

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

Ponúkam
za výhodnú cenu
**KOMPLETNÉ
ČISTENIE
KOPANÝCH
STUDNÍ**



tel. 0905 764 689

**ZATEPLITE DOM
s našim polystyrénom
bude ako v bavlnke !**

AKCIOVÉ CENY!

polystyrén hrúbka 15cm **7,35€** s DPH/m²

polystyrén hrúbka 20cm **9,80€** s DPH/m²

Materiál dovezieme kam si zaželáte iba za cenu PHM.

viac produktov na **www.profisiet.sk**

0905 414 895
0908 156 437

PÔŽIČKY od 18 do 80 rokov

od 300€ do 30 000€

NONSTOP PÔŽIČKA AJ ONLINE **www.okpozicka.sk**

NAŠA POBOČKA
Moldava nad Bodvou
Hviezdoslavova 18 - oproti VÚB BANKE (vo dvore)

VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL **0904 031 113**

KROVNESSA s.r.o.
Rožňava

Klmpiarske, pokrývačské a tesárske práce.

Predaj a montáž strešných krytín a odkvapových systémov.

Strechy na kľúč.

0949 111 223
krovnessa@gmail.com

NAJ STRECHA s.r.o.

Najlepšia oprava strechy

AKCIA na 3D vzory 0940 776 203

Oprava eternitových, plechových a plochých striech

► zameranie, poradenstvo **ZDARMA**

► bez potreby demontáže ► pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZĽAVA**

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

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

UŽ 13 ROKOV NA TRHU

**KÚPIM
BYT, DOM**

Po dohode môžete ostať v podnájme

0907 488 234

+421 907 471 554

Rudná 221, Rožňava

salon.comtessa
saloncomtessa

Salón Comtessa

Mgr. Andrea Gajdošová

Váš osobný poradca pre zdravé kŕmenie REJCO

Milky SPA • Ozonoterapia • Liečebné kúpele • Predaj kozmetiky

Kúpanie • Strihanie • Trimovanie • Dentálna hygiena

DIGITÁLNY MARKETING | www.regionpress.sk

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

PRENÁJOM AUTOPLOŠINY do výšky 20 m (s obsluhou)

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

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

Pôžička
na nečakané výdavky
400 Eur - 20 000 Eur
18 - 80 rokov

OVERENIE
CEZ MOBIL

0918 709 068
Rožňava, Janka Kráľa 3

STAVEBNÉ CENTRUM
VŠETKO PRE VAŠU STAVBU A BÝVANIE

STAVEBNINY

www.adamcentrum.sk 0902 960 401
Šibeníčný vrch 1 Rimavská Sobota

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie
0908 532 682

09 DOMÁCNOSTI

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?**

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.

Službu PlatbaMobilom.
sk technicky zabezpečuje
ELET, s.r.o.

Bezplatný týždenník

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

EV 6212/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník I, Vydanie 27, týždeň 44/2024.

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)

pámy týždeň:

Revúcka, Rožňava, Tornaľa, Rimavská So-
bota, Sobótka, Bätka, Hnúšťa, Rožňava,
Plešivec

nepámy týždeň:

Revúcka, Tornaľa, Rimavská Sobota,
Sobótka, Rožňava, Betliar, Brzotin, Dob-
šiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Polo-
ma, Henckovce, Jablonov nad Turňou,
Jovica, Krásnohorská Dlhá Lúka, Lipov-
ník, Plešivec, Šitník, Vlachovo



Po prečítaní
noviny odhodu-
te do triedeného
odpadu / PAPIER /

Prijmeme VODIČOV na
AUTOBUSY sk. D

Bližšie info.: 0905 449 843

Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o.
VYHLASUJE DOBROVOĽNÚ OPAKOVANÚ DRAŽBU NEHNUTEĽNOSTI

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: 18. novembra 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: 43.700 € **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.aukciaslovakia.sk, aukciaslovakia@gmail.com

KoFA TAXI
KoFa Academy, s.r.o.

