKO |
| SE | 36750 | SENIČKO-SKALICKO |
| TO | 41930 | TOPOĽČIANSKO-PE-BN |
| TN | 60750 | TRENČIANSKO-DCA-IL |
| TT | 49930 | TRNAVSKO |
| ZM | 20930 | ZLATOMORAVSKO |

Stredné Slovensko

| | | |
|----|-------|-----------------------|
| BB | 56200 | BANSKOBYSTRICKO-SK-RP |
| KY | 29300 | KYSUCKO-CA-KM |
| LI | 37270 | LIPTOVSKO-LM-RK |
| LC | 30860 | LUČENECKO-VK-PT |
| MT | 38570 | MARTINSKO-TR |
| OR | 34980 | ORAVSKO-DK-NO-TS |
| PB | 33590 | POVAŽSKO-PB-PU |
| PD | 40150 | PRIEVIDSKO |
| ZV | 38400 | ZVOLENSKO-DT-KA |
| ZH | 26880 | ŽIARSKO-ZC-BŠ |
| ZA | 50780 | ŽILINSKO-BY |

Východné Slovensko

| | | |
|----|-------|-------------------|
| BJ | 37210 | BARDEJOVSKO-SK-SR |
| GE | 30830 | GEMERSKO-RV-RS-RA |
| HU | 27190 | HUMENSKO-VT-SV-ML |
| KE | 92130 | KOŠICKO |
| KS | 24900 | KOŠICKO okolie |
| SL | 12940 | LUBOVNIANSKO |
| MI | 31260 | MICHALOVSKO-TV-SO |
| PP | 41520 | POPRADESKO-KK |
| PO | 49490 | PREŠOVSKO-SB |
| SN | 32540 | 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 ušetriť iným, ale to, koľko rán dokážeš zniesť ty sám a potom ísť ďalej.“

Život nám niekedy ušetrí 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 nejestuje. 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. Sprewádzajú 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

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**

25. mája 1898

v Prešove vznikol najstarší futbalový klub na Slovensku **Tatran Prešov**, vtedy pod názvom ETVÉ Prešov (Eperjesi Torna es Vivo Egyesület)

Výročia a udalosti

27. mája 1942

Slovák **Jozef Gabčík** a Čech **Jan Kubiš** usku-točnili **atentát na Heydricha**

Výročia a udalosti

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
(spojzdrnenie, zapojenie až do domu)

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

0910 907 026
0917 204 213
www.studnespis.eu

VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE

HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

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!

Jeep
NOVÝ AVENGER
e-HYBRID
 S AUTOMATICKOU PREVODOVKOU



AJ S BENZÍNOVÝM
 A 100 % ELEKTRICKÝM POHONOM
 UŽ OD **19 990 €**

ZÁRUKA **5** ROKOV
 na 200 000 km

PP AUTO s.r.o.
 www.ppauto.sk, predaj@ppauto.sk

Partizánska 107, 058 01 Poprad
 +421 0903 905 280, +421 918 767 443

ZEMOMONT s.r.o.



- TERASY
- PERGOLY
- ZÁBRADLIA
- ZASKLIEVANIE BALKÓNOV

www.zemomont.sk ☎ 0948 777 361

**KÚPIM STARŠÍ RODINNÝ
 ALEBO BYTOVÝ DOM**

*Kežmarok, Spišská Belá,
 Ľubica, Malý Slavkov.*

0944 925 892

23. mája 1805

Napoleon Bonaparte bol v milánskej katedrále korunovaný **za talianskeho kráľa**

Výročia a udalosti

Super DISCO

Každú sobotu
OLDIES VIDEO PÁRTY
DÁMY VSTUP ZADARMO

Zaregistruj sa na
www.collective.sk
 a získaj zľavový kód



943170498287

na 10% zľavu navždy na jedlo,
 donášku, alkohol, nealko,
 kávu, pochutiny

COLLECTIVE

• BISTRO • BAR • DANCE CLUB • RESTAURANT •

PIZZA * BURGER * ŠALÁTY * KRÍDELKÁ
 * KURACIE NUGETKY * KREVETY *

**DONÁŠKA 10% zľava
 + nápoj ZADARMO**

0903 939 797



Cez náš nový **E-SHOP**
 je váš nákup **NAJLACNEJŠÍ**



www.collective.sk **POPRAV Dostojevského 23 (za Výkrikom)**



0952 123 002

Special Price!

