

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

Ponúkam za výhodnú cenu
KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ



tel. **0905 764 689**

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

+421 907 471 554
Rudná 221, Rožňava

salon.comtessa
saloncomtessa

Salón Comtessa

Mgr. Andrea Gajdošová
Váš osobný poradca pre zdravé kúrenie REICO

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

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

PÔŽIČKY

Pôžičky od 18 do 80 rokov

- Zamestnanec
- Dôchodca
- Invalidný dôchodca
- Opatrovateľ

NOVÉ PÔŽIČKY pre živnostníkov a sro.

vybavíme ON LINE, SMS, EMAILOM, OSOBNĚ.

STAVEBNÉ CENTRUM

VŠETKO PRE VAŠU STAVBU A BÝVANIE

STAVEBNINY

www.adamcentrum.sk 0902 960 401

Šibeničný vrch 1 Rimavská Sobota

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 - oproti VÚB BANKE (vo dvore) **0904 031 113**

AUTORIZOVANÁ POBOČKA

Družstevná 3/832, Rimavská Sobota (vedľa autobusu, stanice, býv. budova elektrární smerom na LUX)

tel.: 0903 279 125 **www.pozickammrs.sk**

TLAČOVINY

0907 887 322

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

NOVÁ KRYTINA FALTRA

PLECHOVÉ STRECHY MASLEN SLOVENSKÝ VÝROBCA

33% ZĽAVA
3333 m² MATERIÁLU
30 ROČNÁ ZÁRUKA!

Dostupnosť na ktorejkoľvek z **33** pobočiek spoločnosti MASLEN!

Akcia platí pre krytinu FALTRA vo farbe RAL 9005 HB50MAT do vypredania skladových zásob.

www.maslen.sk

AKCIA -33%

Lučenec, Zvolenská cesta 245/45 | maslenlc@maslen.sk | 0902 972 055
Rimavská Sobota, Sobôtka 5687 | mbsstreachy@mbsstreachy.sk | 0908 419 458

MODELOVÝ RAD DACIA EXTREME

MIMORIADNE ZVÝHODNENIE PRE SKLADOVÉ VOZIDLÁ

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

Bezplatný týždenník

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÜCKO

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

Ročník I, Vydanie 1, týždeň 18/2024.

Redakcia: Gemerská ul. č. 604
 ROŽŇAVA
 gemersko@regionpress.sk

INZERCIA

Bc. Ján Vojta 0907 887 322

Distribúcia:
 www.regionpress.sk
 www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (30.830 domácností)

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj
02 AUTO-MOTO / iné
08 STAVBA
» Kúpim haki lešenie 0908 532 682
09 DOMÁCNOSŤ
10 ZÁHRADA A ZVERINEC
11 HOBBY A ŠPORT
12 DEŤOM
13 RÔZNE / predaj
14 RÔZNE / iné
15 HĽADÁM PRÁCU
16 ZOZNAMKA

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
 PRÍJEMNÉ CENY
 Volajte: 0944 813 531

ČISTIAREŇ PERIA

Železničná 44, Lučenec

ZBERNÉ DNI

od 1. 5. 2024
 pondelok, utorok, streda
 prípadne po tel. dohovore.

047/433 34 32
 0905 511 912

Predaj tvrdého PALIVOVÉHO DREVA

s dovozom Rožňava a okolie

pre bližšie informácie kontaktovať telefonicky na čísle
0940 133 565

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
 - chemická injektáž STOP VODA
 100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

VIZITKY

0907 887 322

Myslime na naše mamy

Patrí im veľká vďaka, úcta a obdiv. Reč je, pravdaže, o našich mamách, matkách, maminkách, mamulienkach, mamičkách, ktoré už onedlho oslávia svoj sviatok.

Žijeme hektické životy a neraz si ani neuvedomíme, koľko dní sme už nezavolali svojej mame, alebo ju nenašli. A je to pritom práve ona, ktorá je tu s nami od nášho narodenia a nie je deň, kedy by na nás nepomyslela. Mama nás sprevádza po celý život. Teší sa z našich úspechov, podrží nás, keď prekonávame ťažké životné skúšky, stojí pri nás, keď strácame pevnú pôdu pod nohami a keď zabudujeme, je tu, aby nám pomohla nájsť opäť tú správnu cestu. Je to ona, ktorá nám dôveruje, keď nad nami už možno iní lámu paličku, je to ona, ktorá nás bezpodmienečne miluje.

