

# GEMERSKO

## ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

GEMERSKO  
na facebooku



Staň sa fanúšikom  
našej stránky a sleduj:

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

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

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

**ZĽAVY až do -40%**

**inTrust** Interierové štúdio  
**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

**PÔŽIČKY**

vybavíme ONLINE, telefonicky, cez SMS

- od 400 do 10 000 € bezúčelová
- od 400 do 40 000 € refinančná - konsolidačná (bankové, nebankové, kartové)
- od 1 000 do 3 000 € účelová pôžička na kúpu auta
- od 3 000 do 25 000 € účelová na rekonštrukciu s benefítom 2% + 1% z istiny späť pri dodržaní podmienok

Zamestnanci, živnostníci  
Podnikatelia s IČO aj bez  
Dôchodcovia do 80 r.  
Invalidi od 31 r.  
Opatrovatelia v SR aj v EÚ

**ahoj** **zine** **HOME CREDIT**

**AUTORIZOVANÁ Pobočka**  
Družstevná 3/832, Rimavská Sobota  
(vedľa autobus. staníc, býv. budova elektrární smerom na LUX)  
tel.: 0903 279 125 www.pozickamrs.sk

**PRÁCA PRIAMO V ROŽŇAVE PRE ZVÁRAČOV A KOVOOBRÁBAČOV**

**TRVALÝ PRACOVNÝ POMER / ŽIVNOSŤ**

**CMF**

**Ponúkaná mzda:**  
- Na TPP bez skúseností / absolvent od 950€ brutto s príplatkami  
- Na živnosť od 8,00 do 12,00€/hod. podľa skúseností a praxe  
+ variabilná zložka do 2,5€/hod.

**Kontakt:**  
CMF Slovakia, s.r.o.  
Gemerská 585  
Rožňava – časť Bak  
+421 58 488 0811  
personal@cmf.eu

**HĽADÁTE alebo PREDÁVATE NEHNUTEĽNOSŤ? OBRÁŤTE SA NA NÁS**

**REALITY 911**  
Anežka Lörcincová  
+421 917 887 105  
Bc. Miroslav Iláš  
+421 915 434 302  
info@reality911.sk  
Šafárikova 91, Rožňava | Krivá 23, Košice  
www.reality911.sk

**OPRAVA HROBOV, HROBIEK**  
**ČISTENIE HROBOV, LEŠTENIE**  
**MAĽOVANIE PÍSMO**  
**DVÍHANIE, BETÓNOVANIE**  
**BRÚSENIE DIAMANTOVOU VODNOU BRÚSKOU**  
**VÝMENA PLATNÍ A HROBOV**

**Bussányi Vojtech - Dobšiná**  
v.bussanyi@centrum.sk  
**0903 884 171**

**DOVOZ NA ADRESU**  
18 týž. mládky, brojlerové a nosnicové kuriatka  
huší, kačky, husokačky, morky  
www.hydinashop.sk  
0944 842 953

**GOOGLE FACEBOOK REKLAMA**

MARKETING NA MIERU:  
vojta@regionpress.sk

**užitočné kontakty | www.mojinzerat.sk**

+421 907 471 554  
Rudná 221, Rožňava

salon.comtessa  
saloncomtessa

**Salón Comtessa**

Mgr. Andrea Gajdošová  
Váš osobný poradca pre zdravé kŕmenie BEJCO

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

**DIEGO dni** 17-20. apríla

**10% ZĽAVA NA**  
Laminátové podlahy  
Vodoodolné podlahy  
Metrážne koberce  
Umelú trávu

**20% ZĽAVA NA**  
Kusové koberce  
Tapety  
Záclony, Zavesy  
Garníže

Akademika Hronca 11, Rožňava

od 18 do 80 rokov

**PÔŽIČKY**

od 300€ do 30 000€

**NAŠA Pobočka:**  
NONSTOP (VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)

**Moldava nad Bodvou**

Hviezdoslavova 18 - oproti VÚB BANKE (vo dvore) 0904 031 113

# Čistenie hrobov • Obnova písmen na hroboch

**jednohrob  
60 EUR**

**obnova písma  
1 €/znak  
(zlatá, strieborná  
a čierna farba)**



**dvojhrob  
95 EUR**

**možnosť  
impregnácie  
na hrob  
(dlhodobá  
ochrana hrobu)**

**0911 999 260**

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

[vascistyhrob@gmail.com](mailto:vascistyhrob@gmail.com)

[f / VasCistyHrob](https://www.facebook.com/VasCistyHrob)