**Kontaktujte nás na bezplatnej linke správou/telefonátom.
Pokiaľ sa nedovoláte, kontaktujeme vás ihneď späťne.**

MAGNO

100% prírodná
cesta k zdraviu

Stop utrpeniu

UPLATNITE SI SENIORSKÚ ZĽAVU

Prvých 100 ľudí má balenie zdarma!

Telefonátom každý získava **DOPRAVU ZDARMA**
navyš k každej objednávke **DARČEK.**



**Kontaktujte nás na bezplatnej linke správou/telefonátom.
Pokiaľ sa nedovoláte, kontaktujeme vás ihneď späťne.**



www.magnoprodukty.sk PON - NED /od 8:00 do 22:00



Olej na krčové žily

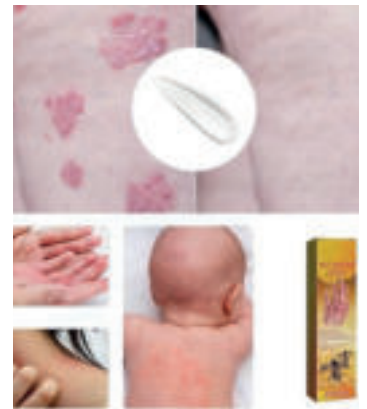
- 100% prírodný
- v boji s krčovými žilami, hematómom a inými ochoreniami
- upokojuje svrbenie
- eliminuje pocit ťažkých nôh

- eliminuje kŕče
- eliminuje bolesti
- napomáha obnoviť žilový tonus
- eliminuje opuchy
- vplýva na lokálne prekrvenie tela
- uvoľňuje napäté svalstvo
- eliminuje necitlivosť končatín
- eliminuje pálenie

Krém na psoriázu s včelím extraktom

Vysoko účinná prírodná alternatíva v boji s psoriázou

- 100% prírodný produkt
- prírodné rastlinné zloženie
- zmiernuje svrbenie
- odstraňuje zápalové ložiská
- antibakteriálne účinky
- zmäkčuje pokožku
- pomáha znižovať tvorbu lupín
- upokojujúci účinok
- protizápalové účinky
- analgetické účinky
- podporuje tvorbu kožných buniek



Pokiaľ trpíte týmito ťažkosťami, neváhajte vyskúšať Kanadské produkty ARTHRAL FORTE GOLD / HOT / Obmedzené množstvo krému

Celosvetovo uznávaný produkt

- vysoký obsah 25 bylenných extraktov
- proti ťažkostiam s artritídou a reumou
- proti zápalom šliach a kĺbov
- proti krčovým žilám
- urýchľuje rekonvalescenciu
- zmiernuje opuchy
- zvyšuje pohyblivosť kĺbov
- proti bolestiam svalov a kĺbov



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.



Popradská káva

PODNIKOVÁ PREDAJŇA

- AŽ 120 DRUHOV ČAJOV
- ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA
- PRÍJEMNÉ PROSTREDIE
- ORIGINÁLNE DARČEKY
- HRNČEKY, ČAJNÍKY,
- KÁVA A ČAJ SO SEBOU
- KAZETY NA ČAJ A INÉ
- AKCIOVÉ CENY

OTVÁRACIE HODINY:

| | | |
|-----------------|---------------------|----------------------|
| PONDELOK | 8:00 - 12:00 | 12:30 - 14:30 |
| UTOROK | 7:30 - 12:00 | 12:30 - 15:00 |
| STREDA | 7:30 - 12:00 | 12:30 - 16:00 |
| ŠTVRTOK | 7:30 - 12:00 | 12:30 - 15:00 |
| PIATOK | 7:30 - 12:00 | 12:30 - 15:00 |