0910 240 770

NOVÁ spoľahlivá TAXI služba v Revúcej

...PREPRAVÍME VÁS
DO PRÁCE, DO ŠKOLY,
NA FIREMNÉ AKCIE,
NA LETISKO
A AJ DOMOV...

*Naša cena
- Vaša spokojnosť*

STOP - VTÁČIM HNIEZDAM
0944 244 699 www.stophniezdo.eu

PRIJMEME VODIČA na KAMIÓN
Víkendy voľné, práca v rámci SR. 0903 649 102

STK

TORNALÁ JELSAVA

**OTVORENÉ KAŽDÚ
DRUHÚ SOBOTU**

2.11. | 16.11. | 30.11. | 14.12. 9.11. | 23.11. | 7.12.

0945 50 60 70 0915 849 661

www.STKTORNALA.SK www.STKJELSAVA.SK



KAŽDÝ DEŇ
NÍZKE CENY

%

KÚPTE VIAC
ZAPLAŤTE MENEJ!
XXL TÝŽDEŇ

35%
ZĽAVA

6.99
4.49

Kuracie stehenné
rezne XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



42%
ZĽAVA

7.46***
4.29

Kešu natural
500 g

500 g



37%
ZĽAVA

1.99*
1.19

Pepsi/Pepsi Zero/
Mirinda/7 UP Zero
2,5 l
* záloh za obal 0,15 €



1+1
ZADARMO

0.98**

0.49*

Šalátové uhorky
kus

* Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,49 €
** Cena za kus pri kúpe 1 kusov = 0,98 €
Cena za 2 kusy = 0,98 €



LIDL
STANOK
DOBRE ČISTÝE

67%
ZĽAVA

11.98***

3.98

Konzumné
zemiaky neskoré
10 kg balenie
neprané
varný typ B - prílohové

1 kg iba

0.39



35%
ZĽAVA

6.99

4.49

Bravčové karé
cena za 1 kg
bez kostí, v celku



49%
ZĽAVA

1.09

0.55

Zlatý Bažant radler
0,5 l
rôzne druhy
v ponuke aj Zlatý Bažant
10% 0,5 l za 0,55 €
+ záloh za obal 0,15 €



XXL XXL XXL XXL XXL

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

Vetrание a kúrenie počas zimy

Správne nastavená teplota v miestnostiach a ich pravidelné vetranie sú veľmi dôležité pre náš organizmus. Prinášame rady odborníkov, ako na to.

Počas zimných mesiacov treba dbať na pravidelné vetranie miestností, a to takzvané nárazovo, s oknom dokorán na niekoľko minút a niekoľkokrát denne, aby sa vzduch v miestnosti vymenil. Príliš vysoká teplota v miestnosti spôsobuje väčšie vyčerpanie, únavu, bolesti hlavy a znižuje vlhkosť vzduchu. Suchý vzduch vysušuje sliznice očí a dýchacie cesty a narušuje ich prirodzenú vlhkosť. „Dôsledkom suchého vzduchu môže byť zvýšená chorobnosť, opakované zápal spojiviek, nosovej sliznice, hrdla a dráždivý kašeľ. Suchý vzduch má vplyv aj na vysušovanie pokožky tváre, čo sa prejavuje jej predčasným starnutím a vznikom vrások,“ hovoria odborníci z Odboru hygieny životného prostredia Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. Optimálna vlhkosť vzduchu by sa mala počas chladného počasia pohybovať od 30 – 50%. Vhodná úprava vlhkosti vzduchu v miestnostiach sa dá dosiahnuť vetraním. Vzduch sa v byte zvlhčuje aj v dôsledku varenia, prania, či sušenia mokrej bielizne.

Výskyt viróz sa častokrát mylne pripisuje iba chladnému počasiu. Vedeli ste, že ich šíreniu sa darí aj v príliš prekurých miestnostiach? V teplých priesto-

roch sa podľa odborníkov všeobecne sústreďuje viac vírusov a baktérií, pričom radia: „počas zimných mesiacov je z hľadiska prevencie pred ochorením potrebné v každej obývanej miestnosti udržiavať určitú optimálnu teplotu.“ V priestoroch, kde človek dlhšie sedí, je optimálne zvolenou teplotou 22 – 26 °C. Odporúčané teploty pre kúpeľne sú 22 – 24 °C, vstupné haly 18 až 20 °C, chodby a schodiská 15 – 18 °C. V spálni by sa teplota mala pohybovať na úrovni 16 – 20 °C, pričom pri novorodencoch by to malo byť 20 °C a pri menších deťoch 18 až 20 °C. „Takto zvolené teploty v miestnostiach sú vhodné pre regeneráciu organizmu. Urýchlia sa procesy v tele, posilňuje sa imunitný systém a napomôže to ku kvalitnému spánku. Teplota v spálni by ale nemala klesnúť pod 16 °C pre zníženú obranyschopnosť organizmu voči respiračným ochoreniam,“ odporúčajú hygienici.

Náš tip - Ako zvlhčiť vzduch?

Pokiaľ je v priestoroch bytu veľmi suchý vzduch, na zvlhčovanie môžete použiť rôzne druhy zvlhčovačov, prípadne na radiátory umiestniť odparovače – treba ich však udržiavať v čistote a pravidelne v nich vymieňať vodu, aby ste predišli tvorbe baktérií.

Informácie poskytol

Odbor hygieny životného prostredia,
Referát komunikačný ÚVZ SR

» ren

Zmeny vo výpočte minimálnej mzdy

Minimálna mzda na Slovensku bude v nasledujúcich rokoch stúpať rýchlejším tempom, pričom do roku 2027 by sa mala priblížiť k sume 1000 eur. Novelu zákona, ktorá upravuje automatický výpočet minimálnej mzdy, v uplynulých dňoch definitívne schválil parlament. Novela zákona o minimálnej mzde získala silnú ústavnú väčšinu s podporou 119 poslancov.

Nový automat zvýši podiel priemernej mzdy, od ktorého sa minimálna mzda odvíja, zo súčasných 57 % na 60 % priemernej mesačnej mzdy pred dvoch rokov. Tento krok zaistí, že minimálna mzda bude lepšie reflektovať životné náklady a ekonomickú situáciu krajiny, s cieľom dosiahnuť jej rast až k úrovni 1000 eur do roku 2027. V zákone je však ponechaná možnosť dohody na výške minimálnej mzdy medzi sociálnymi partnermi. „Vyššia minimálna mzda vytvorí tlak aj na rast miezd ako takých. A o to nám ide. Aby ľudia mali prácu, ale za dôstojný plat. Chceme sa veľmi pekne poďakovať koalíčnym i opozičným poslancom, ktorí za tieto dobré zákony z dielne ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny hlasovali, či už išlo o 13. dôchodok, alebo minimálnu mzdu,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny SR Erik Tomáš.

Súčasnou novelou sú aj opatrenia na zvýšenie miery pokrytia kolektívnym

vyjednáváním a podporu pre konštruktívne rokovania o mzdách medzi sociálnymi partnermi. „Novela obnovuje právnu úpravu o záväznosti takzvanaj reprezentatívnej kolektívnej zmluvy vyššieho stupňa aj na ďalších zamestnávateľov v tom istom odvetví, čím zvyšuje práva zamestnancov a zjednocuje ich sociálne podmienky,“ priblížil rezort práce, sociálnych vecí a rodiny.

Parlament schválil aj ďalšie úpravy právnych predpisov s cieľom zlepšiť podnikateľské prostredie a práva zamestnancov. Tieto zahŕňujú zjednodušenia v oznamovaní zmien v sumách stravného a základnej náhrady pri použití súkromného motorového vozidla zamestnancom pri pracovnej ceste. Okrem toho sa do zákona doplnili pravidlá poskytovania náhrady za pohonné látky pre súkromné elektromobily alebo plug-in hybridy používané zamestnancom počas pracovnej cesty, keďže zákon doteraz riešil len benzínové a dizelové vozidlá.



