REGIONPRESS 23. TÝŽDEŇ / 6. JÚN 2025

SPIŠSKO

SPIŠSKONOVOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 32 540 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

PROFISTRECHA
• nátery striech
• nátery vo výškach
• nátery kostolov
• maliarske práce
• maľovanie fasády
priaznivá cena oproti novej strešnej krytine
+421 944 872 276
+421 952 011 858
jurajnaterystriech@gmail.com
66-131

PERUKOS POTERY
• STROJOVÉ CEMENTOVÉ POTERY
• PENOBETÓN
0948 611 918
www.cementove-potery.sk
99-005

AUTOFÓLIE
• Certifikované fólie • Bez demontáže skiel
OCHRANA KAROSÉRIE PPF FÓLIOU
• Samoregeneračné
• Superlesklý vzhľad • Hydrofóbna vrstva
0915 326 233 www.folix.sk
99-048

STROJOVÉ POTERY a omietky
PIESOK, ŠTRK, KAMENIVO A ZEMINA
od 15m³ - dovoz zdarma
0948 300 988
53-0090

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV
NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu
0908 152 485
53-0051

ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893
53-00088

NÁTERY SK
-NÁTERY STRIECH
-OPRAVA KOMÍNOV
-DLHÁ ŽIVOTNOSŤ FARIEB
-ZA VÝHODNÉ CENY
0940 151 498
53_0051

BRÚSENIE PARKIET
LAKOVANIE - OLEJ - VOSK
www.brusenieparkiet.com
AKCIA !!!
14,99 €/m²
0917 755 577
81-0159

MK AUTO SK
Kvalitné a overené autá na leasing
www.mk-auto.sk
99-010

BELMONT
ŠPECIÁLNE STRECHY
Obnova starých eternitových, plechových a plochých striech rodinných domov i panelákov
BEZ DEMONTÁŽE
ZDARMA: obhliadka, zameranie / cenová ponuka / konzultácia, poradenstvo
ZÁRUKA 15 ROKOV
Výmena odkvapových žľabov
Oprava komínov
Špeciálne lepenie z kvalitných bitumínových pásov rôznej farby, vzorov a druhov
len Index total qualitete
0940 848 027 belmont@centrum.sk
88-58-1

PRACHNÁR ŠTRKY · PIESKY
ŠTRKY · PIESKY · UHLIE
0907 519 566
štrk betonársky
piesok betonársky
dunajský kameň
drvené kamenivo
piesok obsypový
cement
Ponúkame taktiež:
betónové skruže
doprava
zemné práce
www.prachnar.sk
Radlinského 17, Spišská Nová Ves
99-008

Výročia a udalosti

16. júna 1919
vznik Slovenskej republiky rád

Čistenie hrobov
dosekávanie písma od 80€
pred po
Používame materiál nemeckej kvality
AKCIA
jednohrob 80 €
dvojhrob 120€
maľba písma 1,50€/znak
impregnácia a doprava zdarma
Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny
0902 509 700
Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami
www.cisteniehrobovsaris.sk
25_0078

Bezplatný týždenník
SPIŠSKO
SPIŠSKONOVOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO
EV 6204/24
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.
Ročník II, rok 2025
Redakcia: Bajkalská 3852/20 POPRAD
spissko@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)
párny týždeň:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Gelnica, Novoveská Huta, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iliašovce, Jamník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička
nepárny týždeň:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iliašovce, Jamník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička
Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.
Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko		
BV	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galantsko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+IL
TT	49.930	Trnavsko
ZM	20.930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko		
BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LI	37.270	Liptovsko=LM+RK
LC	30.860	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Martinsko+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinsko+BY

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

Dni mestskej kultúry v Banskej Bystrici

Banská Bystrica pripravuje v spolupráci s takmer tridsiatimi partnermi a banskobystrickými inštitúciami zriaďovanej i nezriaďovanej kultúry Dni mestskej kultúry 2025. V dňoch 20. a 21. júna sa mesto pod Urpínom premení na centrum osláv, ktoré pri príležitosti 770. výročia udelenia mestských privilégií prinesie pestrý program.

„Prostredníctvom pôsobivých inštalácií chceme oživiť mestské hradby. Sprístupnený bude aj interiér Petermanovej veže, vďaka industriálnej rekonštrukcii hradobných múrov, ktorá ponúkne unikátnu simuláciu ochodze a netradičné výhľady na Banskú Bystricu. Chýbať nebude ani pohľad na simuláciu obnovenia Lazovnej brány v jej historickej podobe," objasňuje Oliver Kuklovský z Kultúrneho centra Robotnícky dom. Okrem kultúrneho programu, ktorý oživí viaceré lokality a ulice v blízkosti centra mesta, budú môcť návštevníci vidieť vo večerných hodinách plameňovú šou vo fontáne na Námestí SNP s hudobnou produkciou, či spríjemniť si prvý festivalový deň zážitkovou jazdou trolejbusom č. 1 z Roseveltovej nemocnice na železničnú stanicu. „Počas cestovania si vypočujú víťaznú povesť o Banskej Bystrici z autorskej literárnej súťaže Banskobystrické pierko. Okrem toho sa trolejbus premení na výstavu historických fotografií mesta," dopĺňa Katarína Hulinová z Kultúrneho centra Robotnícky dom.

Živé ulice a námestia - Počas Dní mestskej kultúry vystúpi populárna skupina Heľenine oči. Námestie Štefana Moysesa sa premení na tančiareň, kde budú inštruktori z tanečnej školy K-dance učiť záujemcov základy swingu. Námestie Štefana Moysesa ponúkne aj výstavu minerálov z okolia Banskej Bystrice, šachové partie a program pre deti. Lazovnú ulicu spestria podujatia Štátnej vedeckej knižnice a Literárneho a hudobného múzea. Bohatý program doplní aj Stredoslovenská galéria komornou prezentáciou študentských prác Akadémie umení (AKU) a svoje brány pre verejnosť otvoria aj Poštové múzeum a Múzeum SNP. V Laboratóriu súčasného umenia sa uskutočnia komentované prehliadky Niny Haasová a jej otca. Kreatívne duše potešia workshopy maľby, kreslenia, keramiky a iných techník v UMno a Rozkvet galérii.

Program pre najmenších - Vedecká hračka si pripravila niekoľko stanovíšť po celom meste, medzi ktorými bude premávať vláčik Neusohl. V sobotu sa deti na Starej tržnici hravou formou naučia základy finančnej gramotnosti, vyskúšajú si minikurz animácie s Bábkovým divadlom na Rázcestí a nahliadnu do histórie mestských hradieb.

zdroj foto Turistické informačné centrum Banská Bystrica

» ren

LIKVIDÁCIA AZBESTU
Likvidácia azbestových strešných krytín
www.azbeststrechy.sk
0904 638 568
99-036
LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH
www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk
66-008
KLAMPIARSTVO
0904 121 559 | www.tulis.sk
KLTP s.r.o.
37-13
MAĽOVANIE STRIECH
čistenie & nátery striech
rodinné domy - chaty - kostoly - priemyselné objekty
+421 940 876 441 www.striechacolorcoat.com
37-38-2
Ponúkam za výhodnú cenu
KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ
tel. 0905 764 689
88-29-15
PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
Za priateľnú cenu
0908 842 631
53_0055
MALIARSTVO
-Nátery striech
-Nátery kostolov
-Nátery vo výškach
-Oprava komínov
-Maľovanie fasád
0940 167 755
58_0028
spissko.sk
JARNÁ AKCIA
eko
BUKOVÉ BRIKETY 960 kg 245€
DREVO V KLIETKE 1,7 prm 232€
SMREKOVÉ PELETY 1005 kg 312€
VÝBORNÉ CENY
DOPRAVA ZDARMA PO CELEJ SR
Objednajte: 0918 348 999
www.ekomax.sk info@ekomax.sk
73-0001
Čistenie hrobov
dosekávanie písma od 80€
pred po
Používame materiál nemeckej kvality
AKCIA
jednohrob 80 €
dvojhrob 120€
maľba písma 1,50€/znak
impregnácia a doprava zdarma!
Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny
0902 509 700
Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami
www.cisteniehrobovsaris.sk
25_0078
BEZPEČNOSTNÉ DVERE
Naše OCEĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domov
DUB MATNÝ
DUB ŠEDÝ
ORECH MATNÝ
DUB vzor
ANTRACIT
BIELE vzor
AKCIA 460 €
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE
v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge
všetky dvere SKLADOM
odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR
www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk
0905 468 802
KEŽMAROK, Hlavné námestie 78
Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
66-11
INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
Redakcia Spišsko
0905 338 878
e-mail:
petrekova@regionpress.sk

LIDL

KAŽDÝ DEŇ **NÍZKE CENY**

SUPER LIDL **CENY** značkových výrobkov

OD PONDELKA

OD PONDELKA 9. 6. DO NEDELE 15. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

26% ZĽAVA
~~1.15~~
0.85
Konzumné zemiaky skoré
1 kg balenie
pranié
varný typ B – múčnikové

NOVÁ ÚRODA

UŠETRITE* 46%
3.69 (1 kg = 2.38)
Čučoriedky
500 g balenie

Lidl STÁNOK
DENNÉ ČERSTVÉ

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom s bežnou porovnávanej veľkosti.

UŠETRITE* 30%
0.69
Trvanlivé mlieko
1 l
3,5 % tuku

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom s bežnou porovnávanej veľkosti.

NAJNIŽŠIA CENA V LIDLI TENTO ROK

AKTIVUJ KUPÓN Lidl Plus
1+1 ZADARMO
0.66**
0.33* (100 g = 0.23)
Smotanový Mňam jogurt
145 g
rôzne druhy

NAJNIŽŠIA CENA V LIDLI TENTO ROK

KOMBINUJTE ĽUBOVOĽNE

24% ZĽAVA
~~6.57~~
4.99
Kuracie stehenné rezne XXL
cena za 1 kg
bez kosti a kože

Lidl Plus **10+10 ZADARMO**
0.69**
0.35* (1 l = 0.70)
Gambrinus/ Velkopopovický Kozel/Šariš 10°
0,5 l
+ záloh za obal 0,13 €

KOMBINUJTE ĽUBOVOĽNE

OD PONDELKA 9. JÚNA
Lidl Plus
2+1 ZADARMO
29.99**
20.-*
Batéria 20 V, 4 Ah

kompatibilná s batériami série „PARKSIDE X 20 V Team"

PARKSIDE

PLATÍ DO NEDELE 15. 6.
POZNÁTE Z TV

Ponuka tovaru platí od 9. 6. do 15. 6. 2025 alebo do vyprodania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez zaokrúhlenia. Platba EURO. Obrázky výrobkov môžu byť zmenené v balení. Ponuka tovaru môže byť obmedzená. Odber možný len v obvyklom množstve.

49-0002

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO
2 ELEKTRO, TECHNIKA
3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
4 DOM A ZÁHRADA
5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
6 HOBBY A ŠPORT

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

7 DEŤOM
8 DARUJEM
9 ZOZNÁMENIE
0 RÔZNE

» 68r s domom hľadá partnerku. 0909 105 842

INZERCIA
0905 338 878

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

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

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

Čísla rubrík:
1 – Auto-Moto
2 – Elektro, technika
3 – Domácnosť, nábytok
4 – Dom a záhrada
5 – Zverinec, drobnochov
6 – Hobby a šport
7 – Deťom
8 – Darujem
9 – Zoznámenie
0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „SN" v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

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

NOTÁR MGR. JURAJ HAMARA, SO SÍDLOM BARDEJOV, DLHÝ RAD 16 AKO SÚDNY KOMISÁR OZNAMUJE,

že v rámci likvidácie dedičstva sú ponúkané nehnuteľnosti v katastrálnom území Bardejov, Bardejovská Nová Ves, Tročany, Jedlinka, Mikulášová, Smilno, Stebnícka Huta, Stebník, Zborov a Smolník (okr. Gelnica) a strelné zbrane.

Bližšie informácie na www.notarhamara.sk úradná tabuľa.

Výročia a udalosti

14. júna 1942
Anna Franková si začala písať denník

Výročia a udalosti

15. júna 1363
korunovácia Václava IV. za českého kráľa

REGION PRESS Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **11. júna 2025**

Ponúkame dva jednoduché recepty

Špargľa je chutná a ľahko stráviteľná

Špargľa je chutná, ľahko stráviteľná zelenina s nízkou energetickou hodnotou, ale relatívne vysokým obsahom nevyhnutných živín. Aj preto by sme ju mali zaradiť do svojho jedálnička. Ide o trvácu rastlinu, ktorej sezóna trvá približne od apríla do konca júna.

Biela, zelená či fialová?

Rozlišujeme tri farebné odtiene špargle, ktoré sú výsledkom pôsobenia slnečného svetla. Biela špargľa dozrieva v zemi bez kontaktu so svetlom. Už krátky kontakt so svetlom zafarbí špargľu do fialova a jej chuť sa viac zvýrazní. Ak svetlo pôsobí viac ako dva dni, špargľa sa sfarbí na zeleno a nadobúda ešte intenzívnejšiu a tiež korenistú chuť.

Vhodnou prílohou k špargli sú zemiaky. *zdroj foto mahdigermany pixabay*

Účinky na zdravie

Špargľu zaraďujeme medzi výživnú zeleninu, ktorá je obľúbená najmä na jar. Jej sezóna trvá do konca júna. „Je bohatá na vitamíny – A, B1, B2, C, E, minerály ako draslík, fosfor, železo, horčík, vápnik, meď, selén a antioxidanty. Posilňuje imunitu, pôsobí proti zápalom, odvodňuje, podporuje trávenie," hovorí Mgr.Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a objasňuje, že špargľa je dobrým zdrojom vlákniny a obsahuje len málo kalórií, preto sa s úspechom uplatňuje v diétnom zvládnutí nadhmotnosti a obezity. Minerály v špargľovej šťave sú vhodné pre diabetikov. „Špargľa obsahuje asparagín, ktorý má močopudné účinky, preto sa odporúča pri chorobách obličiek," dopĺňa odborníčka na zdravú výživu.

Pozor!

„So špargľou však opatrne, ak trpíte zvýšeným obsahom kyseliny močovej v krvi. Táto zelenina obsahuje púriny, a preto vás po nej môže postihnúť záchvat dny," zdôrazňuje odborníčka.

Použitie

Čerstvú špargľu upravujeme čo najskôr po zbere, respektíve ju môžeme uchovávať v chladničke zabalenú v mokrej utierke cca 5 dní bez toho, aby stratila svoje pozitívne vlastnosti. Špargľa sa čistí zhora dole okrem hlavičky. Hodí sa do polievok, šalátov, do rizota, či ako príloha k mäsu alebo aj samostatne s maslom.

Špargľa. *zdroj foto Innviertlerin pixabay*

Náš tip: Recepty, ktoré nesklamú

Skôr ako sa pustíte do varenia, špargľu umyte, očistite a odkrojte drevnaté časti – je to asi 2 cm od jej konca.

Špargľa s omáčkou: Špargľu varte v osolenej vode približne päť minút, tak aby ste ju nerozvarili. Podávať ju môžete preliatu holandskou omáčkou a ako prílohu zvoľte nové varené zemiaky, posypané petržlenovou vňaťou.

Pečená špargľa s parmezánom: Špargľu rozložte na plech vystlaný papierom na pečenie, pokvapkajte ju olivovým olejom a posypte čerstvým strúhaným parmezánom. Pečte v rúre asi 10 až 15 minút. Vhodnou prílohou sú zemiaky.

» ren

NAŠA JÚNOVÁ PONUKA

~~4,59~~ 20 + 2 kg
-13 %
3,99 20 + 2 kg

OBI PIESOK NA DETSKÉ PIESKOVISKO
20 kg + 2 kg zadarmo, prírodný vypraný piesok upravený iba preosievaním určený na detské ihriská a do detských pieskovísk. OBI č. 2642726 (0,2 €/kg)

~~29,99~~
-10 %
26,99

SKLADACIE ZÁHRADNÉ LEHÁTKO
Odolný rám z ocele s práškovou povrchovou úpravou, k dispozícii v rôznych farbách. OBI č. 1293844 a i.

~~284,99~~
-55 €
229,99

RIWALL PRO MULTIFUNKČNÁ BENZÍNOVÁ KOSAČKA „RPM 4735" S POJAZDOM
Multifunkčná kosačka s pojazdom. Funkcie 4v1: zber do koša, mulčovanie, zadné vyhadzovanie, bočné vyhadzovanie. Centrálne nastavenie výšky kosenia v 7 polohách. Nízka spotreba. Vysoký krútiaci moment. Objem zberného koša: 50 l. OBI č. 1339902

~~569,99~~
-150 €
359,99

BOSCH PROFESSIONAL SADA
Bosch Professional akumulátorový vŕtací skrutkovač, akumulátorová uhlová brúska, akumulátorové vŕtacie kladivo, 2× 18 V 4,0 Ah Li-ion akumulátor, 1× rýchlonabíjačka, 1× taška, 1× kufor. OBI č. 2388767

~~619,99~~
-70 €
549,99

KAERCHER „K 7 SMART CONTROL FLEX" + ECO!BOOSTER
Obsah balenia: Vysokotlaková pištoľ G 180 Q Smart Control, Multi Jet 3v1, nadstavec eco!Booster, 1 l univerzálneho čističa. Druh prúdu: 230 V/50 Hz. Tlak: 20 – max. 180 bar/ 2 – max. 18 MPa. Prietok: max. 600 l/h. OBI č. 2716991

799,79

WORX ROBOTICKÁ KOSAČKA LANDROID VISION „S250 WR202E" + GARÁŽ ZDARMA
Nevyžaduje inštaláciu a údržbu ohraničujúcich káblov. Využíva neurónovú sieť na bezpečné vyhýbanie sa prekážkam. Nože sa automaticky zastavia, keď sa kosačka zdvihne alebo nakloní. Plávajúce žacie ústrojenstvo. Obsah balenia: Worx Landroid Vision WR202E, nabíjacia základňa a stĺpik, batéria, nabíjačka, 5 m magnetické pásy, kolíky, náhradné nože, skrutky, štítky RFID, šesťhranný kľúč + garáž zdarma. OBI č. 2661429, 2690238

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 1. 6. do 30. 6. 2025 alebo do vypredania zásob.

1 NAJDÔVERYHODNEJŠIA ZNAČKA 2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOĽVEK

Aplikácia heyOBI stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

1000-66

Stredoškolák zo Slovenska, o ktorom hovorí celý svet

Adam Kovalčík vyhral najprestížnejšiu vedeckú súťaž v USA za vývoj lieku na COVID-19. Na projektovú súťaž Regeneron ISEF 2025 postúpil z Festivalu vedy a techniky AMAVET. S ňou spolupracuje Centrum vedecko-technických informácií SR (CVTI SR) na výnimočnom podujatí Týždeň vedy a techniky na Slovensku.

Deväťnásťročný Adam Kovalčík bodoval na najväčšej svetovej predvysokoškolskej súťaži v oblasti STEM v Columbe v štáte Ohio. Získal prvé miesto za vývoj lieku, ktorý dokáže zastaviť kopírovanie génov vírusmi a kontrolovať infekcie. „Triumfálne umiestnenie Adama Kovalčíka v USA je obrovským úspechom pre Slovensko. Opäť sa len potvrdilo, že žiakom je potrebné poskytovať cenné príležitosti a povzbudzovať ich výnimočné talenty a chuť po poznaní," uviedol generálny riaditeľ CVTI SR Róbert Gálik. „Nie je jednoduché zháňať financie pre mladé vedecké talenty, ale keď vidíte, ako sa vedia presadiť vo veľkej svetovej konkurencii, tak sa ráno zobudíte a pracujete na tom opäť a opäť. Takto sme za 35 rokov otvorili dvere mnohým talentovaným mladým ľuďom," priblížila riaditeľka združenia AMAVET Gabriela Kukolová.

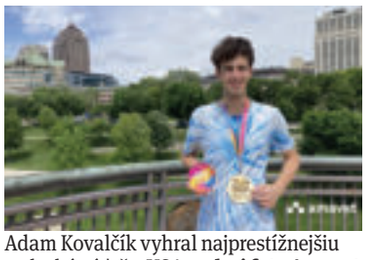
Získal aj špeciálne ceny

Adam Kovalčík z Duloviec získal cenu George D. Yancopoulos Innovator Award a vo svojej kategórii Chemistry získal aj špeciálne ceny: 2. miesto American Chemical Society a 1. miesto The Drug, Chemical & Associated Technologies Association.

Uspela aj Anna Podmanická

Spolu s Adamom Kovalčíkom hviezdila medzi vedeckými talentmi v USA aj Anna Podmanická, ktorá v kategórii Environmental Engineering získala 1. miesto v špeciálnej cene King Abdulazis & his Companions Foundation for Giftedness and Creativity a v hlavnej cene v kategórii Environmental Engineering získala vynikajúce 4. miesto.

Celkovo bolo rozdelených viac ako 9 miliónov dolárov v podobe cien a štipendií, ktoré ocenili finalistov za ich kreativitu, inovatívne myslenie a vedeckú dôslednosť. Súťaž spojila takmer 1 700 mladých vedcov, ktorí zastupovali 48 štátov USA a viac ako 60 krajín sveta.



Adam Kovalčík vyhral najprestížnejšiu vedeckú súťaž v USA. ***zdroj foto Amavet***

» ren

Výlet pod Malé Karpaty so Smolenickou fčelou

Romantické sídlo Pálffyovcov, hradisko Molpír, jaskyňa Driny, Včelárska záhrada – to sú len niektoré z turistických lákadiel Smoleníc. Výletníci, ktorí ich chcú počas letných víkendov navštíviť, môžu nechať auto doma. Ak sa pod Malé Karpaty vyberú vlakom, zo Železničnej stanice Smolenice ich za turistickými lákadlami odvezie kyvadlová doprava.

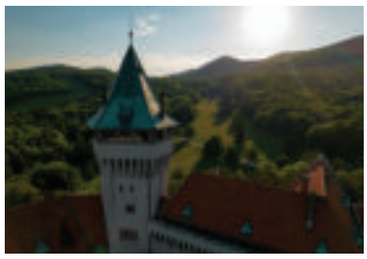
„Smolenice sú ako stvorené na celodenný rodinný výlet. Deti môžu túto lokalitu objavovať aj so Srandoňom. Vďaka tejto interaktívnej GPS hre spoznajú legendu o zázračnom zrkadle, porátajú koľko strán má vyhliadková veža Smolenického zámku a na Molpíri sa dozvedia, ako mali naši predkovia zariadenú domácnosť," hovorí Alexander Prostinák, výkonný riaditeľ OOCR Trnava Tourism.

Auto môžete nechať doma

Krajská organizácia cestovného ruchu (KOCR) Trnavský kraj a Oblastná organizácia cestovného ruchu (OOCR) Trnava Tourism motivujú návštevníkov obľúbenej výletnej lokality, aby nechali svoje autá doma a uprednostnili ekologickejšie formy dopravy. „Využívame a rozširujeme existujúcu dopravnú infraštruktúru. Smolenice majú totiž dobré vlakové spojenie s Trnavou i Záhorím, turistov však môže odradiť cesta zo železničnej stanice k zaujímavostiam tejto obce a jej okolia. V júni, júli a auguste budú mať vždy v sobotu a v nedeľu k dispozícii minibus, ktorých ich odvezie zdarma," vysvetľuje Agáta Mikulová, výkonná riaditeľka KOCR Trnavský kraj.

Cestovný poriadok bezplatnej kyvadlovej dopravy je naviazaný na príchody a odchody vlakov.

Ďalší kyvadlový autobus má názov Krupanská fčela. Počas júnových víkendov premáva medzi Železničnou stanicou Trnava a obcou Dolná Krupá, ktorá sa pýši rozsiahlym anglickým parkom, zrekonštruovaným sídlom Brunsvickovcov, voľne prístupným Mauzóleom Chotekovcov, ružiarskou i medovinárskou tradíciou.



zdroj foto OOCR Trnava Tourism

» ren

Aké povinnosti majú absolventi škôl voči sociálnej poisťovni

Praktické rady po ukončení štúdia

Absolventi škôl každoročne po maturitách či štátniciach hľadajú odpovede na otázky, či sa v závere školského roka musia ihneď prihlásiť do Sociálnej poisťovne, kedy, koľko a či vôbec majú platiť sociálne odvody, prípadne či majú nárok na dávku v nezamestnanosti alebo iné dávky. Sociálna poisťovňa pre nich pripravila niekoľko rád ako postupovať v rôznych životných situáciách.

Základná rada ako sa po škole v tejto oblasti zorientovať znie: „Povinnosti voči Sociálnej poisťovni bezprostredne po ukončení štúdia študenti nemajú – čakajú na nich až po uplatnení sa na pracovnom trhu podľa konkrétnej situácie, v ktorej sa ocitnú," uvádza Sociálna poisťovňa a zároveň radí nasledovné:

Prvá rada: Cesta do zahraničia

Ak si študent po škole plánuje užiť voľno, nepracovať, cestovať doma či po svete alebo na dlhšiu dobu odísť študovať či pracovať do zahraničia, nemá voči Sociálnej poisťovni žiadne povinnosti - (okrem poberateľa sirotského dôchodku, ktorý končí štúdium). Nemusí jej nič nahlasovať, ani sa registrovať a ani si platiť poistné na sociálne poistenie.

Druhá rada: Nárok na podporu v nezamestnanosti

Keďže počas štúdia nie je študent automaticky poistený na sociálne poistenie a nikto zaňho poistné neplatí, absolvent strednej či vysokej školy nemá po ukončení štúdia automaticky nárok na dávku v nezamestnanosti či iné dávky, ktoré sú podmienené predchádzajúcim uhrádzaním poistného. Štát platí za študenta len zdravotné poistenie, ktoré mu zabezpečí zdravotnú starostlivosť - v prípade choroby, či úrazu, liečby a podobne.

Tretia rada: Možnosť poistiť sa dobrovoľne počas štúdia

Študent sa môže už od 16-tich rokov veku v Sociálnej poisťovni poistiť dobrovoľne na jednotlivé druhy poistenia. Informácie o tom, ako na to, získa buď na webovej stránke Sociálnej poisťovne – Dobrovoľné poistenie, prípadne telefonicky či mailom v Informačno-poradenskom centre alebo v príslušnej pobočke vo všetkých regiónoch Slovenska. Ak mu dobrovoľné poistenie trvalo dostatočné obdobie, môže získať napríklad nárok na dávky v nezamestnanosti. Pri tejto dávke musí získať najmenej 730 dní poistenia a zároveň sa evidovať na úrade práce.

Štvrtá rada: Štúdium a sirotský dôchodok

Osobitné pravidlá platia pre absolventov štúdia, ktorí sú poberateľmi sirotského dôchodku. Ak študent poberá sirotský dôchodok, nahlasuje Sociálnej poisťovni ukončenie štúdia v prípade, ak ho zanechá predčasne alebo ak štúdium preruší. Sumy sirotského dôchodku, ktoré mu Sociálna poisťovňa vyplatila navyše, bude povinný vrátiť, keďže mu už nepatrili. Nárok na výplatu sirotského dôchodku totiž zaniká dňom, keď poberatelia sirotského dôchodku prestávajú byť nezaopatreným dieťaťom, t. j. v prípade študenta ukončením či prerušením štúdia. Nárok na sirotský dôchodok rovnako zaniká dovŕšením veku 26 rokov.

Piata rada: Začínam po škole pracovať alebo brigádovať

Ak sa hneď po škole, respektíve po letných prázdninách študent zamestná na trvalý pracovný pomer alebo si nájde brigádu - uzavrie so zamestnávateľom príslušnú dohodu, nemá voči Sociálnej poisťovni žiadnu oznamovaciu povinnosť. Povinnosti zaňho bude automaticky plniť zamestnávateľ, ktorý ho prihlási do Sociálnej poisťovne a bude zaňho platiť aj poistné na sociálne poistenie z dohodnutej mzdy - vymeriavacieho základu.

Ilustračné foto.
zdroj foto martaposemuckel pixabay

Šiesta rada: Začínam podnikať

Ak študent začne po škole podnikať, povinnosti prihlásiť sa do Sociálnej poisťovne a platiť poistné na sociálne poistenie mu vzniknú až na budúci rok (2026) podľa dosiahnutých príjmov z podnikania uvedených v daňovom priznaní za rok 2025. V tom prípade mu vznik povinného sociálneho poistenia a presnú výšku odvodov oznámi na budúci rok samotná Sociálna poisťovňa. Rovnako má možnosť zvoliť si podľa svojej situácie aj dobrovoľné poistenie. Dobrovoľné platenie poistného sa mu zúročí v budúcnosti pre prípadný nárok na dávky - nemocenské, materské či dávku v nezamestnanosti a zaráta sa mu aj do obdobia dôchodkového poistenia pre budúci nárok na dôchodok.

» ren

Najväčšou motiváciou prestať fajčiť bola moja rodina

„V čase, keď sa zariadenie na nahrievaný tabak dostalo na Slovensko, som vôbec nevedela, ako funguje. Vďaka mojej dospelej dcére som ho síce vyskúšala, ale po niekoľkých dňoch som ho vrátila. Cigariet som sa, bohužiaľ, vzdať nedokázala. Po roku som si všimla, že viac ľudí v mojom okolí urobilo zmenu a prešlo na bezdymové zariadenia. Dokonca mi potvrdili výhody jeho používania. Rozhodla som sa dať tomu druhú šancu. Motivovala ma predovšetkým rozrastajúca sa rodina. Zariadenie som vydržala používať celý týždeň, nekombinovala som ho s cigaretami, a odvtedy som si už nikdy nezapálila. Som rada, že to moja rodina oceňuje. Vnímam, že ide o lepší variant pre mňa aj moje okolie. V dnešných časoch bezdymových alternatív nechápem, že niekto ešte fajčí klasické cigarety.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skoncujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skoncovať, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skoncovať s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu príde celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedlňujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítime divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skoncovať úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. A ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta

- Obsahuje nikotín
- Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol
- Tabak sa spaľuje
- Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke
- Produkuje 6 000 chemikálií/ 100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety

- Obsahujú nikotín
- Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú
- Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*
- Vytvárajú aerosól
- Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

33-0007

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

98-001

46-0006

91-0105

68-002

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie. Stoličkové výťahy od Stannah vám dájú slobodu užívať si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.

Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do 27.06.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162 www.stannah.sk

91-0001

KÚPIME

obrazy, grafiky
a sochy
slovenských
a českých
maliarov a sochárov

KONTAKTUJTE:
0903 846 800
groma@groma.sk

47-096

91-0105