POPRADESKO - ZÁPAD

BUDOVA BALIARNÍ OBCHODU POPRADESKO
HRANIČNÁ 664/16



WWW.POPRADESKO.SK

Spoločnosť Lunys, s.r.o. Poprad

obsadzuje nasledovné pracovné pozície:

- **Operátor linky / KP**
mzda od 950,-€ za mesiac
- **Upratovač v sklade**
mzda od 750,-€ za mesiac
- **Balička / Triedička**
mzda od 750,-€ za mesiac

Bližšie informácie
o pracovných miestach:
zuzana.soltysova@lunys.sk

**Skrátka
najlepšia**



Skrátka
k lepším
potravinám



99-079

KONTAKTNÉ ÚDAJE:
Mob.: +421 918 684 851

Personalista: Anton Hlaváč
e-mail: hlavac.a@chemosvit.sk

99-012

SIKERS SVIT

Hlavná 15,
tel./fax: 052 / 775 65 20, 0903 518 902



- ŽALÚZIE - interiér, exteriér
- SIETE PROTI HMYZU
- ROLETY - interiér, exteriér

sikerssvit@sikerssvit.sk



Na naše okná odporúčame
tieniaču techniku K-system



o k n á a d v e r e

Slovaktual[®]

Plastové a hliníkové okná a dvere

svit@slovaktual.eu

Brány a dvere od európskej jednotky nás presvedčili!

- **komplexné stavebné práce**
- **stavby na kľúč** • **rekonštrukcie**

Automatická
garážová brána
od **879 €**

sikerssvit@sikerssvit.sk

Domové dvere

od **1637 €**

HÖRMANN





OPRAVA LAKU EUROOKIEN

OBHLIADKA A CENOVÁ PONUKA ZDARMA

Volajte: 0917 148 458 - Kopečná 242/2, Poprad

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie 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

ŽALÚZIE, SIETKY

proti hmyzu

rýchlo, lacno, kvalitne

0907 942 957

www.lacne-zaluzie.sk

Kamenárstvo

Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille

Najväčší výber pomníkov na Slovensku

0948 906 102 ...LACNO A KVALITNE...

www.kamenarstvosvit.sk



Cielom našej firmy
poskytnúť kvalitné

Žiadajte opis a žiadosť



BRÁNY | DVERE | OPLOTENIA

www.ps-trade.sk | info@ps-trade.sk

0905 443 101 | 052/788 35 16

Hodžova 3292/3 Poprad

Areál východ vedľa Autonovy
/budova Arprog/

MIMORIADNA AKCIA

PREDAJŇA NÁBYTKU

NABYCOM®

Výrazné zľavy **10-50%**

Tel.: 052/77 222 60

ČLEN SKUPINY
NÁBYTOK PREŠOV A.S.

NÁM. SV. EGÍDIA 1, POPRAD
WWW.NABYTOKEU.SK

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€

PODĽA 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**

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

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

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

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 dňochdca 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 Závava

POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

KRBY A PECE KOMINÁRSKE SLUŽBY



- NÁVRH, REALIZÁCIA
- REKONŠTRUKCIA A OPRAVA
- FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
- ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA
- REVÍZIE KOMÍNOV
- STROJOVÉ ČISTENIE ZADECHTOVANÝCH KOMÍNOV

Lubomír JURČO
www.krbytatry.com

☎ 0907 942 270
✉ krbyjurco@gmail.com



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



SERVIS OKIEN A DVERÍ

0903 606 263

Ponúkame kvalitnú opravu plastových okien a dverí. Výmena skla, tesnenia, nastavenie okien a dverí, výmena komponentov a iné. **Obhliadka TERMOKAMEROU**

Kancelária:
Podtatranská 135/2
bl. Lipa, 058 01 Poprad
www.oprava-servis-okien.sk

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

☎ 0948 300 988 ☎

NATIERAČSTVO MALIARSTVO NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

mobil:
0940 954 513
Za prijateľnú cenu

STRECHY

OPRAVY · REKONŠTRUKCIE
VÝMENA ŽLABOV · ZVODOV
KLAMPIAR · POKRÝVAČ

☎ 0907 940 920

DOBRA STRECHA RÝCHLO A KVALITNE

- NÁTERY STRIECH
- NÁTERY VO VÝŠKACH
- NÁTERY KOSTOLOV
- OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV

0940 366 431
FARBY KTORÉ ŽIJÚ
ZA VÝHODNÚ CENU

OBNOVA STRIECH

Reálna záruka 12 ROKOV | Obhliadka ZDARMA

• PŘEMISĚLNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRIESTORY

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ
(aj PLOCHÉ) strechy

VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
OBNOVA KOMÍNOV
OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA

0949 765 613

Jarná AKCIA!

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov

MICHAL
0908 337 893

EKO LIPTOV Jarná AKCIA

na kvalitné brikety, pelety a drevo

☘ Bukové brikety ☘ Smrekové peletky A1 ☘ Drevo v kletke

| | | |
|---------------------------|----------------------------|-----------------------|
| 960 kg / 265€ 242€ | 1005 kg / 299€ 282€ | 1 prm / 175€ |
| 600 kg / 215€ 182€ | 780 kg / 245€ 232€ | 1,7 prm / 195€ |

OBJEDNAJTE: 0905 546 999

www.ekoliptov.sk info@ekoliptov.sk Akcia platí do vyčerpania zásob

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

PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu
0908 842 631

MALIARSTVO

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Umývanie škridly a eternitu

0940 167 755

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRYDĽOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍŇ
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

0948 107 877

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu
0908 152 485

Čujte.sk

Potulky Trenčianskym krajom.

www.cujte.sk

kotel od 1100 eur

TOP 3

www.expol.sk

1. kotel ALTEP COMPACT

2. kotel ALTEP JOKER spájanie kusového dreva

3. AKUMULAČNÁ NÁDOBA OVALNÁ bez výmenníkov

Najväčšia hĺbka spaľovacej komory až 54cm od 15kW

0905 44 99 54 kotly@expol.sk

PROFI-STRECHA

•NÁTERY STRIECH

•NÁTERY VO VÝŠKACH

•NÁTERY KOSTOLOV

•OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV

•VÝMENA STRIECH

0940 973 777

FARBA KTORÁ VYDRŽÍ ZA PRIATEĽNÚ CENU

www.regionpress.sk

REGION PRESS

STRIEKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m² pur penou, hrúbka 20 cm

0,58 €/m² hrúbka 1 cm

- najlepší pomer kvalita/cena
- predĺžená záruka na 60 mesiacov
- diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene

AKCIA omietky pucovka **od 5,05€** s materiálom

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

STAVEBNÉ PRÁCE tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY IZOLÁCIA PODKROVIA tel: +48 665 719 051

MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m² ZATEPLOVANIE rodinných domov

DACHMANN

www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ

SERVIS A OPRAVA OKIEN

- EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
- PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK
- ZASKLIEVANIE BALKÓNOV
- SIETE PROTI HMYZU, ŽALÚZIE
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com

051/7718 607, 0903 634 202, 0915 547 169

PRÍJEMME VODIČOV VZV-ELEKTRICKÝ

PRÁCA V ČR, MZDA OD 1 350€

Vykážka a nakládku komínov v hale. Ubytovanie, doprava zabezpečené a hračové. Prílopek na stravovanie, výkonnostný servis, príjaty za nároč. a rozličný, jedineč. k dispozícii nonstop koordinátor.

00420 604 916 863

REGION PRESS Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **22. mája 2024**

plus.sk barezioplus.sk NONSTOP 24/7 barezioplus.sk 0909 12 13 14 barezioplus.sk barezioplus.sk

BarezioPLUS
kompletne pohrebné služby

TATRANSKÉ NÁM. 5, POPRAD

0909 12 13 14

S úctou Vám prinášame náš nový koncept kompletých pohrebných služieb BarezioPLUS v Poprade. Nachádzame sa v nádhernom regióne, ktorý spája krásne Tatry s okolitou prírodou a kultúrou.

Sme hrdí na to, že môžeme ponúknuť naše služby aj v tejto oblasti a byť súčasťou komunity, ktorú tvoria obyvatelia Popradu a okolitých miest.

KOMPLETNÉ POHREBNÉ SLUŽBY

MEDZINÁRODNÝ PREVOZ

K DISPOZICIÍ SME 24/7

plus.sk barezioplus.sk NONSTOP 24/7 barezioplus.sk 0909 12 13 14 barezioplus.sk barezioplus.sk

ŠPECIÁLNA SPRÁVA:

Jednoduchá aplikácia

Získajte výborný sluch za 27 dní vďaka inovatívnej kúre!

Podľa výskumu už po 4 týždňoch zregenerujete sluch a jeho ostrosť sa výrazne zvýši. Je to možné vďaka metóde regenerácie sluchových buniek, ktorá bojuje aj proti dlhodobým a veľmi vážnym stratám sluchu.

Na rozdiel od iných prístrojov, ktoré pri nosení len zosilňujú sluch, je táto nová metóda regenerácie vláskových buniek skutočným prelomom. V prvom rade pôsobí až niekoľko hodín po aplikácii (aj v noci). Po druhé, pomáha bojovať aj s dlhodobou a veľmi vážnou stratou sluchu. Po tretie, podporuje regeneráciu sluchového ústrojenstva, čím núti telo začať proces automatickej obnovy buniek. Vďaka tomu už po prvom týždni kúry nastáva výrazné zlepšenie sluchu. Po necelých 4 týždňoch je možné plne získať pôvodný sluchový výkon.

Osvedčený výkon

Výskumníkom v **Stuttgarte** sa podarilo bez akýchkoľvek pochybností dokázať účinnosť kúry. V testoch uskutočnených začiatkom tohto roka potvrdili, že novoobjavená makromolekulárna aktívna receptúra je vysoko účinná. Po 30 dňoch kúry ľudia vo veku 45 – 93 rokov, ktorí sa zúčastnili štúdie, potvrdili zníženie hluku (spôsobeného kontamináciou v hlbokých častiach ucha) až o 79 % v porovnaní s počiatočným stavom, čo je **15-násobok zlepšenie v zachytení šepotu a hlasov v dave a radikálne zlepšenie sluchu rozhlasu, televízie a ľudskej reči**. Ľudia na otázku, kedy naposledy tak dobre počuli, najčastejšie odpovedali, že keď mali 25-30 rokov!

Fenomén účinnosti nového makromolekulárneho vzorca opisuje vedúci výskumnej sku-

piny: „Zistili sme, že kombinácia niekoľkých účinných látok, ktoré sú v prírode pomerne zriedkavé, nám umožňuje vytvoriť **makromolekulárny vzorec so silne regeneračnými vlastnosťami**. Ovplyvňuje telo tým, že stimuluje **reparačné procesy tkanív na atómovej úrovni**. Ukázali sme tiež, že pravidelné zavádzanie tejto látky do uší môže v krátkom čase obnoviť sluchový výkon aj u ľudí s ťažkou poruchou sluchu. Aktívne zloženie sme sa rozhodli **okamžite uviesť na trh**, aby sme **zachránili sluch** čo najväčšiemu počtu ľudí. Má formu olejovej látky so silnými bioregulačnými vlastnosťami sluchového orgánu, čo sa premieta do jeho neuveriteľnej účinnosti. Vďaka nemu môžu ľudia so stratou sluchu opäť počuť ako predtým.

Každý môže získať späť svoj sluch

Makromolekulárna aktívna receptúra je dostupná len prostredníctvom telefonického predaja. Hoci technológia výroby nie je lacná, vďaka špeciálnej dotácii sa dá získať s obrovskou zľavou. Ak vezmeme do úvahy účinnosť vzorca a pozitívne názory naň, možno ho nazvať skutočným darom z nebies pre ľudí silne nepočujúcich. Je spásou aj pre ľudí, ktorých v bežnom živote vyrušuje bzučanie či škrípanie spôsobené nečistotami uloženými hlboko v sluchovom ústrojenstve. Oplatí sa poponáhľať, pretože zlavu dostane len prvých 20 ľudí.



