

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Čalúnnictvo
Slánska 8, Prešov
Tel: 0911 567 934
georgijrusev@gmail.com
V ponuke aj predaj čalúnnickej kože
od 26 €, bez DPH

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 49 940 domácností

GABIONY | GABIONOVÉ PLOTY | PRÍRODNÝ KAMEŇ | TEHLOVÝ OBKLAD

**SLOVENSKÁ VÝROBA
NAJLEPŠIE CENY NA TRHU
TOVAR IHNEĎ K ODBERU
NAJŠIRŠÍ SORTIMENT
ZĽAVY PRE REALIZÁTOROV**

ZĽAVY DO 20%

TONY-STAV | **KAMENOVO**

www.tonystav.sk | www.kamenovo.sk
+421 911 639 003 | +421 903 646 555
Košícké Oľšany 229 | Južná trieda 125, Košice

**EXPRESNÁ PREPRAVA TOVAROV V RÁMCI
KOŠICKÉHO A PREŠOVSKÉHO KRAJA!**

MY RA REALITNÉ CENTRUM

**PREDAJTE SVOJU NEHNUTEĽNOSŤ RÝCHLO A BEZ STAROSTÍ!
ZAVOLAJTE NÁM EŠTE DNES!**

Váš spoľahlivý partner na realitnom trhu

0903 433 337 | Tkáčska 4, Prešov

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0905 719 145

SUPER EXPRES s.r.o.
Bardejovská 1E
Prešov
pondelok - piatok

0949 009 999

VÝVOZ ŽÚMP

- Vytiahnutie ORL, lapača tukov
- Vytiahnutie žumpy
- Čistenie upchatej kanalizácie

www.superexpres.sk

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád

PRÁCE Z LANA
VÝŠKOVÉ A STAVEBNÉ PRÁCE
www.zlana.sk

Klampiarska - zväračská výroba
Prístrešky, atiky, oplechovanie každého druhu
Oprava a montáž zľabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu

0911 150 447

NACEVA INTERIÉRY
VÝROBA NÁBYTKU A PREDAJ NÁBYTKOVÉHO KOVANIA

NÁBYTKO NA MIERU

- ♦ Porez a olepovanie DTD
- ♦ Vstavané skrine
- ♦ Kuchynské linky
- ♦ Satnikové zostavy
- ♦ Kúpeľňové zostavy

ZAMERANIE u Vás doma ZDARMA

www.nacevainteriery.sk

J. Pavla II, Prešov, vedľa ty RENDIAVA • 0918 115 005 • 0907 638 551

PŮŽIČKY 0918 709 028
od 18-80 ROKOV
od 400€ do 30 000€

INFOLINKA
www.bestpozicka.sk

LETNÁ AKCIA

ISPA KRÁSA PRÍRODNÉHO KAMEŇA

ISPA Prešov, s.r.o.
Masarykova 22 (Bývala Odeva)
080 01 Prešov
Tel.: +421 51 489 10 47
Mobil: +421 905 953 839
Email: predajnapo@kamenarstvoispa.sk

Slovenský výrobca

Jednohrob Crystal Blue 2750€
2180€
UŠETRITE 570€

Jednohrob Bronz 2400€
1560€
UŠETRITE 840€

Platnosť do 6.9.2024

V cene je zahrnutá obhládka, písmo, montáž a doprava.

WWW.POMNIKY.SK | WWW.KAMENARSTVOISPA.SK

Exkluzívne nápisné dosky | Kamenné pracovné dosky

INZERÁT? Chcete
0911 293 742

VÝKUP KROJOV

a ich súčástí, plátno, kašmírové sukne, šatky, brokátové šatky, štočky, mince

0908 627 952

VÝKUP A PREDAJ použitého nábytku
chladničky, práčky, TV prijímače

Vchod z ul. Dostojevského, Prešov, v areáli OZKN

0905 748 958
PO - PIA: 10:00-17:00

KOPANIE, VRTANIE A ČISTENIE STUDNÍ

0905 186 889
www.studnevychod.sk

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov
- Obnova písma
- Dosekávajúce písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ 70€
DVOJHROB 140€ 100€
Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA

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

AUTOSKLO
PREŠOV

ZMLUVNÝ PARTNER VŠETKÝCH POISŤOVNÍ • MOBILNÝ SERVIS
SKLÁ NA VŠETKY DRUHY OSOBNÝCH, NÁKLADNÝCH VOZIDIEL A AUTOBUSOV

0905 242 383 • www.autosklopo.sk
AUTOSKLO PREŠOV - Košická 20, Prešov 080 01

DACHMANN
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN

EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK
ZASKLIEVANIE BALKÓNŮV
SIETE PROTI HMVZU, ŽALÚZIE
GARÁŽOVÉ BRÁNY

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com
051/7718 607, 0903 634 202, 0915 547 169

čujte.sk

Čítajte nás!

www.cujte.sk

Nábytok AJA Prešov, s.r.o.
Priemyselné centrum - Šalgovík

AJA
PREŠOV S.R.O.

**NAJLACNEJŠIE
VSTAVANÉ SKRINE
A NÁBYTOK
NA MIERU**

tel: 0910 366 966
AJA Prešov, s.r.o.

www.ajanabytok-presov.sk
aja.presov.sro@gmail.com

Vstavané skrine • Šatníky
Kuchynské linky • Kancelársky nábytok

INZERÁT? Chcete

0905 719 145

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ DUB ŠEDÝ ORECH MATNÝ DUB VZOR ANTRACIT BIELE vzor

všetky dvere SKLADOM
v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge

AKCIA 390€
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0917 56 36 12 | 0911 60 20 40

Sídliisko Sekčov (smer Šalgovík) Podnikateľské centrum PYRAMÍDA
Keratsinske nám. 1, prízemie, č. dverí 105/A, Otvorené: Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰

AUTOPROFIT MB S.R.O.

Prevádzka: Záhradná 292, Terňa
Pracovná doba: PO - PI na objednávku

- podvozkový servis
- karosárske práce
- lakovnicke práce
- práškové lakovanie
- mechanické práce
- PIESKOVANIE

0940 868 334

ODŤAHOVÁ SLUŽBA NONSTOP

Autoprofit MB
www.autoprofitmb.sk

LAGONSERVIS

**VÁŠ SERVIS
ELEKTRONÁRADIA**

0950 380 154
e-shop: www.lagonservis.sk
Švabska 41/A, 080 05 Prešov

Na trhu už 31 rokov

melabo HITACHI VOM FESTOOL MAKITA BOSCH

A.P.R.
Bardejov, s.r.o.

ZATEPLENIE A ÚPRAVA FASÁD VRÁTANE MATERIÁLU A LEŠENIA

0917 393 957
aprbardajov.x@gmail.com

- zateplenie fasád
- úprava fasád bez zateplenia
- stavebné práce
- zhotovenie a úprava /štablónov/

ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY LYRA

OTVORENÉ

Po-Pi: 9:00-17:00
Sídliisko 3, Prostějovská 37/A Prešov
(Pri tržnici, vchod z bočnej strany predajne BILLA od parkoviska)

KONTAKT

+421 911 882 433
vydajnazp@sweel.sk
Zdravotnícke pomôcky LYRA

**VÝDAJ POMÔCOK
AJ NA ZDRAVOTNÉ POUKAZY**

V PONUKE

zdravotná, pracovná a vychádzková obuv, (PROTETIKA, RAK, FARE), rehabilitačné a masážne pomôcky, bandáže, ortézy a iné.

LYRA

HELIOŠ
SPEKTRA

zľava 15%

AKCIA NA VNÚTORNÚ FARBÚ

INTERCOLOR, Pavlovičovo nám. 40

Nákup a predaj **VÝHODNÉ CENY** pri väčšom množstve dohodou

druhotných surovín

Vykupujeme meď, mosadz, bronz, hliník, piliny z farebných kovov, olovo, cín, nerez, žalúzie, hliníkové plechovky, papier

FEREX PREŠOV Za Kalváriou 3
tel: 0905 962 799, 0915 658 107

TOP INSTAL
Voda - Plyn - Kúrenie

Rozvody vody, kanalizácie a kúrenia. Montáž tepelných čerpadiel a kotlov. Realizácia podlahového vykurovania Solárne panely

0918 068 523

topinstal.tp@gmail.com TOPINSTAL

ŠE

KOMPLEXNÉ ELEKTROINŠTALAČNÉ SLUŽBY

- ELEKTROINŠTALÁCIE RODINNÝCH DOMOV A BYTOV
- REKONŠTRUKCIA A OPRAVA ELEKTROINŠTALACÍ
- KAMEROVÉ SYSTÉMY A SMART DOMÁCNOSŤ
- BLESKOZVODY A REVÍZIE

+421 905 508 133 es.elektro@outlook.sk

FÚKANÁ IZOLÁCIA
minerálna vata, drevené vlákno

využite dotáciu
JM carpentry sro

0908 658 910

MONTOVANÉ DREVODOMY
cena od 48.000 €

0908 658 910 JM carpentry sro

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk



Správna voľba

OD PONDELKA

OD PONDELKA 26. 8. DO NEDELE 1. 9.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

MORČACIE
MÄSO
SO ZĽAVOU

-20%

PLATÍ LEN V PONDELOK 26. 8.

52%
ZĽAVA

2,49**

1,19

(100 g = 0,64)

Tuniový šalát
185 g
rôzne druhy



44%
ZĽAVA

2,49

1,39

60%
ZĽAVA

2,49

0,99

Slivky
cena za 1 kg



TOUO SEZONU
NAJNÍŽŠIA CENA
V LIDL
LEN S LIDL PLUS

LIDL
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ

AKTIVUJ KUPÓN



33%
ZĽAVA

4,49

2,99

(1 l = 3,99)

Prosecco DOC
Frizzante
0,75 l
Maximálny odber
je 6 kusov na nákup.

CENA PLATÍ PRI KÚPE
OD 3 KUSOV



33%
ZĽAVA

1,19

0,79

Červené jablká
cena za 1 kg



nová
úroda

41%
ZĽAVA

1,89**

1,11

(1 l = 0,56)

Coca-Cola/Coca-Cola
Zero/Fanta/
Sprite
2 l
+ záloh za obal 0,15 €



28%
ZĽAVA

6,96

4,99

Mleté mäso MIX XXL
1 kg balenie
hovädzie a bravčové
30 % tuku



XXL

WELFARE
CHOV



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

**Zľava udelená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t.j. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 6. 8. 2024.

Ponuka tovaru platí od 26. 8. do 1. 9. 2024 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.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

Bezplatný týždenník
PREŠOVSKO
SABINOVSKO
 EV 6205/24

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

Ročník I, Vydanie 17, týždeň 34/2024.

Redakcia: Budovateľská 50
 PREŠOV
 presovsko@regionpress.sk

INZERCIA

Stanislav Bodnár 0911 293 742
 bodnar@regionpress.sk

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (49 940 domácností)

pámy týždeň: Bzenov, Demjata, Fríčove, Chmelov, Kapušany, Kendice, Kokošovce, Lubotice, Pušovce, Sedlice, Prešov, Veľký Šariš, Dačov, Drienica, Jakubovany, Sabinov, Lipany, Brezovica, Kameniac, Pečovská Nová Ves, Šarišské Michalany

nepámy týždeň: Drienov, Drienovská Nová Ves, Dulova Ves, Fintice, Haniska, Hermanovce, Chminianska Nová Ves, Lada, Lemešany, Ličartovce, Malý Šariš, Petrovany, Ruská Nová Ves, Sedlice, Široké, Tuľčák, Vráž, Vysná Sebastová, Župčany, Prešov, Sabinov, Krivany, Ražňany, Šarišské Dravce, Rožkovany, Šarišské Sokolovce, Torsya a Dubovica, Nižný Slavkov



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-SĀLIANSKO	
HC	30.330	HĽOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMĀRIĀNSKO	
LV	30.580	LEVICĀKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NĀTRĀNSKO	
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO	
PK	22.970	PEZĀNSKO	
PN	41.870	PIĚĀNSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICĀKO-SKĀLICĀKO	
TO	41.930	TOPOĽCIĀNSKO-PE-BN	
TN	60.750	TREĀCIĀNSKO-DĀA-ĽL	
TT	49.930	TRĀVSKO	
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	ĽĀPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	ĽĀČENECKO-VĀK-PT	
MT	38.570	MĀRTĀNSKO-TR	
OR	34.980	ORĀVSKO-DĀK-NO-TS	
PB	33.590	POVĀŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIĀVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOĽCIĀNSKO-DĀ-Ā	
ZH	26.880	ZĀRSKO-ZĀ-BS	
ZA	50.780	ZĀLĀNSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARĀEJOVSKO-SĀK-SP	
GE	30.830	GĀMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-MĀL	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	ĽUBOVĀNIANSKO	
MI	31.260	MĀCHĀLOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPĀRADSKO-KĀ	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SĀB	
SN	32.540	SPIŠSKO-ĽE-ĽL	

KANALIZĀCIE VT KANAL
 KANALIZĀCĀNE SLUŽBY

ČĪSTENIE • MONTĀŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRĪPOJKY

0951 500 000

NAJĀCNEJŠĀ LIKVIDĀCĪA !

NEBEZPEĀNĀHO ODPĀDU A AZBESTOVÝCH STRIECH

0910 336 600 • 0905 655 414
 likvidovatazbest@gmail.com

OBNOVA ETĀRITOVÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH

LEPENKAMI INDEX 3D bez odstrĀnenĀ krytiny.

0902 685 259

UNI-DACH s.r.o
 info@uni-dach.sk
 www.uni-dach.sk
 055/674 90 74 (po 18.00 hod.)

PrĀca pre ZATEPLOVAĀOV

7,00€/hod.

0917 393 957

KRĀSNĀ STRECHA

NĀTERY STRIECH VĀMĀNY STRIECH

OPRAVA A MUROVANIE **KOMĪNOV**

0940 366 431

VĀRUB a OREZ STROMOV

aj štiepkovanie konĀrov / 0907 467 630
 a frézovanie pňov

PREDĀM ŠTEĀNĀTĀ ZĀPADOSĪBĪRSĀ ĽĀJĀ

Kontakt: 0908 485 443

SGB-DREVOSTAVBY

VĀROBA ĀLTĀNKOV, PERGOL, TERĀS, GARĀŽOVĒ STĀTĪĀ

0940 323 004 @ s.stan@zoznam.sk

ČĪstĀnie hrobov

AKCĪA pred po

Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob 70€
 dvojhrob 100€
 maĽba písma 1,30€/znak

impregnĀcia a doprava **zdarma**

0902 509 700

VĀmĀna kryĀĀ dosĀiek, pomnĪky s nĀpĪsmĪ, nĀhrobnĒ fotky, tabuĽky s menami, ĀĪstĀnie zĀmkovĀch dĀĀzieb

www.cisteniehrobovsaris.sk

DOM KĀVY

DOMKĀVY.SK TRĀVA

KĀVOVĀ5 ZĀVOVĀ KĀD - 5% ZĀĀVA NA NĀKUP ZO STRĀNKY WWW.DOMKĀVY.SK

OBNOVA STRIECH

ETĀRITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KĀNĀDŠKÝ ŠĪNĀL, PĽOCHÝCH

BITUMĒNOVOU ĽEPENĀOU bez demontĀže pĀvodnej krytiny

⇨ zamerĀnie ⇨ odbornĒ poradenstvo
 ⇨ cenovĀ kalkulĀcia ZĀRMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONĀVĀME OPRAVY: KOMĪNOV a ODKVĀPOVÝCH ŹĀĀBOV

NĀTERY STRIECH OPRAVA KOMĪNOV

NOVĀ STRECHA.

Za rozumĀnĀ cenu

0908 152 485

PEĀNĀ STRECHA

NĀTERY STRIECH VĀMĀNY STRIECH OPRAVA KOMĪNOV

Za priateľnĀ cenu

0908 842 631

ČĪSTENIE HROBOV

Jednohrob 90€
 Dvojhrob 100€
 MaĽba písma 1,30€/znak

Obnova písma 1,50€ 1,30€/znak

DoseĀvanie písma
 DĀtum 100€, text 100€/znak

PoslednĀ ĀĀcia pred ĀuĀĀĀkami!
 Ceny platĀ do 31.8.!

Ing. MĪroslav Greisiger
 0940 653 651, 0919 205 521
 www.cisteniehrobov.sk

ObĀiansĀ riadkovĀ inzerĀcia

- 01 AUTO-MOTO / predaj
- 02 AUTO-MOTO / inĒ
- 08 STAVBA
- 09 DOMĀCNOŠĀ
- 10 ZĀHRĀDA A ZVERINEC
- 11 HOBBY A ŠPORT
- 12 DEĀOM
- 13 RĀZNE / predaj
- 14 RĀZNE / inĒ
- 15 HĽĀDĀM PRĀCU
- 16 ZOZNĀMĀ

» KúpĪm domĀce tkanĒ plĀtno, vrecĀ, utierky, kroje, ŗatky, sukne, staroĹtĀnosti, obrazy, hodiny. 0909 101 716

Chcete si podať inzerĀt?

PoĹtĪte SMS na ĀĪslo 8866 v tvare:
 RPmedzera P0 medzera ĀĪslo rubrikymedzera Text inzerĀtu

PrĪklad:
 RP P0 12 PredĀm koĀĪk, 0987 654 321.

RiadkovĀ inzerĀcia reĀĀĪ je od 26.10.2023 zruĹenĀ, inzerĀt si mĀžete podať len cez www.mojinzerat.sk

SpĀtnou SMS vĀm potvrdĪme prijĀtie inzerĀtu a jeho cenu, ktorĀ vĀm vylĪĀtuje vĀĹ mobilnĀ operĀtor. Cena je 0,60 € s DPH za kaĹdĀch zaĀĀtĀch 30 znakov textu vĀĹĹ inzerĀtu vrĀtane medzier. NiĀ inĒ neĀĪĀujeme. **UpozornĀnie!** SluĹba nefunguje u operĀtorĀ 02 a 4ka.

TĪP 1: Ak chcete inzerĀt na viac tĵdĀrov, poĹtĪte rovnĀkĀ sms toĽkokrĀt, v koĽkĀch tĵdĀroch chcete inzerovĀť.
TĪP 2: Ak chcete inzerĀt uverejĀnĪť v ĽubovoĽnĀch ĪnĀch nĀĹĹĀch novinĀch, **PO** zamerĀte za skratku novinĀ, ktorĀ nĀjdete v tĪrĀĹĪ. SluĹbu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpeĀuje ELET, s.r.o.

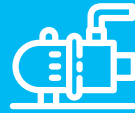
Āujte.sk

ĀĪtajte nĀs:

www.cujte.sk

MIRAD

MIRAD PORADÍ RÁD!



V NOVEJ KÚPEĽNI ČÍM SKÔR, TÝM LEPŠIE



**Umývadlová batéria s výpusťou
Push-Open KLUDI BOZZ**

AKCIA

biela matná

~~326,90 €~~
269 €

kefované zlato

~~280,58 €~~
219 €



KL ESPRIT SET

VÝPREDAJ

- 2 umývadlá
- 3 zásuvky
- 2 zrkadlá

~~3 423,60 €~~
790 €

**Sprchovacia
nástená
batéria
ROCA MONODIN**

+ sprch.set

VÝPREDAJ

150 mm



~~132,26 €~~
39,99 €

**Sprchová batéria
HERZ INFINITY**

AKCIA

~~101 €~~
81,50 €



**Sprchová
nástená
batéria
HANSA Polo New**

AKCIA

150 mm



~~157,01 €~~
71 €

**Vaňová nástená
batéria
ROCA ESTEIA**

VÝPREDAJ

bez príslušenstva



~~87,53 €~~
35,99 €



DIZAJNOVÁ NOVINKA

**Skrinka s umývadlom
MOONLIGHT**

68,50 x 50 x 49,50 cm

**Umývadlová
stojanková senz.
batéria HANSA FIT**

Zrkadlo s podsvietením

EDEN ARTIS

80 x 55 cm

589 €

199 €

239 €

VÝPREDAJ

**VÝPREDAJ
do 80%**

vodovodné, kúpeľňové,
kuchynské **BATÉRIE**

kúpeľňové **DOPLNKY**

Kompletný prehľad akcií a výpredajov nájdete na www.mirad.sk | Bardejovská 23, Prešov

LIVE ELEKTRO
SKVELÉ CENY NA DOSAH

SUPER AKCIA
VSTAVANÁ RÚRA
+ VARNÁ DOSKA
+ KANVICA
328 €

LEVOČSKÁ 38, PREŠOV
PRI KAUFLANDE, SÍDLISKO III WWW.ELEKTROLIVE.SK

HP Steel SK **Strojárska výroba ponúka voľné pracovné miesta**

CNC Sústružník

- riadiaci systém Siemens, Fanuc

CNC Frézar

- riadiaci systém Heidenhain

0908 974 489 Práca je v Bardejove

HP Steel SK **Strojárska výroba ponúka voľné pracovné miesta**

Technológ - konštruktér

- práca s CAD-CAM softvérom, tvorba technologických postupov

Kontrolór kvality

- potrebná prax z metrológie

0908 974 489 Práca je v Bardejove

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO
CELOSLOVENSKOU
INZERČIOU
V NAŠICH NOVINÁCH

kosicka@regionpress.sk



www.regionpress.sk

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0905 719 145

CSCARGO Pridaj sa do nášho tímu, možno si to práve ty, ktorého hľadáme!

Spoločnosť **C. S. CARGO Slovakia, a.s.** prijme do pracovného pomeru:

VODIČA s VO skupiny C+E

Rozvoz tovaru prevažne po Slovensku (80%),
1, 2 x krátko do mesiaca do destinácie Česko alebo Nemecko.
Jazdí sa podľa AETRU.

ČO POŽADUJEME:

Vodičský preukaz skupiny C+E (prax min. 6 mesiacov), Kvalifikačná karta vodiča, karta vodiča, zdravotná spôsobilosť, psychotesty.

PLATOVÉ PODMIENKY:

Hrubá mzda sa skladá z fixnej zložky 866 € + variabilnej zložky, priemerná hrubá mzda je od 1500 € a viac + diéty v zmysle cestovných náhrad.

Čistý príjem sa pohybuje od 1500 € do 1800 €. Všetko cez výplatnú pásku!

Myslíme na Váš dôchodok a PN-ku! Výplata načas pravidelne v jeden výplatný termín!

ZAMESTNANECKÉ VÝHODY, BENEFITY:

dochádzkový bonus odmeňovania, vernostný program, fixné pridelenie vozidla, Volvo, Mercedes, rekreačné poukazy po 2 rokoch trvania TPP, školenia pre vodičov, VZV ...

**Kontakt: praca@cscargo.eu, angelika.hrodekova@cscargo.eu
mob. 0917 917 416, 0903 468 003**

OBNOVA STRIECH RENODACH

- 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

Ing. Jozef Antoni • info@obnovastrechy.sk **0903 603 755**
www.obnovastrechy.sk

DIZAJNOVÉ ŠTÚDIO SAGITÁRIUS

KOMPLETNÉ RIEŠENIA PRE VAŠE BÝVANIE

- kompletné zariadenie interiéru nábytkom na mieru
- kuchyne na mieru
- kompletná rekonštrukcia domov a bytov
- 3D vizualizácie
- spotrebiče, drezy, batérie
- doprava, zameranie, montáž

Viac ako 20 ročné skúsenosti a stovky spokojných zákazníkov
ESHOP - kúpa cez ESHOP alebo priamo na predajni

Dohodnite si nezáväznú konzultáciu

KONTAKT www.ssagitarius.sk

KUCHYNE A NÁBYTOK
SAGITÁRIUS, Bardejovská 15,
08006 Prešov

Zvolen, Na Rákoši 3635
96001 Zvolen

☎ **0918722796** ☎ **0918233020**

DIGITÁLNY MARKETING | www.regionpress.sk

Prospievajú aj našej pokožke

Uhorky sú osviežujúce a plné vitamínov

Počas letných horúčav nás dokážu príjemne osviežiť. Reč je o uhorkách, ktoré majú veľa pozitívnych účinkov na naše zdravie. Môžeme ich konzumovať, ale prospievajú aj našej pokožke.

Pestovanie

Uhorky síce pochádzajú z Indie, ale aj na Slovensku patria medzi veľmi často pestované plodiny. Poznáme veľké množstvo odrôd uhoriek, stačí si len vybrať.

Uhorky obľubujú slnečné miesto s dobre priepustnou a na živiny bohatou pôdou. Semienka uhoriek vyžadujú pred výsadbou pôdu zohriať aspoň na 15 °C. Vysievať ich môžeme priamo do záhona. Vkladáme ich do hĺbky približne 1 až 2 cm a necháme medzi nimi rozstup asi 30 cm. Pôdu udržiavame vlhkú, ale nie premočenú a zabudnúť by sme nemali ani na oporu, pretože sa budú ťahať do výšky.

Účinky na zdravie

Uhorky obsahujú veľa vody, až 96%, preto sú vhodné na vylepšenie hydratácie organizmu aj v letných horúčavách. „Obsahujú množstvo vitamínov C, A, K, B a minerálnych látok draslík, horčík, mangán, kremík, ktorými pomáhajú

posilňovať imunitný systém, srdcovú činnosť a prispievajú k skrásleniu pokožky, nechťov či vlasov;“ popisuje na sociálnej sieti Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že kremík nachádzajúci sa v uhorkách posilňuje kĺby, šľachy, chrupavky a väzivá. „Uhorky v sebe skrývajú dôležitý enzým erepsín, ktorý štiepi bielkoviny a tým zlepšuje využitie bielkovín v organizme. Protizápalový flavonol nazývaný fisetin, nám zlepši pamäť a ochráni nervové bunky pred starnutím. Dostatočné množstvo vlákniny v uhorkách zase zabezpečí správny pohyb čriev, v kombinácii s vysokým obsahom vody podporí vyprázdňovanie a zabráni zápche,“ vymenúva pozitíva uhoriek odborníčka na zdravú výživu.

Použitie

Najlepšie je uhorky konzumovať čerstvé ako súčasť rozličných šalátov. Pripraviť si z nich môžeme aj studenú polievku či veľmi chutný a populárny dressing s názvom Tzatziky.

Náš tip: Tzatziky

Suroviny: 1 ks šalátová uhorka, 2 strúčiky cesnak, 1 zväzok kôpor, 2 tégliky grécky biely jogurt, 2 PL olivový olej,



Ilustračné foto.

zdroj foto No-longer-here pixabay

1 PL citrónová šťava, podľa chuti soľ, mleté čierne korenie

Postup: Šalátovú uhorku nastrúhame, vložíme do sita a vyžmýkame z nej vodu. Následne uhorku premiestnime do misky a tam zmiešame s prelisovaným cesnakom, nasekaným kôprom, jogurtom, citrónovou šťavou a olivovým olejom. Na záver dochutíme soľou a korením. Podávame vychladené s pítou chleбом, pečivom, prípadne ako dressing ku grilovanému mäsu alebo zelenine.

Uhorka však nemusí byť len súčasťou vášho letného zeleninového šalátu. Výťažky z tejto zeleniny sa vo veľkej miere používajú aj na kozmetické účely. Uhorky dokážu zjemniť, osviežiť, upokojiť a hydratovať pokožku, zmenšiť póry a celkovo rozjasniť a zlepšiť stav pleti.

Náš tip: Uhorková maska

Uhorku vložte do mixéra a vzniknutú kašu naneste na tvár. Ak chcete, môžete do nej pre lepšiu hydratáciu pridať aj tvaroh alebo biely jogurt.

» ren

ERA[®]

POHREBNÉ SLUŽBY

Nájdete nás:

Krátka č. 7, Prešov
17. novembra 68, Sabinov
Doliny 38, Veľký Šariš

www.psera.sk

Nonstop linka ☎ 0918 560 422



UNIVERZITA TRETIETHO VEKU

UNIVERZITA PAVLA JOZEFA
ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH



**CENA ZÁPISNÉHO
OD 60 €/ROK**



ANGLICKÝ
JAZYK

DIGITÁLNE
TECHNOLÓGIE
V KAŽDODENNOM
ŽIVOTE

PRÁVO

POLITOLÓGIA

PSYCHOLÓGIA

MEDICÍNA

RASTLINY
V ŽIVOTNOM
PROSTREDÍ

SVET OKOLO
NÁS

SENIORI
V POHYBE

u3v.upjs.sk

055/234 1289, 0918 412 601

webové
stránky
na
mieru



**REGION
PRESS**

www.regionpress.sk

66-136



**HĽADÁME
ELEKTRIKÁROV,
OPERÁTOROV
VÝROBY A SKLADNÍKA**

DO TÍMU V **KENDICIACH**

Spoločnosť De Heus s.r.o. je slovenskou pobočkou medzinárodnej spoločnosti De Heus Animal Nutrition, ktorá patrí medzi 3 najväčších výrobcov krmív v Európe.

Kto sme?

- rodinná medzinárodná spoločnosť s viac ako 100 ročnou históriou,
- 2 výrobné v ČR a novo otvorená pobočka v Kendiciach pri Prešove,
- výroba krmných zmesí, premixov a koncentrátov pre hospodárske zvierata,
- poradenský servis v oblasti výživy,
- rozvoz krmív po celej ČR, SR a HU.

Čo ponúkame?

- motivujúce pracovné prostredie v stabilnej medzinárodnej spoločnosti,
- mesačná mzda podľa skúseností:
elektrikár od 1.355 EUR + výkonové prémie + príplatky
operátor, skladník od 1.043 EUR + výkonové prémie + príplatky
- odmeny za zlepšovacie návrhy
- ročné odmeny a firemné benefity



Viac informácií: ☎ +421 918 237 353 ✉ zkourilova@deheus.com
🌐 www.deheus.sk/kariera 📱 Sledujte nás na De Heus s.r.o

de heus
powering progress

HYDINA FURAJTAR
Hospodársky dvor Margecany

BIELA ČIERNÁ HNEDÁ JARABÁ SUSSEX

Hydinárska Farma Margecany ponúka na predaj vysokoznáškové mládky Moravia v 5-tich farbách vo veku 12 do 18 týždňov. Hydina je v 100% zdravotnom stave. Cena sa pohybuje od 6,5 €/ks do 9 €/ks, záleží od veku zvierat.

V ponuke máme aj brojlerové kurčatá Kalimero, ktoré sa vyznačujú nenáročným chovom a kvalitným mäsom.

Od novembra prijímame objednávky na chladené morky: 5 €/ks

Je nutné si hydinu telefonicky objednať. O presnom dátume Vás budeme vopred informovať. Ku každej hydine ponúkame aj kŕmne zmesi

0905 358 480 0908 825 900

PREFERUJEME, ABY SI ZÁKAZNÍK MOHOL VYBRAŤ ZVIERATÁ PRIAMO Z CHOVU!

VIAC INFORMÁCIÍ VÁM OCHOTNE POSKYTNEME NA HORE UVEDENÝCH KONTAKTOCH

PONUKA TLAČE

- letáky
- vizitky
- plagáty
- etikety
- katalógy
- kalendáre
- spravodaje
- časopisy

REGION PRESS
www.regionpress.sk

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO CELOSLOVENSKOU INZERCIOU V NAŠICH NOVINÁCH



www.regionpress.sk

BELMONT **ŠPECIÁLNE STRECHY** 0940 848 027 | 0907 953 163

Obnova starých eternitových, plechových a plochých striech rodinných domov i panelákov **BEZ DEMONTÁŽE**

ZDARMA: obhliadka, zameranie / cenová ponuka / konzultácia, poradenstvo

Výmena odkvapových žlabov
Oprava komínov

Špeciálne lepenie z kvalitných bituminových pásov rôznej farby, vzorov a druhov
len Index total qualitate

CENA 25 €/m²
ZÁRUKA 15 ROKOV

belmont@centrum.sk

88-26-20

Prvá pomoc pri uštipnutí hmyzom

Uštipnutie hmyzom nie je v letných mesiacoch ničím neobvyklým. Zvyčajne sa nezaobíde bez drobných či väčších opuchov a nepríjemného svrbenia postihnutého miesta. Niekedy sa však môže dostaviť aj alergická reakcia. Preto je dobré vedieť, ako uhrýznutie a uštipnutie od hmyzu správne ošetriť a čo robiť, ak sa prejavia príznaky alergie.

Pozor by sme si mali podľa odborníkov dávať na včely, osy aj mravce. „Ak neviete identifikovať hmyz, ktorý vás poštípal – neváď, prvá pomoc je rovnaká,“ uvádza na sociálnej sieti Slovenský červený kríž a pridáva nasledovné rady:

- Pokiaľ v rane vidíte žihadlo, opatrne ho vysuňte z rany. Nikdy ho nestláčajte na jeho konci, pretože tam má jedové vaky a stlačením by ste jed vypudili pod kožu.

- Náhla bolesť je normálnym sprievodným znakom. Podľa rozsahu reakcie chladte postihnuté miesto studeným obkladom. Ak je vpich v ústach – cmúľajte ľad, pretože chlad spomaľuje vstrebávanie jedu.

- Ak je postihnutá končatina, dajte ju do zvýšenej polohy, aby ste zmiernili opuch.

- Ak ste alergik, užite lieky – antihistaminiká, ktoré máte predpísané lekárom. Ten vám môže pre istotu predpísať aj adrenalínové pero, ktoré si môžete sami aplikovať do vonkajšej strany stehenného svalu v prípade anafylaktickej reakcie. Tá môže nastúpiť s miernymi príznakmi, ktoré však náhle môžu vyústiť až do anafylaktického šoku.

Všímajte si preto:

- pokles tlaku – závraty,
- sťažnené dýchanie, bolesť na hrudi, pískanie,
- opuch jazyka, krku, či tváre,
- bolesť brucha, vracanie, hnačka,
- vyrážka, začervenanie kože, jej svrbenie až bolesť

V takom prípade vždy volajte na tiesňovú linku 155 alebo 112. Najrizikovejšie skupiny z hľadiska ohrozenia života po uštipnutí hmyzom sú dočatá, seniori a alergici.



» **ren**
zdroj foto terski pixabay

Zmeny v školskom stravovaní

V školských jedálňach pribudnú nové receptúry, chutnejšie pokrmy, čerstvá zelenia a ovocie a zároveň sa zníži obsah cukru v nápojoch. Vyplýva to z revízie Materiálne-spotrebných noriem a receptúr pre školské stravovanie. Je to záväzný dokument, ktorým sa pri príprave jedál riadia školské jedálne.

„Naším cieľom je, aby školské jedálne poskytovali deťom zdravé a chutné pokrmy. Zníženie obsahu cukru, soli a nezdravých tukov v jedlách je kľúčové pre zdravý vývin detí. S novými receptúrami a zvýšeným využitím čerstvej zeleniny a ovocia sa snažíme nielen zlepšiť kvalitu školského stravovania, ale aj podporiť správne stravovacie návyky, ktoré budú mať pozitívny vplyv na ich zdravie,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Kompletné zmeny v školskom stravovaní (revízia školského stravovania 2024):

- Nové receptúry pre školské jedálne,
- Úprava pôvodných receptúr,
- Zvýšenie kvality podávaných jedál,
- Zvýšenie minimálnych požiadaviek na kvalitu používaných surovín,
- Zníženie obsahu soli a prídavných látok v receptúrach,
- Zlepšenie chuťovej stránky pripravovaných jedál,
- Zníženie cukru v nápojoch,
- Príprava jedál z čerstvých surovín,
- Podávanie čistej pitnej vody – prioritá,
- Obmedzenie potravín s obsahom mä-

kých mäsových výrobkov, výrobkov z údených mias a potravín pripravovaných technologickým postupom vyprážania,

- Spriehľadnenie a zjednodušenie metodického usmernenia pre prípravu pokrmov v školskej jedálni,
- Zjednodušenie práce a viac možností pri príprave stravy: pani kuchárky môžu používať viac ovocia, viac zeleniny, jedlá môžu dochucovať rôznymi bylinkami bez obmedzenia, výber dvoch jedál na výber, možnosť väčšej variability pri príprave pokrmov.

„Všeobecné princípy Aplikácie sú vypracované v súlade s odporúčaniami Svetovej zdravotníckej organizácie v oblastiach reformulácie cukru, soli a tukov. Dodržiavanie uvedených princípov, ako aj kontrola ich dodržiavania je mimoriadne dôležitá pre zdravý vývin detí a mládeže v súvislosti so školským stravovaním. Zariadenie nových receptúr, ako aj revidovanie Aplikáciu princípov k Materiálne-spotrebným normám a receptúram pre školské stravovanie 2024 tak odporúčam uplatniť v praxi,“ povedala hlavná odborníčka hlavného hygienika SR pre odbor hygieny detí a mládeže z ÚVZ SR Jana Hamade.

Ako uviedol rezort školstva, zmeny v školskom stravovaní pozitívne ohodnotili aj Slovenská asociácia pre výživu a prevenciu, Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre a Slovenská pediatricka spoločnosť.

» **ren**

Príspevok na nových zamestnancov

Znevýhodneným uchádzačom o zamestnanie, mladým ľuďom do 30 rokov, ktorí sú bez práce a nepokračujú ďalej vo vzdelávaní, či v odbornej príprave pomôžu úrady práce, sociálnych vecí a rodiny zamestnať sa. Vďaka národnému projektu Finančné stimuly pre zamestnanosť môžu zamestnávateľia získať nielen príspevok na mzdu nového zamestnanca, ale aj na mentora, ktorý ho zaškolí.

Výška príspevku sa vypočítava ako percento z celkovej ceny práce v závislosti od cieľovej skupiny, respektíve stanovenej dĺžky podporovania. Výška podpory sa úmerne kráti v závislosti od dojednaného pracovného času podporenej osoby. „Príspevok je nastavený tak, aby bol zamestnávateľ podporovaný počas celej doby, no zároveň aj aby si postupne nastavil svoje vlastné finančné krytie pracovného miesta. Ide o príspevok od 40 do 10 percent celkovej ceny práce, čo predstavuje pre aktuálny rok sumu maximálne od približne 188 eur do 753 eur,“ uviedol generálny riaditeľ a generálny tajomník služobného úradu Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny Peter Ormandy.

Mentorované zapracovanie, ako jedna z aktivít projektu je určené na podporu zamestnania sa znevýhodnených uchádzačov o zamestnanie a mladých uchádzačov o zamestnanie, ktorí majú vek do 30 rokov, sú nezamestnaní alebo nepo-

kračujú vo vzdelávaní, či v ďalšej odbornej príprave. Dĺžka doby poskytovania príspevku na ich mzdu a príspevok na mentoring sú rozdelené do troch kategórií. Výška príspevku závisí od doby podporovania. V prípade dlhodobo nezamestnaných osôb a tých, ktoré majú nižšie ako stredné odborné vzdelanie, je doba podporovania 12 mesiacov, príspevok na mentoring je poskytovaný 4 mesiace a doba udržania pracovného miesta je stanovená na ďalších 6 mesiacov. Pri osobách so zdravotným postihnutím je príspevok na ich mzdu zamestnávateľovi poskytovaný 9 mesiacov, 4 mesiace je podporované mentorovanie a povinnosť udržať pracovné miesto 5 mesiacov. Pri uchádzačoch o zamestnanie, ktorí majú nad 50 rokov je príspevok na ich mzdu zamestnávateľovi poskytovaný 9 mesiacov, 2 mesiace je podporované mentorovanie a povinnosť udržať pracovné miesto 5 mesiacov. Pri ostatných znevýhodnených uchádzačoch o zamestnanie a mladých uchádzačoch o zamestnanie je doba podporovania 3 mesiace, z toho 2 mesiace aj príspevok na mentora a udržanie pracovného miesta je stanovené na 2 mesiace. Spoločnou podmienkou pre všetkých zamestnávateľov je prijatie do pracovného pomeru v rozsahu najmenej 20 hodín týždenne na dobu neurčitú.

Výška príspevku na mentora je rovnaká po celý čas v roku 2024, a to v sume maximálne 282,54 Eur - 15% z celkovej ceny práce.

» ren

Opičie kiahne

Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) v uplynulých dňoch informoval o tom, že monitoruje situáciu vo výskyte ochorenia mpox - ochorenie spôsobené vírusom opičích kiahní. „Experti Ministerstva zdravotníctva SR a ÚVZ SR sú súčasťou Výboru pre zdravotnú bezpečnosť Európskej komisie (HSC), ktorý taktiež aktívne sleduje situáciu,“ uviedol ÚVZ SR.

Ide o vírusovú zoonózu

Mpox je vírusová zoonóza, teda vírus prenesený na človeka zo zvierat, s príznakmi podobnými avšak miernejšími, ako sa v minulosti vyskytovali u pacientov s pravými kiahňami. Pôvodcom nákazy je vírus z rodu Orthopoxvirus (MPXV), čeľaď Poxviridae. „Vírus sa dostáva do organizmu najmä priamym fyzickým kontaktom. K prenosu z človeka na človeka dochádza priamym kontaktom s infekčnými léziami, čiže vyrážkami, telesnými tekutinami alebo

veľkými kvapôčkami priamo z tváre do tváre počas priameho a dlhodobého kontaktu (face-to-face), alebo nepriamo, napríklad kontaminovanou posteľnou bielizňou a podobne,“ objasnil Úrad verejného zdravotníctva SR.

Prípady na Slovensku

„V SR evidujeme v období rokov 2022 – 2024 spolu 16 prípadov mpox. V roku 2022 bolo hlásených 14 prípadov, v 2023 žiaden prípad a dva prípady v roku 2024. Úmrtie na mpox sme na Slovensku nezaznamenali. Laboratóriá ÚVZ SR zaviedli laboratórnu diagnostiku na dôkaz vírusu mpox v júni 2022,“ priblížil ÚVZ SR.

Ochorenie mpox sa v súčasnosti šíri v Konžskej demokratickej republike (KDR) a objavilo sa aj v ďalších afrických krajinách susediacich s KDR.

» ren



Oplatísa.sk
ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

Odopretie alebo presmerovanie len do konca augusta

Rodičovský dôchodok

Sociálna poisťovňa (SP) pracujúcim deťom poberteľov dôchodku pripomína, že termín na podanie vyhlásenia na účely nároku na rodičovský dôchodok v roku 2025 je do 31. augusta 2024. Táto lehota sa vzťahuje na tie oprávnené osoby, ktoré tak neurobili do 31. augusta 2023. Ak dieťa súhlasí, aby jeho rodič dostával rodičovský dôchodok, nemusí urobiť nič – Sociálna poisťovňa ho po splnení zákonných podmienok priznáva a vypláca automaticky.

Ak si deti želajú, aby rodičovský dôchodok ich biologickí rodičia dostávali, nie je potrebné urobiť nič. Nárok na vznikne/respektíve trvá bez podania žiadosti a Sociálna poisťovňa ho poberteľovi dôchodku priznáva a zasiela automaticky – za rok 2024 ho už dostali v júni 2024. „Novým dôchodcom ho za pracujúce deti Sociálna poisťovňa priznáva automaticky, najskôr však od 1. januára 2023,“ uviedla inštitúcia.

Odopretie alebo presmerovanie dôchodku

Lehota 31. august 2024 je dôležitým termínom pre odopretie alebo presmerovanie rodičovského dôchodku zo strany detí pre tých rodičov, ktorí do-

siahnu dôchodkový vek počas roka 2025. „Toto vyhlásenie môžu dotknuté deti podať aj preventívne, ak napríklad nevedia, kedy ich biologický rodič dosiahne dôchodkový vek. Rovnako je do 31. augusta 2024 možné podať vyhlásenie, ak si dieťa už viac neželá, aby jeho biologický rodič dostával rodičovský dôchodok, ktorý mal vyplatený v roku 2023 a 2024. Nárok na rodičovský dôchodok v takom prípade podľa zákona zanikne najskôr od 1. januára 2028,“ informuje SP.

Vznik a zánik dôchodku pri podaní vyhlásenia

Ak nárok na rodičovský dôchodok za dieťa už vznikol, pretože pracujúce dieťa od minulého roka neurobilo vyhlásenie o nepriznaní rodičovského dôchodku a následne toto vyhlásenie podá do 31. augusta 2024, nárok na rodičovský dôchodok dôchodcovi zanikne najskôr od 1. januára kalendárneho roka, ktorý päť rokov nasleduje po kalendárnom roku, v ktorom naň naposledy vznikol nárok.

Napríklad, ak za dieťa vznikol nárok na rodičovský dôchodok:

- od roku 2023 – nárok na rodičovský dôchodok na základe podaného vyhlásenia o nepriznaní rodičovského dô-

chodku zanikne najskôr od 1. januára 2028,

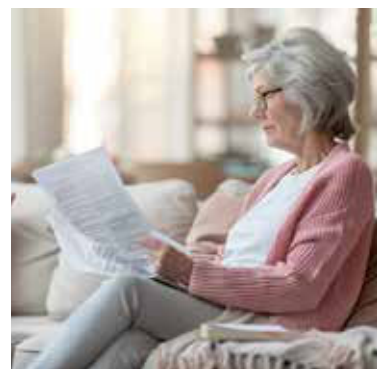
- od roku 2024 – nárok na rodičovský dôchodok na základe podaného vyhlásenia o nepriznaní rodičovského dôchodku zanikne najskôr od 1. januára 2029.

Zverenie do starostlivosti

„Ak chce dieťa rodičovský dôchodok priznať osobe, ktorej bolo zverené do starostlivosti nahrádzajúcej starostlivosť rodičov na základe rozhodnutia príslušného orgánu, vyhlásenie je potrebné takisto podať do 31. augusta 2024. Za predpokladu splnenia všetkých zákonných podmienok Sociálna poisťovňa prizná rodičovský dôchodok od 1. januára 2025,“ približuje SP.

Ako postupovať

Podat, respektíve zmeniť či zrušiť Vyhlásenie o nároku na rodičovský dôchodok je možné urobiť priamo v Elektronickom účte poisťovne (EUP) alebo prostredníctvom formulára Vyhlásenia fyzickej osoby na účely nároku na rodičovský dôchodok. „EUP majú zriadený všetci poisťovníci automaticky a jeho využívanie je bezplatné. Stačí si k nemu aktivovať prístup osobne v pobočke alebo elektronicky. Podrobné informá-



Ilustračné foto.

zdroj foto GrumpyBeere pixabay

cie vrátane návodu aktivácie nájdete na webstránke Sociálnej poisťovne,“ uvádza inštitúcia.

Zmena rozhodnutia o odopretí

„Ak dieťa vyhlásenie už podalo a nemá záujem to zmeniť, nemusí urobiť nič. Ak však zmení svoj názor a odopretý rodičovský dôchodok chce rodičovi znovu priznať, zmenu vyhlásenia môže urobiť do 31. augusta 2024 prostredníctvom formulára Zrušenie/zmena vyhlásenia fyzickej osoby na účely nároku na rodičovský dôchodok,“ objasňuje Sociálna poisťovňa s tým, že príhľadne na to vyhlásenie, ktoré bolo podané ako posledné vo vzťahu ku konkrétnej osobe.

» ren

Obdivujeme naše skvosty

Slovensko sa pýši množstvom prekrásnych hradov, zámkov a zrúcanín, ktoré môžeme pri potulkách našou vlasťou obdivovať. Ponúka-me malú ochtávku.

V Spišskej kotline v nadmorskej výške 634 metrov sa na vápencovej skale týči národná kultúrna pamiatka Spišský hrad. Svojou rozlohou prevyšujúcou štyri hektáre je považovaný za jeden z najväčších hradných komplexov strednej Európy.

Zrúcaniny Likavského hradu, ktoré stoja na jednom zo skalnatých štítov Chočských vrchov na pravom brehu Váhu, sa nachádzajú približne 25 minút od Liptovského Hrádku.



Hrad Likava. zdroj foto Visit Liptov

Na travertínovej kope nad mestom Bojnice stojí jeden z najnavštevovanejších a najkrajších zámkov nielen na Slovensku, ale aj v strednej Európe. Reč je o veľmi romantickom až rozprávkovom Bojnickom zámku.

Gemer rovnako ponúka veľa pútavých zážitkov. Podniknite napríklad výpravu vedúcu z Muránskej Huty na tretí najvyšší položený hrad na Slovensku. Zrúcanina kedysi mohutného hradu Muráň sa týči na skalnom brale Cigánka a poskytuje prekrásne výhľady na Muránsku planinu, ale aj na majestátnu Kráľovu hoľu.

Aj lesy Malých Karpát skrývajú mnoho obdivuhodných miest a práve v letných mesiacoch je pre návštevníkov prístupný jeden z najmladších našich zámkov - Smolenický zámok, nachádzajúci sa neďaleko obce Smolenice.

V malebnom prostredí stredného Považia severovýchodne od Nového Mesta nad Váhom sa zasa na vápencovom brale vypína hrad Beckov. Jeho studňu stráži drak menom Blundus a v hradnej kaplnke prebýva zázračná Beckovská madona.

No a ak sa vydáte na potulky do krásneho prostredia stredného Pohronia, môžete tam preskúmať pozostatky hradov Revište a Šášov. Oba sú súčasťou Pohronskej hradnej cesty, na ktorej môžete obdivovať množstvo ďalších hradov, hrádkov, strážnych veží, opevnených miest či kláštorov.

» ren

Vypravte sa na Babky, Ďumbier, Chopok či Sivý vrch Užite si letnú turistiku na Liptove

Liptov je prekrásny horský región nachádzajúci sa na severe Slovenska. Keďže ho zo všetkých strán obkolesujú hory, je ideálnym miestom pre turistiku. Nachádza sa tam približne 50 turistických chodníkov a značných trás v celkovej dĺžke 1185 km.

Túra na Babky

Babky (1566 m n.m.) sú súčasťou Západných Tatier a poskytujú prekrásne výhľady na Liptov. Túra na ne nepatrí medzi najnáročnejšie, takže by ste ju mohli bez problémov zvládnuť. Východiskový bod túry je na začiatku Bobroveckej doliny, konkrétne v lokalite Bobrovecká vápenica. Trasa vedie po modrej značke popri kalvárii po zväžnici cez rázcestie Pod Babkami až na Chatu pod Náružím. Trasa pokračuje



Sivý vrch.

po modrej značke do Pod Babkami, z ktorého sa vydávate na zelenú značku až na Babky.

Ako sa tam dostať: Ak využijete dopravu autom, priamo vo východiskovom bode trasy v lokalite Bobrovecká vápenica sa nachádza bezplatné parkovisko s dostatočnou kapacitou. Autobusová zastávka je vzdialená asi 2,5 km chôdze od Bobroveckej vápenice na križovatke s obcou Jalovec, kam sa dá dostať prímestskou linkou z Liptovského Mikuláša.

Náš tip: Počas trasy sa môžeme zastaviť pri partizánskom bunkri. Ide o jaskyňu s fotografiami a popisom, v ktorej sa skrývali partizáni.

Túra na Sivý vrch

Rovnako ako Babky, aj Sivý vrch (1805 m n.m.) je súčasťou Západných Tatier. Ponúka výhľady na Liptov a Oravu, ktoré rozhodne stoja zato. Dostupný je pritom z oblasti Hút aj z Bobrovca. Túra naň nepatrí medzi najnáročnejšie, no rozhodne je jednou z najkrajších. Túru na Sivý vrch môžete začínať na začiatku Bobroveckej doliny, konkrétne v



Výhľad z Babiek.

lokalite Bobrovecká vápenica. Trasa vedie po modrej značke popri kalvárii po zväžnici cez rázcestie Pod Babkami až na Chatu pod Náružím. Trasa

križovatke s obcou Jalovec, kam sa dá dostať prímestskou linkou z Liptovského Mikuláša.

Výstup na Ďumbier a Chopok

Ďumbier je s výškou 2043 m n.m. najvyšším vrcholom Nízkych Tatier. Výstup na vrchol nepatrí medzi najnáročnejšie. Trasa je plynulá, doplnená o úžasné výhľady na obe strany Nízkych Tatier. Liptov, Spiš, Horehronie, Západné a Vysoké Tatry či Slovenské rudohorie sú ako na dlani. Odporúčame trasu po zelenej značke z Lúčok cez Širokú dolinu a Krúpove sedlo až na Ďumbier (2043 m n.m.) s návratom po červenej značke vedenej po hrebeni cez Demänovské sedlo na Chopok (2024 m n.m.) a následne po modrej značke dole cez Lukovú až na Mikulášsku chatu.

Ako sa tam dostať: V tejto oblasti sa nachádza aj autobusová zastávka, z ktorej sa odveziete späť na parkovisko na Lúčky alebo priamo do Liptovského Mikuláša. Demänovská dolina je s Liptovským Mikulášom prepojená pravidelným autobusovým spojením, ktoré je pomerne dobre načasované pre potreby turistov. Východiskový bod



Chopok.

Ako sa tam dostať: Ak využijete dopravu autom, priamo vo východiskovom bode trasy v lokalite Bobrovecká vápenica sa nachádza bezplatné parkovisko s dostatočnou kapacitou. Autobusová zastávka je vzdialená asi 2,5 km chôdze od Bobroveckej vápenice na

túry sa nachádza priamo na zastávke autobusu, rovnako cieľ trasy.

Náš tip: Zostup z Chopku si môžete skrátiiť jazdou na lanovke.

Informácie a foto: Visit Liptov

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MCVIT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY
gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

PONUKA

TLAČE

- letáky
- vizitky
- plagáty
- etikety
- katalógy
- kalendáre
- spravodaje
- časopisy

REGION PRESS
www.regionpress.sk

Oplatí sa!.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁČ

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD
A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje
profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých
nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

**Patentovaná
kontaktná technológia**

**Bez vysokotlakových
čističov**

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

5 ROČNÁ ZÁRUKA

**rodinné domy
ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

REGION PRESS

- tvorba WWW
- E-commerce
- SEO optimalizácia
- tlač
- inzercia

Komplexné služby
pre Vaše podnikanie

marketing na mieru

www.regionpress.sk

POKRÝVAČ- TESÁR

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁČU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628