**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**

**NOVÁ DACIA JOGGER**

**4-ROČNÁ SERVISNÁ ZMLUVA V CENE VOZIDLA  
7 PLNOHODNOTNÝCH SEDADIEL**

**TEMPUS CAR s.r.o.**  
ŠAFÁRIKOVA 91, 048 01  
mobil. +421 918 957 263, [www.tempus.sk](http://www.tempus.sk)

**VYUŽITE POTENCIÁL 30 830 DOMÁCNOSTÍ,  
inzerujte v GEMERSKO cez [www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)**

**ČISTENIE HROBOV  
DOSEKÁVANIE PÍSMO**

Čistenie: Jednohrob 100€ 85€ Dvojhrob 150€ 130€  
Impregnácia hrobu **ZDARMA**, Doprava **ZDARMA**  
Obnova písma: (zlatá, strieborná, čierna, biela) **2€1,60€/znak**.  
Dosekávajúce písma priamo na mieste, bez demontáže pomníka  
Do 5 znakov **85€**, 6-11 znakov **125€**, 12 a viac **12€/znak**  
Ing. Miroslav Greisiger **Jarná akcia do 30.4.**  
0940 653 651, 0919 205 521 [www.greisiger.sk](http://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.

**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

**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**

» Kúpim starožitný porcelán, obrazy, hodiny, tkané plátno, vrecia, kroje, nábytok a iné 0905 406 662

**12 DEŤOM**

**13 RÔZNE / predaj**

**14 RÔZNE / iné**

**15 HĽADÁM PRÁCU**

**16 ZOZNAMKA**

» Sympatický 40 ročný muž by rád spoznal ženu vo veku od 18 rokov na vážne zoznámenie 0902 764 612

**Chcete si podať inzerát?**

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

**PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA**  
cena za materiál a prácu 26,99 € / m<sup>2</sup>  
0915 470 099 | sme maďarská firma

**PELETY CMC** C m c, spol. s r.o. Detva  
Slovenský výrobca kvalitných drevených ekopalív. Zaoberáme sa výrobou drevených peliet.

**Hľadáme do nášho pracovného kolektívu:**

**POMOCNÝ OPERÁTOR  
NA PELETOVACEJ LINKE**  
Mzda od 1150€ brutto  
+ odmeny od výkonu + kvartálne odmeny  
Prax: Vysokozdvíhací vozík, teleskopický nakladač, VP: B, C, T

**OPERÁTOR NA PELETOVACEJ LINKE**  
Mzda od 1300€ brutto  
+ odmeny od výkonu + kvartálne odmeny  
Prax: Vysokozdvíhací vozík, teleskopický nakladač, VP: B, C, T

**Ponúkame Vám:**

- Práca v stabilnej spoločnosti
- Kvantálne odmeny
- Možnosť osobného rastu
- Vieme poskytnúť v prípade potreby aj ubytovanie

Viac informácií na [www.peletycmc.sk](http://www.peletycmc.sk)  
V prípade záujmu prosím kontaktovať:  
e-mail: [melich@peletycmc.sk](mailto:melich@peletycmc.sk)  
mobil: +421 905 464 502

**MALIARSTVO**

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Umývanie škrídlí a eternitu

**0940 167 755  
0940 810 159**

**GEMERSKO**  
ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Redakcia: Gemerská ul. č. 604  
ROŽŇAVA  
[gemersko@regionpress.sk](mailto: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](http://www.regionpress.sk)  
[www.facebook.com/regionpress.sk](http://www.facebook.com/regionpress.sk)

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**DISTRIBÚCIA (30.830 domácností)**

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

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



Správna voľba



**34% ZĽAVA**  
0.69\*\*  
**0.45**  
• (100g = 0,90)  
Horalky  
50 g



**31% ZĽAVA**  
5.56\*\*  
**3.79**  
• (1l = 1,90)  
Pilsner Urquell  
4 x 0,5 l = 2 l  
svetlý ležák  
+ záloh za obaly 0,50 €



0,5 l = 0,95 €

ŠTEDRÝ PONDELOK

**2+1 ZADARMO**  
5.59\*\*  
**3.73\***  
• (1 kus = 0,12)  
Čerstvé vajcia „M“  
30 kusov



\*Cena za balenie pri kúpe 7 balení = 1,79 €  
\*\*Cena za balenie pri kúpe 1 balenia = 5,59 €  
Cena za 1 balenie = 1,28 €

# OD PONDELKA

OD PONDELKA 15. 4. DO NEDELE 21. 4.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**50% ZĽAVA**  
5.99  
**2.99**  
• (1 kg = 5,98)  
Zelená špargľa  
500 g balenie



Lidl  
STÁNOK  
DENNE ČERSTVÉ

**42% ZĽAVA**  
5.23\*\*  
**2.99**  
• (1 kg = 1,00)  
Pomaranče  
1 kg balenie



1 kg iba  
**1.00**

**16% ZĽAVA**  
4.27\*\*  
**3.99**  
• (1 kg = 4,34)  
Bravčové párky  
410 g



**40% ZĽAVA**  
7.49  
**4.49**  
• (1 kg = 4,49)  
Kuracie prsné rezne XXL  
cena za 1 kg



# KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)  
Ponuka tovaru platí od 15. 4. do 21. 4. 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.

## Nezabúdajme žiť

Pokoj môjho minulotýždňového strejdajšieho večera narušil telefonát. Po jeho skončení zalial moje srdce žiaľ. Dozvedela som sa, že zomrela moja bývalá spolužiačka. Študovali sme spolu na strednej škole, nejaký čas sme dokonca sedeli v jednej lavici a aj po skončení štúdiá sme sa občas navštevovali. Smútkom a snažím sa spracovať, pochopiť...

Myslím si, že práve v takýchto ťažkých chvíľach si mnohí akosi intenzívnejšie uvedomujeme konečnosť nášho vlastného bytia. Oveľa viac sa zamýšľame nad tým, ako často riešime úplne nepodstatné veci, trápime sa tým, čo si o nás pomyslia iní, čo povedia, ak urobíme to či ono, alebo ak si dovoľíme hoci aj slušne, povedať nie. Častokrát možno aj zo strachu z odmietnutia či kritiky zabúdame načúvať sami sebe, radšej sa prispôbime, poprieme vlastné túžby či potreby a urobíme to, čo sa od nás očakáva.

Mnohí sa tiež neraz pristihneme pri tom, že sa neustále pítveme v tom, čo sa

stalo, prípadne až príliš často premýšľame nad budúcnosťou a zabúdame žiť v prítomnej chvíli. Častokrát odkladáme podstatné veci na potom, chlácholíme sa tým, že prídu na rad, keď dokončíme školu, keď zmeníme prácu, presťahujeme sa, pôjdeme do dôchodku, keď... Práve odchod tých, ktorí mali v našom srdci miesto, nám otvára oči a tiež nám pripomína, čo je vlastne v živote dôležité.

Neplýtvajme zbytočne našim časom a začneme si viac všimnúť každodenný život, veci a ľudí okolo nás. Venujme sa rodine, ktorá nás miluje, priateľom, ktorí nás podržia aj v ťažkých chvíľach a nezabúdajme im hovoriť, že pre nás veľa znamenajú. Vystúpme každý deň aspoň na chvíľu z toho rýchleho kolotoča všedných dní, robme veci, ktoré nám robia radosť a zažime pekné chvíle s ľuďmi, na ktorých nám záleží.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



## Používanie mobilov na základných školách

Rezort školstva navrhol zákaz používania mobilných telefónov na základných školách. Reaguje tým na alarmujúce informácie a dáta o nepriaznivom vplyve mobilov na výsledky a duševnú pohodu žiakov a žiačok. Cieľom zákazu nie je odstránenie digitálnych technológií zo škôl, ale ich premyslené a rozumné využívanie.

Podľa výskumov OECD neregulované používanie mobilných telefónov zhoršuje sústredenie na vyučovanie a má negatívny vplyv na dosahované výsledky. „Deti trpia zvýšenou nervozitou, čo môže mať vplyv na ich schopnosť učiť sa,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker. Rovnako aj odporúčania UNESCO z roku 2023 podporujú zavedenie regulácie v prípade, že integrácia technológií neprispieva k lepšiemu učeniu, alebo ak zhoršuje duševnú pohodu detí. „Máme príklady z krajín ako Veľká Británia, Francúzsko či Švédsko, ktoré v poslednom období zaviedli podobné opatrenia,“ upozornil minister.

Navrhaný zákaz, ktorý je inšpirovaný britskými odporúčaniami, bude zahŕňať nasledujúce pravidlá pre základné školy:

- V 1. až 3. ročníku základnej školy bude platiť úplný zákaz používania mobilných telefónov počas vyučovania, prestávok a v priestore školy,

- od 4. ročníka bude mať zákaz výnimku v prípade, ak si používanie mobilného telefónu vyžaduje štátny vzdelávací program,
- od 6. ročníka bude mať zákaz výnimku v prípade, ak to vyžaduje štátny vzdelávací program, alebo o výnimke rozhodne učiteľ pre potreby vzdelávania.