Druhá májová nedeľa už tradične patrí mamám. Hoci súčasnú podobu dostal Deň matiek na prelome 19. a 20.

storočia v Spojených štátoch amerických, postupne sa udomácnil takmer vo všetkých krajinách a dnes tak tento sviatok slávia ľudia po celom svete. Je oslavou materstva a dňom, kedy si pripomíname význam a dôležitosť všetkých mám v našich životoch, oslavujeme ich a vzdávame im úctu. Zároveň je výbornou príležitosťou poďakovať sa našim mamičkám za všetko, čo pre nás robia. Možnosť je skutočne veľa, napríklad darovaním nežného kvietku. Každú mamu však asi najviac poteší spoločne strávený čas.

Za seba by som nám, všetkým mamám, rada zaželala veľa radosných a príjemných chvíľ strávených v spoločnosti tých, ktorých nado všetko milujeme.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

KAMENÁRSTVO Helczman

Spracovanie, výroba a predaj PRÍRODNÉHO KAMEŇA

Z našej ponuky:

- panelové hrobky, pomníky, hroby
- urnové schránky
- obklady krbov, parapety
- pracovné dosky, ...

Prerábame staré betónové hroby na NOVÉ ZULOVÉ za VÝHODNÉ CENY!
 ... aj atypické rozmery

ROŽŇAVA - Gemerská 581 /časť BAK za autosalónom Hyundai/ TORNALÁ - Cintorínska ul.
 Kontakt: 058/ 733 15 72 • 0908 446 600 • 0905 451 073
 www.kamenarstvihelczman.sk • helczman@centrum.sk

PONUKA TLAČE

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

REGION PRESS
 www.regionpress.sk



Správna voľba

50%
ZĽAVA



5.99
2.99

Kačica celá
cena za 1 kg
s drobmi



1 KUS TBA
0,14



SUPERCENA

4.19

Čerstvé vajcia „M“
30 kusov
z 1letkového chovu



OD PONDELKA

OD PONDELKA 6. 5. DO NEDELE 12. 5.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

46%
ZĽAVA

7.49***

3.99

Čučoriedky
500 g balenie



LIDL
STÁNOK
DNEŇ ČISTÝE

60%
ZĽAVA

0.99***

0.39

Šalátové uhorky
kus



31%
ZĽAVA

17.49

11.99

42%
ZĽAVA

17.49

9.99

Lavazza Crema
1000 g
zrnková káva
rôzne druhy



TOP
CENA

ITALIAMO
Culinary Style

OBJAVTE VIAC AKO
120
PRODUKTOV
INŠPIROVANÝCH
Talianskom



20%
ZĽAVA

4.38

3.49

31%
ZĽAVA

4.38

2.99

Mascarpone
500 g



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na rovnakom mieste z akčiového týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 6. 5. do 12. 5. 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.

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: 7,48 € - 8,11 €/hod
Príplatky za zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,20 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: **Žilina – Gbelany**
kontakt: praca@mobis.sk
041 515 8158, 041 515 8169



Griffin S Group s.r.o.
bezpečnostné služby - security

prevádzka:
Tornaľa
Daxnerova 13

tel: **0907 070 009**
grifsgroup@gmail.com



- fyzická **ochrana** osôb a majetku
- zabezpečovanie podujatí
- **prevoz** peňazí a cenín /doprovody/
- **pult** centrálnej ochrany /PCO/
- GPS monitorovanie + videopult
- **kurzy SBS** /odborná príprava/
- recepcná a informačná služba
- bezpečnostný **audit** a poradenstvo

Vysádzame ovocné stromy

Hoci ideálnym obdobím na sadenie ovocných stromov je október a začiatok novembra, a potom druhou možnosťou je jarná výsadba v marci a začiatkom apríla, nevešajte hlavu, ak ste to náhodou nestihli. V prípade kontajnerových ovocných stromov platí, že ich môžete vysádzať počas celého roka okrem zimy.

Akým stromom sa na Slovensku darí?

V našich podmienkach sa najčastejšie pestujú jablká, hrušky, marhule, slivky, broskyne či čerešne. V južnejších oblastiach môžete byť aj o čosi odvažnejší a vysadiť si napríklad figovník.

Samoopelivý či cudzoopelivý?

Pri kúpe ovocných stromov si overte, či je drevina samoopelivá alebo cudzoopelivá. Aby ste sa dočkali úrody, treba v prípade cudzoopelivých stromov vysadiť aspoň dve dreviny.

Ako postupovať pri výsadbe:

- nájdite stromom vhodné miesto - ovocné stromy obľubujú pôdu bohatú na živiny a darí sa im bude na slnečnom mieste chránenom pred silným vetrom.
- vopred si naplánujte, kedy budete stromy sadiť a všetko si starostlivo na-

chystajte

- drevinu, ktorú plánujete vysádzať vložte aspoň hodinu pred sadením do nádoby s vodou
- pripravte si jamu určenú na výsadbu • vložte strom do jamy a zasypte zeminou
- zeminu okolo stromu poriadne utlačte či ušliapte
- strom poriadne zalejte vodou a pravidelne ho zavlažujte
- k stromu nezabudnite umiestniť oporu, o ktorú ho pevne uviažte špagátom

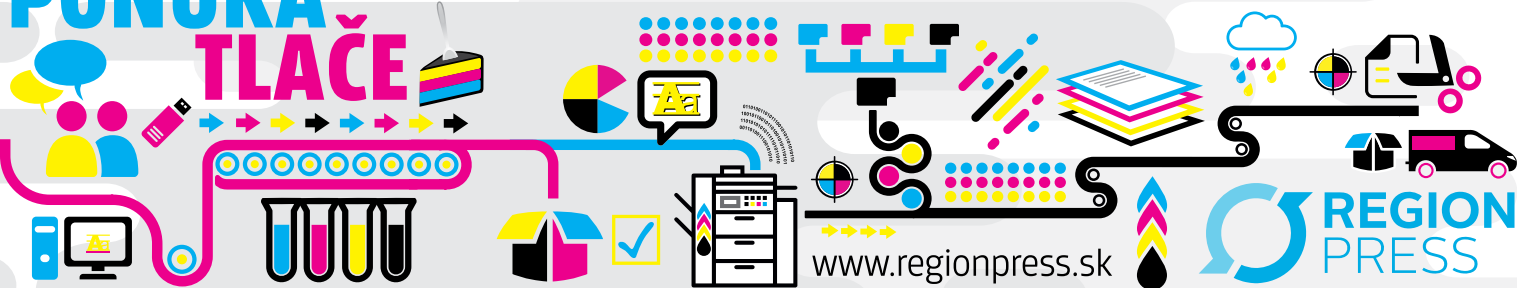
Náš tip: V zimnom období je vhodné chrániť korene niektorých náchylnejších drevín – napríklad aj figovníka, pred prípadným vymrznutím tak, že ich pokryjete nástiolkou z čečiny.



» **ren**
autor foto pixel2013 pixabay

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

TLAČE



www.regionpress.sk

REGION PRESS

Oplatísa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



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:

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

Viac informácií na www.peletycmc.sk

V prípade záujmu prosím kontaktovať:
e-mail: melich@peletycmc.sk
mobil: +421 905 464 502



Do malej prevádzky v obci Kravany, 11 km od okresného mesta Poprad hľadáme zodpovednú osobu

na pozíciu ČAŠNÍK

- Práca po dohode pondelok - piatok 15:00-21:00!
- Prípadne možná dohoda na dlhý a krátky týždeň
- Vyučenie v odbore nie je nutné
- Mzda v čistom 5€/hod. Práca na TPP, prípadne dohoda
- Možné zamestnanie aj pre pár, chlap (stavebné práce)
- Možnosť zabezpečiť ubytovanie v obci.

