

# GEMERSKO

## ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

GEMERSKO  
na facebooku



Staň sa fanúšikom  
našej stránky a sleduj:

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

**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 ZĽAVA**

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

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

**UŽ 13 ROKOV NA TRHU**

**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 elektrární smerom na LUX)  
tel.: 0903 279 125 [www.pozickamrs.sk](http://www.pozickamrs.sk)

**STAVEBNÉ CENTRUM**

**VŠETKO PRE VAŠU STAVBU A BÝVANIE**

**STAVEBNINY**

[www.adamcentrum.sk](http://www.adamcentrum.sk) 0902 960 401

Šibeníčný vrch 1 Rimavská Sobota

**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

**Pôžička**  
na nečakané výdavky

400 Eur - 20 000 Eur  
18 - 80 rokov

**OVERENIE CEZ MOBIL**

0918 709 068  
Rožňava, Janka Kráľa 3

Peter Kračún - ELKRAN

**ELEKTROINŠTALAČNÉ PRÁCE**

- rodinné domy
- byty
- bytové jadrá
- priemyselné budovy

**INŠTALÁCIA DOMÁCICH SPOTREBIČOV**

[peterkracun13@gmail.com](mailto:peterkracun13@gmail.com) 0904 599 058

+421 907 471 554  
Rudná 221, Rožňava

salon.comtessa

**Salón Comtessa**

Mgr. Andrea Gajdošová

Všade osobný porádca pre zdravé kĺmenie REJCO

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

**STOP - VTÁČIM HNIEZDAM**

☎ 0944 244 699 [www.stophniezdo.eu](http://www.stophniezdo.eu)

**Pôžičky** od 18 do 80 rokov

**od 300€ do 30 000€**

**NONSTOP PÔŽIČKA AJ ONLINE**  
[www.okpozicka.sk](http://www.okpozicka.sk)

**NAŠA POBOČKA**  
**Moldava nad Bodvou**  
Hviezdoslavova 18 - oproti VÚB BANKE (vo dvore)

VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL ☎ **0904 031 113**

**BELMONT**

**ŠPECIÁLNE STRECHY 0940 848 027 | 0907 953 163**

**ZDARMA:** obhliadka, zameranie / cenová ponuka / konzultácia, poradenstvo

**Obnova starých eternitových, plechových a plochých striech rodinných domov i panelákov BEZ DEMONTÁŽE**

Výmena odkvapových žlabov  
Oprava komínov

Špeciálne lepenie z kvalitných bitumínových pásov rôznej farby, vzorov a druhov  
len Index total qualitate

**ZÁRUKA 15 ROKOV**

[belmont@centrum.sk](mailto:belmont@centrum.sk)

**OBNOVA STRIECH**

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

**BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny**

- ⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
- ⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

**NON STOP - 0944 720 932**

**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV**

slovenská firma

**ZÁRUKA 25 ROKOV**

**NOVÝ RENAULT CAPTUR**



**objavte novinky na Dňoch Renault**

už od **176 €** mesačne

ponuka platí pre sčernovníkov, podnikateľov a firmy, ponuka je ilustračná a nie je návrhom na uzavretie zmluvy, reprezentatívny príklad financovania pre Renault Captur Evolution TCe 90 s 55 % akordáciou prostredníctvom finančného lízingu s pevnou úrokovou sadzbou 7,90 % p.a., doba financovania 48 mesiacov, 48 mesačných splátok: 1487, splátka s poistením 17623 € (z toho lízingsová splátka 12179 €, hovorné poistenie 3075 €, PZP 13,75 €), 48. splátka s poistením 5485,60 € (z toho lízingsová splátka 5400 €, hovorné poistenie 3075 €, PZP 13,75 €), poplatok za spracovanie obchodných prípadov 0 €, predajná cena 120 €, poplatok pri riadení ukončení lízingsovej zmluvy 40 €, zálohá s hovorným poistením 14,70 €, splátka zálohá s poistením, ktorá tvorí splátkať mesač záplat 13 700 €, Mobilizačné finančné lízingsové financovanie poskytnuté spoločnosťou konkrétny lízings Slovakia, s.r.o., ponuka poistenia je cez Generali Poistenia, Renault Captur, splátka 4,6-7,7 / 100 km, emisie CO<sub>2</sub> 105-138 g/km, uvedené spotreby paliva a emisie CO<sub>2</sub> sú zamerané metódou stanovenou podľa platných právnych predpisov vyžadovaných pre homologáciu vozidla, vyrobené vozidlo je iba ilustračné.

Renault odporúča **Castrol**

**TEMPUS s.r.o.**  
 Šafáriková 91, Rožňava . mob 0918 957 263

**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**

**Bezplatný týždenník**

**GEMERSKO**  
 ROŽŇAVSKO-RÍMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

EV 6212/24

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

Ročník I, Vydanie 29, týždeň 46/2024.

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)

**pámy týždeň:**  
 Revúca, Jelsáva, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobôtka, Bátka, Hnúšťa, Rožňava, Plešivec

**nepámy týždeň:**  
 Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobôtka, Rožňava, Betliar, Brzotin, Dobšiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Poloma, Henckovce, Jablonov nad Turňou, Jovice, Krásnohorská Dlhá Lúka, Lipovník, Plešivec, Štítnik, Vlachovo

**PONUKA TLAČE**

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



**REGIONPRESS**  
 www.regionpress.sk

**GOOGLE FACEBOOK REKLAMA**

MARKETING NA MIERU:  
 vojta@regionpress.sk


**INZERCIA**  
**0907 887 322**

**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](http://www.mojinzerat.sk)

 **Po prečítaní noviny odhďte do triedeného odpadu / PAPER /**

**STK**

**TORNALÁ JELSAVA**

**OTVORENÉ KAŽDÚ DRUHÚ SOBOTU**

2.11. | 16.11. | 30.11. | 14.12. 9.11. | 23.11. | 7.12.

**0945 50 60 70** **0915 849 661**

**WWW.STKTORNALA.SK** **WWW.STKJELSAVA.SK**



**42% ZĽAVA**

1.39\*\*

**0.80**

Trvanlivé mlieko  
1 l  
plnotučné  
3,5 % tuku



**40% ZĽAVA**

2.49\*\*\*

**1.49**

• (100 g = 1.19)  
Čučoriedky  
125 g balenie



**50% ZĽAVA**

2.99

**1.49**

• (1 kg = 2.98)  
Cherry paradajky  
datľové  
300 g balenie



*Lidl*  
**STANOK**  
DENNE ČISTÝE

**SUPER LIDL CENY**

značkových výrobkov

**44% ZĽAVA**

4.99

**2.79**

• (1 kg = 10.33 - 9.30)  
Milka čokoláda  
270 - 300 g  
rôzne druhy



**49% ZĽAVA**

1.69\*\*

**0.85**

• (1 l = 0.43)  
Kofola  
2 l  
rôzne druhy  
+ záloh za obal 0,15 €



**32% ZĽAVA**

6.65

**4.49**

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



**63% ZĽAVA**

59.99\*\*

**21.99**

Jar Platinum Plus  
114 kusov  
tablety do umývačky riadu



**33% ZĽAVA**

1.19

**0.79**

Kačacie stehná  
cena za 100 g



\*Ogrovorená bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

\*\*Cena vrátane zľavy (bez predajnej ceny, t.j. vrátane akciových cien, z ktorých na základe porovnania cien dňa 7. 11. 2024

\*\*\*Cena zahŕňa bežnú predajnú cenu porovnávateľného produktu zaradeného do súčasného sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na rovnakom mieste a v rovnakom období.

Ponuka tovaru platí od 18. 11. do 24. 11. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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

# Najväčšou motiváciou prestať fajčiť bola moja rodina



Helena (60)

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

## Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiari. 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

Bez dymové 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. Bez dymové 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 %.

## Vyhlásili šiestu výzvu na obnovu domov

Ministerstvo životného prostredia SR a Slovenská agentúra životného prostredia zverejnili podmienky šiestej výzvy Obnov dom, do ktorej sa môžu zapojiť majitelia starších rodinných domov z celého Slovenska. Prijímanie žiadostí potrvá od 13. decembra až do 15. januára. V poradí šiesta výzva bude mať niekoľko kôl. Na to prvé je alokovaná suma 28,5 milióna eur.

Slovenská agentúra životného prostredia (SAŽP) dlhodobo avizuje, že štandardná, v poradí 6. výzva podporí najmä pripravených žiadateľov, ktorí majú obnovu svojho domu dobre premyslenú. V prípade väčšieho záujmu než alokované prostriedky umožňujú, budú žiadosti zoradené podľa celkovej spotreby energie pred obnovou - od najvyššej až po najnižšiu. SAŽP chce tak podporiť domy v najhoršom stave. „Do štandardnej 6. výzvy sa budú môcť zapojiť nielen tí žiadatelia, ktorí sa nestihli zapojiť do 4. výzvy kvôli takzvaným rýchlym prstom, ale aj ďalší občania, ktorí chcú obnoviť svoj rodinný dom tak, aby nielen zlepšili kvalitu bývania, ale aj ušetrili náklady na energiu,“ vysvetlil generálny riaditeľ SAŽP Juraj Moravčík.

### Podmienky podpory sú rovnaké

Podmienky podpory zostávajú rovnaké, ako v poslednej výzve. Majitelia rodinných domov môžu získať až 15 000 eur pri úspore

primárnej energie v rozsahu 30 až 60 percent alebo 19 000 eur pri úspore viac než 60 percent. Preplatených bude 75 % z celkových oprávnených výdavkov. Podporné opatrenia sa taktiež oproti poslednej výzve nezmenili. „Po dvoch rokoch od spustenia pilotnej výzvy sa ukazuje, že občania majú najväčší záujem o zateplenie, výmenu starých okien, dverí a kotla. Napríklad pre zateplenie obvodového plášťa sa rozhodlo až 90 % majiteľov obnovených rodinných domov, 65 % menilo staré okná za nové. Najnižší záujem je o doplnkové zelené opatrenia. O čiastočné preplatenie fotovoltiky požiadalo 7 % prijímateľov a pre zelenú strechu sa rozhodli len 3% majiteľov obnovených domov,“ dodal generálny riaditeľ SAŽP Juraj Moravčík.

SAŽP doteraz podpísala zmluvy s 19 662 majiteľmi rodinných domov. Aktuálne eviduje 8 254 žiadostí o platbu a majiteľom obnovených domov vyplátila počas roka sumu viac než 46 mil. eur.



» ren

zdroj foto sandid pixabay

## Pozor na falošných kontrolórov

Sociálna poisťovňa (SP) upozorňuje klientov na falošných kontrolórov „pčieniek“. Od tých, ktorí sa v čase kontroly nenachádzali doma, vyžadovali finančnú hotovosť.

Sociálna poisťovňa zaznamenala výskyt falošných kontrolórov dodržiavania liečebného režimu počas práceneschopnosti (PN), ktorí vystupovali v jej mene. Od klientov, ktorí sa v čase kontroly nenachádzali doma, vyžadovali finančnú hotovosť od ich rodinných príslušníkov za takzvané ututlanie, respektíve zahľadenie problému. Sociálna poisťovňa pripomína, že kontrolóri dodržiavania liečebného režimu sú povinní predložiť preukaz zamestnanca Sociálnej poisťovne a nikdy nepožadujú úhradu v hotovosti priamo na mieste.

### Ako prebieha kontrola?

„Kontrola dodržiavania liečebného režimu sa vykonáva v byte dočasne práceneschopného poistenca s jeho súhlasom alebo na mieste, kde je predpoklad, že sa dočasne práceneschopný poistenec zdržuje,“ pripomína SP a dodáva, že zamestnanec Kontroly dodržiavania liečebného režimu Sociálnej poisťovne je povinný:

- preukázať dočasne práceneschopnému poistencovi oprávnenie na vykonanie kontroly predložením Preukazu zamestnanca Sociálnej poisťovne

- a informovať dočasne práceneschopného poistenca o jeho právach a povinnostiach v súvislosti s nemocenskými dávkami a v súvislosti s uznaním dočasnej pracovnej neschopnosti.

### Pozor!

Kontrolovaný poistenec je povinný preukázať sa pri kontrole dodržiavania liečebného režimu občianskym preukazom alebo iným dokladom preukazujúcim jeho totožnosť. „V prípade, ak majú klienti podozrenie, že ide o falošných kontrolórov, Sociálna poisťovňa odporúča bezodkladne kontaktovať políciu, respektíve linku č. 158. Zamestnanec Kontroly dodržiavania liečebného režimu Sociálnej poisťovne nikdy od klientov nežiada úhradu priamo na mieste,“ prízvukuje inštitúcia.



» ren

zdroj foto Vika\_Glitter pixabay

# 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 • helczman@centrum.sk

58-19-1

## ZENIT

### AKCIA NA POLYKARBONÁT

REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

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  
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

10-0258-ZE

## 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

43-300-1

# Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

# Hrozil mu invalidný vozík! TO HO ZACHRÁNILO!

„Kolená ma tak boleli, že som nemohol chodiť. A keď som dostal tento nový vynález od svojich dcér, bolesť bola za pár dní preč.“

Keď som bol mladý, chcel som žiť v meste. Ale môj starší brat ma predbehol. Mal som 17 rokov a Stano bol o 5 rokov starší. V meste stretol nejaké dievča a odsťahoval sa. Ostal som ja a moji rodičia. Keby som išiel do mesta aj ja, rodičia by zostali na farme sami. A môj otec bol chorý. **Mal rovnaký problém s kolenami ako ja donedávna,**“ hovorí Anton (72) z Košíc.

„Keď som mal 19 rokov, stretol som Terezu. Bývala v susednej dedine. Vzali sme sa, presťahovala sa do nášho domu a o rok neskôr sa nám narodili tri dcéry! **Áno, áno, tri naraz! Trojčatá!** Bola to senzácia pre celú dedinu!

Celý život pracujem na vidieku. Je tu veľa práce. Máme pole, veľa zvierat. Dlhý som bol fit.

## Kolená ma začali bolieť až po šesťdesiatke

Hlavne po večeroch v tých nohách pulzovalo. Najprv stali tablety a mastičky. Niekedy to bolo lepšie, niekedy horšie. Boli dni, keď som normálne chodil a pracoval. Alebo že sa ráno ťažko vstávalo. Ale potom **bol každý deň nočnou morou.** Sám som nedokázal nič. Dcéry sa rozutekali po krajine, vydali

sa, manželka mala dlhý problém s nohami. Nemal kto robiť! Začal som predávať zvieratá...

Chodieval som po doktoroch, ale **ani jeden nepomohol.** Predpísali mi lieky proti bolesti a boli také silné, že aj keď ma po ich užití kolena boleli menej, tak sa mi točila hlava. A bolelo ma brucho. K tomu všetkému som pribral 10 kíľ, pretože som bol celý život v pohybe a teraz skoro vôbec.

## Cítil som sa ako zbytočný mrzák!

Moje dcéry našli špecialistu v meste. Povedal, že **len operácia,** pretože zmeny na kolenách sú pokročilé. **Pomliaždená chrupavka, potrhane väzy...** Lahko sa povie **OPERÁCIA!** Otec mal operované kolena, po ktorých prestal úplne chodiť, pred smrťou sme ho vozili na invalidnom vozíku. A to bol pred chorobou obratný chlap! Keď sme ho posadili na tento vozík, skolaboval, neprešlo ani pol roka a bol mŕtvý.

V jednu nedeľu ma prišli navštíviť všetky tri dcéry. Také spokojné. Priniesli balík, povedali, že je zo Švajčiarska. Netušil som, čo sa deje: **aký balík, aké Švajčiarsko?!**

Ukázalo sa, že aj dievčatá sa mojej operácie báli, lebo si pamätali dedka na invalidnom vozíku. A stále pre mňa niečo hľadali. Dozvedeli sa o...

## Biomagnetických analgetických regenerátorov kolenných kĺbov

Je to dlhý názov, ale odvtedy si ho pamätám.

**Boli to také pásy na kolena. Novinka. Práve patentované vo Švajčiarsku.** Dcéry objednali. Už vtedy som bol odradený a nechcel som to založiť, ale človeče vyhrajte so ženami! Začali ma otravovať, aby som to nosil. Nakoniec som mávol rukou. Bol večer, ukázalo sa, že tieto pásy sú pohodlné, tak som v nich išiel spať. Ráno som vstal z postele, išiel do kuchyne, urobil si kávu, sadol si s hrnčekom a... **zrazu som si uvedomil, že CHODÍM normálne, nekulhám ako posledné roky!** Kolená ma boľia stále, ale menej ako deň predtým. Pozerám, a mám tieto regenerátory na kolenách, podarilo sa mi na ne cez noc zabudnúť. Kričím na manželku: **Zdá sa, že to funguje!**

Tieto regenerátory som nosil každý deň. Na pár hodín. Alebo som v nich spával. Po asi 3 týždňoch manželka hovorí, že to bolo ešte o 2 týždne bližšie, **vôbec som nemal bolesti!** Vrátil som sa k svojim aktivitám. Mal som viac energie ako pred týmito bolesťami! Kúpil som zvie-



ratá. Ešte viac, lebo práca ide rýchlejšie. Asi po mesiaci som sa rozhodol, že by sa možno oplatilo ísť k lekárovi, aby mi tieto kolena zrentgenoval. **Nikdy som nevidel tak šokovaneho muža!**

## Kolená ako nové! Ako ste to urobili?! Opakoval lekár znova a znova.

Odvtedy prešli 4 mesiace, mám pocit, že **mám 30 rokov.** A moja žena hovorí, že ona sa cítiako 20-ročná, lebo po mne nosila regenerátory a už ju nebolia nohy!

Anton

## BIOMAGNETICKÉ ANALGETICKÉ REGENERÁTORY KOLENNÝCH KLÍBOV

– je najnovším vynálezom Švajčiarskeho inštitútu modernej ortopedie. Pracovali na tom najlepší odborníci v krajine aj na magnetoterapiu. Hypoalergénny materiál prispôbený tvaru ľudského kolena obsahuje **4 maximálne silné neodýmové biomagnety.** Vysielať energetické vlny, ktoré prenikajú do pokožky a prenikajú

hlboko do štruktúry poškodených tkanív. **Šlachy, meniskus, väzy a kĺbová chrupavka môžu byť prestavané.** 97,6% užívateľov biomagnetických regenerátorov kolenného kĺbu pocítilo jasnú úľavu od bolesti už po prvom použití. Kompletná regenerácia poškodených tkanív kolena sa môže uskutočniť **v priebehu 14-33 dní.**

- + Hypoalergénny, priedušný materiál
- + Pre ženy a mužov
- + Jednoduché nasadenie
- + Účinnok za 14-33 dní, min. 3,5 hodiny denne
- + Čím dlhšie a častejšie ich nosíte, tým rýchlejší je efekt – možno nosiť aj na noc
- + Vďaka spevneniu kĺbových štruktúr zvnútra sa neduhy nemusia vrátiť
- + Pomáha urýchliť rehabilitáciu kolena



Výkon  
4 x  
500 Gs

## Švajčiarska magnetoterapia u Vás doma!

Biomagnetické analgetické regenerátory kolenného kĺbu debutujú na našom trhu. Distribútor preto ponúka **30 regenerátorov ÚPLNE ZADARMO!**

Akcia platí len do 22.11.2024  
Rozhodujúce je poradie prihlášok.

Volajte:

**02/33 456 003**

Pon - Pia: 8:00 - 20:00, So - Ne: 9:00 - 18:00  
(Bežný miestny hovor bez príplatkov)

30  
kusov za  
0 €!

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

## Ako bezpečne na otužovanie?

Otužovanie sa stáva z roka na rok populárnejším a ľudí, ktorí holdujú tejto aktivite neustále pribúda. Pri otužovaní ide o krátkodobé vystavenie sa chladu, zvyčajne v studenej vode, či už ide o jazero alebo rieku. Hoci sa otužovaniu pripisuje veľa pozitívnych účinkov na naše zdravie, opatrnosť je rozhodne na mieste.

Vodní záchranári zo Slovenského Červeného kríža ponúkajú na sociálnej sieti rady, ako túto aktivitu vykonávať bezpečne:

- Nechoď otužovať sám.
- Po vstupe do studenej vody dýchaj zhlboka a kľudne.
- Nepreceňuj svoje sily. Nezostávajú vo vode dlho, ak sa na to necítiš.
- Nikdy neplávaj pod ľad!
- Buď opatrný pri lámaní ľadu - alebo pohybe okolo neho. Koža je v studenej vode znečítlivenejšia - ostrý ľad ňa môže porezať bez toho, aby si si to všimol.
- Neplávaj ďaleko od brehu.
- V príliš studenej vode neponáraj hlavu - môže ňa silno rozbolieť, zatočiť sa ti a môžeš dokonca aj stratiť vedomie.

- Po vyjdení z vody maj pripravené teplé oblečenie, ktoré sa ľahko oblieka - prípadne aj podložku na ktorej sa preležeš.

- Maj pripravený teplý nápoj, ktorý ňa zahreje.

- Zahrievaj sa aj ľahkým pohybom, nie výraznou fyzickou aktivitou - mohol by si sa ľahko zraniť.

### Pozor:

Kardiologickí pacienti by sa mali pred začatím otužovania podľa odborníkov poradiť o jeho vhodnosti so svojím lekárom. Rovnako tak radšej urobte aj v prípade iných ochorení, pretože rizikových môže byť viacero.



» ren

zdroj foto pasja1000 pixabay

## Vyrábame krmidlá pre vtáky

Vtáky zvykneme prikrmovať najmä v zimných mesiacoch a tiež počas nepriaznivého obdobia, kedy je v prírode nedostatok potravy. Hoci v obchodoch nájdeme pomerne pestrý výber všakovakých krmidiel, mnohí isto uprednostnia výrobu toho vlastného, ktoré potom umiestnia na balkón, terasu, prípadne do záhrady.

Najčastejšie sa na výrobu krmidla používa drevo. Mnohí však siahajú aj po iných materiáloch, akými sú napríklad PET fľaše. Treba pritom dbať na to, aby bolo krmidlo dostatočne veľké a dostupné aj pre väčšie druhy - datle, drozdy. Strieška krmidla by mala zakryť priestor s krmivom, aby krmivo nemoklo a nezaneslo sa snehom. Podstavu krmidla vybavíme nízkym zábradlím, aby krmivo nesfúkaval vietor, a aby nepadalo na zem pri prilietaní a odlietaní vtákov.

**Tukové krmidlo** - roztopíme bravčovú tuk, do ktorého primiešame rôzne zrná, orešky a slnečnicu. Zmes nalejeme do kvetináča, cez ktorého spodný otvor previazeme špagát, dobre ho zauzlíme a tak nám v závere posluží na zavesenie tukového krmidla. Keď tuk stuhne, pripevníme kvetináč na strom, či iné vhodné miesto. Takýmto spôsobom môžeme vyrobiť aj krmidlo zo šišky borovice alebo smreka, ktorú namáčame do pripravenej tukovej zmesi a tú necháme postupne zatuhnúť.

Krmidlo z PET fľaše - približne v spod-

nej tretine fľaše vyrežeme otvor. Do fľaše nasypeme krmivo a zavesíme ju na strom alebo iné vhodné miesto.

**Náš tip** - Počas prikrmovania vtákov dbajme na vhodnosť krmiva. Nepoužívame soľené, korenené, pražené a údené potraviny. V žiadnom prípade nekrmime vtáky počas vegetačného obdobia, kedy je v prírode dostatok potravy. Dbáme na bezpečnosť vtákov i ľudí. Krmidlá treba umiestniť na bezpečné miesto s dostatočným priestorom na odlet vtákov v prípade nebezpečenstva, odporúča sa krmidlá pravidelne čistiť a udržiavať v dobrom stave. Krmidlá neumiestňujeme ani blízko frekventovaných ciest a zaslepných plôch, do ktorých by mohli vtáky pri preletoch narážať. Najvhodnejším spôsobom ako vtáky dlhodobo podporiť v záhrade je vysádzanie kríkov a stromov, ktoré rodia bobule, semená a rôzne plody vhodné pre zimné kŕmenie.

Informácie poskytl Slovenská ornitologická spoločnosť / BirdLife Slovakia



» ren

Ilustračné foto. zdroj foto Ray\_Shrewsbury pixabay

**INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA**

REGION PRESS

**SBS LAMA SK**

príjme bezpečnostného pracovníka na obchodnú prevádzku v Rimavskej Sobote

900 € brutto / mesiac  
POS nutný!

0948 356 675

**DELI ASSITENT**

Rýchle stravovanie - príprava v kuchyni a obsluha. Bagety, croissant, chlebičky, hot-dog a iné. Lokality - Írsko - Donegal

Plat od €2 426/mesiac

Práca na benzínovej pumpe ANJ - B1 level

Prívätne ubytovanie len 5 min pešo od práce.

Kontakt: 0944 258 690  
info@job4uslovakia.sk

**IZOLATÉR PLOCHÝCH STRIECH**

Izolácia IPA - lepenkové pásy + plech pozink.

Plat: €5.416/mesiac

Lokalita - Holandsko. Turnusy 6/2

Práca na SZČO! ANJ - B1 level + vodičský „B“

Služobné auto + profi náradie ZDARMA!

Kontakt: 0944 258 690  
info@job4uslovakia.sk

**Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o.**

VYHLASUJE DOBROVOĽNÚ OPAKOVANÚ DRAŽBU NEHNUTEĽNOSTI

**Miesto konania dražby:** Notársky úrad JUDr. Pavla Sádela, Skladná 17, 040 01 Košice, ktorý taktiež osvedčí aj priebeh dražby

**Dátum a čas konania dražby:** 03. decembra 2024 o 09.30 hod.

**Predmet dražby:** 2- izbový byt s príslušenstvom, byt č. 14 na prízemí na ul. 9. mája 333/2, 049 16 Jelšava

**Najnižšie podanie:** 5.700 € **Minimálne prihodenie:** 300 €

**Výška dražobnej zábezpeky:** 1.000 €

**Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o., so sídlom**  
Letná 40, 040 01 Košice, tel: 0903 582 148  
www.aukcnaslovakia.sk, aukcnaslovakia@gmail.com

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie -20%  
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

**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

**Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**

0948 300 988

**PONUKA TLAČE** letáky | vizitky | plagáty | etikety | katalógy | kalendáre | spravodaje | časopisy

www.regionpress.sk

REGION PRESS

## Hodnotili digitálne zručnosti

Slovensko sa po desiatich rokoch opäť zapojilo do medzinárodného testovania počítačovej a informačnej gramotnosti žiakov (ICILS 2023), ktorá zisťuje, ako sú žiaci pripravení na štúdium, prácu a život v ére informačných technológií. Slovenskí ôsmaci dosiahli nadpriemerné skóre v porovnaní s ostatnými zúčastnenými krajinami.

V roku 2023 sa realizoval tretí cyklus medzinárodnej štúdie ICILS, ktorá je zameraná na zisťovanie žiackej počítačovej a informačnej gramotnosti. Výsledky testovania ukázali, že slovenskí žiaci dosiahli lepšie výsledky ako priemer zúčastnených krajín v oboch hodnotených oblastiach. Napriek tomu, že výsledky sú nadpriemerné, Slovensko má stále čo dobiehať, napríklad v porovnaní so susedným Českom. Zároveň sa potvrdilo, že na výsledkoch žiakov sa výrazne odráža socioekonomické zázemie, pričom deti z rodín s vyšším vzdelaním, viac knihami či počítačmi v domácnosti dosiahli lepšie výsledky. „Našou úlohou je zabezpečiť, aby každé dieťa, bez ohľadu na to, z akého prostredia pochádza alebo aké má zdravotné či iné znevýhodnenia, malo rovnaké šance uspieť. Preto sa v našom programe zmien sústreďujeme na to, aby kvalitné vzdelanie bolo dostupné pre všetkých a deti mali prístup k digitálnym technológiám,“ zdôraznil minister školstva

Tomáš Drucker. Medzi najdôležitejšie opatrenia patrí podľa rezortu školstva zavádzanie nového vzdelávacieho programu do základných škôl, ďalej podpora včasného začlenenia detí do materských škôl, pričom štát garantuje nárok na predprimárne vzdelávanie pre deti od 4 rokov a od budúceho roka od 3 rokov a tiež spustenie najväčšieho projektu digitalizácie školstva v histórii – program DigiEDU, ktorý prináša školám modernú digitálnu techniku. „Na začiatku tohto roka spĺňalo len päť percent škôl digitálne štandardy potrebné pre efektívne vzdelávanie. Tento nedostatok rieši práve program DigiEDU, ktorý investíciou 225 miliónov eur zabezpečí vybavenie všetkých škôl moderným digitálnym zariadením,“ doplnil rezort školstva.

### Zapojili sa žiaci v 34 krajinách

Do testovania ICILS 2023 sa zapojilo takmer 133 000 žiakov 8. tried ZŠ (alebo ekvivalentov) z viac ako 5 300 škôl v 34 krajinách. Na Slovensku sa do testovania zapojilo 166 škôl a 3 034 žiakov. „Slovenskí žiaci dosiahli lepší výsledok (499 bodov), ako bol priemer krajín zapojených do ICILS 2023 (476 bodov), čo však v porovnaní s výsledkom SR v prvom cykle, do ktorého sme sa taktiež zapojili (ICILS 2013), znamená signifikantne nižšie skóre o 19 bodov,“ informoval Národný inštitút vzdelávania a mládeže.

» ren

## Našli aj črep z mladšej železnej - laténskej doby V Dubovanoch objavili loch

Starosta obce Dubovany - okres Piešťany, ohlásil prepád pôdy do umelej podzemnej dutiny pri cintoríne. Pracovníci Krajského pamiatkového úradu (KPÚ) Trnava objekt obhľadli a zistili, že ide o loch. Takýto nález bol trnavským pamiatkárom ohlásený prvýkrát, z rozhovorov archeológov s miestnymi obyvateľmi vyplynulo, že o lochoch doposiaľ nemali vedomosť.

„V našom prostredí je loch umelo vytvorený nevy murovaný alebo len čiastočne vymurovaný podzemný priestor v tvare chodieb a miestností, vyhlbený prevažne do nespevných sedimentárnych – usadených hornín,“ objasňuje Matúš Sládok, KPÚ Trnava a dodáva:

„Do lochov sa zvyčajne vstupovalo z nadzemnej stavby a väčšinou svojej plochy zasahovali mimo jej pôdorys. V niektorých oblastiach sa pod výrazom loch mohli chápať aj iné objekty, napríklad zásobné obilné jamy. Lochy slúžili najmä ako sklady potravín a v čase nepokojov aj ako úkryty. Keďže v lochoch sa aj v zime zachovávajú teploty nad nulou, v čase tuhých zim sa mohli aj obývať.“

### Objekt zdokumentovali

Objekt odborníci zdokumentovali metódami archeologického výskumu. „Počas dokumentácie lochu sa v jeho nadloží našlo niekoľko keramických črepov z nádob, z ktorých jeden pochádza z mladšej železnej - laténskej doby asi 450 pred n. l. – o. Črep nesúvisí s lochom, ale indikuje staršie nálezisko v jeho mieste alebo v okolí, pričom z laténskej doby odtiaľto doposiaľ neboli známe žiadne nálezy,“ približuje Matúš Sládok.

### Podobný nález treba nahlásiť

Na Slovensku sa archeologickému výskumu lochov podľa slov odborníka doposiaľ nikto nevenoval. Dlhá tradícia ich výskumu je na Morave, v Rakúsku a Nemecku. Napríklad na Morave bolo



Loch s prepadnutým stropom.

zdroj: SAHI, o. z., foto: A. Fónod

zdokumentovaných niekoľko lochov vybudovaných už v praveku. „Prepadliny do lochov mimo intravilánov súčasných obcí indikujú zaniknuté osídlenie, ktoré nemusí byť doposiaľ známe. Je preto dôležité, aby takýto nález, napríklad prepadlinu na poli, nálezca oznámil miestne príslušnému krajskému pamiatkovému úradu. Takéto oznámenie môže prispieť k objavu napríklad zaniknutej stredovekej dediny. Nálezy prepadlín do lochov v minulosti podnietili vznik legiend o desiatky

kilometrov dlhých podzemných chodbách vedúcich do hradov, kaštieľov či kláštorov,“ ozrejmuje Matúš Sládok a pripája ešte jednu zaujímavosť: „Keďže v minulosti sa väzni umiestňovali často v podzemí - v pivniciach, slovo loch sa prenieslo aj do ustáleného slovného spojenia „zavrieť do lochu“ s významom zavrieť do väzenia. Slovo má pôvod v nemčine (das Loch – diera, čiže diera v zemi = pivnica = podzemie),“ uzatvára odborník.

» ren



Črep z mladšej železnej doby.

zdroj: SAHI, o. z., foto: A. Fónod, úprava M. Sládok





# Želáte si krajší domov? Raifkujte.



Pridajte sa teraz do rodiny Raiffeisen  
a na privítanie máme pre vás výhodnú Pôžičku

## 5 000 € len za 66 € mesačne.

Viac informácií o podmienkach výhodnej Pôžičky získate v pobočke alebo na [www.raiffeisen.sk/pozicka](http://www.raiffeisen.sk/pozicka).

**Sme banka najspokojnejších klientov na Slovensku.**

Infolinka: 0850 850 555 | [www.raiffeisen.sk](http://www.raiffeisen.sk)

**Príklad výpočtu ročnej percentuálnej miery nákladov Pôžičky (RPMN):** celková výška pôžičky: 5 000 €, výška mesačnej splátky: 65,66 € (výška poslednej splátky pôžičky je 28,11 €), poplatok za poskytnutie: 0 €, počet splátok/lehota splatnosti: 96 mesiacov. Štandardná úroková sadzba: 5,90 % p. a. (fixná), RPMN: 6,15 %, celková suma, ktorú zaplatíte: 6 265,81 €. Pre všetky príklady platí, že pri výpočte úrokov vychádzame zo skutočného počtu dní v jednotlivých mesiacoch a predpokladu dĺžky kalendárneho roka 360 dní. Táto ponuka je určená len novým klientom, ktorí splnia podmienky príslušného verejného príslubu.



**KAŽDÝ DEŇ  
NÍZKE CENY**

**%**

**V LIDLÍ NEČAKÁME,  
POTRAVINY  
ZLACŇUJEME UŽ TERAZ**



**%**

Znižujeme cenu o 5 % hodnoty DPH v kategóriách:  
čerstvé ovocie a zelenina, čerstvé mäso, čerstvé šťavy a džúsy, chlieb  
konzumný, rožok bez „E“ a medy nad rámec zákona, už od 11. 11. 2024.

## Cenová revolúcia: Známy diskont ako prvý znížil DPH

Lidl ako líder nízkych cien sa dlhodobo snaží zmierniť dopad zdražovania potravín na konečného zákazníka. Aktuálne ako jediný diskont s potravinami na našom trhu nečakal do januára, ale znížil už teraz cenu stoviek potravín o 5 % hodnoty DPH. Urobil tak ako prvý zo slovenských reťazcov a keďže znížená DPH platí až od 1. januára, úsporu pre zákazníkov zafinancuje Lidl z vlastnej marže.

Reťazec znížil cenu o 5 % hodnoty DPH vo viacerých kategóriách potravín. Od 11. novembra tak klesla cena stoviek produktov vo všetkých 165 predajniach diskontu na Slovensku. „Napriek tomu, že upravená DPH začne platiť až od januára, v Lidli sme odštartovali cenovú revolúciu už teraz. Do nižších cien sme sa rozhodli investovať s cieľom ochrániť peňaženky našich zákazníkov a zabezpečiť, aby si za svoje peniaze mohli dovoliť viac a to ešte pred sviatkami. V Lidli totiž platí - Každý deň, nízke ceny,“ uviedol Martin Nagy, obchodný riaditeľ rezortu nákupu Lidl Slovenská republika.

Zníženie cien sa týka stoviek produktov, ktoré si zákazníci kladú do košíkov prakticky pri každom nákupe. Znížená DPH z 10 % na 5 % sa vzťahuje na vybrané druhy ovocia a zeleniny, vybrané čerstvé mäso, čerstvé šťavy a džúsy, chlieb konzumný, rožky a medy.

Príklady zníženia cien pre zákazníkov:

Produkt	Váha/Objem	Nová cena	Pôv. cena	Úspora
Chlieb konzumný bez „E“	1 000 g	<b>1,59 €</b>	1,69 €	0,10 €
Rožok bez „E“	50 g	<b>0,12 €</b>	0,13 €	0,01 €
Kura chladené	ca. 1,2 - 1,9 kg	<b>2,89 €* </b>	3,09 €*	0,20 €*
Kuracie prsné rezne	ca. 600 g	<b>6,65 €* </b>	6,99 €*	0,34 €*
Bravčová krkovička bez kostí, v celku	ca. 800 g	<b>6,35 €* </b>	6,69 €*	0,34 €*
Čerstvá ovocná šťava 100%	1 l	<b>2,75 €</b>	2,89 €	0,14 €

\*cena za 1 kg

Vďaka zníženiu cien si môžu zákazníci v Lidli kúpiť chlieb konzumný za 1,59 € a rožok za 12 centov. Zlacenie sa týka aj mäsových výrobkov, pričom kilogram chladeného kuraťa po novom stojí 2,89 € a kilogram kuracích prsných rezňov 6,65 €. Za kilo bravčovej krkovičky bez kostí v celku spotrebiteľia zaplatia 6,35 €. Čerstvú 100%-nú ovocnú šťavu si môžu zákazníci kúpiť za 2,75 €.

Lidl týmto krokom nadväzuje na dlhodobé úsilie v boji proti zdražovaniu a pokračuje vo svojej filozofii ponúkať zákazníkom každý deň nízke ceny. Proti zdražovaniu bojoval už počas jari, keď „zrušil“ daň z pridanej hodnoty na stovke základných potravín. Vďaka tomu si mohli slovenské domácnosti počas Veľkej noci dopriať viac a zároveň ušetriť rodinné rozpočty.

Zodpovedný prístup Lidla k cenám vnímajú aj zákazníci. To, že Lidl ponúka najlepší pomer kvality a ceny na Slovensku potvrdzuje aj ocenenie Best Buy, v rámci ktorého spotrebiteľia rozhodli, že najlepší pomer ceny a kvality vlastných značiek je práve v Lidli. Best Buy Award sa udeľuje na základe výsledkov nezávislého prieskumu verejnej mienky, ktorý realizuje medzinárodná organizácia ICERTIAS.

# 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  
potrebné 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**



UŽ OD  
**379 €**

DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA

galerica

### ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55**

[galerica.sk](http://galerica.sk)

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.



Darček

DOM  
KAVY

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

**OBLÚBENÉ DOMÁCE PÁKOVÉ KÁVOVARY LELIT S DARČEKOM**  
- DIZAJNOVÝM ODKLEPÁVAČOM, UTIERKOU Z MIKROVLÁKNA A ŠTETCOM  
IBA V DOMKAVY.SK

## SOS STREŠNÉ PRÁCE

### Tesár, klampiár, pokrývač

**Pokrývačské práce  
Nové strešné konštrukcie, Opravy  
Izolácia plochých striech  
Klampiarske práce, Zateplenie**

**Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA**

Zľava 15%  
na objednávky  
prac do 31.12.

**KONTAKT: +421 918 105 624**

**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)

## 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



## DARČEK

PRI NÁKUPÉ 2KS  
VIANOČNÉ PONOŽKY ZADARMO

KOLAGÉN  
FORTE 2 v 1  
**31,12  
EUR**

HOVÄDZÍ KOLAGÉN  
FORTE  
**39,00  
EUR**

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**

**Môžete teraz  
objednať na:**

[www.medikaexpert.sk](http://www.medikaexpert.sk)  
alebo na tel.:

**0904 552 345**

Volajte v pracovné dni:  
**od Pondelka do Piatka,  
od 10:00 do 16:00 hod.**

# 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%**



Vianočná ponuka

**Darček v  
hodnote až  
do 200,- €\***

**Ponuka**

\*Táto ponuka platí pri kúpe  
schodiskového výťahu Stannah do  
31.12.2024 a nie je platná s inými  
akciami alebo ponukami.

**Stannah**



## Je pravda, že musím ísť do domova dôchodcov

Tisíce ľudí sa obávajú, že budú musieť opustiť svoj milovaný domov, pretože sa na schodoch necítia bezpečne. To preto, že ešte nepoznajú Stannah! So stoličkovým výťahom od spoločnosti Stannah sa môžete presúvať hore a dole po schodoch pohodlne a bez rizika pádu. Ostaňte doma v bezpečí!

- ★ Dodanie do dvoch dní, inštalácia za 4 hodiny
- ★ Pre rovné, točité, vnútorné i vonkajšie schody
- ★ Zákaznícky servis 24/7

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

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

**KOMTECH - Správa budov, s.r.o.**

- ✓ Komplexné kominárske služby
- ✓ Servis a údržba plynových kotlov a rozvodov plynu
- ✓ Preplach podlahového kúrenia
- ✓ Striekané PUR izolácie

**+421 914 706 703**  
[info@komtech.sk](mailto:info@komtech.sk)  
[www.komtech.sk](http://www.komtech.sk)

**EKOLOGICKÉ**  
**ČISTENIE**  
**FASÁD**

rodinné domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná kontaktná technológia  
Bez vysokotlakových čističov

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

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

**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**  
[trofejeeu@gmail.com](mailto:trofejeeu@gmail.com)

**POZOR!!! PO REALIZÁCIÍ PLATÍTE IBA 10% Z CELKOVEJ CENY**

**ECO Energy** [www.ecoenergy.sk](http://www.ecoenergy.sk)  
[info@ecoenergy.sk](mailto:info@ecoenergy.sk)

**VOLAJTE: 0909 131 131**

**Fotovoltaická elektráreň 4550Wp**

- základná zostava 10 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- 25 rokov záruka
- inštalácia na kľúč
- kvalitné produkty

**300L Bojler** 3ks  
**Solárna zostava** Zaplatíte IBA **400€**

**10kw Menič** 15ks  
**Fotovoltaická zostava** Zaplatíte IBA **580€**

**Dotácia až do 90% nákladov**

\*V rámci tohto projektu domácnosti s nízkym príjmom budú môcť požiadať o podporu až do výšky 90 % oprávnených nákladov.

**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

**Zaplatíte len 360€**

**Zaplatíte len 3990€**

Možnosť kúpy aj na SPLÁTKY