

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

GEMERSKO
na facebookuStaň sa fanúšikom
našej stránky a sleduj:

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

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

***laminát *drevo *vinyl
*korok *koberce**

0948 290 720

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. Hámoših 182, Brzotín
☎ 058/ 788 61 40, 0915 701 414

PÔŽIČKY od 18 do 80 rokov
od 300€ do 30 000€
NAŠA POBOČKA:
NONSTOP (VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)
Moldava nad Bodvou
Hviezdoslavova 18 ☎ 0904 031 113
- oproti VÚB BANKE (vo dvore)

Krmivá Rožňava
Jasná 18 Rožňava

2,00 € s DPH
1,25 € s DPH

pri väčšom odbere možná zľava

STAVEBNÉ CENTRUM
VŠETKO PRE VAŠU STAVBU A BÝVANIE
STAVEBNINY

www.adamcentrum.sk 0902 960 410
Šibeničný vrch 1 Rimavská Sobota

STAVEBNINY KROVNESA GALÉRIA PÁSEK KINEKUS HAJOČI

Autoservis RIVAL Rožňava
0904 907 729 (na objednávku)

- servisné prehliadky
- príprava na STK
- výmena brzd
- výmena náprav
- výmena oleja - filtrov
- tuning vozidiel

VÝKUP
krojov, plátina
kašmírové sukne,
šatky
☎ 0908 627 952

PRENÁJOM AUTOPLOŠINY
do výšky 20 m (s obsluhou)

- maliarske • pilčické •
- klampiarske • tesárske •
- a iné výškové práce

KROVNESA s.r.o. Rožňava
0949 111 223
krovnessa@gmail.com

Salón Comtessa
Mgr. Andrea Gajdošová
Váš osobný poradca pre zdravé kĺmenie REJCO

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

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

MBST Lučenec
www.mbstlucenec.sk
info@mbstlucenec.sk
+421 917 113 199
Haličská cesta 4345, Lučenec

POZOR! Unikátna liečebná metóda
Artróza - Polyartróza - Chondropatia - Koksartróza
kolená - ramená - členky
Osteoporóza - porucha látkovej výmeny v kostiach
Chrbtica - Platničky - Svaly - Väzy - Štáchy
Hojenie rán - Pooperačná liečba

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkúlia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932
VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

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 ŽULOVÉ za VÝHODNÉ CENY! ... aj atypické rozmery

ROŽŇAVA - Gemerská 581 / časť BAK za autosalónom Hyundai/ **TORŇALA** - Cintorínska ul.

Kontakt: **058/ 733 15 72 • 0908 446 600 • 0905 451 073**
www.kamenarstvihelczman.sk • helczman@centrum.sk

SPECIÁLNE STRECHY 0940 848 027 | 0907 953 163

BELMONT

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

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

CENA 25 €/m²
ZÁRUKA 15 ROKOV

belmont@centrum.sk

PONUKA TLAČE

letáky
vizitky
plagáty
etikety
katalógy
kalendáre
spravodaje
časopisy

REGION PRESS
 www.regionpress.sk

Zviditeľníme VÁS v offline aj online svete

PPC kampane
 Google Ads
 Facebook Ads

REGION PRESS
 vojta@regionpress.sk

REGION PRESS

Komplexné služby pre Vaše podnikanie

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

marketing na mieru

www.regionpress.sk

SBS LAMA SK

prijme bezpečnostných pracovníkov na obchodné prevádzky v Rožňave

900 € brutto / mesiac
 Nástup ihneď! POS nutný!

0948 109 195

responzívne webové stránky na mieru

REGION PRESS
 www.regionpress.sk

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO CELOSLOVENSKOU INZERCIOU V NAŠICH NOVINÁCH

kosko@regionpress.sk
 www.regionpress.sk

užitočné kontakty | www.mojinzerat.sk

Občianska riadková inzercia

AUTO-MOTO / predaj

» Kúpim JAWA 250, 350 CZ 175, 250 SIMSON AJ DIELY.
 0949 505 827

STAVBA

» Kúpim haki lešenie
 0908 532 682

ZÁHRADA A ZVERINEC

» Kúpim KRÁLÍČIE, ovčie, kozie, líščie KOŽE 0905350531

RÔZNE / iné

» Kúpim starý traktor aj nefunkčný 0905675749

Chcete si podať inzerát?

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

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

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

Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET,

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA

cena za materiál a prácu 26,99 € / m²

0915 470 099 | sme maďarská firma

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
 - chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

STUDNIARSKÉ PRÁCE

KOPANIE STUDNÍ ČISTENIE STUDNÍ

Ján Fungáč
 Zemné práce s.r.o.
 ☎ 0915 822 009
 fungacjan9@gmail.com

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na obchodnú prevádzku v Rimavskej Sobotě (Kaufland)

Mzda: 5,30 €/h. brutto

Nástup ihneď. POS NUTNÝ

0948 022 519 • milan.bozik@guarding.sk
 volať v pracovné dni od 8:00h do 16:00h

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Redakcia: Gemerská ul. č. 604
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:
 www.regionpress.sk
 www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (80.830 domácností)

pámy týždeň:
 Revúca, Jelšava, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobotka, Bátka, Hnúšťa, Rožňava, Plešivec

nepámy týždeň:
 Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobotka, Rožňava, Betliar, Brzotín, Dobšiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Poloma, Henckovce, Jablonov nad Turňou, Jovica, Kráľovohorská Dlhá Lúka, Lipovník, Plešivec, Štítnik, Vlachovo

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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



Správna voľba

46%
ZĽAVA

0.79*
0.42
• (100 g = 0,27)
Smetanový mňam
jogurt
200 g
rôzne druhy



40%
ZĽAVA

0.99
0.59
Trvanlivé mlieko
1 l
polotučné
1,5 % tuku



objavte špeciality inšpirované
gréckou kuchyňou

31%
ZĽAVA

3.49
2.39
• (100 g = 1,06)
Halloumi
225 g
rôzne druhy



OD PONDELKA

OD PONDELKA 26. 2. DO NEDELE 3. 3.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

42%
ZĽAVA

5.23***
2.99
Pomaranče
3 kg balenie
1 kg iba
1.00



Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ

35%
ZĽAVA

1.99***
1.29
• (1 kg = 5,6)
Jahody
250 g balenie



36%
ZĽAVA

6.59
4.19
• (1 kg = 5,36)
Bravčové plece
cena za 1 kg
bez kostí
v celku



37%
ZĽAVA

8.79
5.49
Morčacie prsné
rezne
cena za 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

**Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s. r. o. pri prepočte na hmotnosť produktu z aktuálneho týždňa.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 26. 2. do 3. 3. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Prinášame odporúčania, ako zvládnuť osamelosť

Osamelosť môže ovplyvniť naše zdravie

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva (ÚVZ) SR upozorňujú na potrebu budovania si kvalitných medzilidských vzťahov, pretože tie vplývajú na naše duševné aj fyzické zdravie. Sociálne odľúčenie a osamelosť postihuje ľudí všetkých vekových kategórií a na celom svete. Podľa odhadov WHO čelí sociálnemu odľúčeniu jeden zo štyroch starších ľudí. V prípade adolescentov sa odhaduje, že osamelosť zažíva päť až pätnásť percent.

„Ludia, ktorí majú silné a kvalitné vzťahy, bývajú menej náchylní k úzkosti či k riziku rozvoja depresie a lepšie sa vyrovnávajú so stresom. Okrem toho, dobré vzťahy môžu pomôcť pri zvládaní zdravotných problémov a zlepšiť celkovú kvalitu života,“ hovoria Odborníci z ÚVZ SR a dodávajú, že pociť osamelosti sa u človeka rozvíja, pokiaľ nie je dlhodobou naplnená potreba socializácie, pričom sa môže vyskytnúť v akejkoľvek etape ľudského života. Ovplyvniť to môže viacero faktorov, ako napríklad strata blízkej osoby, nedostatok sociálnych kontaktov, životné zmeny, ako sú napríklad odsťahovanie sa do iného mesta či krajiny, zmena zamestnania, prípadne chronické ochorenie.

Osamelosť môže vplývať na zdravie

Osamelosť a sociálne odlúčenie sa spája s viacerými rizikami, ako sú napríklad:

zvýšenie hladiny stresových hormónov, zníženie kvality spánku, zvýšené riziko rozvoja depresie, zvýšené riziko vzniku kognitívnych porúch - napríklad poruchy pamäte, zvýšené riziko rozvoja niektorých chronických ochorení - príčinou môže byť chronický stres, ktorý môže mať negatívny vplyv na zdravie srdca a ciev, prípadne môže osamelosť viesť k zhoršeniu zdravých návykov, ako je napríklad nezdravá strava, fajčenie, nedostatok pohybu, ktoré sú rizikovými faktormi pre vznik kardiovaskulárnych ochorení.

Odporúčania odborníkov pri zvládaní osamelosti

- **Komunikujte s rodinou a priateľmi** - Niekedy pomôže prítomnosť niekoho, o koho sa môžete „oprieť“. Porozprávajte sa s niekým, komu dôverujete o tom, ako sa cítite. Hovoriť o svojich pocitoch sa môže zdať sklúčujúcim, ale môže vám pomôcť uvedomiť si, že nie ste sami.
- **Zapojte sa do komunitných aktivít vo svojom okolí** - Môžete sa venovať činnostiam, ktoré máte radi a zároveň spoznať nových ľudí, môže vám to pomôcť prekonať pocity osamelosti. Vyhľadajte vo svojom okolí komunity a skupiny, ktoré sa venujú rovnakým záľubám, alebo sa naopak odhodlajte vyskúšať úplne novú aktivitu.
- **Staňte sa dobrovoľníkom** - Zapojte sa

do dobrovoľníckej aktivity vo svojej komunite, dobročinné aktivity vám môžu prinášať pocity uspokojenia a naplnenia. Zároveň môžete spoznať nových ľudí, získať nové kontakty, nových priateľov a zároveň aj nové skúsenosti.

- **Naplánujte si na každý deň aktivitu, na ktorú sa budete tešiť** - Nemusi ísť o nič zložité či náročné, postačia aj drobné zdroje radosti ako sú prechádzka, športové aktivity, čítanie knihy, maľovanie, písanie deníka, prípadne kurzy cvičenia, tanca alebo kreatívne kurzy.
- **Trávte viac času v prírode** - Pobyt v prírode upokojuje a prechádzky v prírode aj v mestskom parku dokážu zvýšiť pocit pohody a zlepšiť náladu. Môžete stretnúť nových ľudí, prehodiť pár slov, usmiať sa. Prínosný je aj samotný pohyb a pobyt na čerstvom vzduchu a slnku.
- **Zostaňte v kontakte s inými ľuďmi** - Zostaňte v kontakte s ľuďmi, na ktorých sa dokážete spoľahnúť, ktorým môžete dôverovať, a ktorých viete v prípade potreby požiadať o pomoc. Nezabudnite, že psychická pohoda a duševné zdravie nesúvisí s počtom priateľov, ale s kvalitou vzájomných vzťahov.
- **Starajte sa o svoje zdravie** - Nezabudnite sa starať o seba, o svoje zdravie. Jedzte potraviny bohaté na živiny, snažte sa jesť čo najviac čerstvého ovocia a zeleniny. ce-



Ilustračné foto.

zdroj foto ua_Bob_Dmyt_ua pixabay

lozrnných výrobkov a bielkovín. Vyhnite sa potravinám s vysokým obsahom tuku a cukru. Nezabudnite na pravidelnú pohybovú aktivitu a tiež na dostatok kvalitného spánku.

- **Hľadajte pomoc** - Nebojte sa vyhľadať pomoc psychológa alebo psychoterapeuta, ktorý vám pomôže zvládnuť vaše pocity osamelosti. Ak potrebujete okamžitú pomoc, obráťte sa na linky pomoci.

Informácie poskytol ÚVZ SR / Odbor podpory zdravia a výchovy ku zdraviu

» **ren**

Nakúpte výhodne

vo vybraných E-shopoch

decoreum



32,40 EUR
~~36,00 EUR~~

6X SOLÁRNA LED LAMPA
ZÁHRADNÁ

-10%

decoreum



85,00 EUR
76,50 EUR

BALKÓNOVÝ NÁBYTOK
- STÔL A 2 STOLIČKY

-10%

decoreum



45,00 EUR
40,50 EUR

ALBERO PLASTOVÁ
STOLIČKA BEŽOVÁ

-10%

Využite kód:

OPLATISA

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

tvorba www | e commerce | google reklama | facebook reklama | www.regionpress.sk

 Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o. VYHLASUJE DOBROVOLNÚ OPAKOVANÚ DRAŽBU NEHNUTELNOSTI Miesto konania dražby: Mestské kultúrne stredisko Hnúšťa, ul. Rumunskej armády 195, 981 01 Hnúšťa, priebeh dražby overí Notársky úrad JUDr. Pavla Sádela, Skladná 17, 040 01 Košice. Dátum a čas konania dražby: 11. marca 2024 o 09.15 hod. Predmet dražby: 2- izbový byt s príslušenstvom, byt č. 13 na 3. poschodí na ul. V. Clementisa 196/36, 981 01 Hnúšťa Najnižšie podanie: 24.600 € Minimálne prihodenie: 1.000 € Výška dražobnej zábezpeky: 5.000 € Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o., so sídlom Letná 40, 040 01 Košice, tel: 0903 582 148 www.aukcnaslovakia.sk, aukcnaslovakia@gmail.com	 Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o. VYHLASUJE DOBROVOLNÚ DRAŽBU NEHNUTELNOSTI Miesto konania dražby: Mestské kultúrne stredisko Hnúšťa, ul. Rumunskej armády 195, 981 01 Hnúšťa, priebeh dražby overí Notársky úrad JUDr. Pavla Sádela, Skladná 17, 040 01 Košice. Dátum a čas konania dražby: 11. marca 2024 o 10.00 hod. Predmet dražby: 4 - izbový byt s príslušenstvom, byt č. 22 na 4. poschodí na ul. V. Clementisa 216/30, 981 01 Hnúšťa Najnižšie podanie: 41.800 € Minimálne prihodenie: 1.000 € Výška dražobnej zábezpeky: 5.000 € Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o., so sídlom Letná 40, 040 01 Košice, tel: 0903 582 148 www.aukcnaslovakia.sk, aukcnaslovakia@gmail.com	 Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o. VYHLASUJE DOBROVOLNÚ DRAŽBU NEHNUTELNOSTI Miesto konania dražby: Mestské kultúrne stredisko Hnúšťa, ul. Rumunskej armády 195, 981 01 Hnúšťa, priebeh dražby overí Notársky úrad JUDr. Pavla Sádela, Skladná 17, 040 01 Košice. Dátum a čas konania dražby: 11. marca 2024 o 10.45 hod. Predmet dražby: 2- izbový byt s príslušenstvom, byt č. 2 na 1.poschodí na ul. V. Clementisa 195/52, 981 01 Hnúšťa Najnižšie podanie: 22.000 € Minimálne prihodenie: 500 € Výška dražobnej zábezpeky: 5.000 € Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o., so sídlom Letná 40, 040 01 Košice, tel: 0903 582 148 www.aukcnaslovakia.sk, aukcnaslovakia@gmail.com
--	--	---

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada

www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA



UŽ OD
549 €
649 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55

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 €
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	AKCIA 549 €
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.

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

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!



VŔTANÉ STUDNE

- vŕtanie studní
- vrty pre tepelné čerpadlá
- výplach
- dezinfekcia studní

www.vrtanestudne.info

NAJLACNEJŠIE 22 ROKOV
SKÚSENOSTÍ

SŤAHOVANIE

AUTODOPRAVA

www.FlashTrans.sk

0903 393 221

• MONTÁŽ NÁBYTKU • SKLADOVANIE •

prestahujeme

BYTY
FIRMY
TREZORY
PIANA



Ostaňte sami sebou
vďaka stoličkovým
výťahom Stannah

PONUKA
MOBILITA
DOMA ZA CENU
2023!

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

Váš partner pre stoličkové
výťahy na Slovensku.
Pretože Stannah
mení váš život.

Stannah



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

Kampaň platí do 20/3/2024 na základe cenníka z roku 2023.
Nekumuluje sa s inými ponukami alebo kampaňami.



S GARANCIOU



ZHUTŇOVANIE

ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM