

# GEMERSKO

## ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

Ponúkam  
za výhodnú cenu  
**KOMPLETNÉ  
ČISTENIE  
KOPANÝCH  
STUDNÍ**



tel. 0905 764 689

## DREVENÉ DOMČEKY

PRE KAŽDÉHO

0915 719 884

WWW.DOMCEKYMADERA.SK

## MADERA

JESENNÁ AKCIA  
\* **-15%** \*  
+DOPRAVA ZDARMA

## PÔŽIČKY

Pôžičky od 18 do 80 rokov

- Zamestnanec
- Dôchodca
- Invalidný dôchodca
- Opatrovateľ

### NOVÉ PÔŽIČKY

pre živnostníkov a sro.

ahoj! zlm HOME CREDIT

VYBAVÍME ON LINE, SMS, EMAILOM, OSOBNĚ.

### AUTORIZOVANÁ POBOČKA

Družstevná 3/832, Rimavská Sobota

(vedľa autobus. stanice, býv. budova elektrární smerom na LUX)

tel.: 0903 279 125 www.pozickammrs.sk

## STAVEBNÉ CENTRUM

VŠETKO PRE VAŠU STAVBU A BÝVANIE



www.adamcentrum.sk 0902 960 401

Šibeníčný vrch 1 Rimavská Sobota

## INZERCIA

0907 887 322

## PÔŽIČKY

od 18 do 80 rokov

od 300€  
do 30 000€

NONSTOP PÔŽIČKA AJ ONLINE

www.okpozicka.sk

NAŠA POBOČKA

### Moldava nad Bodvou

Hviezdoslavova 18 - oproti VÚB BANKE (vo dvore)

VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL

0904 031 113

## PREDÁM SLIVKY

odroda BLUEFREE

Veľmi chutné a sladké

Cukornatosť nad 16.

Cena 0,60 centov za kg.

0904 416 836

## KÚPIM BYT, DOM

Po dohode môžete  
ostať v podnájme

0907 488 234

## OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,  
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

☑️ slovenská  
firma

BITUMÉNOVOU LEPENKOU  
bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo

⇒ cenová kalkuluácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

## AKCIA 15%

na všetky matné strešné krytiny  
a plechové doplnky k nim\*.



## LESKLÉ KRYTINY

od 7,90€/m<sup>2</sup>

9,48€ s DPH

\* platí na všetky škrídlivé tvary  
pri objednávke nad 100m<sup>2</sup> krytiny

## NOVINKA SENDVIČOVÉ PANELY SKLADOM

☁️ slovenský  
výrobca

📦 skladové zásoby  
ihneď k odberu

🕒 najrýchlejšie výrobné  
a dodacie lehoty



www.maslen.sk

Rimavská Sobota, Košická 3210 | maslenrs@maslen.sk | 0948 414 047

**NAJ STRECHA s.r.o.**

**Najlepšia oprava strechy**

**AKCIA na 3D vzory 0940 776 203**

**Oprava eternitových, plechových a plochých striech**

► zameranie, poradenstvo **ZDARMA**

► bez potreby demontáže ► pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZLAVA**

**Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov**

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

**UŽ 13 ROKOV NA TRHU**

**DACIA DŮSTER**

už od 17 490 €

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

### Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie  
0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

### 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**

### Bezplatný týždenník

**GEMERSKO**  
ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

EV 6212/24

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

Ročník I, Vydanie 21, týždeň 38/2024.

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

### INZERCIA

Bc. Ján Vojta 0907 887 322

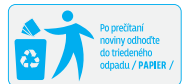
Distribúcia:  
www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

DISTRIBÚCIA (30.830 domácností)

**páry týždeň:**  
Revúca, Jelšava, Tornaľa, Rimavská Sobotica, Sobôtka, Bätka, Hnúšťa, Rožňava, Plešivec

**nepáry týždeň:**  
Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobotica, Sobôtka, Rožňava, Betliar, Brzotín, Dobšiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Poloma, Henckovce, Jablonov nad Turňou, Jovica, Krásnohorská Dlhá Lúka, Lipovník, Plešivec, Štítnik, Vlachovo