Olejček je určený pre osoby so všetkými poruchami sluchu:

- ▶ ľahko nedoslýchavých
- ▶ silno nedoslýchavých
- ▶ pociťujúcich hučanie
- ▶ nosiacich načúvací prístroj



Začala som počuť ako kedysi!

Vyskúšala som veľa prístrojov, ale bolo to s nimi bolestivé a nepríjemné. Počula som každé kliknutie, pískanie alebo klepot! Preto ma moja vnučka prihlásila na testy tohto nového vzorca. Chcela som znova počuť ako kedysi. A to bolo niečo. Po pár dňoch používania tohto oleja v ušiach som pocítila prvé účinky. Opäť som dobre počula televízor, rádio, ľudí v obchode či na ulici! Jednoduchá aplikácia.

Eva, 71 rokov, Zlaté Moravce

Znova počujem zvonenie telefónu a ľudí v práci

Je ťažké priznať si poruchu sluchu pred sebou samým... Ale ako úradníčka som mala čo robiť, aby som pokračovala v práci. Strašne ma to hnevalo, ale nechcelo sa mi chodiť do práce s prístrojom, ktorý z ucha aj tak neustále vypadával. Keď mi o tomto oleji povedal brat žijúci v Nemecku, vzbĺkla vo mne nová nádej. Jedinečné zloženie oleja vytvára senzáciu. Poslal mi to. Účinek bol už po prvých 3 dňoch! Teraz je pre mňa ľahké hovoriť s ľuďmi v práci a zdvihnúť telefón na prvýkrát!

Anna, 62 rokov, Poprad

ŠPECIÁLNA AKCIA!

Prvých 20 osôb, ktoré zavolajú do 24.05.2024, získa špeciálne dofinancovanie. Získate tak aktívnu makromolekulárnu formulu na zlepšenie sluchu **ZADARMO!**

Zavolajte: **02/77 277 312**

Pon-Pia: 8:00 - 20:00, So - Ne: 9:00 - 18:00
(normálne miestne pripojenie bez príplatkov)

LEN do 24.05 o 100% lacnejšie!

Opísané produkty nie sú zdravotníckymi pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomôckami a nenahrádzajú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára.

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

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. Známa tradícia 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 nesmelo 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 vlahnúť 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 bylín.

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. Vysypeme 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

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 poistenec 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 poistenec získal 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

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 rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

AKCIA 2+1 ZADARMO

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE 45,90 EUR / 1 KS

KOLAGÉN FORTE 2+1 38,90 EUR / 1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

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 hydrolyzácie 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 antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, 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

Môžete teraz objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť aj v predajni:

Slniečko
zdravá výživa

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborihu 1, Nitra - OC Polygón



98,90€

HUGO BOSS BOSS Alive
Parfumovaná voda 80 ml

Demro.sk



31,15€

Gillete 4 v 1 Precízny
Zastrihávač Na Telo A Bradu

Demro.sk



324,00€

Kávovar Smeg
ECF01BLEU

Domkavy.sk



199,00€
~~219,00€~~

-9%

Comfee Mobilná klimatizácia
Smartcool 7000

Lidl.sk



25,90€

Musetti zrnková káva
Intenso - 1kg

Domkavy.sk



274,90€

Plynová varná doska
Whirlpool GOFL 629/NB1

ZlavneneSpotrebice.sk



1.299,00€

Crivit Mestský elektrobicykel
Y.2, biely

Lidl.sk



485,50€

Rotavátor Worcraft WPLM112
7HP, 100 cm, benzínový

ZEPA.sk



38,00€

Nylonový pelech pre psov
Čierny 70x80 cm

Profitent.sk



29,89€

ORION Forma na bábovku
MARISSA, 24 cm

Kuchyňovo.sk



4,25€

Osram žiarovka Led 50W
350lm 1ks

Demro.sk



59,99€

Aku tlakový postrekovač
na chrbát 20V

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk