

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk



NAJPREDÁVANEJŠIE BEZPEČNOSTNÉ DVERE



Bezpečnostné dvere
SOFIA komplet
s montážou **690 €***

Licencia na
PREDAJ A MONTÁŽ
od Polície SR

* V cene demontáž, montáž, vysprávkovanie ometky, kovanie, odvoz starých dverí a sutiny

NAJVÄČŠÍ VÝBER
bezpečnostných,
interiérových dverí
a plávajúcích podláh
v regióne

Kežmarok, Gen. Štefánika 5

0905 794 067

dsbytcentrum@gmail.com



VRTANÉ STUDNE

(aj v ťažko dostupných miestach)

Studňa na kľúč
bez starostí

(spojzdenie, zapojenie až do domu)

Obhliadka ZDARMA

OKRESY

SL, SNV, GE, LV, PP, KK, Tatry

0910 907 026

0917 204 213

www.studnespis.eu

**MONTÁŽ
STREŠNÝCH
ZÁBRAN
A ŽLABOV
REKONŠTRUKCIA
STRIECH**
0952 264 819

Sledujte
nás na
facebooku!



Lubovniansko

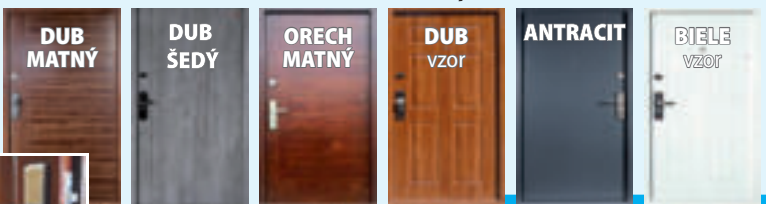
Výročia a udalosti

10. februára 1763

skončila sa sedemročná vojna medzi Veľkou Britániou a Portugalskom na jednej a Francúzskom aj Španielskom na druhej strane. 15. februára uzatvorilo mier aj Prusko, Sasko a Habsburská monarchia.

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



AKCIA 460 €

kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj
**INTERIÉROVÉ
DVERE**

v ponuke aj hladké dvere a odteň Wenge všetky dvere SKLADOM

odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SR

V ponuke aj bezpečnostné dvere
SECURIDO a SECUM

0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 • Otvorené:
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

HĽADÁTE

ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIOU

v našich novinách

0907 877 862

lubovniansko@regionpress.sk

JODUR S. R. O.

Priemyselné podlahy

Realizujeme betonárske práce,
Zhotovujeme priemyselné
podlahy do garáží, dielni
a prístupové cesty
Tel: 0950 211 802



Vaše výhry, naša radosť



Každý deň sa môžeš
mať ako

prasa v žite

HRAJ
ZODPOVEDNE 18+

Bezplatný týždenník
LUBOVNIANSKO
 EV 6208/24
 vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
 so sídlom Pekárska 7489/40A,
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.
 Ročník III, rok 2026
 Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRAD
 lubovniansko@regionpress.sk

INZERCIA
 Bc. Lenka Šubová **0907 877 862**
 www.regionpress.sk
 www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)

Každý týždeň:
 Stará Ľubovňa, Čiž, Forbasy, Hniezdede, Hromoš, Chmeľnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Ortov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údoly, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy

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	Levičsko	
MA	29.680	Malacko	
NR	54.170	Nitriansko	
NZ	35.050	Novozámocko	
PK	22.970	Pezinskó	
PN	41.870	Piešťanskó+NM+MY	
SC	35.420	Senecsko	
SE	36.750	Senicko+Skalicko	
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN	
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL	
TT	49.930	Trnavsko	
ZM	20.930	Zlatomoravsko	

Stredné Slovensko

BB	56.200	Banskobystricko	BR
KY	29.300	Kysucko	CA+KM
LI	37.270	Liptovsko	LM+RK
UC	30.860	Lučenecko	VJK+PT
MT	38.570	Martinskó	TR
OR	34.980	Oravsko	DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko	PB+PU
PD	40.150	Prievidsko	
ZV	38.400	Zvolensko	DT+KA
ZH	26.880	Žiarosko	ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskó	BY

Východné Slovensko

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

Darovanie 2 % z dane rodičom

Rok 2026 prináša novinku v oblasti poukázania dane. Daňovníci – fyzické osoby budú môcť po prvýkrát poukázať 2 % zo zaplatenej dane aj svojim rodičom. Rovnaké dve percentá bude možné naďalej venovať aj neziskovým organizáciám. Na svojom webe o tom informuje Finančná správa (FS).

„Základnou podmienkou je, že daň musí byť riadne zaplatená a daňovník musí podať daňové priznanie alebo požiadať zamestnávateľa o vykonanie ročného zúčtovania dane v zákonom stanovenej lehote,“ pripomína FS.

Možnosti poukázania 2 % zo zaplatenej dane:

- Daňovník môže darovať 2 % zaplatenej dane jednému rodičovi a 2 % zaplatenej dane druhému rodičovi.
 - Súčasne môže poukázať 2 % (respektíve 3 %) neziskovej organizácii.
- Spolu tak môže daňovník poukázať až 6 % (respektíve 7 %) zo svojich daní.

Ako poukázať 2 % z dane

- V daňovom priznaní podanom do 31. marca 2026, respektíve v predĺženej lehote.
- Na samostatnom tlačive VYHLÁSENIE o poukázaní podielu zaplatenej dane z príjmov FO do 30. apríla 2026, ak daňovníkovi zamestnávateľ vyko-

nal ročné zúčtovanie. V tomto prípade je povinnou prílohou potvrdenie o zaplatení dane od zamestnávateľa.

- Vyhlásenie musí obsahovať identifikačné údaje rodiča/rodičov, teda meno, priezvisko, rodné číslo.

Podmienky

- Daňovník nesmie mať nedoplatok na dani vyšší ako 5 eur do 15 dní od uplynutia lehoty na podanie daňového priznania.

- Daňovníkovi, ktorému zamestnávateľ vykonal ročné zúčtovanie za rok 2025, bola daň vyplývajúca z ročného zúčtovania vysporiadaná v správnej výške do 30.4.2026.

- Rodič musí byť k 31.12.2025 poberateľom starobného, invalidného, výsluhového dôchodku alebo invalidného výsluhového dôchodku po dovŕšení dôchodkového veku. Vzhľadom k tomu, že SP o priznaní dôchodku rozhoduje spätne, daňovník môže uviesť aj rodičov, ktorí k 31.12.2025 dosiahli dôchodkový vek a u ktorých je predpoklad, že im bude priznaný dôchodok spätne k 31.12.2025.

- Ak bol daňovník v danom roku zverený do náhradnej starostlivosti, musí k vyhláseniu priložiť rozhodnutie príslušného orgánu, ktoré to potvrdzuje. Pri podaní vyhlásenia v nasledujúcich rokoch už tento doklad neprikladá.

» ren

Ochrana malých detí pred nízkymi teplotami a mrazom

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR upozorňujú na sociálnej sieti na potrebu ochrany malých detí pred nízkymi teplotami a mrazom. „Vzhľadom na to, že malé deti ešte nemajú plne vyvinutú termoreguláciu, ich pokožka je veľmi citlivá na nízke teploty a mraz,“ upozorňujú a dodávajú, že ak chceme stráviť s dieťaťom určitý čas vonku pri mrazivom počasí, je potrebné vykonať niekoľko nasledovných opatrení:

- Ideálne je ísť von okolo poludnia, keď majú teploty vyššie hodnoty.
- Detskú pokožku je potrebné chrániť pred omrznutím pomocou krémov, ktoré nie sú na báze vody, a nanášať ich aspoň pol hodiny pred odchodom z domu, aby sa krém stihol vstrebať.

- Hrúbka oblečenia závisí od pohybovej aktivity dieťaťa a vonkajšej teploty. Platí jednoduchá zásada – vrstvenie oblečenia. Vhodné je priamo na telo obliecť jemnú bavlnenú bielizeň, ako druhá vrstva je vhodný hrejivý flís a najvrchnejšia vrstva by mala byť vlnená, na ktorú dieťaťu obliečieme bundu.

- Pre prevenciu podchladenia odporúčajú odborníci metódu vrstvenia oblečenia – obliecť dieťaťu viac tenkých

vrstiev (takzvaný „cibuľový systém“) a pravidelnú kontrolu teploty dieťaťa na zátylku, nie na rukách.

- Nezabudnúť na čiapku primeranej hrúbky a teplé nepremokavé rukavice.
- Pri mínusových teplotách sa odporúča chrániť dýchacie cesty dieťaťa tenkou šatkou, cez ktorú sa vzduch pred vdýchnutím čiastočne zohreje.

„Pamätajte, že malé deti nedokážu slovné vyjadriť, že im je zima. Prvými signálmi môžu byť apatia, tichý plač, studený hrudník (nielen ruky) alebo naopak neprirodzená červená pokožka (pri omrzlinách),“ zdôrazňujú odborníci.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto lcsilviu pixabay

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV
EFEKTÍVNEJŠIE
ZAVOLAJTE 0907 877 862
LEPŠIA PRÁCA SK

čujte.sk
Bezpečne na ľade
www.cujte.sk

Riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA
- 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
 » Predám obyčtový nábytok a skrine do spálne. CENA DOHODOU. 0903 054 943
- 4 DOM A ZÁHRADA
- 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
- 6 HOBBY A ŠPORT
- 7 DEŤOM
- 8 DARUJEM
- 9 ZOZNÁMENIE
- 0 RÔZNE

INZERUJTE U NÁS

0907 877 862
 lubovniansko@regionpress.sk
 • najčítanejšie regionálne noviny
 • najväčšia distribúcia
 • vydávané každý týždeň
 • grafika v cene inzerátu
www.regionpress.sk
 lubovniansko

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare **RP SL 7** (medzera) **SL** (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

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

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

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
 • Text do 50 znakov 1 €
 • Text 51 až 100 znakov 2 €
 • Text 101 až 150 znakov 3 €

- Číslo rubriky:**
- 1 – Auto-Moto
 - 2 – Elektro, technika
 - 3 – Domácnosť, nábytok
 - 4 – Dom a záhrada
 - 5 – Zverinec, drobných
 - 6 – Hobby a šport
 - 7 – Deťom
 - 8 – Darujem
 - 9 – Zoznamenie
 - 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 nahradíte písmena „SL“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

www.regionpress.sk



Sa oplatí.

Maslo
200 g
(100 g = 0,48)

Najnižšia
cena v LIDL
tento rok



2 + 1
ZADARMO

0.95*
1.42**

*Cena do konca marca 2025 = 0,95 €
**Cena do konca apríla 2025 = 1,42 €
Cena do 1. marca = 0,95 €



Bonduelle
Zlatá kukurica
425 ml
(1 kg = 3,24/PP)



1 + 1
ZADARMO

1.10*
2.19**

*Cena do konca marca 2025 = 1,10 €
**Cena do konca apríla 2025 = 2,19 €
Cena do 2. marca = 1,10 €



Najnižšia
cena v LIDL
tento rok

Značkové
produkty

Coca-Cola/
Coca-Cola Zero/
Fanta/Sprite
2L + záloh za obal 0,15 €
(1l = 0,85, 1P: 1l = 0,75)

UŠETRITE*
-41 %

1.69

UŠETRITE*
-48 %

1.49

*Cena do konca marca 2025 = 1,49 €
**Cena do konca apríla 2025 = 2,29 €
Cena do 2. marca = 1,49 €



UŠETRITE*
-40 %

0.59

Budvar 10*
0,5l
svetlé
výčapné
pivo
+ záloh za
obal 0,15 €
(1l = 1,18)



od pondelka 2. 2. do 8. 2.

CENOVÝ
LÍDER*
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1



ľahko
šúpatelné

-46 %

1.29
2.39

Mandarínky
cena za 1 kg
odroda Murcott



1.99
3.49

-45 %

1.89
3.49

Strapcové
paradajky
cena za 1 kg



3.99
6.35

-40 %

3.79
6.35

Bravčová
krkovička
cena za 1 kg
v celku, bez kostí



platí
do 4. 2.

-39 %

3.99
6.59

Kuracie
stehenné
rezne XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože

Prípraviť sa na Valentína
sa oplatí.

LIVARNO

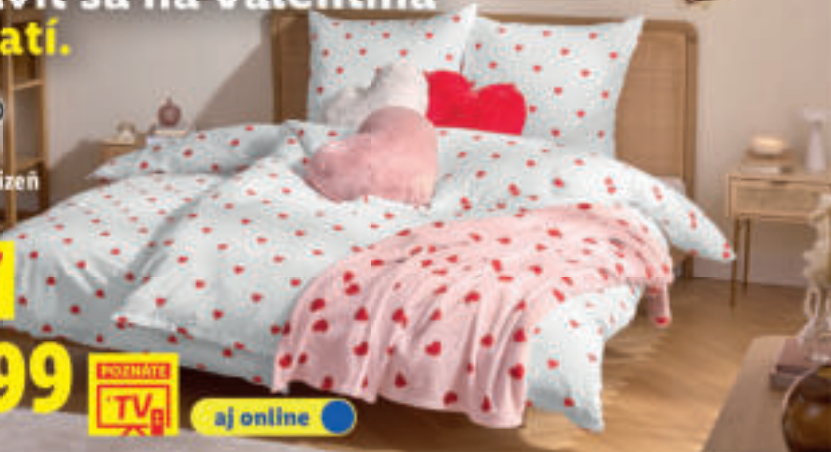
Posteľná bielizeň
2-dielna súprava

CENOVÝ
HIT

12.99



aj online



*Prílohu tvorí súhrn agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12. - 14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru = lenička platí od 2. 2. do 8. 2. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez DPH. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v balení a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom rozsahu.

**18+ HRAJ
ZODPOVEDNE**

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

TIPOS 20 €

PARTY
Prasa v zite

200 000 € minimálne 12 000 €
ako DARČEK NAVÝŠE na celý rok!

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

Každý deň sa môžeš mať ako

prasa v žite

Žreb **Párty prasa v žite**
ti dáva šancu na výhru
až **200 000 €** ihneď
a 12 000 € na rok

WWW.TIPOS.SK

Jedinečné artefakty sa vracajú do mesta pod Urpínom

Banská Bystrica zaznamenáva výnimočný historický úspech. Po viac než 480 rokoch sa do mesta pod Urpínom vracajú pôvodné medené polotovary spracované v Medenom hámri, ktoré boli súčasťou nákladu lode potopenej v 16. storočí v Severnom mori. Ide o jedinečné artefakty, ktoré sa stanú trvalou súčasťou THURZO – FUGGER zážitkovej expozície v Barbakáne. Medené platne predstavujú pre obyvateľov i návštevníkov jedinečnú príležitosť vidieť autentické predmety, ktoré boli súčasťou svetových dejín, priamo v meste, kde sa ich príbeh začal.

„Medené platne pochádzajú z vraku lode objavenej v holandskej časti Severného mora v roku 2019, ktorý je považovaný za najstarší doteraz známy lodný vrak v tejto oblasti. Archeologický výskum potvrdil, že loď bola postavená okolo roku 1540 a prevážala viac ako 13 ton medi – pravouhlé a kruhové medené platne, balíky medi, fragmenty medených polotovarov a delové gule. Významná časť nákladu bola označená pečatou obchodníckej rodiny Fuggerovcov. Fuggerovci patrili medzi najvplyvnejšie obchodnícko-finančné rody raného novoveku a v úzkej spolupráci s rodom Thurzo vybudovali v Banskej Bystrici významné centrum bansko-hutníckej výroby,“ objasňuje Marta Mlíčková z THURZO – FUGGER zážitkovej expozície v Barbakáne.

Z nálezů sa mestu Banská Bystrica podarilo získať tri originálne medené artefakty kruhovej medenej platne s priemerom 114 cm a hmotnosťou 34,1 kg, obdĺžnikovej medenej platne s rozmermi 82 × 60,1 cm a hmotnosťou 6,3 kg, menšieho fragmentu medenej polotovaru s rozmermi 43,5 × 17,8 cm a hmotnosťou 1,2 kg, vrátane medených platní s fuggerovskou pečatou – trojzubec s krúžkom.

Tieto jedinečné artefakty späť s Medeným hámrom sa stanú trvalou súčasťou THURZO – FUGGER zážitkovej expozície v Barbakáne. Obyvatelia i návštevníci mesta ich môžu vidieť v priestoroch expozície od 27. januára 2026 každý deň v rámci otváracích hodín.

„Po viac než 480 rokoch sa do Banskej Bystrice vracia meď, ktorá bola vyťažená v našom regióne, spracovaná v Medenom hámri, označená pečatou Fuggerovcov a určená pre svetové trhy,“ uviedol primátor Ján Nosko a dodal: „poďakovanie patrí našim zahraničným partnerom z Holandskej národnej agentúry pre kultúrne dedičstvo, partnerom z Augsburgu v rámci projektu Európska Fuggerovská cesta, ako aj zamestnancom mesta.“ Ako doplnila Antónia Jurečková z Oddelenia medzinárodných vzťahov a zahraničného obchodu MsÚ: „Návrat týchto vzácných artefaktov je výsledkom dlhodobej, systematickej a odbornej práce mesta Banská Bystrica a jeho zamestnancov, realizovanej v spolupráci s občianskym združením Neusohl.“

» ren

Pod Spišským hradom otvárajú unikátny športový areál

Turistická ponuka v bezprostrednej blízkosti pamiatky UNESCO sa rozširuje o nový rozmer. V obci Žehra slávnostne otvorili areál Nordpark, ktorý sľubuje celoročné športové vyžitie v atraktívnom prírodnom prostredí. Projekt, ktorý vznikol s podporou Košického samosprávneho kraja a KOČR Košice Región Turizmus, prináša do regiónu Spiš profesionálne podmienky pre bežecké lyžovanie, beh a cyklistiku, čím prepája aktívny pohyb s poznávaním histórie.

Nordpark Žehra nie je len lokálnym projektom, ale ambicióznym zámerom, ktorý má potenciál prilákať návštevníkov aj zo vzdialenejších miest. Vďaka svojej polohe priamo pod Spišským hradom ponúka jedinečnú scenériu, ktorá umocňuje zážitok zo športového výkonu, či už ide o rekreačných nadšencov alebo výkonnostných atlétov.

Srdcom areálu je systém trás v celkovej dĺžke 7,5 kilometra. Vybudovaná infraštruktúra je koncipovaná ako ucelený športovo-rekreačný okruh pre peších turistov, bežkárov a cyklistov, s dôrazom na bezpečnú orientáciu. Celá trať je rozdelená na kilometrové úseky označené kilometrovníkmi, vďaka ktorým má návštevník v každom bode prehľad o svojej polohe a o tom, aký úsek ho ešte čaká. Tento systém dopĺňajú nové informačné tabule a smerovníky, čo výrazne zvyšuje bezpečnosť a komfort pohybu v území.

Areál je verejnosti prístupný nonstop počas zimnej aj letnej sezóny. O pravidelnú údržbu trás, trailov a značenia sa stará tím prevádzkovateľa, pričom pohyb návštevníkov je prehľadne usmerňovaný prostredníctvom prevádzkových pravidiel pri vstupe. V zimnom období sa o kvalitu bežeckých stôp stará novozakúpená profesionálna technika, čo ocenia rodiny s deťmi aj športové kluby. V letnej sezóne prichádza Nordpark s atraktívnou novinkou pre bikerov – takzvaný shuttle MTB službou. Tá slúži ako dočasné riešenie do vybudovania plánovaného vleku a zabezpečuje komfortný vývoz cyklistov od parkoviska až na štart trailov. Návštevníci tak ušetria energiu a môžu sa naplno venovať jazde dole. Na tento účel bol zakúpený špeciálny certifikovaný vozík s nadstavbou na bezpečný prevoz bicyklov. Areál je pritom koncipovaný pre všetkých – od začiatočníkov až po skúsených jazdcov.

Informácie a foto poskytla
KOČR Košice Región Turizmus



» ren

zdroj foto KOČR Košice Región Turizmus

Prepočet dôchodkov pri obdobiach starostlivosti o dieťa Dôchodok vyplatia vo výhodnejšej sume

Od 1. januára 2026 nadobudla účinnosť novela zákona o sociálnom poistení, ktorá okrem iného upravuje hodnotenie obdobia starostlivosti o dieťa na dôchodkové účely. „Cieľom novely zákona je zabezpečiť, aby obdobie starostlivosti o dieťa počas zákonom ustanovenej doby po jeho narodení nemalo negatívny vplyv na sumu dôchodku poistenca, ktorý túto starostlivosť zabezpečoval,“ objasnila Sociálna poisťovňa a v tejto súvislosti tiež pripomína klientom, že v prípade týchto prepočtov a zhodnotenia obdobia rozhodne automaticky. Nie je potrebné o tento prepočet žiadať ani Sociálnu poisťovňu kontaktovať.

Rok 2026 bude prechodný

Dôchodky priznané v roku 2026 sa ešte budú určovať „po starom“, to znamená podľa predpisov účinných do 31. decembra 2025. Takýto postup Sociálnej poisťovne stanovuje priamo zákon. Vzhľadom na rozsiahle zmeny v určovaní sumy dôchodku podľa nových právnych predpisov je rok 2026 pre Sociálnu poisťovňu takzvaný „prechodný rok“, počas ktorého upraví svoje informačné systémy na určenie sumy dôchodku podľa právnych predpisov účinných od 1. januára 2026. „Poistencom, ktorým

bude dôchodok priznaný v roku 2026 a ktorí získali obdobie starostlivosti o dieťa sa nemusia obávať, že obdobie starostlivosti o dieťa bolo započítané „po starom“. Sociálna poisťovňa sumu ich dôchodku určí opätovne aj novým spôsobom a obdobie starostlivosti bude na určenie sumy dôchodku započítané podľa nových právnych predpisov. Dôchodky priznané v roku 2026 začne Sociálna poisťovňa prepočítavať v roku 2027,“ priblížila postup Sociálna poisťovňa.

Rok 2027: Začiatok rozhodovania o dôchodkoch „po novom“

Od 1. januára 2027 sa už bude suma dôchodku so zohľadnením obdobia starostlivosti o dieťa určovať podľa nových právnych predpisov účinných od 1. januára 2026. Na určenie sumy dôchodku sa zohľadnia všetky zmeny, ktoré novela zákona prináša. „Obdobie starostlivosti o dieťa do troch rokov veku a obdobie starostlivosti o dieťa s dlhodobou nepriaznivým zdravotným stavom do 18 rokov veku sa v sume dôchodku nezohľadní, ak by malo mať negatívny vplyv. Platí ale podmienka, že obdobie starostlivosti o dieťa do troch rokov veku sa nezapočíta za predpokladu, že obdobie poistenia, ktoré poistenec získal zo zárobkovej činnosti je najmenej v rovnakom rozsahu

ako obdobie starostlivosti o dieťa. Splnenie uvedenej podmienky sa nevyžaduje na určenie sumy invalidného dôchodku. Zároveň sa obdobie starostlivosti o dieťa bude naďalej započítavať aj podľa súčasných právnych predpisov, teda aj so zohľadnením tohto obdobia a suma dôchodku sa určí podľa toho, čo je pre poistenca výhodnejšie,“ vysvetlila Sociálna poisťovňa.

Prepočet už priznaných dôchodkov

Sociálna poisťovňa prepočíta novým spôsobom dôchodky priznané od 1. januára 2004 podľa zákona o sociálnom poistení. Prepočítajú sa starobné, predčasné starobné a invalidné dôchodky tých poberateľov, ktorí získali obdobie starostlivosti o dieťa.

Dôchodky budú prepočítavať postupne

Vzhľadom na rozsiahlu a náročnú agendu zákon stanovuje lehotu na prepočet do 31. decembra 2031. „Poistenca sa nemusia obávať, ak ich dôchodok nebude prepočítaný hneď po zavedení novej právnej úpravy do praxe, pretože Sociálna poisťovňa všetkým, ktorým vznikne nárok na zvýšenie dôchodku, doplatí doplatok zvýšenej sumy za celé obdobie od 1. januára 2026,“ uviedla



Ilustračné foto.

zdroj foto Edar pixabay

Sociálna poisťovňa a doplnila tiež, že bude dôchodky prepočítavať postupne, v niekoľkých etapách, od najstarších poberateľov dôchodku po najmladších a od jednoduchších prípadov až po tie zložitejšie. O novom určení sumy dôchodku zašle Sociálna každému dôchodcovi písomné rozhodnutie.

„Ak novourčená suma dôchodku bude vyššia, dôchodok sa bude vyplácať v novej, výhodnejšej sume. Ak novourčená suma dôchodku bude nižšia ako suma dôchodku patriaca k 31. decembru 2025, dôchodok sa bude naďalej vyplácať v pôvodne určenej, pre poistenca výhodnejšej sume. Zákon totiž garantuje, že zavedením novej právnej úpravy sa nikomu nepohorší v porovnaní so súčasnou právnou úpravou,“ uzavrela Sociálna poisťovňa.

» ren

Sľubujú menej papierov a viac prehľadu ePrihlášky menia prijímanie detí do škôl

Ministerstvo školstva spustilo jednotný elektronický systém prihlasovania do škôl ePrihlášky. Ten by mal podľa neho výrazne zjednodušiť prijímacie konanie. „Projekt odstraňuje zbytočné papierovanie, znižuje administratívnu záťaž a prináša väčšiu prehľadnosť do procesu prijímania detí do materských, základných a stredných škôl,“ uviedol rezort školstva s tým, že ako prvých sa novinka dotýka uchádzačov o stredné školy.

Cieľom portálu ePrihlášky je nahradiť doterajší neprehľadný systém viacerých formulárov jedným digitálnym riešením. „Najväčšou zmenou pre rodičov je možnosť podať jednu prihlášku na viacero škôl. Rodič v nej zoradí školy od najviac po najmenej preferovanú. Systém následne pracuje s poradím uchádzačov, kapacitami škôl a zákonnými kritériami prijímania. Takýto prístup zabráňuje situáciám, keď dieťa získa miesto na viacerých školách naraz a blokuje kapacity ostatným uchádzačom. Ak sa dieťa dostane na školu s vyššou prioritou, systém automaticky uvoľní miesta na menej preferovaných školách ďalším deťom,“ priblížilo ministerstvo školstva.

Menej papierov, viac prehľadu

Elektronická forma prihlášky nie je po-

vinná. Rodičia bez technických možností môžu podať listinnú prihlášku, ktorú škola následne zaeviduje do systému. „Digitálna verzia však prináša výrazné výhody. Systém ePrihlášky sa prepája so štátnymi registrami, vďaka čomu rodičia nemusia dokladovať rodné listy, potvrdenia o pobyte a v budúcnosti ani potvrdenia od lekárov. Rodičia zároveň sledujú priebeh prijímacieho konania online a o výsledkoch dostávajú e-mailové notifikácie,“ objasnil rezort školstva a dodal, že systém ruší aj potvrdenia o nastúpení. Dieťa tak nepríde o miesto len preto, že si rodič včas nevšimne rozhodnutie školy.

Výhody pre rodičov

- Jedna prihláška pre viacero škôl: Rodič vyplní a podá jednu elektronickú prihlášku, ktorou prihlási dieťa na viacero škôl naraz. Odpadá hľadanie rôznych formulárov a vyplňanie viacerých tlačív.
- Určenie preferencií škôl: Rodič uvedie poradie škôl od najviac po najmenej preferovanú. Tento krok umožňuje spravodlivé a automatizované spracovanie prihlášok.
- Automatizované prijímanie: Systém spracuje poradie uchádzačov aj preferencie rodičov tak, aby dieťa nebolo prijaté na viac škôl naraz a aby sa miesta na menej prefe-



Ilustračné foto.

zdroj foto kieurop pixabay

rovaných školách automaticky uvoľnili ďalším uchádzačom.

- Bez papierových dokladov: Prepojenie na Register fyzických osôb umožňuje overenie údajov bez predkladania rodných listov či potvrdení o pobyte.

- Bez poplatkov za potvrdenia od lekára: V prípadoch, kde sa doteraz vyžadovali, systém ich postupne nahradí elektronickým overením (funkcionalita od roku 2027).

- Prehľadné doručovanie rozhodnutí: Rozhodnutie o prijatí sa zobrazí na online

nástenke pod prideleným kódom, rozhodnutie o neprijatí sa doručí štandardne, aby rodič mohol podať odvolanie.

Menej administratívy

„Nový systém výrazne pomáha aj školám. Odstraňuje manuálne prepisovanie prihlášok, znižuje potrebu opakovanej komunikácie s rodičmi a šetrí čas aj finančné náklady, napríklad na poštovné. Školy môžu údaje z ePrihlášok priamo exportovať do svojich informačných systémov, čo im uľahčuje prípravu na nový školský rok a zlepšuje plánovanie kapacít,“ uzavrel rezort školstva.

» 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



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 známk 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

Objednávajte
teraz:
www.medikaexpert.sk

Alebo volajte:
0904 552 345

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klambiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.3.

KONTAKT: +421 918 081 699

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
» RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLABOV
» KOMPLETNÁ VÝMENA
STRIECH

OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA

-10%
Z CENY PRÁCE

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

• kompletná montáž nových striech
• kompletná renovácia striech
• renovácia žlabov
• renovácia hospodárskych budov
• pokládka strešnej krytiny • zateplenie

ZĽAVA
-15%

Kontakt: +421 917 506 871

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



BOMBA
FASÁDA

www.bomba-fasada.sk
+421 906 148 393
info@bomba-fasada.sk

BUĎTE NA OČIACH AJ VO FEBRUÁRI

Vyskúšajte čím skôr

ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom
týždenníku na Slovensku

ĽUBOVNIANSKO

Týždenne až v **12 940**
domácnostiach

Revolúcia vo svete
fitness dorazila
na Slovensko



- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž,
bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 904 896 262
+421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov
a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru,
maximálna pridaná hodnota