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

### STOP - VTÁČIM HNIEZDAM

0944 244 699 www.stophniezdo.eu

**CM - KAMIN**  
stavba krbov, kachlí a sporákov  
vonkajšie pizza pece a čistenie  
Nadabula 179, Rožňava  
norbertczakoo@gmail.com  
Tel.: 0905 591 499

+421 907 471 554  
Rudná 221, Rožňava  
salon.comtessa  
Mgr. Andrea Gajdošová  
Váš osobný poradca pre zdravé kŕmenie REJCO  
Milky SPA • Ozonoterapia • Liečebné kúpele • Predaj kozmetiky  
Kúpanie • Strihanie • Trimovanie • Dentálna hygiena

**VÝMENA STRIECH**

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDLOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- PRÍSTAVBY, VENCE, KROVY

0948 107 877

**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 ocelových 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

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

**PRIJEMEME VODIČA na KAMIÓN**

Víkendy voľné, práca v rámci SR. 0903 649 102

**služby TLAČE**  
gemersko@regionpress.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

**VÝRUB A OREZ STROMOV**  
POSTUPNÝM ZREZÁVANÍM / STROMOLEZECKOU TECHNIKOU

- ♦ VÝRUB RIZIKOVÝCH STROMOV STIHL
- ♦ KOSENIE VYSOKEJ TRÁVY
- ♦ VYREZÁVANIE ZARASTENÝCH PLÔCH

NÁLETOVÉ DREVINY

Viac info na 0918 715 900



**20**  
ROKOV NA SLOVENSKU

**OD PONDELKA**

OD PONDELKA 23. 9. DO NEDELE 29. 9.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**VYROBENÉ  
NA**

**SLOVENSKU**

**50%  
ZĽAVA**

~~1.19~~

**0.59**

Tatranské mlieko  
1 l  
1,5 % tuku



**53%  
ZĽAVA**

~~5.99~~

**2.79**

Konzumné zemiaky neskoré  
5 kg balenie  
prané  
varný typ B - prílohové

1 kg iba

**0.56**



**ZĽAVA AŽ -33%  
NA PRODUKTY**

**PIKOK**

**33%  
ZĽAVA**

~~4.79~~

**3.19**

Spišské párky  
500 g

**LIDL  
Plus**

TUTO SEZÓNU  
NAJNÍŽŠIA CENA  
V LIDL  
LEN S LIDL PLUS



**33%  
ZĽAVA**

~~1.19~~

**0.79**

Červené jablká  
cena za 1 kg



nová úroda

**44%  
ZĽAVA**

~~7.49~~

**4.19**

Hubert de Luxe  
0,75 l  
blanc/rosé



**35%  
ZĽAVA**

~~6.99~~

**4.49**

Bravčové karé  
cena za 1 kg  
bez kostí  
v celku



**KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY  
MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!**



\*Odporičaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

\*\*Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 4. 9. 2024.

Ponuka tovaru platí od 23. 9. do 29. 9. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)

# Táto bylinková masť vás raz a navždy zbaví bolesti!

Česká bylinková masť obsadila **prvé miesto** na švajčiarskom veľtrhu „Zdravie v prírode 2022“. Tento výnimočný recept – objavený po 100 rokoch! – zbaví vás najnepríjemnejších bolestí kolien, zápästí a chrbta. Aj keď roky bojujete s bolesťami a žiadne prášky ani mastičky vám natrvalo nepomohli.

**R**ok 1922. Jan Nosek býva na chate v Novohradských horách. Venuje sa vareniu piva a bylinkárstvu. Dokáže liečiť aj zvieratá. Miestni obyvatelia majú najväčší záujem o jeho prvé povolanie. **Noskovo pivo je také obľúbené, že jeho tvorcu prezývajú „Nosek pivárnik“.** Menej obľúbené sú bylinné zmesi, ktoré pripravuje pri bolestiach hlavy a tráviacich ťažkostiach.

