

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

GEMERSKO
na facebookuStaň sa fanúšikom
našej stránky a sleduj:

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

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

NAJ STRECHA s.r.o.

Najlepšia oprava strechy

BEZ POTREBY DEMONTÁŽE! 0940 776 203

Oprava eternitových, plechových a plochých striech

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

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

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

UŽ 13 ROKOV NA TRHU

DIEGO dni
13-16. marca

10% ZĽAVA NA
Laminátové podlahy
Vodoodpuštné podlahy
Mikrážne koberce
Umeľná tráva

20% ZĽAVA NA
Kúpele koberce
Tapety
Zastlany, závesy
Obrázky

Poradka nie je možná kombináciou s inými akciami!
Dá sa uplatniť na všetkých predajných DI DO na Slovensku!

Akademika Hronca 11, Rožňava

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)

Čistenie hrobov • Obnova písmen na hroboch

jednohrob 60 EUR		dvojhrob 95 EUR
obnova písma 1 €/znak (zlatá, strieborná a čierna farba)		možnosť impregnácie na hrob (dlhodobá ochrana hrobu)

0911 999 260
vascistyhrob@gmail.com www.vascistyhrob.sk f /VasCistyHrob

+421 907 471 554
Rudná 221, Rožňava

salon.comtessa
saloncomtessa

Salón Comtessa

Mgr. Andrea Gajdošová
Váš osobný poradca pre zdravé kŕmenie REICO

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

VÝRUB A OREZ STROMOV
V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH
ZDRAVOTNÝ REZ
OVOČNÝCH STROMOV
ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV
KOSENIE ZÁHRAD
☎ 0902 796 885

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

Zváračská škola
KOVOZVAR SK s.r.o. Rimavská Sobota

kurzy zvárania s certifikátom

Pre NEZAMESTNANÝCH
možnosť KURZU ZDARMA
cez RE-PAS

elektrickým oblúkom, elektródou, plameňom, tavidlom ...
zvýšte svoje šance na trhu práce

0904 416 836
www.zvarackaskola8.webnode.sk

Krmivá Rožňava
Jasná 18 Rožňava

2,00 € s DPH
1,25 € s DPH

pri väčšom odbere možná zľava

SBS LAMA SK

prijme bezpečnostných
pracovníkov
na obchodné prevádzky
v Rožňave

900 € brutto / mesiac
Nástup ihneď! POS nutný!

0948 109 195

INZERCIA
0907 887 322

Autoservis RIVAL Rožňava

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

0904 907 729
(na objednávku)

HĽADÁTE alebo PREDÁVATE NEHNUTEĽNOSŤ? OBRÁŤTE SA NA NÁS

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

www.reality911.sk

**PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
GARÁŽOVÉ BRÁNY
BEZPEČNOSTNÉ DVERE
PODLAHY
TIENIACA TECHNIKA**

**ZĽAVY
až do
-40%**

inTrust
interiérna štúdia

HÖRMANN BRÁNY | DVERE | POHONY

SECURIDO fenestra sk

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

MODELOVÝ RAD DACIA

DACIA
VŠETKO. JEDNODUCHO.

**TERAZ SO ZIMNÝMI
PNEUMATIKAMI V CENE VOZIDLA**

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

Oplatí sa .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 ŽULOVÉ**
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

PONUKA TLAČE

letáky
vizitky
plagáty
etikety
katalógy
kalendáre
spravodaje
časopisy

REGIONPRESS
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

DISTRIBÚCIA (30.830 domácností)

páry týždeň:
Revúca, Jelšava, Tornaľa, Rimavská So-
bota, Sobótka, Bätka, Hnúšťa, Rožňava,
Plešivec

nepáry týždeň:
Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobota,
Sobótka, Rožňava, Betliar, Brzotín, Dob-
šiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Polo-
ma, Henckovce, Jablonov nad Turňou,
Jovica, Krásnohorská Dlhá Lúka, Lipov-
ník, Plešivec, Štítnik, Vlachovo

REGIONPRESS
www.regionpress.sk

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | sme maďarská firma

**Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY**

0948 300 988

OBNOVA STRECH
Reálna záruka 12 ROKOV • Obhliadka ZDARMA

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ
(aj PLOCHÉ) strechy

► VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
► OBNOVA KOMÍNOV
► OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDEA

Jarná AKCIA!
INDEX 3D PVC

0949 765 613

**ČISTENIE HROBOV
DOSEKÁVANIE PÍSM**

Čistenie: Jednohrob 100€ 85€ Dvojhrob 150€ 130€
Impregnácia hrobu ZDARMA, Doprava ZDARMA
Obnova písma: (zlatá, strieborná, čierna, biela) 2€ 1,60€/znak.
Dosekávania písma priamo na mieste, bez demontáže pomníka
Do 5 znakov 85€, 6-11 znakov 125€, 12 a viac 12€/znak
Ing. Miroslav Greisiger **Zimná akcia do 31.3.**
0940 653 651, 0919 205 521 www.greisiger.sk

Oslavujeme 10 rokov a 15 000 spokojných zákazníkov,
preto každý zákazník dostane pri platbe dodatočnú
zľavu 10%! Staňte sa ďalším spokojným zákazníkom.

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 (30.830 domácností)

páry týždeň:
Revúca, Jelšava, Tornaľa, Rimavská So-
bota, Sobótka, Bätka, Hnúšťa, Rožňava,
Plešivec

nepáry týždeň:
Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobota,
Sobótka, Rožňava, Betliar, Brzotín, Dob-
šiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Polo-
ma, Henckovce, Jablonov nad Turňou,
Jovica, Krásnohorská Dlhá Lúka, Lipov-
ník, Plešivec, Štítnik, Vlachovo

REGIONPRESS
www.regionpress.sk

**Občianska
riadková
inzercia**

01 AUTO-MOTO / predaj
02 AUTO-MOTO / iné
08 STAVBA
» Kúpim haki tešenie
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?**

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

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

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



Správna voľba

39%
ZĽAVA

~~5.49~~
3.33
• (1 kg = 3,32)

Merci Finest
Selection
250 g



— OSLÁVTE —
8. MARCA
- MDŽ -



41%
ZĽAVA

~~2.39~~
1.99
• (1 kg = 3,32)

Actimel
6 x 100 g = 600 g
rôzne druhy



CHLADENÉ

31%
ZĽAVA

~~1.29**~~
0.95

Kryštalový cukor
1 kg



OD PONDELKA

OD PONDELKA 4. 3. DO NEDELE 10. 3.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB



48%
ZĽAVA

~~6.72***~~
3.49

Konzumné
zemiaky ružové
5 kg balenie
varný typ 8 - prílohové
prané



1 kg iba
0.70



65%
ZĽAVA

~~4.27***~~
1.49
• (1 kg = 2,98)

Koktejlové
paradajky strapcové
500 g balenie

Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ

HRAJO
HOKEJOVÉ
CENY

S PRODUKTAMI
COCA-COLA
A LIDL PLUS

VIAC INFO
V APLIKÁCII



42%
ZĽAVA

~~6.99~~
3.99

Kuracie stehná XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



31%
ZĽAVA

~~1.89~~
1.29
• (1 l = 0,65)

Coca Cola/
Coca Cola Zero/
Fanta/Sprite
3 l
+ zálieh za obal 0,35 €



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 13. 2. 2024.

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

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

Ponuka tovaru platí od 4. 3. do 10. 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.

Daňové priznanie treba podať do 2. apríla

Daňové priznanie (DP) k dani z príjmov za rok 2023 je potrebné podať do 2. apríla tohto roka a do tohto termínu je potrebné daň aj zaplatiť.

DP k dani z príjmov fyzických osôb je povinný podať každý daňovník, ak jeho zdaniteľné príjmy za minulý rok presiahli sumu 2 461,41 eur, alebo ak vykazuje daňovú stratu. Do týchto príjmov sa zahŕňa akýkoľvek dosiahnutý príjem, ktorý je predmetom dane a nie je od dane z príjmov oslobodený. Do celkových zdaniteľných príjmov sa zahŕňa aj príjem dosiahnutý zo zdrojov v zahraničí, ak ide o daňovníka s neobmedzenou daňovou povinnosťou to znamená rezidenta SR.

Daňovník nemá povinnosť podať daňové priznanie:

- ak jeho celkové zdaniteľné príjmy dosiahnuté v roku 2023 nepresiahli sumu 2 461,41 eura s výnimkou daňovníka, ktorý vykázal daňovú stratu, alebo
- dosiahol príjmy oslobodené od dane (napríklad poberal materský a rodičovský príspevok),
- dosiahol príjmy, ktoré nie sú predmetom dane (napríklad úver, pôžička, dar – s výnimkou darov, ktoré súvisia s podnikaním),
- dosiahol príjmy, u ktorých bola daň vybraná zrážkou (napríklad podiely na zisku, dávky z doplnkového dôchodkového sporenia, plnenia z poistenia).

DP k dani z príjmov právnických osôb (PO) je povinná podať každá právnická osoba, okrem:

- daňovníka, ktorý nie je zriadený alebo založený na podnikanie, ak má iba príjmy, ktoré nie sú predmetom dane z príjmu, z ktorých sa daň vyberá zrážkou;
- Národnej banky SR, ak má iba príjmy, ktoré nie sú predmetom dane z príjmu, z ktorých sa daň vyberá zrážkou;
- občianskeho združenia, ak má iba príjmy, ktoré nie sú predmetom dane z príjmu, z ktorých sa daň vyberá zrážkou a príjmy z členských príspevkov podľa stanov, štatútu, zriaďovacích alebo zakladateľských listín, ktoré sú oslobodené od dane;
- rozpočtovej a príspevkovej organizácie, ak má okrem príjmov, z ktorých sa daň vyberá zrážkou len príjmy oslobodené od dane;
- registrovanej cirkvi a náboženskej spoločnosti, ak má iba príjmy, ktorými sú výnosy z kostolných zbierok, cirkevných úkonov, príspevky im plynuce a príjmy, z ktorých sa daň vyberá zrážkou.

Ak daňovníci zákonom stanovený termín nestíhajú, môžu finančnej správe (FS) oznámiť predĺženie lehoty na splnenie si tejto povinnosti o tri mesiace, resp. o šesť mesiacov v prípade príjmov zo zahraničia.

Informácie poskytla Finančná správa
» ren

Nebezpečný komár aj na Slovensku

Biomedicínske centrum Slovenskej akadémie vied (SAV), v. v. i. potvrdilo ďalší druh invázneho komára na Slovensku. Invázny druh komára *Aedes albopictus*, známeho aj pod názvom ázijský tigrový komár, sa podarilo objaviť na základe zberu dát od verejnosti z roku 2023, konkrétne v oblasti Bratislavy.

Obyvatelia okrem iného využili aj mobilnú aplikáciu Mosquito Alert, prostredníctvom ktorej odborníci monitorujú invázne komáre v celej Európe. Nález tohto druhu komára bol následne pomocou molekulárných analýz potvrdený na pracovisku Virologického ústavu Biomedicínskeho centra SAV, v. v. i. „Keďže išlo o viacero nálezov v rámci mestskej časti Ružinov, predpokladáme, že je tu tento komár už usídlený“, skonštatovala RNDr. Viktória Čabanová, PhD., samostatná vedecká pracovníčka BMC SAV, v. v. i. a odborníčka na komáre.

Patrí medzi invázne druhy - *Aedes albopictus* patrí medzi invázne druhy komárov, ktoré sa z Ázie rozšírili naprieč celým svetom pomocou dovozu komodít ako sú napríklad pneumatiky alebo okrasný bambus nazývaný aj „lucky bamboo“. Ide o jeden z najnebezpečnejších inváznych druhov komára, ktorý sa v kontinentálnej Európe vyskytuje. Prenáša až 22 rôznych vírusov, ako je západonílsky (West Nile virus) vírus, ktorý na našom území už cirkuluje, no prenáša aj exotické víru-

sy ako sú dengue, chikungunya, Zika alebo žltá zimnica. Vďaka usídleniu ázijského tigrového komára sa tieto vírusy vyskytujú už aj v Európe. Práve v roku 2023 bol zaznamenaný najvyšší počet lokálne nadobudnutých infekcií spôsobených vírusom dengue v kontinentálnej Európe, a to najmä vo Francúzsku, Taliansku a Španielsku.

Kedy sa vyskytuje - Sezóna invázneho druhu komára *Aedes albopictus* sa začína v apríli a končí začiatkom novembra, no na rozdiel od ostatných druhov komárov je aktívny cez deň. Najstíhame ho v interiéri, ako aj v tesnej blízkosti obydli a jeho štipanie je veľmi agresívne, preto dokáže ľudí značne potrápiť. „Vzhľadom na riziká je veľmi dôležité monitorovať výskyt inváznych komárov a ochorenia, ktoré prenášajú. V jeho regulácii zohrávajú významnú úlohu hlavne obyvatelia, pretože bez nich nie je možné tieto komáre eliminovať. Svojou aktivitou má každý z nás vplyv na to, do akej miery nám bude v budúcnosti hroziť riziko infekcie aj exotickými vírusmi,“ ozrejmjuje odborníčka na komáre RNDr. Viktória Čabanová, PhD. a uvádza, že tieto komáre sa množia v človekom vytvorených liahniskách ako sú napríklad kontajnery a nádoby s malým množstvom vody, kvetináče, odkvapky, kanalizácia, či odpad naplnený vodou.

Zdroj informácií SAV
» ren

SBS GUARDING s. r. o.
príjme strážnikov na obchodnú prevádzku
v Rimavskej Sobote (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

STUDNIARSKÉ PRÁCE
KOPANIE STUDNÍ ČISTENIE STUDNÍ
Ján Fungáč
Zemné práce s.r.o.
☎ 0915 822 009
fungacjan9@gmail.com

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

S			2			7	3	4	
		4							8
U	7	6			3		5		
		8							
D	2	7	1				6		
O				5		4			2
K						5		6	
				8					3
U		2			1	6			

S	5			6			8	9	
U	1	9					6	4	
			4	2					
D	9				6		5		4
O	8		1						
K		6	1	8	2				3
							4	2	
U	3	8						5	

S		3	8			4			9
U		9	6	3		1		8	2
	6		7				9		8
D	9	8	4					1	
O		2							
K								2	7
	4		1					6	
U	3	7				9			4

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO CELOSLOVENSKOU INZERCIOU
V NAŠICH NOVINÁCH

www.regionpress.sk



VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

HYUNDAI
MOBIS

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie

Plat: 6,85 €/hod - 7,48 €/hod

Priplatky za zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,00 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: Žilina – Gbeľany

kontakt: praca@mobis.sk

041 515 8158, 041 515 8169



**Pravidelné vyšetrenia
sú dôležité**

www.cujte.sk



6. marca 1869

Dmitrij Ivanovič Mendelejev predviedol po prvý raz ruskej chemickej spoločnosti **periodickú tabuľku prvkov**

Výročia a udalosti

7. marca 2003

Václav Klaus bol inaugurovaný za **českého prezidenta**

Výročia a udalosti

INZERCIA

0907 887 322

PONUKA TLAČE

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



www.regionpress.sk

**REGION
PRESS**

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



66,00€

**Profitent DREVENÁ ZATEPLENÁ
BÚDA PRE PSA -M**

Profitent.sk



23,99€

**Forma na pečenie Marissa
biskup.chlebiček 26x15 cm**

Hausmarket.sk



59,99€

**Parkside® Nástenný navíjací
bubon s hadicou, 25 m**

Lidl.sk



50,00€

**Box úložný MATUBA,
1190x480x600 mm, antracit**

ZEPA.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €

**HP 44A
Toner PREMIUM, čierny**



37,34 €

**HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čípom**



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.

Oživte si príbytok jarnými dekoráciami

V našich záhradách už v uplynulých dňoch rozkvitli sneženky a onedlho sa budeme môcť tešiť z krásy ďalších poslov jari. Tak prečo si túto čarovnú atmosféru nepreniesť aj do našich príbytkov?

Záhradné centrá už ponúkajú množstvo v malých kvetináčoch kvitnúcich jarných cibulovín vhodných aj na pestovanie v nádobách a tiež rôzne jarné kvety. Výber je skutočne pestrý. Zvoliť môžete šafrany, hyacinty, modrice, narcisy či tulipány a doplniť ich sirôtkami, prvosienkami či sedmokráskami. Jednotlivé druhy môžete aj kombinovať a vytvoriť tak originálne dekorácie, ktoré môžu spestriť nielen váš príbytok, ale aj balkón či terasu.

Budete potrebovať:

- kvetináče, debničky, hranty, ale aj menej tradičné nádoby akými sú napríklad starý košík, plechový krčah, už nepoužívané maľované šálky a misky či drevené koryto. Ak nájdete doma nejaké staršie nádoby, ktoré ste predtým používali, najskôr ich dobre očistite a umyte v horúcej vode,
- pracovné rukavice
- záhradnícky substrát,
- jarné cibuloviny a jarné kvety na doplnenie výsadby,
- mach, kôra, vetvičky,
- drobné dekorácie podľa vlastnej fantázie.

Takto sa to podarí:

• Na dne kvetináčov vytvorte drenážnu vrstvu z hlinených črepov alebo keramzitu. Táto vrstva by mala byť vysoká najmenej päť centimetrov, zabrániť tak prípadnému odhnívaniu koreňov rastlín.

• Nádobu naplňte záhradníckym substrátom. V prípade, že použijete košík, pred výsadbou ho vysteľte igelitovou fóliou.

• Z kvetináčov vyberte rastliny a zasaďte ich do nádoby.

• Pôdu okolo utlačte a pokryte machom.

• Prázdne miesta medzi kvietkami doplňte vetvičkami, kôrou či drobnými jarnými dekoráciami podľa vlastnej fantázie.

• Na záver rastliny polejte a nezaбудnite na pravidelnú zálievku.



» ren

zdroj foto Sonja-Kalee pixabay

Zvýšte počet dní bez alkoholu

Alkohol je jednou z najčastejšie požívaných návykových látok v Slovenskej republike. Alkohol je pritom toxická, psychoaktívna látka s vlastnosťami, ktoré vyvolávajú závislosť.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) upozorňuje, že konzumácia alkoholu každoročne prispieva k 3 miliónom úmrtí na celom svete. Ďalšie milióny ľudí zas v dôsledku konzumácie alkoholu čelia invalidite a zhoršenému zdravotnému stavu. Alkohol je podľa WHO hlavným rizikovým faktorom predčasnej úmrtnosti a invalidity medzi osobami vo veku 15 až 49 rokov, pričom predstavuje 10 percent všetkých úmrtí v tejto vekovej skupine.

Ovplyvňuje naše zdravie

Alkohol ako omamná látka ovplyvňuje široké spektrum štruktúr a procesov v centrálnom nervovom systéme a zvyšuje riziko úmyselných a neúmyselných zranení. Alkohol má tiež značné toxické účinky na tráviaci a kardiovaskulárny systém. Alkoholické nápoje sú Medzinárodnou agentúrou pre výskum rakoviny klasifikované ako karcinogénne, keďže preukázali

teľne zvyšujú riziko hneď niekoľkých typov rakoviny. Okrem toho alkohol ako imunosupresívum zvyšuje riziko prenosných infekčných ochorení.

Čo možno urobiť?

Odborníci ponúkajú viacero možností, ako znížiť počet dní bez alkoholu. „Ujasnite si, ktoré budú vaše dni bez alkoholu a poznačte si ich do kalendára,“ radia. Tiež je podľa nich vhodné plánovať si aktivity bez alkoholu. „Pripravte si zoznam činností, ktoré máte radi a ktoré nezahŕňajú pitie, a naplánujte si ich na ten čas, keď by ste obvykle popíjali alkohol,“ odporúčajú odborníci. Rovnako je podľa nich užitočné urobiť alkohol vo vašej domácnosti neviditeľným, a to tak, že ho nebudete mať vystavený na očiach.

Niekedy treba vyhľadať odborníka

Obmedzením pitia alkoholu dokážete priaznivo ovplyvniť svoje fyzické aj duševné zdravie, zlepšiť kvalitu spánku a medziludských vzťahov. Ak pociťujete problémy s alkoholom, neváhajte vyhľadať pomoc odborníka.

Zdroj informácií Úrad verejného zdravotníctva SR

» red

užitočné kontakty | www.mojinzerat.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 jedince 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 nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 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

AKCIA

2+1 ZADARMO

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

45,90 EUR

KOLAGÉN FORTE 2 v 1

38,90 EUR

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

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 antioxidanty organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok 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

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:

od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:

Slniečko
zdravá výživa

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

Pamätník slobody slova

V týchto dňoch uplynulo šesť rokov od tragickej udalosti vraždy investigatívneho novinára Jána Kuciaka a jeho snúbenice Marty Kušnírovej. Trnavský samosprávny kraj považujeme za dôležité si pamiatku dvoch mladých ľudí, ako aj hodnoty slobody slova neustále pripomínať a pokračuje v prípravách vytvorenia pietneho miesta. Výstavba Pamätníka slobody slova vo Veľkej Mači sa po získaní všetkých povolení a po realizácii verejného obstarávania začne pravdepodobne ešte v tomto roku.

„V spolupráci s pozostalými sme sa rozhodli vybudovať Pamätník slobody slova na mieste tragédie vo Veľkej Mači. V roku 2021 sme vyhlásili výtvarno-architektonickú súťaž, z ktorej odborná porota vybrala víťazný návrh s názvom Záhrada. Na žiadosť pozostalých boli minulý rok zrealizované búracie práce objektov na pozemku, kde pietne miesto vznikne. So stavebnými prácami začneme po vydaní stavebného povolenia a po verejnom obstarávaní, pravdepodobne tento rok. Pamätník bude symbolom pocitu nerovnováhy a trvalej zmeny. Bude pripomínať nechcené udalosti z minulosti a ponúkne priestor na reflexiu, pohľad do budúcnosti. No jeho symbolika má svoje miesto v spoločnosti aj dnes, pretože význam slobody slova a jej zneužívania je aktuálny doma i vo svete,“ povedal trnavský župan Jozef Viskupič s tým, že na tento účel je v župnom rozpočte vyčlenených dokopy 500-tisíc eur, z toho sa v tomto roku počíta s výdavkami na úrovni 200-tisíc eur.

Vyhlásili súťaž

V decembri 2021 vyhlásila župa výtvarno-architektonickú súťaž, v ktorej porota vyberala z takmer tridsiatich návrhov zo Slovenska i zahraničia. Výsledky súťaže boli vyhlásené v máji 2022, pričom víťazný návrh s názvom Záhrada pochádza od Benjamína Brádníškého, Víta Haladu a Martina Piačeka. Víťazný návrh pracuje s naklonením pozemku, čo evokuje pocit nerovnováhy, vychýlenia a trvalej zmeny.

Urobili búracie práce

Na želanie pozostalých boli v marci 2023 zrealizované búracie práce na všetkých objektoch v rámci pozemku. Odstránená bola aj brána, ktorá je momentálne uložená v depozitári Vlastivedného múzea v Galante v prípade, že by sa v budúcnosti našlo jej využitie.



Víťazný návrh Pamätník slobody slova vo Veľkej Mači – Záhrada. zdroj foto TTSK

ALMA MATER 2024

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR pripravilo unikátny projekt mini-veľtrhov vysokých škôl. Maturanti tak budú môcť v každom krajskom meste na Slovensku spoznať ponuku slovenských vysokých škôl a vybrať si svoju budúcu univerzitu. Zároveň sa dozvedia viac o možnosti získať štipendium vo výške 9 000 eur a v niektorých prípadoch až 16 500 eur.

Ministerstvo školstva pripravilo v mesiacoch február, marec a apríl unikátny projekt mini-veľtrhov vysokých škôl. „Projekt ALMA MATER 2024 – miesto, kde si nájdeš svoju univerzitu vytvára priestor na prepojenie maturantov - tohto aj budúcoročných - so slovenskými vysokými školami. Aj toto cestou chceme v každom krajskom meste pomôcť žiakom s výberom vysokej školy, prispieť k zníženiu odlivu mozgov zo Slovenska, zvýšiť povedomie o slovenských vysokých školách a taktiež predstaviť štipendijnú schému Študuj doma, Slovensko ťa odmení. Budúcoroční prváci budú môcť získať 9000 eur a v niektorých prípadoch až 16 500 eur,“ informoval rezort školstva a uviedol tiež, že všetky stredné školy

v uplynulých dňoch dostali pozývaci email spolu s bližšími informáciami. „Vstupy na eventy sú bezplatné, je však potrebné sa vopred zaregistrovať cez emailovú adresu almamater@minedu.sk,“ uzavrel rezort.

Viac informácií o štipendiách bude postupne pribúdať na <https://stipendia.portalvs.sk>



» ren zdroj foto thelester pixabay

**využite potenciál
30 800 domácností**

**inzerujte v
GEMERSKO**

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

PONUKA

TLAČE

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

REGION PRESS

www.regionpress.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



479 € Galerica Genio 3x4 m

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

ŠVAJČIARSKY POLYKARBONÁT PRÉMIOVEJ KVALITY

DARČEK ZADARMO 4L

- Bez budovania základov Odolnosť voči snehu a vetru 5 rokov záruka na konštrukciu 10 rokov záruka na polykarbonát BIO HNOJIVO chrániace rastliny pred škodcami

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie 2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €	cena predĺženia o 2m 100 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m 160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m 160 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m 160 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m 160 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €	cena predĺženia o 2m 200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €	cena predĺženia o 2m 200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €	cena predĺženia o 2m 400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €	cena predĺženia o 2m 750 €

0948 88 88 55 info@galerica.sk www.galerica.sk

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injekcia

ZĽAVY 20%



STOP

vlhkým múrom

0918 671 541

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD

rodinné domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY

Drevo



Hliník VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016

Hliník

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

Montujeme po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

REGION PRESS
Komplexné služby pre Vaše podnikanie

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

marketing na mieru



www.regionpress.sk

ENVIRO THERM

V NOVOM PROJEKTE
ZELENÁ DOMÁCNOSTIAM

Zelená domácnostiam

JE K DISPOZÍCII VÝŠE 151,6 MILIÓNOV EUR AJ PRE BYTOVÉ DOMY

FOTOVOLTIKA NA KľÚČ O VÝKONE:

3 kW za 2 940 €
5 kW za 3 990 €
7 kW za 5 089 €
10 kW za 7 139 €

NEVÁHAJTE A PREDREGISTRUJTE SA EŠTE DNES!

Získame Vám dotáciu pre fotovoltiku až do výšky 4 025 €

V cene fotovoltiky je montáž vrátane administratívy na kľúč

25 ROKOV ZÁRUKA OD VÝROBCU

infolinka: 0951 909 909
www.envirotherm.sk
kontakt@envirotherm.sk
fb.com/envirotherm.sk

Možnosť nákupu AJ NA SPLÁTKY

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