V prípade záujmu volajte: **0908 283 112**

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

DOSEKÁVANIE PÍSMO

Dátum (†30.1.2023) 100 €, inak 10 €/znak

OBNOVA PÍSMO 1,30 €/znak

Tabuľky, fotografie, vazy, svietniky, umučenia

Doprava a impregnácia ZDARMA

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521

www.greisiger.sk

MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
 - ŠKRYTOVÉ
 - ŠINDĽOVÉ
 - HYDROIZOLÁCIE
 - VÝMENA RÍN
 - LIKVIDÁCIA AZBESTU
 - ZATEPLENIE DOMOV
 - PRÍSTAVBY
 - BYTOVÉ JADRÁ
 - ELEKTROINŠTALÁCIE
 - POTERY, OMIETKY
 - VODA, KÚRENIE
- 0948 107 877**

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS na obchodnú prevádzku v Rožňave

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0903 221 681

Viete čo je liekopis?

Vedeli ste, že od roku 1995 na Slovensku platí Európsky liekopis a Slovenský farmaceutický kódex? Ako na sociálnej sieti približuje Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL), liekopis zaberá v histórii farmácie osobitné miesto tým, že:

- kodifikoval kvalitu liečiv,
- uvádzal podrobné predpisy na prípravu liekov,
- vyjadroval úroveň farmácie v krajine.

Čo hovorí história?

Hoci najstarší oficiálny prepis liekopisu v rakúskych krajinách, teda aj na Slovensku, vyšiel už v roku 1564, tak prvý oficiálny československý liekopis začali písať až v roku 1919. „Avšak tento liekopis nabral účinnosť o niečo neskôr, vyhláškou MZ ČSR s v roku 1948. Československý liekopis vychádzal v českom jazyku, názvy liečiv boli v latinskom a slovenskom jazyku,“ približuje ŠÚKL a dodáva, že o niekoľko dekád neskôr, v roku 1995, Slovenská republika podpísala takzvaný Dohovor o vypracovaní Európskeho liekopisu. Od tohto roku na Slovensku platí Európsky liekopis a Slovenský farmaceutický kódex.

Slovenský farmaceutický kódex:

- je doplnková národná norma pre zabezpečenie kvality liekov na Slovensku
- obsahuje aj články, ktoré nie sú zaradené do Európskeho liekopisu.

„Preto, aby boli lieky účinné, bezpečné a kvalitné, naše Liekopisné oddelenie zabezpečuje spoluprácu pri vypracovaní Európskeho liekopisu a pri zostavení Slovenského farmaceutického kódexu,“ približuje ŠÚKL.



» ren

zdroj foto pexels pixabay

**PRÍJEME POMOCNÚ SILU NA UPRAŤOVANIE
KANCELÁRSKÝCH A VÝROBNÝCH PRIESTOROV NA
PRIVYROBENIE 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

**VYPESTUJTE SI
DOMÁCU ÚRODU!**



SKLENÍKOV

Polykarbonátové skleníky

Kompostéry
Sudy na vodu

**DOPRAVA
ZADARMO!**

Navštívte náš e-shop!

www.sklenikovo.sk

0915 516 672

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

Májový bozk nemusí byť cítiť ako popolník Dajte zbohom cigaretám a vyskúšajte IQOS ILUMA

Poznáte bezdymovú alternatívu IQOS ILUMA? Elegantný dizajn, množstvo farebných prevedení a taktiež viaceré cenové kategórie. Pre dospelých fajčiarov predstavujú produkty IQOS lepšiu voľbu ako klasické cigarety, ktoré už v 21. storočí môžete odložiť raz a navždy.

IQOS ILUMA PRIME či cenovo dostupnejšie verzie IQOS ILUMA a IQOS ILUMA ONE – pri všetkých troch zariadeniach zabudnite na horiaci tabak, cigaretový zápach a dym. Hovoríme o prelomovej technológii nahrievania tabaku, ktorá ho nespája, ale nahrieva ho zvnútra. Vďaka tomu vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym.

Ešte stále sa pýtate, prečo dať stopku cigaretám?

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorenia spojených s fajčením je nikotín. Avšak nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, ale nie je hlavnou príčinou ochorenia spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je práve decht. Vzniká

pri horení cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Cigarety sťažujú dýchanie, ale po 6 mesiacoch úplného prechodu na IQOS môžete lepšie dýchať v porovnaní s pokračovaním vo fajčení, čo dokazuje šesťmesačná klinická štúdia vykonaná v USA s 984 dospelými fajčiarimi.

Bezdymové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené len pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

Pred 30 rokmi trval priemerný bozk 5 sekúnd. Časy sa menia. Dnes je priemerná dĺžka bozku približne 8 sekúnd.



Vydávajú hlasovacie preukazy

Obce a mestá začali vydávať hlasovacie preukazy pre voľby do Európskeho parlamentu (EP). Vybaviť si ho môžu voliči, ktorí majú trvalý pobyt na Slovensku a v deň volieb nebudú môcť voliť vo svojom volebnom okrsku.

Hlasovací preukaz oprávňuje voliča voliť v ktorejkoľvek volebnej miestnosti na Slovensku. Požiadať oň je potrebné obec trvalého pobytu. „Hlasovací preukaz sa vydáva iba raz, volič by s ním preto mal nakladať opatrne. Pri strate alebo odcudzení obec voličovi nový preukaz nevydá,“ upozorňuje Ministerstvo vnútra SR.

Ako požiadať?

O hlasovací preukaz možno požiadať elektronicky (e-mailom) a listinne najneskôr do 20. mája, pričom žiadosť musí byť do uvedeného termínu ubíj a doručená. V žiadosti je potrebné uviesť meno a priezvisko voliča, rodné číslo, štátnu príslušnosť, adresu trvalého pobytu a adresu, na ktorú obec doručí hlasovací preukaz. Obec zašle hlasovací preukaz na adresu uvedenú v žiadosti doporučenou zásielkou Do vlastných rúk. „Ak volič uvedie, že preukaz

prevezme iná osoba, musí v žiadosti uviesť jej meno, priezvisko a číslo občianskeho preukazu,“ upozorňuje rezort vnútra a dodáva, že osobne alebo prostredníctvom osoby splnomocnenej žiadateľom si možno vyzdvihnúť hlasovací preukaz najneskôr v piatok 7. júna v úradných hodinách obce.

Voľby do Európskeho parlamentu sa uskutočnia 8. júna 2024. Voliči v nich rozhodnú o 15 poslancoch, ktorí budú zastupovať Slovensko v EP na päťročné volebné obdobie. Na rozdiel od volieb do Národnej rady SR majú v eurovoľbách právo kandidovať a voliť aj občania iných štátov EÚ s trvalým pobytom na Slovensku. Voliť aj kandidovať však možno len v jednom členskom štáte Európskej únie.



» ren

zdroj foto Foto NoName_13 pixabay

Schválili 13. dôchodok

Národná rada Slovenskej republiky schválila vládnú novelu zákona o sociálnom poistení, ktorou sa zavádza plnohodnotný 13. dôchodok, a to pre všetkých poberateľov dôchodkových dávok. Po novom sa 13. dôchodok stáva riadnou dôchodkovou dávkou, ktorú bude vyplácať Sociálna poisťovňa.

„13. dôchodok bude vyplatený už v decembri všetkým poberateľom dôchodkov bez ohľadu na to, aký druh dôchodku poberajú. Významnosť tohto opatrenia dokazuje aj to, že bol v parlamente schválený ústavnou väčšinou. 13. dôchodok sme zaviedli ako trvalé opatrenie, pokiaľ to iná vláda nezmení,“ zdôraznil minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš.

Kto dostane 13. dôchodok?

Suma 13. dôchodku bude vo výške priemerného dôchodku za predchádzajúci rok. V tomto roku bude pre poberateľov starobného dôchodku 13. dôchodok vo výške 606,30 Eur. V tejto výške dostanú 13. dôchodok aj invalidní dôchodcovia, ktorí dovŕšili dôchodkový vek. Sociálna poisťovňa vyplatí 13. dôchodok tiež poberateľom

invalidných, sirotských, vdovských, či vdoveckých dôchodkov, a to vo výške ich priemerných dôchodkov za predchádzajúci rok. V zákone je však takzvaná poisťka, ktorá stanovuje, že 13. dôchodok nesmie klesnúť pod sumu 300 Eur. 13. dôchodok dostanú aj výsluhoví dôchodcovia, teda bývalí príslušníci bezpečnostných zložiek štátu. „Zároveň vláda SR bude môcť nariadením rozhodnúť o skoršom vyplatení časti 13. dôchodku, a to najmä v prípade, ak by sa zhoršila sociálna a ekonomická situácia,“ uzatvára rezort práce.



» ren

zdroj foto Franz26 pixabay

DIGITÁLNY MARKETING | www.regionpress.sk

využite potenciál
30 800 domácností

inzerujte v
GEMERSKO

V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch Chráňte sa pred kliešťami

Prekrásne slnečné dni nás lákajú na potulky do prírody a spolu s prebúdajúcou sa prírodou sa o slovo hlásia aj kliešte. Chráňte pred nimi seba aj svojich blízkych.

Kliešte sú malé parazity a pre človeka predstavujú nebezpečenstvo najmä v prípade, ak sú infikované, pretože vtedy prenášajú nepríjemné ochorenia. Na Slovensku sa najčastejšie vyskytujú dve z nich: lymská borelióza a kliešťová encefalitída.

V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

Kliešte sa vyskytujú v trávnatých porastoch s výškou od dvadsať centimetrov do jedného metra. Najsť ich môžeme v záhradách, v parkoch i v lesoch. V posledných rokoch sa v dôsledku klimatických zmien dostávajú aj do vyšších zemepisných polôh, dokonca až do nadmorskej výšky nad 1000 metrov. Striehu na koncoch listov, na stebľách tráv alebo na vetvičkách prízemných kríkov. Oblubujú najmä dubovo-hrabové lesy.

Takto sa môžete pred kliešťom chrániť

Pri potulkách prírodou by sme sa

mali vyhýbať miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov, ktorými sú okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Je dobré zvoliť vhodné oblečenie pokrývajúce čo najväčšie časti tela, najmä dlhé nohavice a ponožky. Vhodnejší je svetlý odev, na ktorom tento parazita skôr zbadáte. Zabúdať by sme nemali ani na používanie repelentov.

Kliešťa vyberte správne

Ak si na tele nájdete kliešťa, treba ho vytiahnuť čo najskôr. „Kým na prenesenie baktérií, ktoré spôsobujú lymskú boreliózu, kliešť potrebuje byť prisatý aspoň 24 hodín, vírus kliešťovej encefalitídy sa môže preniesť do pár hodín po zaklieštení. Po návrate z pobytu v prírode alebo v blízkosti mestskej zelene je preto dôležité bezprostredne po návrate domov skontrolovať celú pokožku tela. Poriadne si prezrite najmä miesta ako podpazušie, slabiny, miesta pod kolenami a vlasatú časť hlavy,“ objasňujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a v prípade zaklieštenia odporúčajú nasledujúci postup:

- Prisatého kliešťa odstraňujte pinzetou, ktorú pritlačte čo najbližšie ku koži.
- Kliešťa vyťahujte plynulým kolmým

úhľadom smerom od kože, postupujte pomaly a bez točenia. Ak ho potrebujete z kože uvoľniť, opatrne ním zakývajte zo strany na stranu a opäť skúste plynulo ťahať smerom od kože. Kliešťa nevykrúcajte prudko do strán, mohli by ste ho pretrhnúť - je dôležité ho nepoškodiť a nerozmiaždiť.

- Nekvapkajte na neho olej, vtedy sa začne dusiť a vyvráti natrávenú krv späť do rany. Snažte sa odstrániť celé telo kliešťa aj s hlavičkou.

- Kliešťa po odstránení nemliaždite prstami. Hodte ho do WC misy a ihneď spláchnite, vyhodte ho do koša v uzavretej nádobe / v uzavretom vrecúšku, prípadne kliešťa dôsledne znehybnite lepiacou páskou a takto ho vyhodte do koša.

- Po vybratí miesta prisatia ihneď dezinfikujte. Ak nie je poruke dezinfekčný prostriedok z lekárne (lieh, jódová tinktúra), použite prípravok s obsahom alkoholu. Dezinfikujte aj pinzetu a povrchy, na ktoré dopadla tekutina z poškodeného tela nacicaneho kliešťa a poriadne si umyte ruky.

- Poznačte si pre istotu dátum a pravdepodobnú lokalitu, kde ste mohli kliešťa chytiť. Ak ste ho mohli mať na tele už dlhší čas (zopár dní), poznačte si aj túto



Ilustračné foto.

foto autor JerzyGorecki pixabay

informáciu. Tieto informácie môžu byť užitočné pre vášho lekára v prípade, že sa u vás neskôr objavia príznaky, ktoré sú obvyklé v prípade infekcií prenášaných kliešťami. Nasledujúci mesiac venujte pozornosť príznakom ako väčšie začervenanie v mieste odstráneného kliešťa, horúčka, bolesť svalov, bolesť hlavy či opuch a bolesť kĺbov. Ak sa vyskytnú, konzultujte svoj stav s vaším lekárom.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR

» ren

Pripravte si liečivý čaj alebo olej

Levandula upokojí aj zmierni bolesti

Levandula je pre svoju príjemnú až omamnú vôňu veľmi obľúbená. Táto rastlinka s charakteristickými fialovými kvietkami má v našich domácnostiach mnohoraké využitie a osoží aj nášmu zdraviu.

Levandula nielenže skrášli a prevonia náš príbytok, či ochráni šatstvo pred mofami, ale pomôže aj pri nespavosti a uľaví pri viacerých zdravotných problémoch. Jej kvety sa využívajú dokonca aj v kuchyni na ochutenie omáčok a dressingov či na dekorovanie zákuskov.

Liečivé účinky

V ľudovom liečiteľstve sa využívala levandula úzkolistá už od pradávna. Na náš organizmus má táto rastlinka upokojujúce aj dezinfekčné účinky. Pomáha pri dne, reumatizme či zápaloch nervov. Využíva sa aj pri migréne, búšení srdca a pri žalúdočných ťažkostiach.

Pestovanie

Levandula obľubuje slnečné stanovište. V záhradníctve zakúpené priesady vysádzajte do vzdialenosti približne 30 centimetrov, pretože sa ešte rozrastú.

Zber a sušenie

Levandula kvitne od júna až do septem-

bra. Zberajte ju na začiatku kvitnutia počas slnečných dní. Pri jej zbere vám dobre poslúžia nožnice – strihajte ju do kytice a sušte v menších trsoch zavesených na tmavom vzdušnom mieste. To, že je už bylinka suchá a pripravená na uskladnenie zistíte tak, že sa jej stonky ľahko lámu. V takom prípade stiahnite prsty kvietky a vložte do dobre uzatvárateľnej nádoby. Skladujte na suchom a tmavom mieste.

Levandulový olej

Levandulový olej môžete užívať po kvapkách – 4 až 5 kvapiek denne pri plynatosti, migréne či strate chuti do jedla. Vtierať môžete olej na bolestivé miesta pri dne, reumatizme či zápaloch nervov, ale aj do spánkov pri bolestiach hlavy.

Budeme potrebovať: 50g sušenej levandule úzkolistej, 1/2 litra oleja - môže byť kvalitný olivový, mandľový alebo slnečnicový, sklenený uzatvárateľný pohár, sklenenú fľašu z tmavého skla, lievik, plátno alebo sitko

Postup: Levandulu vložte do pohára s olejom tak, aby boli bylinky úplne ponorené. Pohár dobre uzatvorte a nechajte päť týždňov odstáť na tmavom mieste. Každý deň zmes pretrepte. Následne môžete scediť cez plátno alebo sitko do fľaše z tmavého skla. Skladujte pri izbovej teplote.



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

Levandulový kúpeľ

Ak si pridáte do kúpeľa za hrsť levandule, upokojí nielen vašu myseľ ale aj pokožku.

Levandulové vrecúška

Vrecúška plnené sušenými kvetmi levandule sa vkladajú pod vankúš pre dobrý spánok ale účinne tiež odpudia mole v šatníku.

Levandulový čaj

Levandulový čaj vás zbaví napätia. Piť ho môžete dva až trikrát denne. Čajovú lyžičku sušenej levandule úzkolis-

tej zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne preceďte cez sitko a môžete popíjať.

Pozor! Hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Platí to aj v prípade levandule. Čaj či olej z tejto bylinky nepite dlhodobo. Ak si nie ste istí, poraďte sa so svojim lekárom.

» ren

Syrová, vajíčková, s cesnakom či paprikou – stačí si vybrať

Chutné a sýte nátierky na každý deň

Aj vy si každý deň lámate hlavu nad tým, čo pribaliť rodinke na desiatu alebo čo rýchle pripraviť vašim hladošom na večeru? Prinášame recepty na chutné nátierky na chlieb či pečivo.

Syrová nátierka s paprikou

Suroviny: 250g tvrdého syra vhodného na strúhanie, 3 papriky rôznych farieb - zelená, červená, žltá, 150g šunky, 100g majonézy, 100g bieleho jogurtu, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Papriky umyjeme, rozkrojíme na štvrtiny, odstránime z nich jadričky a potom pokrájame na malé štvorčeky. Rovnako pokrájame aj šunku. Syr na hrubo postrúhame.

Do misky vložíme majonézu a vymiešame ju s jogurtom. Pridáme papriku, šunku a syr. Nátierku podľa chuti osolíme a okoreníme.

Fazuľová nátierka s orechmi

Suroviny: 250g konzervu bielej fazule v slanom náleve, 4 lyžice panenského olivového oleja, soľ, korenie, 2 strúčiky cesnaku, hrsť vlašských orechov.

Postup: Vlašské orechy posekáme na kúsky. Strúčiky cesnaku pretlačíme. Fazuľu vylejeme na sito, prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapkáť.

Do mixéru vsypeme fazuľu, pridáme

olivový olej a dôkladne vymixujeme na nátierku. Nátierku preložíme do misky a ochutíme cesnakom. Na záver zľahka vmiešame orechy.

Náš tip: Ak nemáte po ruke mixér, môžete použiť pučidlo na zemiaky.

Mrkvová nátierka

s ovsenými vločkami

Suroviny: 150g smotanovo tvarohového syra, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

Postup: Mrkvu umyjeme, očistíme a na hrubo postrúhame. Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.

Do misky vložíme syr a vymiešame ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami.

Syrová nátierka

s pečeným cesnakom

Suroviny: 200g syra s modrou plesňou, 200g smotanovo tvarohového syra, 3PL bieleho jogurtu, hlavička cesnaku, korenie a cukor podľa chuti

Postup: Rúru zohrejeme na stredne vysokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom



Ilustračné foto.

zdroj foto safran7 pixabay

strúčiky vytlačíme zo šupky a popučíme vidličkou.

Syr s modrou plesňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a dochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

Vajíčková nátierka s avokádom

Suroviny: 1 avokádo, 2 vajcia, 2PL bieleho jogurtu, citrónovú šťavu, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Vajčička uvaríme na tvrdo,

necháme vychladnúť a potom pokrájame na malé štvorčeky. Avokádo rozkrojíme na polovice, pomocou lyžice z neho vyberieme dužinu.

Do misky vložíme dužinu z avokáda, popučíme ju vidličkou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme pokrájané vajcia a jogurt. Dochutíme soľou a korením.

Všetky nátierky môžete podávať s chlebom alebo pečivom.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



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

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTELNOSTI

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

f 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



UŽ OD
379 €

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 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

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
trofejeee@gmail.com

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP

vlhkým múrom

0918 671 541

LECH-MOTO

E-MOTOCYKEL T-CROSS

**DOJAZD
AŽ 145 km**

**AKCIA DO 15.5.2024
CENA 2600,- (PÔVODNE 3000,-)**

www.stvorkolkkyonline.sk