Jan Nosek vedie do 2. septembra 1922 pokojný život. Podrobne to opísal vo svojom denníku:

„Vyšiel som zbierať bylinky. Bol už súmrak. Zrazu som počul krik prichádzajúci z hôr. Muž volal o pomoc. Zhodil som všetko, čo som nambieral, a išiel som hore. Stúpal som pol hodiny, šmykalo sa. Na svahu ležal starý muž s dlhou sivou bradou, z nohy mu trčala kosť, zlomenina bola otvorená. Niečo hovoril, no ja som mu nerozumel ani slovo. Jazyk bol pre mňa neznámy. Nevedel chodiť, tak som si ho dal na chrbát a nejakú sme sa dostali dole, hoci to trvalo pár hodín. Liečim zvieratá, nie ľudí, ale túto nohu bolo treba operovať. Veľmi trpel. Nemal som nič na narkózu, tak som mu dal vodu, ale keď som začal operovať, aj tak omdlel od bolesti.

Po operácii ležal u mňa. Dal som mu svoje bylinky proti bolesti, aby ho menej bolela noha. Nepomohli. Možno boli dobré na opicu alebo miernu bolesť hlavy, ale nie na bolesť po veľkých operáciách. Stále neviem, akým jazykom tento muž hovoril, ničomu som nerozumel. Ale mal so sebou veľa bylín a nejaké poznámky o bylinkách a kresbách.

V týchto horách zrejme zbieral aj bylinky. V znakoch mi ukazoval, čo mám zbierať a aké bylinky. Išiel som to všetko pozbierať a doniesol na chatu. On, krivajúc po chate, to všetko zmiešal s

Jan Nosek, fotografia z roku 1939

10 prírodných rastlinných zložiek dalo začiatok bylinnej masťi, ktorá lieči bolesti kĺbov.



vodou a urobil nejakú mastičku. Hneď si to natrel na nohu a na druhý deň už chodil lepšie. O tri dni neskôr, keď som ráno vstal, bol starý pán preč. Ako poďakovanie mi nechal poznámky o tom, ako vyrobiť túto masť, a zložil si z prsta zlatý pečatný prsteň.“

Jan Nosek vďaka poznámkam, ktoré zanechal tajomný hosť, zbiera 10 bylín a kombinuje ich v správnom pomere. **Vytvára rovnakú bylinnú masť.** Chce to čo najskôr vyskúšať. Ide k najstaršiemu obyvateľovi obce. Jitka Navarová má 91 rokov a dlhé roky nemôže opustiť posteľ pre silné reumatické bolesti. Nosek dáva jej vnúčatám bylinkovú masť a nariaduje im, aby ju každý deň natierali žene na nohy. Presne po 5 dňoch... Za bylinkovú masť mu príde na chatu poďakovať aj samotná Jitka Navarová! O masťi „Noska pivárnik“ už hovorí celá dedina.

## Miestny ľudia nazývajú bylinkovú masť zázračnou

„Je to zázrak“ – opakujú, keď neznesiteľná bolesť nôh, chrbta či rúk zmizne do niekoľkých dní. **Jan Nosek sa už nespája s pivom!** Každý si k nemu chodí po bylinkovú masť, ktorá odstráni všetky bolesti. Sláva bylinnej medicíny siaha za hranice Novo-



Radka D. (79 r.), Pardubice

## Niečo neskutočné!

„Od dávna ma boleli kolena. Takýchto dní, keď som nemohla vstať z postele, pribúdalo. Moja susedka mi chodila nakupovať. Často som plakala, veď aký život má človek pripútaný na lôžko? Jedného dňa mi susedka priniesla túto bylinkovú masť. Nanišla som si ju na nohy a po chvíli som sa cítila trochu lepšie. A na druhý deň som normálne vstala z postele! Za pár dní som išla nakupovať a trochu sa poprechádzať! Teraz to už neboli, je to naozaj úžasná vec!“

hradských hôr. K Noskovi prichádzajú aj ľudia z ďalekých krajín. Počas 2. svetovej vojny bylinková masť zachránila veľa vojakov zranených na fronte. Na konci vojny Jan Nosek náhle zmizne. Zostáva len prázdna chata. Čo sa stalo s bylinkárom nie je známe. Jeho bylinná medicína bola na dlhé roky zabudnutá.