„Regulácia používania mobilných telefónov neznamená ťaženie proti používaniu digitálnych technológií, ale vytváranie priaznivého prostredia pre vzdelávanie detí. Štát v najbližších rokoch investuje dve stovky miliónov eur do moderného vybavenia tried,“ zdôraznil minister Drucker. Cieľom musí byť používať technológie tak, aby prispievali k zlepšovaniu výsledkov detí a ich duševnej pohode.

V tomto duchu ministerstvo školstva pripraví zmenu zákona a vyhlášku, ktorá reguláciu podrobnejšie upraví. Rezort tiež poskytne školám podrobné usmernenia a podporu pri implementácii nových pravidiel. „A samozrejme, aj podporu iných aktivít pre deti počas prestávok,“ dodal minister Drucker.

Pri regulácii používania mobilov budú platiť výnimky pre deti so špeciálnymi potrebami. Presne ich vymedzí nariadenie ministerstva školstva. Regulácia bude zároveň analogicky zavedená aj pre osemročné gymnáziá.

» ren

užitočné kontakty | [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)

### PRACOVNÁ PLOŠINA

- ☑ Výškové manuálne práce
- ☑ Spíľovanie a orezávanie stromov
- ☑ Čistenie žlabov, okien, fasád (inter., exter.)
- ☑ Údržba - čistenie verejného osvetlenia
- ☑ Umiestňovanie reklamných panelov, nápisov



Prec. výška max. 12m

Bočný dosah 4,5m

PRENÁJOM plošiny (len s obsluhou)

Tel.: 0907 070 009, 0915 464 222, prevádzka: Daxnerova 13, Tornaľa

43-0011

Televízia od DIGI len za

1€

Instalácia bez poplatku

DIGI SLOVAKIA

digislovakia.sk 0850 211 112

Akčný mesačný poplatok 1 € za základný balík na obdobie prvých 3 mesiacov využívania služby platí pri využití a splnení podmienok kampane „1 EUR na 3 mesiace 2024“ a Bonusu na inštaláciu/aktíváciu služby. Akcia sa nevzťahuje na základný balík 2PLAY ani služby internet. Na príjem televíznej služby je potrebné minimálne 1 korcové zapojenie, ktorého nájom je osobitne spočítaný. Tento marketingový materiál má iba informatívny charakter. Informácie o Bonusu a poplatkoch sú uvedené v Cenníkoch, ktoré sú spolu so všetkými informáciami a kampanovými podmienkami dostupné na [www.digislovakia.sk](http://www.digislovakia.sk)

81-0087

Prijmeme do stavebnej partie murára, tesára, obkladača, maliara, interiéristu, strechára, elektrikára.

Práca je v Belgicku na slovenský živnostenský list. Mzda **18€/hodina**.

V prípade záujmu volajte na telefónne číslo **+421944110341**



76-0413

PRÍJMEME POMOCNÚ SILU NA UPRATOVANIE KANCELÁRSKÝCH A VÝROBNÝCH PRIESTOROV NA PRIUVROBENIE 10 HOD. TÝŽDENNE (2DNI V TÝŽDNI)

Mzda 4,31eur/hod/brutto. Miesto výkonu práce: Brzotín Bak.

Pre viac info: 0948 312 393

nitra@mahax.sk MAHAX Slovakia, s.r.o

MAHAX SLOVAKIA

81-0087

**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

**MÁTE VLHKÝ DOM?**  
- podrezávanie **-20%**  
- chemická injekcia **STOP VODA**  
100% odstránenie vlhkosti  
[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: 0908 124 331

20-0026

# Cigaretový zápach mi prekážal v práci



Marek (46)

„Celý svoj profesijný život som zasvätil práci v službách a osobný kontakt so zákazníkom bol pre mňa na každodennom poriadku. Uvedomoval som si síce, že zo mňa ako fajčiara musí byť cítiť dym, ale nikdy som to príliš neriešil. Neskôr som sa však dostal na dôležitejšie pracovné pozície a vtedy mi začalo dochádzať, že práve cigaretový zápach môže byť prekážkou pri obchodných rokovaniach. Snažil som sa ho maskovať parfumom, to však nepomáhalo, a tak som premýšľal, ako to vyriešiť. Prelomový moment prišiel vo chvíli, keď som na spoločenskej akcii stretol kamaráta, ktorý v ruke držal pre mňa dovtedy neznámu vec. Prezradil mi, že ide o zariadenie na nahrievanie tabaku, ktoré je alternatívou ku klasickým cigaretám, ale bez cigaretového zápachu. To ma hneď zaujalo. Bez váhania som sa obrátil na obchodnú manažérku, ktorá mi prišla osobne vysvetliť, ako toto zariadenie funguje a teraz je to už šesť rokov, čo som si nezapálil cigaretu.“

## 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 prídeme celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedlňujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítíme 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 povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

### 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 spaľuje
- 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 ochorení 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 ochorení 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

Bezdymové 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 nikotinových výrobkov. Bezdymové 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 nezahŕňujú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

# 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 nejakú 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. Dlhो som bol fit.

## Kolená ma začali bolieť až po šesťdesiatke

Hlavne po večeroch v tých nohách pulzovalo. Najprv stačili 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 dlho 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.

## Čítil 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 operácii 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 bolia 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 oplátilo ísť k lekárovi, aby mi tieto kolena zrentgenoval. **Nikdy som nevidel tak šokovaneého 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 KĹBOV

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

hlboko do štruktúry poškodených tkanív. **Šľachy, 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
- + Účinnosť 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 Váš doma!

Biomagnetické analgetické regenerátory kolenného kĺbu debutujú na našom trhu. Distribútor preto ponúka **100 regenerátorov ÚPLNE ZADARMO!**

Akcia platí len do 19.04.2024. Rozhodujúce je poradenie prihlášok.

Volajte:

**038/877 74 55**

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

100 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.

INZERTENT: TWT GROUP, email: contactsk@globalreversed.com

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muríva
- chemická injektáž

## ZĽAVY 20%



## STOP vlhkým múrom

0918 671 541

## MONITER

## ZIMNÉ ZÁHRADY ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY

Drevo



HILINIK 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.MONITTER.SK • 0919 370 730

OBJEDNAVKY@MONITTER.SK

## 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

Tradičné Bardejovské  
Kúpeľné oblatky



## SME ONLINE!

www.bardejovskeoblatky.sk

0903 274 102  
info@bardejovskeoblatky.sk  
Bardejovske\_oblatky

REGION  
PRESS

Komplexné služby  
pre Vaše podnikanie

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

marketing na mieru



www.regionpress.sk

## Oplatí sa.sk

## NAJLEPŠIE PONUKY

153,00€



Akupíla Riwall PRO  
RACS 3540i

trtechnic.sk

10,39€



AMBITION forma na  
12 muffinov Lukrecja

Kuchyňovo.sk



69,99€



Rocktrail Elektrický chladiaci  
box REK 29 D1,

Lidl.sk



29,99€



Parkside® Vysávač na mokré  
a suché vysávanie PWD 12

Lidl.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](http://www.tonerpartner.sk) zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**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**

**ZLAVY AŽ  
DO 50%**



**Stannah**

**Darček v hodnote až do 500,- €\***  
**Ponuka**

\*Kampaň platí pre každú objednávku do 30.4.24, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

**Vieme výborne robiť životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré sú navrhnuté tak, aby vám priniesli nezávislosť a pokoj na dušu. Dôverujte našej tradícii starostlivosti o bezpečnosť a pohodu, vďaka ktorej akýkoľvek priestor zmeníme na radostné a pohodlné miesto.

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

Služby **Špičkovej Kvality**

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
www.stannah.sk



**TOP INJECT**

**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**



**Oravská Horáreň**  
ZDRAVIE Z ORAVSKÉJ HORÁRENE

**Dovolenkujte iba za 230,- EUR**  
(1 dňochca na 6 dní / 5 noci)

**aj v roku 2024**

**Pobyty so štátnou účelovou dotáciou 100 €**  
(pre nepracujúceho dôchodcu)

**Cena zahŕňa: 5 x ubytovanie, 5 x plnú penziu, 1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy, BONUS: parkovanie v areáli, free WIFI, vstup do herní, 1x folklórne vystúpenie, požičanie bicyklov ...**

**Rezervácie: 0918 591 942**  
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Volné Termíny: 20.5 - 25.5, 27.5 - 1.6, 3.6 - 8.6, 17.6 - 22.6, 24.6 - 29.6.2024  
Penzión \*\*\* Oravská Horáreň, Oravský Podzámkok 396, lokalita Hruštín Zábava

**KÚPIM PAROZIE**

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí do roku 1945

**KONTAKT** **Celá SR**  
**0940 723 073**  
trofejeeu@gmail.com



**UŽ OD 379 €**

**DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA**

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

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

**galerica**

**ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY**

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55** **galerica.sk**