REGIONPRESS
Č. 39 / 30. SEPTEMBER 2022 / 26. ROČNÍK

GEMERSKO
ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 30 830 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

STAVEBNÉ CENTRUM
VŠETKO PRE VAŠU STAVBU A BÝVANIE
STAVEBNINY
www.adamcentrum.sk 0902 960 410
Šibeničný vrch 1 Rimavská Sobota
STAVEBNINY GALÉRIA PARKIET KINEKUS HAJDU
88-0067

BITU FLEX s.r.o.
OBNOVA PLECHOVEJ a ETERNITOVEJ STRECHY
- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- nízka hmotnosť
- vysoká životnosť
- zľava pre seniorov
- záruka 30 rokov a dlhoročné skúsenosti
- zameranie zdarma
- bez zálohy
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
Oprava komínu GRÁTIS
0950 266 604
www.bituflex.sk Bituflexroznava@gmail.com
88-0024

TT-Pneuservis
*kompletné prezutie
*defekty, prierazy, vyvažovanie...
*predaj pneumatík, diskov, elektrónov...
adresa: Betliarska ulica č.15, Rožňava /bývalé vodárne/
už od 18 € kompletné prezutie
0907 269 552
88-0011

ŠTEFAN PRISTAŠ
Platba v hotovosti!
KÚPIM LES GUĽATINU DUB, ORECH
stefan@pristas.sk
0905 805 184
83_0321

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0907 887 322

KÚPIM BYT, DOM
Po dohode môžete ostať v podnájme
0907 488 234
43-0006

Čistenie hrobov • Obnova písmen na hroboch
jednohrob 50 EUR
obnova písma 0,80 EUR /znak
(zlatá, strieborná a čierna farba)
dvojhrob 80 EUR
možnosť impregnácie na hrob
(ochrana na 30 – 40 rokov)
vascistyhrob@gmail.com
0911 999 260
www.vascistyhrob.sk
/ VasCistyHrob
88-0044

PÔŽIČKY
• od 400 do 10 000 € bezúčelová
• od 400 do 25 000 € refinančná - konsolidačná (bankové, nebankové, kartové)
• od 3 000 do 25 000 € účelová na rekonštrukciu s benefitom 2% + 1% z istiny späť pri dodržaní podmienok
• Zamestnanci
• Zamestnanci v zahraničí EU
• Podnikatelia - fyzické osoby s IČO aj bez IČO
• Starobní, výsluhoví dôchodcovia do 75 r, invalidní nad 35 r
• Opatrovatelia v SR aj v EÚ na živnosť aj na zmluvu
• Osoby na materskej / rodičovskej dovolenke (ak majú zároveň iný príjem pracujú alebo podnikajú a súčasne) poberajú príspevok)
ahoj. zinc
AUTORIZOVANÁ POBOČKA
Družstevná 3/832, Rimavská Sobota
(vedľa autobus. stanici, býv. budova elektrární smerom na LUX)
tel.: 0903 279 125 (telefonická objednávka vopred)
88-0014

OBNOVA STRIECH
• ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH
• PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEĽ
RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK
BEZ DEMONTÁŽE!
SO ZACHOVANÍM PÔVODNEJ KRYTINY
BITÚMENOVOU LEPENKOU
• zameranie • odborné poradenstvo
• cenová kalkulácia na mieste ZADARMO !!!
NAJLEPŠIA CENA NA TRHU už 10 rokov
Slovenská firma
NON STOP linka 0944 720 932
• ZÁRUKA MIN. 25 ROKOV
• NAJLEPŠIA CENA
• ŽIADNA ZÁLOHA
• PRVOTRIEDNA KVALITA
obnova plochých striech technológiou COPERNIT záruka minimálne 25 rokov
VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV
43-0004

SALÓN PRE PSOV COMTESSA
0907 471 554 Rudná 221
• dentálna hygiena ultrazvuková kefka
• wellness
• kúpanie • strihanie
• trimovanie • rozčesávanie
• zdravá výživa - poradenstvo
saloncomtessa www.salon-comtessa.sk
88-0004

NA PRENÁJOM !

500m²

Info: 0905 914 768

„Ponúkame na prenájom skladový priestor 500m2 v novom, nevykurovanom sklade v Tornali, Cesta Gemerských žriediel v areáli Gemerka, vid foto vrátane obsluhy. V prípade záujmu o bližšie informácie alebo obhliadku kontaktujte: bianka.bohusova@budis.sk, +421 905 914 768"

„Bérelésre kínálunk 500 m2-es raktárhelyiséget egy új, fűtetlen raktárban Tornalján, a Gemerka üzem területén (lásd a fotót). Bővebb információért érdeklődjön: bianka.bohusova@budis.sk, +421 905 914 768"

88-88

Chýbajú Vášmu podnikaniu priestory?

Ponúkame:

- kancelárske priestory na prenájom priamo na námestí v Dobšinej s rozlohou 22 m², 30 m² a 35,5 m², cena 9 eur za 1m² vrátane energií,
- vhodné ako kancelárie, ale aj na podnikanie v službách,
- výborná poloha priamo na námestí, dobrá dostupnosť autom, pred budovou je k dispozícii parkovisko, zateplená budova, kúrenie, voda, elektrina, wc, internet,
- v ponuke sú aj ďalšie väčšie priestory na prenájom - skladové a výrobné, cena 5 eur/m².

BOB s.r.o.
ŽELEZIARSTVO, ZÁHRADA A DOMÁCE POTREBY

Šafáriková 79 v Rožňave (oproti Kauflandu)
5% ZĽAVOVÝ KUPÓN NA CELÝ NÁKUP
88-79

STK TORNAĽA
OBJEDNÁVKY ONLINE
BEZ ČAKANIA

TORNAĽA, MIEROVÁ 306 • 0945 50 60 70
88-0056

MONTTER
ZIMNÉ ZÁHRADY • TIENENIE • ZASKLENIE

Meníte často dlažbu? Zasklenie je riešenie.
HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI
ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB
ORECH

Montujeme po celom Slovensku
E-mail: OBJEDNAVKY@MONTTER.SK
Nehľadajte 2 alebo 3 firmy, my robíme všetko čo potrebujete...
www.montter.sk • 0919 383 881 • 0919 383 363
87-0004

Dávky v nezamestnanosti

Pri strate zamestnania môže poistenec požiadať o dávku v nezamestnanosti priamo na úrade práce, sociálnych vecí a rodiny spolu so žiadosťou o zaradenie do evidencie uchádzačov o zamestnanie. V tom prípade jeho žiadosť doručí Sociálnej poisťovni elektronicky úrad práce.

Sociálna poisťovňa v tejto súvislosti upozorňuje, že konanie o nároku na dávku v nezamestnanosti sa začína práve týmto momentom – teda až doručením žiadosti o dávku z úradu práce do Sociálnej poisťovne, a nie dňom vyplnenia žiadosti o dávku na úrade práce. Klientovi zostala aj možnosť požiadať o dávku priamo v pobočke Sociálnej poisťovne a to vyplnením tlačiva Žiadosti o dávku.

Ako dlho trvá vybavenie dávky - po doručení žiadosti Sociálna poisťovňa rozhodne o nároku na dávku v rámci zákonných lehôt do 60 dní, v mimoriadne zložitých prípadoch sa môže rozhodovanie predĺžiť o ďalších 60 dní. „Priemerná doba vydania rozhodnutia je 13 dní, pričom závisí od dátumu, kedy zamestnávateľ poskytne Sociálnej poisťovni údaje o príjme zamestnanca za posledný mesiac. Tieto údaje sú potrebné k výpočtu výšky dávky v nezamestnanosti. Pri žiadostiach, kde sa preukazuje doba poistenia v nezamestnanosti získaná v inom členskom štáte Európskej únie alebo sa skúma centrum záujmov, je doba konania o nároku na dávku približne 45 dní. Dĺžku konania v týchto prípadoch zväčša ovplyvňuje zahraničná inštitúcia príslušná na potvrdenie dôb poistenia a príjmu, na ktorej potvrdenie Sociálna poisťovňa musí čakať," informuje Sociálna poisťovňa na svojej webovej stránke.

Kedy sa dávka vypláca - dávku v nezamestnanosti vypláca Sociálna poisťovňa v štandardných prípadoch nasledujúci mesiac po začatí konania o dávke. „Napríklad ak bol pracovný pomer ukončený 31. augusta 2022 a poistenec zaradený do evidencie uchádzačov o zamestnanie dňom 1. septembra 2022, pričom žiadosť o dávku v nezamestnanosti je doručená Sociálnej poisťovni 12. septembra 2022, od tohto dátumu začína konanie o nároku na dávku. V prípade, že zamestnávateľ predloží Sociálnej poisťovni údaje o príjme zamestnanca 20. septembra 2022, tak dávka bude vyplatená nasledujúci mesiac, teda v októbri 2022 vo výplatnom termíne určenom príslušnou pobočkou Sociálnej poisťovne," objasňuje inštitúcia.

Do výplaty dávky v nezamestnanosti je poistenec zväčša zabezpečený vyplatenou mzdou za posledný mesiac pracovnoprávneho vzťahu od zamestnávateľa na území Slovenskej republiky, prípadne zahraničného zamestnávateľa.

Sociálna poisťovňa vyplatila v auguste 2022 viac ako 39 tisíc dávok v nezamestnanosti v priemernej výške 531,32 eura.

» ren

OZNÁMENIE O VYHLÁSENÍ OBCHODNEJ VEREJNEJ SÚŤAŽE

Mesto Tornaľa, Mierová 14, 982 01 Tornaľa, IČO: 00319091 podľa ustanovení § 281 až § 288 Obchodného zákonníka v znení neskorších predpisov vyhlasuje

opakovanú obchodnú verejnú súťaž č. 1/2022 na prenájom nebytových priestorov

o celkovej výmere 75,75 m2 na prízemí budovy Mestského úradu v Tornali, na 5 rokov, na podnikateľské účely.

Za požadovanú minimálnu cenu nájmu: 454,57 €/mesiac

LEHOTA NA PREDKLADANIE NÁVRHOV: 25.10.2022 DO 14:00 HOD.

Podmienky obchodných verejných súťaží sú k dispozícii v oznámeniach zverejnených na úradnej tabuli a na webovom sídle mesta: **www.mestotornala.sk**

Bližšie informácie na tel. č. 047/55 11 113, 130

88-0060

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim SIMSON, BABETU-,PIONIER STELU,STADION,-JAWU 250, 350 aj diely. 0949505827

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kupim starozitny porcelan, obrazy, hodiny, tkane platno, vrecia, kroje, nabytok a ine 0905406662

»Kupim domace tkanne platno,vrecia,kroje,satky, sukne, starozitnosti ako obrazy, hodiny, malovane truhlice. Tel.: kontakt: 0909 117 320

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera GE medzera Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

Príklad:
RP GE 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátorov O2 a 4ka.**
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **GE** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Úsmev, prosím!

„Úsmev nestojí nič a prináša mnoho. Obohacuje toho, kto ho prijíma bez toho, že by ochudobňoval toho, kto ho dáva. Trvá chvíľku, ale spomienka naň je niekedy večná. Nikto nie je taký bohatý, aby sa bez neho obišiel a nikto nie je taký chudobný, aby ho nemohol darovať," povedal kedysi Jan Werich.

Úsmev nie je len znakom našej dobrej nálady, ale tiež prejavom nášho pozitívneho postoja k iným ľuďom. Určite tiež zažívate ten príjemný pocit, keď sa na vás niekto usmeje.

Úsmev od ucha k uchu? To sa v súčasnosti vidí skutočne len zriedka. Všade zväčša stretávame len zachmúrené tváre. A to je škoda. Je fakt, že nie vždy máme dôvod sa usmievať, ale napriek všetkým starostiam, ktoré nám život prináša, by sme tak mali robiť, ako najviac sa len dá. Aj vďaka úsmevu prekonáme nástrahy všedných dní o čosi ľahšie, pretože úsmev je liek, ktorý dokáže liečiť telo i dušu.

Žijeme v časoch, kedy sa nestretávame osobne tak často, ako tomu bolo kedysi. Navzájom komunikujeme viac prostredníctvom esemesiek, mailov či sociálnych sietí. Častokrát však do správ pre našich adresátov vkladáme aj úsmev v podobe všakovakých smajlíkov. A to je fajn. Mne osobne aj takýto drobný emotikon dokáže vyčariť úsmev na tvári a spríjemniť deň.

Už o pár dní, presnejšie 7. októbra, si budeme pripomínať Svetový deň úsmevu. Vykročme doň usmiati a pokúsme sa zachovať si tento zvyk každý deň. Obdarujme úsmevom našich blízkych, priateľov, susedov, kolegov, pani v úrade či na pošte. Verím, že tým spríjemníme život nielen ľuďom okolo, ale aj nám a že aj vďaka tomu budú naše dni oveľa viac prežiarené slnkom.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

PRIJMEME VODIČOV
NA MEDZINÁRODNÚ KAMIÓNOVÚ DOPRAVU
plat min. 2000 € +benefity
Sima trans
0907 793 935
75-078

Ponúkam za výhodnú cenu
KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ
tel. 0905 764 689
88-0070

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
STOP VODA
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331
40-0031

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
0948 300 988
85_0302

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch
decoreum.sk
KOBEREC 71730/37123 ELEFANTA
ZĽAVA NA ĎALŠIE KOBERCE
-20%
Využite kód:
OPLATISA
Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

GEMERSKO
ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Redakcia: Čučmianska dlhá 3 **ROŽŇAVA**
gemersko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Bc. Ján Vojta **0907 887 322**

Distribúcia:
Ladislav Juhász **0908 979 467**
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

DISTRIBÚCIA (30.830 domácností)

párny týždeň:
Revúca, Jelšava, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobôtka, Bátka, Hnúšťa, Rožňava, Plešivec

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

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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	**Bratislavsko** Východ
BZ	106.540	**Bratislavsko** Západ
DS	34.320	**Dunajskostredsko**
GA	34.390	**Galantsko+Šaliansko**
HC	30.330	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	16.450	**Komárňansko**
LV	30.580	**Levicko**
MA	29.680	**Malacko**
NR	54.170	**Nitriansko**
NZ	35.050	**Novozámocko**
PK	22.970	**Pezinsko**
PN	41.870	**Piešťansko**+NM+MY
SC	35.420	**Senecko**
SE	36.750	**Senicko+Skalicko**
TO	41.930	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.870	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	49.930	**Trnavsko**
ZM	20.930	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	56.200	**Banskobystricko**+BR
KY	29.300	**Kysucko**=CA+KM
LI	37.270	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.860	**Lučenecko**+VK+PT
MT	38.570	**Martinsko**+TR
OR	32.480	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	33.590	**Považsko**=PB+PU
PD	40.150	**Prievidsko**
ZV	38.400	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	26.880	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	50.780	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

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

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

228,00 € ~~269,00 €~~

CASIO EDIFICE ERA 200D-1A

EMILI

99,90 €

FIELDMANN Hojdačka dvojmiestna

DEMRO

4,50 €

Eudorex Vetri mikrovláknová handrička

eudorex-sk.sk

104,90 € ~~129,00€~~

Kompresor 1,1 kW, 24 lit, 1 piestový

Hobby77

398,00 €

Dvere Elegante /Dub šedý/Hisec

TERMOPLAST

38,99 €

COFFEEMANIA Kávová súprava, 12 ks

Kuchynovo.sk

4,60 €

YarnArt Macrame Twisted 3MM Lurex Béžová 752

Vlnytinka

99,95 €

Pvc šachtové dno priame + pvc rúra + Poklop 7,5t

VODOTERM s.r.o.

20,00 €

KALÓRIE spoločenská hra

REGIONPRESS

7,90 €

Termo obedový box - modrý

shopjk.sk

8,99 € ~~11,20€~~

BERLINGERHAUS Forma na bábovku, 25 cm

Kuchynovo.sk

79,00 €

Pluh jednostranný Robix PO 1M

www.topnaradie.sk

www.TonerPartner.sk

24,34 €

HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €

HP 106A
Toner PREMIUM, čierny s čipom

12,32 €

HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM, čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Ocenený YouTube portál NATUR-PACK vzdeláva verejnosť na tému odpady

Na Slovensku existuje **jediný YouTube kanál**, ktorý sa pravidelne venuje témam, ako je predchádzanie vzniku odpadov, správne triedenie, ako aj recyklácia odpadov. Takmer každý týždeň na ňom pribudne nová reportáž.

YouTube kanál spravuje organizácia zodpovednosti výrobcov NATUR-PACK, ktorá sa stará o financovanie triedeného zberu pre približne 42 % obyvateľov Slovenska, od najväčších miest po malé dedinky. V roku 2021 získala za tento projekt prestížne ocenenie VIA BONA SLOVAKIA a v roku 2022 Národnú podnikateľskú cenu za životné prostredie.

Na YouTube kanáli nájdete viacero úspešných videoseriálov, odporúčame napríklad tieto:

PET kajak
Fascinujúci príbeh bratislavského vodáka, ktorý z PET fliaš vyzbieraných v prírode postavil kajak a symbolicky s ním preplavil slovenský úsek Dunaja.

Miesta preč
Videoseriál približujúci miesta, kde končia odpady, keď ich triedime (recyklátori), ale aj keď ich netriedime (skládky a čierne skládky).

Správna trefa
Videoseriál o správnom triedení nápojových kartónov, skla, papiera a plastov a ďalších druhov odpadov.

Medveď vs. triedenie odpadu
Videoseriál s radami, ako správne triediť v lokalitách s výskytom medveďa hnedého.

Výsledky analýz triedeného zberu
Ak by Vás zaujímalo, ako sa darí triediť odpady v rôznych mestách, videoseriál z analýz triedeného zberu priblíži, kde robíme najčastejšie chyby a čo pri triedení odpadu nemáme robiť.

Do YouTube kanála sa ľahko dostanete prostredníctvom tohto QR kódu:

Reklamný článok 33-050

Ako pripraviť imunitný systém na chrípkové obdobie?

Stres, nadmerné zaťaženie organizmu, genetika, nedostatok spánku – tieto a mnohé ďalšie faktory dokážu oslabiť imunitu a následne je väčšia šanca, že nás budú trápiť rôzne choroby či zápaly.

Najlepší recept ako podporiť oslabenú imunitu je jesť veľa ovocia, zeleniny, vyvážená strava a dostatok pohybu na čerstvom vzduchu. Ak to však nie je postačujúce, imunitu je vhodné podporiť aj doplnkami stravy. Hitom posledného obdobia je nová, účinnejšia forma – vitamíny a minerály v lipozomálnej forme.

Čo je lipozomálna forma?

Predpona „lipo“ znamená tuk a práve tuk tu hrá významnú úlohu. Pri lipozomálnej forme sa potrebné minerály a vitamíny na mikroúrovni obaľujú do maličkých čiastočiek tuku. Táto forma je telu prirodzená a zabezpečuje jednak ochranu potrebných látok pred žalúdočnými kyselinami, ale predovšetkým rýchle a ľahké vstrebávanie. To vedie k vysokej rýchlosti a účinnosti príjmu vitamínov a minerálov podávaných práve v tejto forme. Štúdie hovoria až o 90-percentnej vstrebateľnosti. Tuky, do ktorých sa potrebné látky obaľujú sú pripravené z prírodných fosfolipidov, sú biokompatibilné a netoxické.

Prečo práve Vitamín C a Zinok?

Každý z nás sa neustále stretáva s rôznymi mikroorganizmami, ktoré vdychujeme, či konzumujeme. Naše biele krvinky tieto látky odhaľujú, napádajú, neutralizujú a premieňajú na netoxický odpad, ktorý z tela vylúčime. A práve vitamín C a zinok patria medzi najdôležitejšie látky, ktoré biele krvinky potrebujú na svoje správne fungovanie. Ich nedostatok sa prejavuje zvýšeným sklonom k tvorbe zápalov a infekcií.

Okrem podpory funkcií bielych krviniek má vitamín C veľa ďalších funkcií: Podporuje hojenie rán, tvorbu kolagénu, prispieva k antioxidácii organizmu, zmierňuje príznaky nachladnutia, podporuje ochranu pred pľúcnymi ochoreniami (napr. astma), tlmí vyplavovanie histamínu, čím môže zmierniť priebeh alergickej reakcie. Zinok v kombinácii s vitamínom C nielen prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému, ale podieľa sa aj na správnom fungovaní metabolizmu, pomáha lepšie znášať prepuknutie chorôb spôsobených vírusmi či infekciami, zlepšuje správne fungovanie nervového systému, podporuje rast vlasov a nechtov, pomáha bojovať proti akné a podporuje krvný obeh.

Ako sa pripraviť na chrípkové obdobie?

Najvhodnejšou cestou je dostatočný príjem kvalitného ovocia a zeleniny, vyvážená strava, otužovanie a dostatočný pohyb. Čím je človek starší, tým by mal venovať viac času a pozornosti svojmu imunitnému systému. Žiaľ, v dnešnej uponáhľanej dobe je to často priam nemožné. Dostupnou alternatívou sa za posledné roky stali výživové doplnky. Akýkoľvek výživový doplnok alebo vitamín je odporúčané začať užívať ešte pred chrípkovou sezónou, alebo na jej začiatku – nie pri prepuknutí choroby. Každý imunitný systém má inú rýchlosť vstrebávania a podľa toho sa preukazuje nástup účinku. Pri preventívnom užívaní vitamínov je čas nástupu účinku pri strete s vírusom takmer okamžitý (to má za následok slabší priebeh choroby, resp. bezpríznakový). Pri prepuknutí choroby a následnom začatí užívania vitamínov je nástup pomalší. Práve pre tieto skúsenosti čoraz viac ľudí siahne práve po lipozomálnych vitamínoch, pretože majú najvyššiu vstrebateľnosť a tým pádom aj pri neskoršom nasadení dosahujú oveľa väčší efekt a rýchlejšiu úľavu.

» red.

33-0049

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

Zaistite, aby vaše schody boli opäť bezpečné

Schodiskový výťah Stannah je vyrobený tak, aby sa dokonale prispôsobil vašim schodom. Pred opustením nášho závodu sa každý schodiskový výťah Stannah podrobí intenzívnym testom kvality a odolnosti, aby sme vám ponúkli čo najlepší produkt.

- ✓ Rôzne možnosti prispôsobenia
- ✓ Vhodné pre rovné a zakrivené schody
- ✓ Rýchla a čistá inštalácia

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

Získajte bezplatnú ponuku ešte dnes, bez záväzkov.

ZAVOLAJTE ZADARMO
0800 162 162

*Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami.

52-0003

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
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy ZĽAVA 50%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

65-137

Stavebná firma s dlhoročnou pôsobnosťou na belgickom trhu prijme

JEDNOTLIVCOV A UCELENÉ MURÁRSKE PARTIE

na výstavbu rodinných domov v Belgicku.

Ponúkame:
- Stabilné miesto a dlhodobú spoluprácu
- Platobné podmienky 3.500 – 4.000 € za mesiac
- Fakturácia každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Pracovné náradie
- Hradené ubytovanie v RD

Požadujeme:
- Vlastné auto • Živnosť • Serióznosť, pracovitosť a zodpovednosť

Viac info: **ZU-COM, s.r.o.**
Mgr. Zuzana Ježeková, MSc
+421 917 860 693, info@zu-com.eu

87-0078

KÚPIM
MALOTRAKTOR AGZAT, VARI, kovadlinu, zverák.

Tel: 0950 735 425

KÚPIM PAROŽIE
Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny + výkup
vzduchoviek a mincí.
Celá SR

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

75-58

KOMTECH 0904 502 196
info@komtech.sk

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE NEREZOM A ŠAMOTOM

ČISTENIE - KONTROLA ODDECHTOVANIE

CENA od 95 €/bm
+ revízna správa a certifikát v cene

na prácu ZĽAVA 20 %

Predĺžená ZÁRUKA 4 ROKY - vložkovanie

STAVBA KRBOV
KOMTECH

AKCIA
na ČISTENIE KOMÍNA 24 €
(do konca roka)

461220002

65-024

Názov	Š x V x D	Cena
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 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	549 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4m	1599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5799 €

Všetky modely je možné predlžovať o **2m**.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- VŠETKO SKLADOM

0948 88 88 55

www.galerica.sk
www.mundio.sk

46-245

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP vlhkým múrom

0918 671 541

40-0028

PRÁCA
v Brandys nad Labem

- Nástupný bonus 180 €
- Dochádzkový bonus
- Možnosť nadčasov
- dlhodobá, stabilná a seriózna práca s možným profesijným rastom
- Práca na trvalý pracovný pomer

Náplň práce:
- Práca na vysokozdvižnom vozíku
- Zásobovanie výrobných liniek
- Odváženie materiálu na miesto spotreby v rámci výrobnej haly
- Zaskladnenie tovaru, nakladanie a vykladanie tovaru

plat od 1 250 €
+ ubytovanie a doprava hradené a zabezpečené

TEL: 0919 496 491

83-1153