

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

GEMERSKO
na facebooku



Staň sa fanúšikom
našej stránky a sleduj:

- AKCIE firiem a služieb
- Tipy na voľný čas
- zaujímavosti, súťaže

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

PÔŽIČKY

Pôžičky od 18 do 80 rokov

- Zamestnanec
- Dôchodca
- Invalidný dôchodca
- Opatrovateľ

NOVÉ PÔŽIČKY
pre živnostníkov a sro.

ahoj! HOME CREDIT

VYBAVÍME ON LINE, SMS, EMAILOM, OSOBNĚ.

AUTORIZOVANÁ POBOČKA
Družstevná 3/832, Rimavská Sobota
(vedľa autobus. stanice, býv. budova električiek smerom na LUX)
tel.: 0903 279 125 www.pozickammrs.sk

NAJ STRECHA s.r.o.

Najlepšia oprava strechy

BEZ POTREBY DEMONTÁŽE! 0940 776 203

Oprava eternitových, plechových a plochých striech

- ▶ zameranie, poradenstvo **ZDARMA**
- ▶ cenová kalkulácia **ZDARMA** ▶ pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZĽAVA**

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro

UŽ 13 ROKOV NA TRHU

DIEGO®

Diego oblečie Vaše priestory od podlahy až po strop.

LAMINÁTOVÉ PODLAHY • METRÁŽOVÉ AJ KUSOVÉ KOBERCE
TAPETY • BEHŮNE • VYNILOVÉ PODLAHY • GARNÍŽE

ŠITIE ZÁCLON A ZÁVESOV

ul. Akademika Hronca 11 (pod ekonomickou školou) Rožňava

0944 336 801

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE GARÁŽOVÉ BRÁNY BEZPEČNOSTNÉ DVERE PODLAHY TIENIACA TECHNIKA

ZĽAVY až do -40%

inTrust Interierové štúdio

HÖRMANN BRÁNY | DVERE | POHONY

SECURIDO fenestra.sk

ROŽŇAVA, Kósu Schoppera 3 za malým trhom, oproti 100P baru • 0907 800 627 • info@intrust.sk • www.intrust.sk

PÔŽIČKY

od 18 do 80 rokov

od 300€ do 30 000€

NAŠA POBOČKA: NONSTOP (VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)

Moldava nad Bodvou

Hviezdoslavova 18 - oproti VÚB BANKE (vo dvore) • 0904 031 113

MODELOVÝ RAD DACIA EXTREME

DACIA VŠETKO JEDNODUCHO.

MIMORIADNE ZVÝHODNENIE PRE SKLADOVÉ VOZIDLÁ

Ponuka platí do vyčerpania na skladové vozidlá. Dacia Sandero emisie CO: 109-129 g/km, spotreba 5,3-6,8 l/100 km, Dacia Sandero Stepway emisie CO: 116-140 g/km, spotreba 5,5-7,7 l/100km, Dacia Duster emisie CO: 125-153 g/km, spotreba 4,8-7,0 l/100 km, Dacia Jogger emisie CO: 116-138 g/km, spotreba 5,6-7,0 l/100 km. Táto ponuka je iba indikatívna a nie je návrhom na uzavretie zmluvy a nemôže z nej preto dôvážovať povinnosť spoločnosti uskutočniť akékoľvek transakcie. Zobrazenie vozidla je iba ilustratívne. Uvedená spotreba paliva a emisie CO sú zamerané metódou podľa platných právnych predpisov vyžadovaných pre homologáciu vozidla. Dacia odporúča Castrol

TEMPUS CAR s.r.o.
ŠAFÁRIKOVA 91, 048 01
mobil. +421 918 957 263, www.tempus.sk

Predám používané japonské malotraktory Yanmar, Kubota, Iseki,... Cena od 5999eur s DPH

0944 215 068

+421 907 471 554

Rudná 221, Rožňava

salon.comtessa

Mgr. Andrea Gajdošová

Váš osobný poradca pre zdravé kŕmenie BEJCO

Milky SPA • Ozonoterapia • Liečebné kúpele • Predaj kozmetiky
Kúpanie • Strihanie • Trimovanie • Dentálna hygiena

Čistenie hrobov • Obnova písmen na hroboch

jednohrob
60 EUR

obnova písma
1 €/znak
(zlatá, strieborná
a čierna farba)



dvojhrob
95 EUR

možnosť
impregnácie
na hrob
(dlhodobá
ochrana hrobu)

0911 999 260

www.vascistyhrob.sk

vascistyhrob@gmail.com

f / VasCistyHrob

HorMIX PODLAHY
Safárikova 17/A Otvorené: PO-PIA 8.30 - 17.00 SO: 8.30 - 12.00
ROŽŇAVA (vo dvore Rotundy)

*laminát *drevo *vinyl
*korok *koberce
0948 290 720

užitočné kontakty | www.mojinzerat.sk

Bezplatný týždenník

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÜČKO

EV 6212/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník I, Vydanie 2, týždeň 19/2024.

Redakcia: Gemerská ul. č. 604
ROŽŇAVA
gemersko@regionpress.sk

INZERCIA

Bc. Ján Vojta 0907 887 322

Distribúcia:

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (30.830 domácností)

páry týždeň:

Revúca, Jelšava, Tomalá, Rimavská So-
bota, Sobótka, Rožňava, Betliar, Bizotín, Dob-
šiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Polo-
ma, Henckovce, Jablonov nad Turňou,
Jovince, Krásnohorská Dlhá Lúka, Lipov-
ník, Plešivec, Štítnik, Vlachovo

nepáry týždeň:

Revúca, Tomalá, Rimavská Sobota,
Sobótka, Rožňava, Betliar, Bizotín, Dob-
šiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Polo-
ma, Henckovce, Jablonov nad Turňou,
Jovince, Krásnohorská Dlhá Lúka, Lipov-
ník, Plešivec, Štítnik, Vlachovo

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

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

**Občianska
riadková
inzercia**

AUTO-MOTO / iné

» KÚPIM, JAWA 250, 350 CZ
175, 250 SIMSON AJ DIELY.
0949 505 827
» Kúpim starý traktor aj
nefunkčný 0905 675 749

STAVBA

» Kúpim haki lešenie
0908 532 682

RÔZNE / iné

» Kúpim domáce tkané
plátno, vrecia, kroje, sukne,
šatky, starozitnosti, porce-
lán. 0909 101 716

**Chcete si podať
inzerát?**

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare: RP medzera
GE medzera číslo rubriky
medzera Text inzerátu

Príklad:

RP GE 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Riadková inzercia realít
je od 26.10.2023 zrušená,
inzerát si môžete podať
len cez www.mojinzerat.sk

Službu PlatbaMobilom.sk tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

cirpal
Štefan Cirbus BETLIAR

AKCIA
DO VYPREDANIA
ZÁSOB

Predaj UHLIA, ŠTRKU a PIESKU

Riečny piesok 0 - 4 mm na betónovanie	20,00 € / tona
Riečny piesok 0 - 16 mm na betónovanie	20,00 € / tona
Kamenivo 4 - 8 mm	20,00 € / tona
Kamenivo 8 - 16 mm	20,00 € / tona
Kamenivo 16 - 32 mm	20,00 € / tona
Vápenec drva červená 0-4 mm na omietky	18,50 € / tona uvedené ceny sú s DPH

DOPRAVA PIESKU DOHODOU | DOPRAVA UHLIA ZDARMA !

Brikety Record - AKCIA	39,00 € / q
Hnedé uhlie - Kocka Most	27,00 € / q
Hnedé uhlie - Kocka Bĺlina Vysokokvalitné České uhlie s dobrou popolnatosťou	32,00 € / q uvedené ceny sú s DPH

0905 256 164
0908 096 699 | www.cirpal.sk info@cirpal.sk

HĽADÁTE alebo PREDÁVATE NEHNUTEĽNOSŤ? OBRÁŤTE SA NA NÁS

REALITY911
Anežka Lörinczová
+421 917 887 105
Bc. Miroslav Iláš
+421 915 434 302
info@reality911.sk
Šafárikova 91, Rožňava | Krivá 23, Košice
www.reality911.sk

• OPRAVA HROBOV, HROBIEK
• ČISTENIE HROBOV, LEŠTENIE
• MAĽOVANIE PÍSM
• DVÍHANIE, BETÓNOVANIE
• BRÚSENIE DIAMANTOVOU
VODNOU BRÚSKOU
• VÝMENA PLATNÍ A HROBOV



Bussányi Vojtech · Dobšiná
v.bussanyi@centrum.sk

0903 884 171

**OBNOVA PLECHOVEJ
A ETERNITOVEJ STRECHY**

BITUFLEX s.r.o.

- odstránenie nečistôt
- vymikajúca
nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť

- zameranie zdarma
- bez zálohy
- prvotriedny materiál
zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov
a dlhoročné skúsenosti

ZĽAVA pre
seniorov



www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com



Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604



Správna voľba

1+1 ZADARMO

1.98**
0.99*

Slnecnicový olej
1 l

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,99 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,98 €
Cena za 2 kusy = 1,98 €



2+1 ZADARMO

1.29**
0.86*

Kryštálový cukor
1 kg

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,86 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,29 €
Cena za 3 kusy = 2,58 €



26% ZĽAVA

13.50***
9.90 (11-198)

Pilsner Urquell
10 x 0,5 l = 5 l
ležak
+ záloh za obaly 1,30 €



0,5 l iba
0.99

DARČEK PONOŽKY

35% ZĽAVA

5.23***
3.39

Pomaranče XXL
3 kg balenie

1 kg iba
1.13



LIDL STÁNOK DENNE ČISTVE

51% ZĽAVA

3.40***
1.69 (1 kg = 2,60)

Cherry paradajky strapcové XXL
650 g balenie



42% ZĽAVA

6.99
3.99

Kuracie stehná XXL
cena za 1 kg bez kostí a kože

MÄSIAROVIA ČISTVÁ POROHA



37% ZĽAVA

7.12***
4.44 (11-4,63)

Nanuk s polevou
960 ml
8 x 120 ml
rôzne druhy



XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 13. 5. do 19. 5. 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.

Našla som cenovo dostupnejšiu alternatívu



Rebeka (27)

„Cigarety som fajčila skoro sedem rokov. Vždy mi veľmi prekážal ich zápach, ktorý sa usadzoval na mojich vlasoch, rukách, oblečení, o dychu ani nehovoriac. Zo všetkého najviac mi však prekážalo, že ich cena každý rok stúpala a fajčenie mi začalo liezť naozaj veľmi do peňazi. Uvedomila som si, že s tým musím niečo urobiť. Preto ma zaujalo, keď prišli na trh cenovo dostupnejšie elektronické cigarety. Prešla som na ne prakticky hneď. Okrem ich ceny mi na elektronických cigaretách vyhovuje, že necítim potrebu po nich užívať nikotín tak často. Navyše nevytvárajú dym a môžem ich tak užívať aj v niektorých uzavretých priestoroch.“

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 skončujte! 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 skončiť, 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...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepríbrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítim 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 k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie k nám skrátka patrí.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť 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. 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 spája



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 ochorenia 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 ochorenia 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 %.

Nazrime do histórie

Múzejníci a spoločne s nimi aj návštevníci múzeí oslavujú 18. mája Medzinárodný deň múzeí. Tento deň je zároveň pripomienkou toho, aké významné poslanie tieto inštitúcie v našej spoločnosti zastávajú.

Múzeá slúžia verejnosti predovšetkým tým, že zhromažďujú, triedia, vedecky spracovávajú a chránia dedičstvo minulosti. No ich úlohou je aj osvetová a kultúrna činnosť. Vďaka tomu všetkému sa môžeme ľahšie oboznámiť s našim kultúrnym a prírodným dedičstvom, s našou históriou a lepšie sa zorientovať v tom, kto sme a odkiaľ pochádzame.

Väčšina múzeí po celom svete pri príležitosti tohto sviatku pripravuje pre návštevníkov množstvo pútavých aktivít. Inak tomu nie je ani na Slovensku, kde si Medzinárodný deň múzeí každoročne pripomíname celoeurópskym podujatím pod názvom Noc múzeí a galérií. Mnohé múzeá a galérie

zostávajú v tento deň otvorené do neskorých nočných hodín a okrem prehliadky expozícií a výstav ponúkajú neraz nešedné zážitkové podujatia. Počas nich odhaľujú návštevníkom rozličné tajomstvá a tí tak majú častokrát možnosť nazrieť aj do inak neprístupných častí mnohých kultúrnych pamiatok.

Tohtoročná Noc múzeí a galérií sa uskutoční 18. mája. Potešiteľné je, že sa do nej zapája množstvo slovenských múzeí, galérií, ale aj hradov a zámkov, ktoré skutočne majú záujemom čo ponúknuť. Ak vám teda učarovala história, príroda, veda či umenie, nenechajte si ujsť skvelú príležitosť zúčastniť sa tohto podujatia a možno sa vám podarí objaviť aj čosi dosiaľ nepoznané.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



Dosiahnite pestrú úrodu aj na malej ploche

Mestské záhrady zvyčajne neposkytujú príliš veľkorysý priestor. Pri vhodných postupoch však dokážete vypestovať pestrú škálu zeleniny v množstve potrebnom pre jednu domácnosť aj na malej ploche.

Ponúka sa viacero možností ako sa s nedostatkom priestoru popasovať. Jednou z nich je pestovanie plodín v nádobách, či štvorcach, ďalšou ťahanie rastlín do výšky. Aby ste boli v pestovaní zeleniny úspešní, využijte by ste mali všetky zákutia, dobre si rozvrhnúť plochu a premyslieť aké druhy chcete pestovať.

Pestovanie plodín v nádobách

V prípade, že priestor, ktorý máte k dispozícii je veľmi miniatúrny, môžete pestovať bylinky a zeleninu v nádobách. Pamätajte však na to, že pestovanie v nádobách je náročnejšie na zavlažovanie a prípadné prihnojovanie rastlín, nakoľko tie nemajú možnosť prijímať živiny z voľnej pôdy.

Pestovanie plodín vo štvorcach

V malých záhradách, na balkónoch či terasách sa dobre osvedčila metóda pestovania vo štvorcach, do ktorých budete jednotlivé plodiny vysádzať. Na takéto pestovanie budete potrebovať hran či vyvýšený okraj v tvare štvorca – postačí výška 10 až 20 cm, na ktorý môže poslúžiť rám zhotovený z drevených hranolov – ten následne

pomocou drevených líšt ešte rozdelíte na jednotlivé priehradky či polička s rozmermi 30 krát 30 až 40 krát 40 centimetrov. Menšie polička použite na pestovanie reďkoviek, šalátov, špenátu či byliniek. Polička s väčšími rozmermi sú vhodné pre rajčiaky, papriku, kaleráb, cuketu, uhorky či mrkvu.

Naš tip: Polička, z ktorých ste už pozberali úrodu nenechajte prázdne, využite ich na opätovné pestovanie reďkoviek, šalátov, špenátu.

Pestovanie plodín do výšky

Plot záhrady môžete zasa využiť pri pestovaní tých druhov zeleniny, ktoré sa ťahajú do výšky. Rastliny tak získajú prirodzenú oporu, ktorú môžete ešte vylepšiť pletivom či drevenými doštičkami, ktoré na stenu či plot pripievate a k nim môžete v niektorých miestach rastliny postupne počas rastu priväzovať. Takto môžete pestovať uhorky, cukety, fazuľku aj niektoré druhy rajčiakov. Pod nimi tak získate priestor pre iné plodiny.



» ren
Ilustračné foto. zdroj foto planet_fox pixabay

Oplatisa.sk
ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



GLAZUROVANIE VANÍ
„Už 29 rokov od firmy MOLNÁR“
0903 405 588
0905 983 602

GOOGLE FACEBOOK REKLAMA
MARKETING NA MIERU:
vojta@regionpress.sk

DIGITÁLNY MARKETING | www.regionpress.sk

ICSÓ ÁRPÁD
MONTÁŽ • OPRAVA • REKONŠTRUKCIE
PLYN KÚRENIE VODA
PODLAHOVÉ KÚRENIE
PLASTOVÉ, MEDENÉ, KOVOVÉ ROZVODY
STAVEBNÉ PRÁCE • PREDAJ A MONTÁŽ KOTLOV NA ÚK
Šafárikova 33 mobil: 0907 660 214
048 01 Rožňava e-mail: arpad.ics@gmail.com

AM PLAST s.r.o.
VÝROBA A MONTÁŽ PLASTOVÝCH OKIEN
• Výroba, montáž, predaj plastových okien a dverí
• Predaj a montáž interiérových dverí
• Predaj a montáž oceľových bezpečnostných dverí
• Predaj PVC, AL parapiet, žalúzií, sietí a ich montáž
• Poskytujeme záručný a pozáručný servis
A.M.PLAST s.r.o. Hámošihó 182, Brzotín
☎ 058/ 788 61 40, 0915 701 414

OBNOVA STRECH
Reálna záruka 12 ROKOV • Obliadka ZDARMA
• PRIEMYSELNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLÁDNE PRIESTORY
ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy
VÝMENA ODKVAPOVÝCH ZĽABOV
OBNOVA KOMÍNOV
OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDIA
INDEX 3D PVC
0949 765 613
Jarná AKCIA!

NÁTERY STRECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRIJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

VÝKUP KROJOV
a ich súčastí, plátno kašmírové sukne, šatky brokátové šatky, štofky
0908 627 952

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA
- PLECHOVÉ - ZATEPLENIE DOMOV
- ŠKRYDĽOVÉ - PRÍSTAVBY
- ŠINDĽOVÉ - BYTOVÉ JADRÁ
- HYDROIZOLÁCIE - ELEKTROINŠTALÁCIE
- VÝMENA RÍN - POTERY, OMIETKY
- LIKVIDÁCIA AZBESTU - VODA, KÚRENIE
0948 107 877

atomia
Ing. Alena Katonová
+421 907 900 717
katonova@atomia.sk
PONUKA NA PREDAJ
Pekný pozemok v obci Chorváty so sieťami, dvomi drevostavbami a pre budúcnosť základová doska
VÝMERA POZEMKU 1386 m² CENA 37990 €
Ticho, krásny výhľad, les, blízkosť maďarských hraníc, bezproblémoví susedia
viac info tu:

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY
0948 300 988

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS na obchodnú prevádzku v Rožňave
Práca v stabilnej spoločnosti
Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť
corado@corado.sk
0903 221 681

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž **STOP VODA**
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331



KANALIZÁCIA

MONTÁŽ & REKONŠTRUKCIA

VÝKOPOVÉ PRÁCE – REZANIE, VŔTANIE
 POKLÁDKA PRÍPOJOK, POTRUBÍ, KANALIZAČNÝCH ŠÁCHT
 NAPÁJANIE NA KANALIZAČNÚ SIŤ
 ČISTENIE POTRUBÍ, ZBERAČOV A STŔK
 DROBNÉ STAVEBNÉ PRÁCE A TERÉNNÉ ÚPRAVY

NÁJDETE NÁS: DAXNEROVA 13, TORŇALA

0907 070 009, 0915 464 222 | grifsgroup@gmail.com

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

Dosekávanie písma

Bez demontáže pomníka !!
 Dátum 100 €, inak 10 €/znak

Obnova písma 1,30 €/znak

Tabuľky, fotografie, vázy, svietniky, umučenia
 Doprava a impregnácia ZDARMA

Ing. Miroslav Greisiger
 0940 653 651, 0919 205 521
 www.greisiger.sk

MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!



Čítajte nás:



www.cujte.sk

ZENIT

JARNÁ AKCIA



30%

StartLine 2/10
Frost číra

10,73 €/m²



NOVINKA

10%

Exolon® 5X/16
šedá

21,22 €/m²

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
 Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk
 WWW.ZENITSK.SK

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO CELOSLOVENSKOU INZERCIOU
 V NAŠICH NOVINÁCH

www.regionpress.sk



Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Nepodceňujte spánok, dôležitá je jeho dĺžka aj kvalita

Zdravému a dostatočnému spánku by sme mali podľa odborníkov venovať náležitú pozornosť. Jeho význam často недоceňujeme a to je veľmi nebezpečné. Nedostatok spánku sa môže následne prejaviť nielen fyzickými, ale aj psychickými zmenami.

Spánok je prirodzený útlmový stav, no nie je to len akýsi čas nečinnosti alebo odychu organizmu. „Je to biologický proces, ktorý je nevyhnutný pre regeneráciu organizmu, načerpanie energie a pre celkový priebeh jednotlivých procesov v tele človeka. Kvalita aj kvantita spánku sa odráža na psychickom a fyzickom zdraví a tak ovplyvňuje kvalitu života,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a pripomína, že dospelý človek by mal spať približne 7 až 8 hodín.

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Spánok je dôležitý pri spracovaní emócií a ukladaní spomienok. Bez dostatočného spánku tak človek nedokáže dostatočne prijímať a zapamätávať si nové informácie

a sústrediť sa. Spánok je rozhodujúci aj pre fyzický výkon ako aj pre zotavenie po fyzickom výkone. Pri nedostatku spánku dochádza k rýchlejšiemu fyzickému vyčerpaniu, k spomaleniu reakčného času a tým sa zvyšuje riziko zranenia. „Taktiež dochádza k rýchlejšiemu psychickému vyčerpaniu, a tým sa oslabuje motivácia zvládať atletické výzvy,“ argumentuje odborníčka. Po fyzickom výkone je dostatočný spánok taktiež nesmierne dôležitý, pretože urýchľuje fyzické zotavovanie, stimuluje obnovu svalov a pomáha doplniť zásoby energie buniek.

Hrozia zdravotné ťažkosti

Nedostatok spánku môže viesť k vážnym zdravotným následkom. Cyklus spánku a bdenia a jeho dostatočné a pravidelné dodržiavanie je nevyhnutné aj na predchádzanie rozvoja rôznych ochorení. Počas spánku nastáva prirodzený pokles krvného tlaku. Pri nedostatku spánku nedochádza k jeho dostatočnému poklesu, čo časom môže prispievať k zvyšovaniu rizika rozvoja ochorenia kardiovaskulárneho systému. Počas spánku taktiež prirodzene klesá množstvo glukózy v krvi. Nedostatok spánku preto môže byť spojený s narušením spracovania glukózy v tele a možným rizikom



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

vývinu cukrovky. „Prebiehajúci nedostatok spánku taktiež môže ovplyvňovať imunitné procesy, čo môže viesť k nedostatočnej alebo oneskorenej imunitnej odpovedi voči infekciám, a teda k ľahšiemu infikovaniu a ťažšiemu priebehu ochorenia,“ objasňuje MUDr. Šranková. Je podľa nej nesmierne dôležité nezanebávať dôležitosť spánku a dopriať telu pravidelný, kvalitný a dostatočný spánok. Spoločné pomenovanie viacerých zdravých spánkových návykov sa nazýva „spánková hygiena“.

Medzi tieto návyky patrí napríklad:

- dodržiavanie určitej pravidelnosti v časoch zaspávania a zobúdzania sa. Človek

by mal zaspávať a vstávať približne v tých istých časoch každý deň.

- Taktiež je dôležité niekoľko hodín pred spánkom vynechať konzumáciu kofeínu, nikotínu, alkoholických nápojov či väčších, vysokokalorických porcií jedál.

- Rovnako nie je dobré vykonávať fyzickú aktivitu pred spánkom, ale venovať sa skôr relaxačným aktivitám.

- Dôležité je aj správne prostredie v spálni či detskej izbe, ako je vhodná teplota v miestnosti, pohodlný matrac a vankúš, dostatočná tma ako aj ticho a neprítomnosť elektronických zariadení.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

EXTRÉMNE CHUDNUTIE bez odriekania a zbytočného míňania peňazí!

Vyskúšajte zadarmo!

Nezáleží na tom, či bojujete s dlhoročnou obezitou, nadváhou po tehotenstve alebo následkami zlého stravovania. **Nezáleží na tom, či máte slabosť na sladké alebo máte genetické sklony k priberaniu.**

V každom prípade je možné schudnúť až 15 kg za mesiac. Bez míňania **AKÝCHKOLVEK PEŇAZÍ**, námahy a hladovania!

**BEZPLATNÝ
PRÍPRAVOK
SPALUJÚCI
TUK**



Získajte **PRÍPRAVOK ZADARMO**
a chudnite ako mávnutím
čarovného prútika!

Už 1 tabletku bezplatného prírodného prípravku na chudnutie **urýchľuje proces spaľovania tukov**, pôsobiac počas celého dňa, aj v noci.

» Pravidelné používanie Vám umožňuje bezpečne sa zbaviť až 5 kg týždenne, zoštíhliť brucho, stehná a ruky, zmierniť strie a celulitídu.

Nikdy som nevyzerala
a necítila sa lepšie!



*Málo energie, dýchavičnosť aj po krátkej prechádzke a napokon problémy so spánkom ma prinútili zaoberať sa sebou. Tento bezplatný prípravok sa ukázal ako spása! **Za mesiac som schudla 16 kg**, navždy som sa zbavila pneumatiky na bruchu a celulitídy, navyše sa cítim ľahko a konečne stíham za vnúčatami. **ÚŽASNÉ!***

Mária, 65 rokov, Sabinov



Ak ste sa narodili medzi rokmi 1938 a 1968, tak máte nárok na balenie inovatívneho prípravku urýchľujúceho spaľovanie tuku **ZDARMA!**



**ZAVOLAJTE A ZÍSKAJTE
REVOLUČNÝ PRÍPRAVOK ZA 0 EUR!**

NEVÁHAJTE – ZÍSKAJTE BEZPLATNÝ PRODUKT EŠTE DNES!

100 prvých osôb môže získať produkt
ÚPLNE ZADARMO!

Zavolajte: **02/77 277 300**

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00 (Bežný miesny hovor bez ďalších poplatkov)

Ponuka **100%-nej refundácie** platí do **17.05.2024** **POZOR: rozhoduje poradie volajúcich!**

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

INZERENT: TWT GROUP, email: contactsk@globalreversed.com

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

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%**

Stannah



**-10%
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými
zľavami a kampaňami.
Platí do 24/5/2024

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so
stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré
sú navrhnuté tak, aby vám priniesli
nezávislosť a pokoj na duši.
Dôverujte našej tradícii starostlivosti
o bezpečnosť a pohodu, vďaka
ktorej akýkoľvek priestor zmeníme
na radosné a pohodlné miesto.



Služby
**Spíčkovej
Kvality**

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

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

UŽ OD 379 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofej.eu@gmail.com

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

**11
ROČNÉ
SKÚSENOSTI**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

OVERENÁ FIRMA

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

**ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELA
9016**

LETO SA BLIŽI!

Hliník

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj
bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK