REGIONPRESS

45. TÝŽDEŇ / 6. NOVEMBER 2026

# BRATISLAVSKO
## západ

Najčítanejší týždenník na Slovensku

*Najbližšie k ľuďom*

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

**KÚPIM ORNÚ PÔDU** aj podiely
Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti
0950 713 550
084017

**Maliarske - murárske aj menšie práce**
0940 384 665 • info@maliar-murar.sk
32-0096

• sťahovanie • likvidácie
• výnos • prenos nábytku
»»»» ZŤP, dôch. -10% ««««
**JOŽOVCI**
0911 107 792
0903 594 868
32-0005

**NEVYHADZUJTE KNIHY**
**DARUJTE ICH NÁM**
0907 701 786
75-006

**PALIVOVÉ DREVO**
POLIENKA BUK, DUB, HRAB
*Ku každej objednávke hodnotný darček*
www.palivovedrevo.sk
0917 649 213
10-0147

**Kúpim pozemok v zastavanom území obce.**
Môže ísť aj o záhradu za rodinným domom.
0948 107 877
20-0002

**Kúpim byt v Bratislave a okolí**
0948 008 910
32-0081

**Technik BOZP a PO**
Dokumentácia, školenia, kontroly
0905 710 333 • pk.uniservis@gmail.com
15-0019

**Umelé vianočné stromčeky**
Predajňa: Košolná 303
Pondelok až Nedeľa
10:00 - 19:00
0904 514 458 10 Km pri Trnave VipVianoce.sk
39-0151

**STAVEBNÉ PRÁCE**
» MALIARSKE A NATIERAČSKÉ PRÁCE
» STIERKOVANIE
» SADROKARTÓN
» OBKLADY A DLAŽBY
» POKLÁDKA PARKIET
» RUČNÉ OMIETANIE
» ZATEPĽOVANIE
» TAPETOVANIE
0903 150 740
15-0004

**VYKUPUJEME OBRAZY**
Máme záujem o diela **všetkých** významných **slovenských a českých maliarov**, napríklad:
M. Galanda • Ľ. Fulla • J. Mudroch • G. Mallý • P. Matejka • J. Želibský • E. Nevan • E. Zmeták • E. Šimerová-Martinčeková • J. Čapek • E. Filla • J. Šíma • V. Kompánek • A. Barčík • M. Laluha a ďalších.
*Seriózny prístup • Diskrétnosť • Férové ocenenie*
Kontaktuje nás: 0903 846 800, groma@groma.sk
47-0097

**REZANIE BETÓNU**
KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI
otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu
0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk
08-0002

**NAJŠIRŠÍ SORTIMENT ZDRAVOTNÍCKYCH POMÔCOK V PREDAJNI A NA E-SHOPE WWW.UNIZDRAV.SK**

UNIZDRAV
**Najväčšie zdravotnícke potreby v Bratislave**
Adresa: Ivanská cesta 4337/2
Telefón: 0903 942 779
02/222 009 31
Otváracie hodiny:
Po - Pi: 08:00 - 17:30; So: 08 :00 - 13:00

Relaxačné polohovacie kreslo
499,00 €

Akupresúrny chodník UNIZDRAV
9,90 €

Ergonomický vankúš ErgoSense
29,90 €

Hrejivý termo vankúš UNIZDRAV
11,90 €

Elektrický skúter MOBILITY Plus
1 749,00 €

Toaletné kreslo nepojazdné
39,90 €
83-0098

**Súťaž týždňa s Tiposom**
Viac na dvojstrane vo vnútri
18+ HRAJ ZODPOVEDNE
TIPOS Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník
BRATISLAVSKO západ
Najbližšie k ľuďom
EV 6238/24

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

Ročník III, rok 2026

**Redakcia:** Trnavská 11
903 01 SENEC
bratislavsko@regionpress.sk

**INZERCIA**
Mgr. Barbora Knapová **0910 973 657**
Peter Bukovinský **0905 915 040**

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

**DISTRIBÚCIA** (106.540 domácností)

**Párny týždeň:** Jarovce, Kopčany, Dvory, Háje, Lúky, Petržalka, Rusovce, Čunovo

**Nepárny týždeň:** Devín, Devínska Nová Ves, Dúbravka, Dlhé Diely, Karlova Ves, Lamač, Záhorská Bystrica

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 | 60.750 | 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 | PRIEVIDZSKO |
| 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 |

VIATREK E-SHOP PRE VŠETKÝCH www.viatrek.sk 13-0415

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | STRECHUTOP@GMAIL.COM 37-0176

INZERCIA 0910 973 657

Slovenská Grafia a.s.
Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava
výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu

PRIJME IHNEĎ
• KNIHÁROV - REZAČOV (m/ž)
• KNIHÁROV - SKLADANIE (m/ž)
• KNIHÁROV - ZORAĎOVAČOV (m/ž)
• NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK (m/ž)

Mzda: min. 1 190 € - 2 120 € od skúseností a zručností uchádzača

Požiadavky:
• zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
• vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

Mzda vrátane príplatkov do 290 € a základnej zložky mzdy od 750 € - 1010 €

Benefity: 13. a 14. mzda
• každoročné zvýšenie mzdy • mimoriadne a jubilejné odmeny
• hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

Bližšie informácie:
tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,
e-mail: kariera@grafia.sk, www.grafia.sk

06-0074

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV
EFEKTÍVNEJŠIE
ZAVOLAJTE
0910 973 657
LEPŠIAPRÁCA SK

čujte.sk
Spoznajte históriu akrobatického lietania
www.cujte.sk
zdroj foto: Košice Región Turizmus

MÁTE PO 65-TKE
A VIDÍTE SVET MENEJ OSTRO AKO KEDYSI?

Rozmazané videnie nemusí byť len súčasťou starnutia. Môže ísť o sivý zákal, ktorý bez včasnej liečby môže viesť až k strate zraku.

Objednajte sa na preventívne vyšetrenie sivého zákalu v NeoVízii Bratislava.

Doprajte svojim očiam kontrolu ZADARMO!

Očná klinika
NeoVízia Bratislava
Röntgenova 26
AC Petržalka
851 01 Bratislava
0911 345 110
info@neovizia.sk

Tento preukaz predložte na recepcii kliniky NeoVízia do 31. 12. 2026.

NeoVízia
LEPŠÍ ZRAK LEPŠÍ ŽIVOT
99-0099

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO
2 ELEKTRO, TECHNIKA
3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
4 DOM A ZÁHRADA
» KÚPIM HAKY LEŠENIE, 0908 532 682
5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
6 HOBBY A ŠPORT
» ODKÚPIM STARÉ MINCE A BANKOVKY, 0903 868 361
7 DEŤOM
8 DARUJEM
9 ZOZNÁMENIE
0 RÔZNE
» CIK CAK 0910 363 014

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0910 973 657

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:
RP BZ 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 „BZ“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.
(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

od pondelka 9. 11. do 15. 11.

# Sa oplatí.

# Zažiť čaro Vianoc sa oplatí.

-33 % 0.59
**0.39**
S Lidl Plus
od 3 kusov
-40%
**0.35**

**Zvolenský Smotanový jogurt**
145 g, rôzne druhy
(100 g = 0,27)
(LP: 100 g = 0,24)

Ušetri*
-43%
**0.95**

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

**Preto Treska v majonéze**
150 g, (100 g = 0,63)

**Steiger radler**
0,5 l, rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 1,18)

Ušetri*
-40%
**0.59**

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

-32%
**0.59** 0.88

**Mila**
50 g
rôzne druhy
(100 g = 1,18)

-30%
**0.69** 0.99
**Šalátové uhorky**
kus

125 g
-20% 2.49
**1.99**
S Lidl Plus
-24%

**1.89**
**Čučoriedky**
125 g balenie
(100 g = 1,59)
(LP: 100 g = 1,51)

-23% 2.99
**2.29**
S Lidl Plus
-33%
**1.99**
**Kurča celé**
cena za 1 kg

Dlhodobo zlacnené

**Bravčové plece XXL**
cena za 1 kg
-37%
**2.79** 4.49

PARKSIDE

**PARKSIDE**
**Pánska flisová bunda**
kus
S Lidl Plus
-25%
**8.99** 11.99

**PARKSIDE**
**Pánske nohavice**
kus
S Lidl Plus
-13%
**12.99** 14.99

*Potvrdzuje to prieskum agentúry NMS Market Research Slovakia, s. r. o., realizovaný v období od 18. 9. do 23. 9. 2026 na vzorke 2 001 respondentov. Na otázku, ktorý z obchodných reťazcov na Slovensku považu ú za cenového lídra, uviedlo spontánne najviac – až 42 % opýtaných – práve Lidl.

Viac na **www.lidl.sk**

Ponuka tovaru v letáku platí od 9. 11. do 15. 11. 2026 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.

49-0026

# Darujte moment, ktorý si užijete spolu

*Darujte **Vianočnú lotériu** od TIPOSu*

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. Fotografia ambasádora bola upravená pomocou umelej inteligencie. Viac informácií na www.tipos.sk.

TIPOS

Hlavná výhra až
**200 000 €**
a navyše môžete
v **Druhej šanci** vyhrať
**10x 10 000 €**

TIPOS.SK/VIANOCE

35-0013

# Vianočné žreby TIPOSu prinášajú sviatočnú atmosféru aj Druhú šancu na výhru

Vianoce sú časom obdarovávania, spoločných chvíľ a malých prekvapení. TIPOS vo svojej vianočnej kampani pripomína, že aj drobný darček môže priniesť príležitosť na spoločný zážitok. Súčasťou sviatočnej ponuky je Vianočná lotéria a ďalšie tematické žreby, ktoré môžu spestriť vianočné stretnutia s rodinou či priateľmi.

Hlavným produktom kampane je Vianočná lotéria za 10 eur s hlavnou výhrou 200 000 eur. K nej sa viaže aj súťaž Druhá šanca, v ktorej možno vyhrať až 10 výhier po 10 000 eur. Do súťaže je možné zaregistrovať každý žreb Vianočnej lotérie, výherný aj nevýherný. Registrácia prebieha do 5. januára 2027 a žrebovanie sa uskutoční 6. januára 2027 na tipostv.sk

Vianočnú kolekciu dopĺňa prémiový Adventný kalendár za 20 eur s hlavnou výhrou 250 000 eur. Každý jeho žreb je výherný a hráči si môžu zvoliť, či budú zotierať jednotlivé políčka postupne, alebo odhalia celý kalendár naraz.

V ponuke sú aj Vianočné zvončeky za 5 eur s hlavnou výhrou 5 000 eur, ktorú možno vyhrať až 200-krát, a Vianoční škriatkovia za 3 eurá s hlavnou výhrou 2 000 eur.

Vianočná kampaň TIPOSu zdôrazňuje najmä hodnotu spoločných chvíľ a radosti z prekvapenia.

Vianočné žreby tak môžu byť drobným darčekom, ktorý spestrí sviatočné stretnutia.

Viac o Vianočnej kolekcii a o súťaži Druhá šanca nájdete na tipos.sk/vianoce. Žreby Vianočnej kolekcie si môžete zakúpiť na predajných miestach TIPOSu.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20 % z hernej istiny z číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. 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 informácií na tipos.sk

18+

Súťaž týždňa s TIPOSom

## Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

**Otázka týždňa:**

**Ako sa volá vianočný žreb od TIPOSu s hlavnou výhrou v hodnote až 200 000 €?**

A: Vianočná lotéria

B: Vianočná rozprávka

Správnu odpoveď vyplňte zadarmo na stránke súťaže www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:

- Súťaž týždňa prebieha od piatku 6. 11. 2026 od 10:00 hod. do piatku 13. 11. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

35-0013

# Bratislavský kraj hľadá ľudí, ktorí si zaslúžia uznanie

**Bratislavský samosprávny kraj (BSK) každoročne oceňuje výnimočné osobnosti, kolektívy a organizácie, ktoré svojou prácou, talentom a energiou prispievajú k rozvoju regiónu. Takýchto ľudí môžete nominovať aj vy. Teda osobnosti, ktoré dosahujú mimoriadne výsledky, pomáhajú druhým alebo svojou dlhoročnou prácou zanechávajú v regióne výraznú stopu.**

„Nie všetci výnimoční ľudia sú známi z médií. Mnohí sa celé roky venujú vzdelávaniu, kultúre, vede, športu, zdravotníctvu, sociálnej pomoci či dobrovoľníctvu. Ďalší chránia prírodu a historické dedičstvo alebo svojím nasadením pomáhajú rozvíjať mestá, obce a miestne komunity. Práve takéto príbehy sú cenné a zaslúžia si nielen naše uznanie, ale aj ocenenie," priblížil predseda BSK Juraj Droba.

**Kto môže byť nominovaný**

Ocenenie je určené jednotlivcom aj právnickým osobám, ktoré majú trvalý pobyt, respektíve sídlo na území BSK a významne prispeli k rozvoju regiónu, zlepšeniu života jeho obyvateľov alebo reprezentácii kraja doma či v zahraničí. Nominovaní môžu byť vedci, pedagógovia, umelci, športovci, zdravotníci, pracovníci v sociálnych službách, dobrovoľníci, ochrancovia prírody, ľudia venujúci sa zachovávaniu kultúrneho a historického dedičstva, ale aj ďalšie osobnosti, ktorých práca má pre región mimoriadny význam.

**Ako podať nomináciu**

Návrhy môžu podávať obyvatelia Bratislavského kraja samostatne alebo prostredníctvom občianskeho združenia či organizácie pôsobiacej v regióne. Obsahovať musia charakteristiku nominovanej osoby alebo organizácie a konkrétne zdôvodnenie, v čom spočíva jej prínos. Dôležité je opísať zásluhy, výsledky alebo činnosť, za ktoré by si nominovaný zaslúžil verejné uznanie. Súčasťou návrhu musí byť aj písomný súhlas nominovanej žijúcej osoby. Pri nominácii in memoriam je potrebný súhlas žijúcej blízkej osoby.

**Vyplnený a podpísaný nominačný formulár možno doručiť:**

- ***Elektronicky:*** na e-mailovú adresu ***ocenenia@bratislavskykraj.sk***
- ***Poštou:*** Bratislavský samosprávny kraj, Kancelária predsedu BSK, Sabinovská 16, P. O. Box 20, 820 07 Bratislava
- ***Osobne:*** do podateľne Úradu BSK na Sabinovskej 16 v Bratislave.

Ak poznáte takúto osobnosť, dajte o nej vedieť a to do 31. 12. 2026. Nominácia je príležitosťou poďakovať človeku, ktorého práca, talent alebo obetavosť si zaslúžia uznanie.

**» ren**

# Ako môžeme zvyšovať imunitu u detí

**V období zvýšeného počtu respiračných ochorení odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR neustále zdôrazňujú, že v tomto prípade zohráva dôležitú úlohu aj dobrá imunita. Zároveň na sociálnej sieti radia, ako môžeme zvyšovať imunitu u detí. Kľúčový je podľa nich:**

**Každodenný pobyt vonku**

- Pravidelné prechádzky vonku prekrvujú sliznice dýchacích ciest, očí a uší, čo podporuje ich funkciu.
- Slnečné žiarenie ovplyvňuje tvorbu vitamínu D, ktorý je dôležitý pre správne fungovanie imunitného systému.

**Pravidelné umývanie rúk**

- Umývanie rúk pred jedlom, po použití toalety, po ceste v hromadných dopravných prostriedkoch, pobyte na ihriskách a po príchode domov by sa pre deti malo stať samozrejmosťou.
- Nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky.

**Zdravá strava s vitamínmi**

- Najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok.
- Deťom chýbajú predovšetkým omega 3 kyseliny obsiahnuté napríklad v rybom tuku, oleji z trsčej pečene či rakytníkovom a chia oleji.

**Odpočinok**

- Odpočinok detské telo výdatne zregeneruje a dodá mu energiu na boj s vírusmi a baktériami.

**Ochrana pred pasívnym fajčením**

- Cigaretový dym obsahuje toxické látky, ktoré dráždia alebo poškodzujú bunky v tele a znižujú obranyschopnosť.

**» ren**

*Ilustračné foto.*
***zdroj foto season-v pixabay***

## Dokedy a ako si doplniť chýbajúce doklady

# Kto dostane dôchodkovú prognózu

**Sociálna poisťovňa bude na budúci rok v máji zasielať dôchodkové prognózy klientom vo veku nad 50 rokov. Ak v nej chcú mať zohľadnené aj obdobi a dôchodkového poistenia, ktoré Sociálna poisťovňa zatiaľ neeviduje, mali by jej predložiť potrebné chýbajúce doklady. Dôchodkovú prognózu Sociálna poisťovňa doručí v roku 2027 tiež poistencom, ktorí dovŕšili 18 rokov a prvýkrát získali dôchodkové poistenie.**

**Kto dostane dôchodkovú prognózu v roku 2027**

Periodicita zasielania dôchodkovej prognózy závisí od veku konkrétneho poistenca. Zatiaľ čo prvú prognózu zasielala Sociálna poisťovňa do 31. mája 2026 všetkým poistencom (okrem zákonom stanovených výnimiek), v ďalších rokoch ju poistencom starším ako 50 rokov posiela raz ročne a mladším poistencom každých päť rokov. „V roku 2027 tak dôchodkovú prognózu dostanú najneskôr do 31. mája 2027 poistenci starší ako 50 rokov a poistenci, ktorí dovŕšili 18 rokov a prvýkrát získali dôchodkové poistenie," informuje Sociálna poisťovňa.

**Treba predložiť chýbajúce doklady**

Na to, aby sa stanovená suma predpokladaného starobného dôchodku čo najviac priblížila reálnej sume budúceho dôchodku, je potrebné vychádzať z čo najpresnejších údajov. „Keďže prognóza zasielaná v roku 2027 bude vychádzať zo stavu evidovaných údajov k 31. decembru 2026, poistenci, ktorí si želajú mať v prognóze na rok 2027 zohľadnené aj doteraz neevidované obdobia, by mali príslušné doklady predložiť Sociálnej poisťovni do 31. decembra 2026," radí Sociálna poisťovňa a odporúča pritom predkladať len také doklady, z ktorých jednoznačne vyplýva začiatok a koniec dôchodkového poistenia, napríklad:

- **doba zamestnania:** pracovné zmluvy, potvrdenia zamestnávateľov, zápočtové listy
- **doba štúdia:** výučné listy, maturitné vysvedčenia, vysokoškolské diplomy, potvrdenie školy odkedy-dokedy štúdium trvalo, resp. bolo štúdium prerušené. V niektorých prípadoch je potrebné aj potvrdenie o ukončení povinnej školskej dochádzky. Ak vysokoškolské štúdium bezprostredne nenadväzovalo na ukončenie stredoškolského štúdia, je potrebné potvrdenie o zápise na vysokú školu
- **vojenská základná služba (VZS):** vojenská knižka (strany s identifikačnými údajmi, nástupom a ukončením) alebo potvrdenie Vojenského archívu v Trnave odkedy-dokedy VZS trvala
- **doba evidencie na Úrade práce:** do 31. decembra 2000 potvrdenie odkedy-dokedy bol poistenec evidovaný na úrade práce. Od 1. januára 2001 do 31. decembra 2003 potvrdenie odkedy-dokedy bola vyplácaná podpora v nezamestnanosti.

Ilustračné foto. ***zdroj foto kaboompics pixabay***

**Ako doručiť chýbajúce doklady**

Doklady o získanom období dôchodkového poistenia môže poistenec doručiť Sociálnej poisťovni rôznymi spôsobmi: osobne, poštou, prostredníctvom elektronickej schránky na ***www.slovensko.sk*** alebo prostredníctvom EUP.

**Ak poistenec predkladá doklady prostredníctvom svojho EUP, postup je nasledovný:**

V prostredí EUP si vyberie časť „Životné situácie" a v nej „Dôchodok". Následne medzi najčastejšími službami si zvolí „Všeobecné podanie pre Sociálnu poisťovňu" (Elektronické všeobecné podanie na dokladovanie chýbajúcich období dôchodkového poistenia). Vyplní základné údaje, priloží zvolené doklady v elektronickej podobe (sken, fotografia a podobne) a následne odošle.

„Doklady o chýbajúcich obdobiach môžu poistenci Sociálnej poisťovni doručiť aj kedykoľvek neskôr – doplnené údaje sa im následne zohľadnia v ďalších dôchodkových prognózach a zároveň budú v predstihu k dispozícii v čase, keď bude poistenec žiadať o dôchodok," objasňuje inštitúcia.

**» 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 rekonvalescencie 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 hydrolizácie 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 antioxidáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, 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

Viac kandidátov.
Menej nákladov.

LEPŠIAPRÁCA SK

Zverejníme vašu ponuku na viacerých portáloch jedným klikom

Oslovíte viac relevantných kandidátov

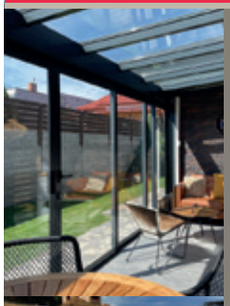
Ušetríte čas aj peniaze vďaka výhodnejšiemu cenníku

viac informácií na www.lepsiapraca.sk

# Oplatí sa !

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĎOM


GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU
gszasklenie.sk
0800 333 223
DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITE
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV

HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME !
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

98-0005

Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

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

Pretože Stannah
zmení Váš život.

0800 162 162
www.stannah.sk

91-0002

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU
BOMBA
FASÁDA
BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

68-001



Revolúcia vo svete
fitness dorazila
do Bratislavy

- 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
DO DOMU A BYTU
REHABILITÁCIA
ŠPORTOVÉ KLUBY
HOTELY & WELLNESS

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk
INFORMÁCIE: +421 904 896 262
+421 907 895 865

Príďte si vyskúšať
IAM akadémy
Ševčenkova 23,
851 01 Bratislava
Tel.: 0914 105 644

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač
- Pokrývačské práce
- Nové strešné konštrukcie
- Opravy
- Izolácia plochých striech
- Klampiarske práce
- Zateplenie

ZĽAVA 15%
na objednávky
prác do 30.11.

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

91-0103



KÚPIME
obrazy, grafiky
a sochy
slovenských
a českých
maliarov a sochárov

KONTAKTUJTE:
0903 846 800
groma@groma.sk

47-0096