» ren

zdroj foto martaposemuckel pixabay

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

Priplatky 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

EURO - MONT
Predaj a montáž
DREVENÉ PARKETY
Brúsenie a lakovanie
www.brusenieparkiet.com
0917 755 577

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20% **STOP VODA**

- chemická inekcia

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

GOOGLE
FACEBOOK
REKLAMA

MARKETING NA MIERU:
vojta@regionpress.sk

Realizujeme
**STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY**

0948 300 988

**Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch**

Využite kód:

OPLATISA

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

decoreum

-49,00 EUR **44,10 EUR**



KRESLO VEIRA
ČALÚMENÉ HORČICOVÝM
ZAMATOM

-10%

decoreum

109,00 EUR **98,10 EUR**



PÍSAČÍ STÓL SO ZÁSUVKOU
A DVOMI POLICAMI

-10%

decoreum

85,50 EUR



VIANOČNÝ STROMČEK
PE ŠKANDINÁVSKY SMREK

-10%

Katar - dovolenka v luxuse

Ak hľadáte ideálne miesto na kombináciu luxusu, kultúry a dobrodružstva vašou prvou voľbou by mal byť Katar! Dňa 26.9.2024 sa uskutočnil historicky prvý charterový let z Bratislavy priamo do Dohy - hlavného mesta Kataru.

Po približne 5 hodinovom lete pristanete na medzinárodnom letisku Hamad. Už samotná letisková hala je prvým z nespočetných architektonických skvostov Dohy. Priamo na letisku si po náročnom lete môžete dopriať krátku prechádzku po krytej tropickej záhrade Orchard, kde objavíte približne 300 stromov a viac ako 25 000 rôznych rastlín či kríkov.



foto: Hydrotour

Relax a exkluzívne služby

Pre milovníkov oddychu a luxusu Hydrotour pripravil ponuku pobytov v exkluzívnom rezorte Hilton Salwa Beach Resort & Villas 5*. Hotel ponúka maximálny komfort s all-inclusive službami. Autentické izby v arabskom štýle sú prvotriedne vybavené. Personál hotela je ústretový a mimoriadne nápomocný. Dokonalú dovolenku v tomto špičkovom rezorte vám spríjemní široká súkromná pláž s jemným bielym pieskom.

Deti, ale aj dospelých poteší rozľahlý vodný zábavný park - Desert Falls, s množstvom atrakcií a tobogánov. Užij si môžete aj laser tag, motokáry, dobrodružný kaňoning a potápanie. Pre nadšencov športu sú pripravené ihriská na tenis, volejbal, basketbal, padel či futbal. Samozrejmosťou v tomto rezorte je fitnesscentrum a SPA centrum. Počas celého pobytu sú vám k dispozícii reštauračné služby na tej najvyššej úrovni. Gastronómia v tomto rezorte patrí k skutočne výnimočným zážitkom.

Mesto na dosah ruky

Ak si želáte dovolenkovieť v hlavnom meste Doha, určite vám odporúčame využiť služby Rixos Gulf Hotel Doha 5*. Hotel sa nachádza len 10 km od letiska. Pôsobivé mrakodrapy,



foto: Hydrotour

luxusné hotely, obchodné centrá, múzeá a galérie máte skutočne na dosah ruky. Taxi služba za prekvapivo prijateľné ceny vás prepraví všade kam potrebujete. Po náročných potulkách mestom môžete relaxovať v rezorte so súkromnou plážou, bazénmi prípadne v SPA centre Anjana. Špičková gastronómia, nádherný panoramatický výhľad a nadštandardné vybavenie hotela vám zaručí dokonalý zážitok.

Výlety za dobrodružstvom ale aj kultúrou

Mesto Doha je plné unikátnych stavieb od najvýznamnejších architektov. Samotná prechádzka mestom je pastvou pre oči. V meste môžete navštíviť veľa múzeí, galérií, historických pamiatok a obchodných centier. Ak máte chuť na mierny adrenalínový zážitok, odporúčame vám výlet na safari v púšti, kde vás čaká divoká jazda

džípmi so skúsenými šoférmi. Prijemnou, len mierne náročnou je plavba na kajakoch v mangrovníkovej prírodnej rezervácii Thakira. Na záver dobrodružného dňa si môžete vychutnať autentickú večeru v púšti pri západe slnka.

Praktické informácie

Katar je mimoriadne bezpečná a moderná destinácia, ktorá Vás ohromí nadštandardnými službami a pohostinnosťou. Hlavnou menou je katarský riál (QAR). Pozor si treba dať na prísny zákaz dovozu alkoholu a jeho konzumáciu na verejnosti. Návštevníci Kataru si môžu vychutnať alkoholické nápoje v priestoroch hotelov. Pre dámy je vhodné nosiť oblečenie zahalujúce kolena a plecia, pre pánov dlhé nohavice. Tento dress code nie je povinný počas pobytu v rezortoch.

(vb)



foto: Hydrotour

Organizácia NATUR-PACK vyhlasuje súťaž k téme triedenia odpadov

Triedenie odpadov sa týka každého z nás. Je to jedna z možností, ako môže každý jednotliviec prispieť k ochrane životného prostredia. A aj preto je dôležité odpady správne triediť. Organizácia zodpovednosti výrobcov NATUR-PACK zabezpečuje triedenie odpadu v približne 1 000 obciach a mestách po celom Slovensku. Popri triedení odpadov sa tiež venuje zvyšovaniu povedomia o odpadoch a aj z tohto dôvodu vyhlasuje teraz súťaž k téme triedenia odpadov.

Ako sa zapojiť? Je to jednoduché. Stačí vyplniť náš súťažný kvíz, ktorý nájdete na www.naturpack.sk, alebo sa doň dostanete jednoducho pomocou QR kódu umiestneného v obrázku s našim maskotom. Súťaž prebieha do 20. novembra 2024.

ČAKAJÚ NA VÁS
PEKNÉ CENY.

Stačí jednoducho
oskenovať tento QR kód:

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 rokovaníach. 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 neresi. 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 zlovyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme 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 cítime 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. A 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

Bez dymové 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. Bez dymové 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 nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

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



KOMTECH - Správa budov, s.r.o.

- ✓ Komplexné kominárske služby
- ✓ Servis a údržba plynových kotlov a rozvodov plynu
- ✓ Preplach podlahového kúrenia
- ✓ Striekané PUR izolácie

+421 914 706 703

info@komtech.sk

www.komtech.sk

POKRÝVAČ- TESÁR



renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE DO 30.11.2024

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

PONUKA TLAČE

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

REGION
PRESS
www.regionpress.sk



VRTANÉ STUDNÉ

VRTAME CELOROČNE

0907 918 007

www.vrtanestudne.info

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 nechto.

Hovädzí kolagén tvoria 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

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
38,90 EUR
/1 KS

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
45,90 EUR
/1 KS

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

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 hydrolizácie 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 antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, 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.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MOBIL

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

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



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

POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.12.2024**

**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLBOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

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

**UŽ OD
379 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

	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 predlžovať o 2m.

0948 88 88 55 **galerica.sk**

• DOPRAVA ZADARMO
• JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRATÍVU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

POZOR Veľká jesenná akcia RÝCHLO

Fotovoltaická elektrárňa 4550Wp

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Záruka 25 ROKOV

Zaplatíte len 2490€*

+3 panely zadarmo alebo Hybridný menič

Možnosť nákupu na splátky

Dotáciu Vám odpočítame ihneď

Všetky komponenty skladom

Bezplatná obhliadka domu

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

Zaplatíte len 3990€*

Záručný servis zabezpečuje výrobca

***Cena vrátane montáže**