## Spomienka na „Noska pivárnik“ sa vrátila v marci 2022

Turisti cestujúci Novohradským pohorím našli truhlicu s Noskovým denníkom a poznámkami. Darovali ich miestnemu múzeu. O jeho príbeh sa zaujímali novinári (dokonca sa im podarilo získať Noskovu fotografiu, mal ju jeden z dedičanov; pozrite vľavo), historici a prof. Miroslav Vojtík – botanik, naturopat. S pomocou kolegov z univerzity, kde pracuje, znovu vytvoril 100-ročný recept, aby zistil, že... **bylinková masť funguje lepšie ako moderné metódy proti bolesti!** Navyše, prirodzene. Bez škodlivých chemikálií, ktoré ničia obličky, pečeň, pankreas a žalúdok.

Bylinný prípravok prináša viditeľnú úľavu od bolesti už počas prvých 3 minút.

## DO 7 DNÍ ÚPLNE ODSTRÁNUJE:

- ✓ Akútnu a chronickú bolesť kĺbov (kolená, lakte, zápästia, členky, bedrá);
- ✓ Zápal;
- ✓ Opuch, aj dlhodobý;
- ✓ Bolesť spôsobenú ťažkými a chronickými ochoreniami (osteoartrída, artróza, reumatizmus, lymfická borelióza, vírusové a bakteriálne infekcie);
- ✓ Bolesť spôsobenú nadváhou, starobou, únavou alebo úrazmi.

Bylinná masť prináša úľavu bolestivým kĺbom, príjemne chladí a podporuje hojenie rán.

Česká bylinná masť sa tento rok umiestnila na prvom mieste na švajčiarskom veľtrhu „Zdravie v prírode 2022“, aj keď je u nás zatiaľ málo známa. Miroslav Vojtík sa rozhodol splniť vôľu Jana Noska zaznamenanú v jeho denníku a sprístupniť bylinkovú masť čo najväčšiemu počtu ľudí bojujúcich s bolesťou.

Našiel farmaceutickú spoločnosť, ktorá sa zhostila tejto úlohy a začal vo veľkom vyrábať bylinné masťi. Podporuje ho množstvo darcov. Uskutočnila sa zbierka, vďaka ktorej bude prvá várka prípravku, 20 balení bylinnej masťi, distribuovaná **ÚPLNE ZADARMO!** Len pre ľudí, ktorí to najviac potrebujú a chcú úľavu od bolesti.

## Prirodzená úľava od bolesti

Zavolaním teraz získate balíček bylinkovej masťi úplne **ZADARMO**. Neváhajte zavolať, pretože počet bezplatných balíkov je len 20 kusov. Akcia platí do 30.09.2024. Dôležité je poradie volajúcich.

tel. **038/877 74 57**

Pondelok-piatok od 8:00-20:00 a v sobotu a v nedeľu od 9:00-18:00 (Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)



Popisovaný prípravok nie je liek ani zdravotnícka pomôcka. Neslúži na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. INZERENT: TWT GROUP



VYSOKÁ ŠKOLA EKONÓMIE A MANAŽMENTU

**98%**  
zamestnanosť  
absolventov

**Vytvor si  
svoju budúcnosť.**

Viac informácií o štúdiu:

+421 905 604 736

lucenec@vsemba.sk

Gemerská cesta 1, Lučenec

[www.vsemba.sk](http://www.vsemba.sk)

**ROST**  
s.r.o.

Firma ROST, s.r.o.  
Považská Bystrica

**HĽADÁ  
VODIČOV NÁKLADNEJ  
KAMIÓNOVEJ DOPRAVY**

- Preprava sypkých materiálov vyklápacími návěsni do krajín AT, IT, DE, FR, CZ,...
- Ťahače zn. VOLVO FH, r.v. 2019-2024
- Viac informácií telefonicky na č. 0918 706 706



**VIAM** dražobná spoločnosť, s.r.o.

VYHLASUJE DOBROVOĽNÚ DRAŽBU NEHNUTEĽNOSTI

Miesto konania dražby: Mestské kultúrne stredisko Revúca, Námestie slobody 14/18, 050 01 Revúca, priebeh dražby overí Notársky úrad JUDr. Jána Prazňáka, ul. Námestie slobody č. 1735, 066 01 Humenné.

Dátum a čas konania dražby: 23. októbra 2024 o 10.00 hod.

Predmet dražby: byt č. 13 na prízemí, ul. Mierová 53/8, 050 01 Revúca.

Najnižšie podanie: 37.500€ Minimálne prihodenie: 500€  
Výška dražobnej zábezpeky: 1.000€

VIAM- dražobná spoločnosť, s.r.o., so sídlom Tr. SNP č. 39, 040 11 Košice, tel.: 0907 337 779, 0908 896 625  
[www.viamdrazobnaspolocnost.eu](http://www.viamdrazobnaspolocnost.eu), [viamdrazobna@gmail.com](mailto:viamdrazobna@gmail.com)

**INZERCIA**

0907 887 322

**Oplatisa.sk**

ZAČNITE PREDÁVAŤ  
ONLINE!

**KAMENÁRSTVO**  
Helczman

Spracovanie, výroba a predaj  
PRÍRODNÉHO KAMEŇA

Z našej ponuky:

- panelové hrobky, pomníky, hroby
- urnové schránky
- obklady krbov, parapety
- pracovné dosky, ...

Prerábame staré  
betónové hroby  
na NOVÉ ZULOVÉ  
za VÝHODNÉ CENY!  
... aj atypické rozmery



ROŽŇAVA - Gemerská 581 /časť BAK za autosalónom Hyundai/ TORNALÁ - Cintorínska ul.  
Kontakt: 058/ 733 15 72 • 0908 446 600 • 0905 451 073  
[www.kamenarstvohelczman.sk](http://www.kamenarstvohelczman.sk) • [helczman@centrum.sk](mailto:helczman@centrum.sk)

**ZENIT**

**AKCIA NA POLYKARBONÁT**

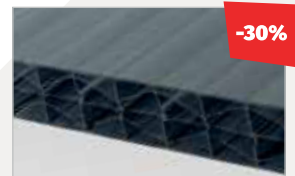
REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

[eshop.zenitsk.sk/akcia](http://eshop.zenitsk.sk/akcia)



-30%

Ultralight 2/10 číra  
9,50 €/m<sup>2</sup> s DPH



-30%

Exolon 5X/16 2UV šedá  
16,51 €/m<sup>2</sup> s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

KOŠ - 046/5430 771, [zenit@zenitsk.sk](mailto:zenit@zenitsk.sk)  
KOŠICE - 055/6254 006, [kosice@zenitsk.sk](mailto:kosice@zenitsk.sk)



**MINI PRÁCE**

ZEMNÉ, VÝKOPOVÉ A BÚRACIE PRÁCE

- > terénne úpravy - pozemku, záhrad
- > prípravné stavebné práce
- > drenáž a odvodnenie pozemku
- > výkopy jazierok, inžinierskych sietí, základov pre plot, oporný múr, prípravné práce súvisiace pre vodovod a kanalizácie

TORNALÁ  
a okolie

Tel.: 0907 070 009, 0915 464 222

Realizujeme  
**STROJOVÉ POTERY  
A OMIETKY**

0948 300 988

## Naučme sa umeniu vnímavosti

V poslednom čase sa často na rôznych fórach stretávam s pojmom mindfulness. Dozvedám sa, že ide o dôležitú schopnosť, ktorú by sme mali ovládať. Uľaviť by nám mala od úzkosti, ale aj pomôcť zlepšovať medziludské vzťahy, ľahšie zvládať stres či konflikty a naučiť nás žiť tu a teraz. O čo teda vlastne ide?

Mindfulness by sme mohli preložiť ako všímavosť či všímavý stav mysle. V praxi to znamená, že by sme mali zámerne venovať našu pozornosť tomu, čo sa práve s nami či okolo nás deje, a to bez akýchkoľvek predsudkov či očakávaní. Mali by sme sa pokúsiť byť naplno súčasťou daného okamihu, vnímať naše aktuálne telesné vnemy, myšlienky a pocity bez toho, aby sme ich nejakým spôsobom posudzovali, hodnotili či analyzovali.

Aby sa nám to podarilo, je potrebné trochu spomaliť, nadýchnuť sa, pokojne sa okolo seba rozhládnuť a všímať si všetky zvuky, vône, farby a tvary, ktoré možno inokedy prehliadame, pretože myslíme na čosi iné a nesledujeme to, čo je práve v našom bezprostrednom okolí. Našou snahou by malo byť naučiť sa vnímať svet okolo nás a vlastné emócie práve tu a teraz.

Čítala som kdesi, že tejto schopnosti sa dá naučiť. Dá sa dokonca aj trénovať a posilňovať tak, ako keď sa učíme napríklad hrať na hudobný nástroj alebo sa venujeme nejakému športu či inej aktivite. Dostupné je množstvo literatúry a jestvujú tiež kurzy, ktoré nás naučia potrebné techniky.

Za seba môžem povedať, že som si pri písaní týchto riadkov uvedomila, že mindfulness či všímavosť predsa len praktizujem. Každý deň, keď ideme podvečer s manželom a našou sučkou na dlhšiu vychádzku, sa aspoň na krátky čas oprostíme od každodenných povinností, zabudneme na všetky starosti či trápenia, nič neriešime, len sa kocháme, vnímame atmosféru daného miesta, občas postojíme a užívame si prítomný okamih, pozorujeme okolie, budovy, stromy, kvety, hmyz, niekedy dúhu, inokedy blesky či hviezdnu oblohu. Domov sa potom vraciame plní príjemných pocitov. Tak ako? Vyskúšate aj vy?

» Renáta Kopáčová, redaktorka



## Ústne zdravie je dôležité

**Európsky deň ústneho zdravia, ktorý sa koná každoročne v septembri, sa snaží upriamiť pozornosť obyvateľov na dôležitosť prevencie a vzdelávania v oblasti ústneho zdravia.**

„Ústne zdravie je neoddeliteľnou súčasťou celkového zdravia,“ hovoria odborníci a dodávajú: „Aby boli výsledky prevencie priaznivé, je dôležité dodržiavať štyri piliere, ktoré dokazujú, že zubnému kazu je možné úspešne predchádzať:

- správna výživa s redukciami cukrov,
- správna ústna hygiena,
- aplikácia fluoridov na čistý zubný povrch,
- pravidelné prehliadky u zubného lekára.“

**Štandardnou prevenciou / odporúčaniami pri správnej ústnej hygieny sú podľa odborníkov tieto:**

1. S ústnou hygienou začať hneď po prerezaní prvého mliečného zuba.
2. Používanie fluoridovaných zubných pást.
3. Čistenie zubov dvakrát denne, pričom večerné čistenie je efektívnejšie pre pôsobenie fluoridov na zuby v noci.

4. Cieľom čistenia zubov je dôkladné odstránenie zubného povlaku zo zubov.

5. Po čistení zubov je potrebné zubnú pastu vypluť a nevyplachovať ústa, aby mohli fluoridy z pasty na zuby naďalej pôsobiť (neplatí pre deti v predškolskom veku)

6. Zubnú kefku je potrebné meniť každé tri mesiace alebo po infekčnom ochorení.

7. Menším deťom sa odporúča dočisťovať zuby.

8. Dôležité je dočisťovanie medzizubných priestorov zubnou niťou alebo medzizubnou kefkou (s čistením medzizubného priestoru začať, keď sa u detí začnú dotýkať dva susedné zuby).

Informácie poskytol Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu ÚVZ SR



» ren zdroj foto jennyfriedrichs pixabay

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

Ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu?

## Odborníci radia čo robiť v prípade povodní

Extrémne horúčavy vystriedal v uplynulých dňoch pretrvávajúci dážď a v mnohých oblastiach Slovenska spôsobil povodne. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesli informácie o tom, aké opatrenia treba po záplavách vykonať a ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu.

**Radia: „Nezabúdajte, že pri vzniku povodne je potrebné“:**

- celý čas sa riadiť pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Rešpektovať oficiálne informácie o vývoji situácie.
- Konáť s rozvahou a zbytočne neriskovať.
- Varovať ostatných ohrozených, pomáhať starým, bezvládnym a deťom bez dozoru.
- Chrániť predovšetkým zdravie a až potom majetok.

**Základné odporúčania pre občanov:**

- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti a nikdy nevstupujte do prúdiacej vody.
- Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom.
- Všimnite si možný únik plynu. Nepoužívajte otvorený oheň a nefajčite.

Svieťte len baterkou.

- Dôsledne dbajte na hygienu, najmä na starostlivé a časté umývanie rúk pred jedením a pitím, pred a po použití WC.
- Na pitie používajte len zdravotne bezpečnú a spoľahlivo overenú vodu.
- Nikdy nekonzumujte potraviny, ktoré prišli do styku s povodňovou vodou, kalom a bahnom.
- Pri sanácii a likvidácii povodňových škôd dbajte na odporúčané pokyny orgánov verejného zdravotníctva.
- Počas likvidačných prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára.

Vďaka spolupráci ÚVZ SR a Slovenského hydrometeorologického ústavu nájdete kompletné odporúčania aj priamo na stránke SHMÚ pri meteorologických a hydrologických výstrahách a podrobne informácie k ochrane zdravia nájdete uverejnené na webe ÚVZ SR.

**Základné zásady vysušania domu alebo bytu:**

- Zasiahanuté územie a objekty čo naj-

skôr odvodnite.

- Odstráňte všetko bahno a nečistoty z povrchov mechanickým očistením a dôkladným umytím vodou.
- Podlahy, steny, nábytok, zasiahanuté zariadenie a povrchy vydezinfikujte dezinfekčným prostriedkom, ktorý je určený na tento účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie.
- Skôr, než začnete s dezinfekciou, zoznámte sa dôkladne so spôsobom riešenia použitého dezinfekčného prostriedku a možnosťami jeho použitia.
- Po vykonanej dezinfekcii predmety, plochy a podlahy umyte čistou vodou.
- Dezinfikované zariadenia a predmety prichádzajúce do styku s potravinami nezabudnite opláchnuť pitnou vodou, rovnako napríklad aj hračky (zaplavené drevené náčinie, cumlíky a dojčenecké fľaše však radšej vyhodte).
- Urobte v miestnostiach prievan otvorením okien a dverí.
- Ak je to možné, použite ventilátory a teplovzdušné zdroje.
- Buďte však opatrní pri používaní benzínových teplovzdušných agregátov vo vnútri domu alebo bytu – môžete sa pokiaľ splodínami (oxid uhľnatý)!
- Odstráňte akýkoľvek zvlhnutý interiérový materiál – tapety a všetko, čo samo odpadáva (napr. omietky na stenách).



Ilustračné foto.

zdroj foto Peggychoucair pixabay

• Znečistenú bielizeň namočte do dezinfekčného prostriedku určeného na daný účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie. Bielizeň po dezinfikovaní vyperte obvyklým spôsobom s použitím pracieho prášku.

• Cennejšie šatstvo, ktoré nie je vhodné dezinfikovať, vysušte, vykefujte a nechajte vyčistiť v profesionálnej čistiarne.

Zdroj informácií ÚVZ SR.

» ren

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ  
A HOVÄDZIA  
PORÁŽKA  
V NEMECKU**

**14€ - 20€**

**OBSLUHA UMÝVACEJ**

**LINKY**

**od 13€**

**PODĽA KVALIFIKÁCIE  
Brutto na hodinu**

**20 dní platenej dovolenky  
preplácané sviatky**

**Nemecká pracovná zmluva  
Nemecké sociálne poistenie**

**Vybavíme všetko  
potrebne pre prácu  
Možnosť turnusov**

**Ubytovanie zabezpečené  
Stabilná celoročná práca**

[www.simon-fleisch.de](http://www.simon-fleisch.de) | [job@simon-fleisch.de](mailto:job@simon-fleisch.de)

**+421 944 995 400**

## KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé  
polovnícke zbierky.

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

**Výkup mincí  
do roku 1945**

**Celá SR**

**0940 723 073**  
[trofejeee@gmail.com](mailto:trofejeee@gmail.com)

## Hľadáme skladníkov na VZV v ČR

- vychystávanie tovaru podľa objednávok  
- kontrola vychystaného tovaru  
- platné oprávnenie na VZV  
- spoľahlivosť a zodpovednosť

**Mzda od 28 000 Kč**

5 500 Kč, výkonnosť bonus+príplatky  
• stravenkový paušál 90 Kč/smena  
(plne hradená zamestnávateľom)  
• 25 dní dovolenky  
• týždenné zálohy  
• platené nadčasy, vikendy, sviatky  
• ubytovanie a doprava zabezpečené  
a plne hradené

**Kontakt: +420 604 515 863**  
[info@empres.sk](mailto:info@empres.sk)

## Stannah

**-10%  
ZĽAVA**



**Toto hovoria naši zákazníci.  
Neni k tomu čo dodať**

**Služby  
Špičkovej  
Kvality**

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení  
ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom  
tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu  
môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života  
v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí  
celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Soťáková

Trustpilot

Zavolajte zadarmo

**0800 162 162** • [www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

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

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 4/10/2024

## POKRÝVAČ- TESÁR



**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,  
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA  
ŽĽABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

**REGION  
PRESS**  
Komplexné služby  
pre Vaše podnikanie

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

marketing na mieru



[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

## responzívne webové stránky na mieru



**REGION  
PRESS**

[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

**DIGITÁLNY MARKETING | [www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)**

**Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov  
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:**

**e-cycling slovmas**

- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach  
[www.e-cycling.sk](http://www.e-cycling.sk) a [www.slovmas.sk](http://www.slovmas.sk).

## PONUKA TLAČE

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



**REGION  
PRESS**

[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

# 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%**

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

EKOLOGICKÉ

## ČISTENIE FASÁD

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

**Náš systém zaručuje**

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

**Patentovaná  
kontaktná technológia**

**Bez vysokotlakových  
čističov**

BombaFasada  
[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)  
**0905 148 393**

BEZPLATNÁ UKÁZKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

**5 ROČNÁ ZÁRUKA**

**rodinné domy  
ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

**NORWIT**

Kubota

**VYSKÚŠAJTE SI  
ŠPIČKOVÉ  
JAPONSKÉ  
MINIBAGRE  
KUBOTA**

Každý návštevník  
od nás dostane  
**ZĽAVOVÝ  
VOUCHER**  
na nákup až do výšky  
**1000 €**

**KEDY A KDE?**

15.10 Prešov, Petroviánska ul. (pri ČS Shell), viac info: 0903 610 809  
16.10 Banská Bystrica, Zvolenská cesta 37, viac info: 0903 723 690  
17.10 Bratislava, Staviteľská 9, viac info: 0903 903 320

**AUTOMATICA**

Revolučná 11  
Liptovský Mikuláš  
[www.automatica.sk](http://www.automatica.sk)

ROBOTIZOVANÉ PRACOVISKÁ • DOPRAVNÍKOVÉ SYSTÉMY

hľadá **OBCHODNÉHO ZÁSTUPCU**

Práca možná aj popri zamestnaní  
alebo na dohodu.

Ohodnotenie za každý projekt samostatne.



V prípade záujmu kontaktujte **p. Martina Liškova**  
Tel: **0903 704 914** E-mail: [automatica@automatica.sk](mailto:automatica@automatica.sk)

**UŽ OD  
379 €**

**DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA**

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

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

**galerica**

**ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY**

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55** [galerica.sk](http://galerica.sk)