

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

GEMERSKO
na facebookuStaň sa fanúšikom
našej stránky a sleduj:

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

NAJLEPŠIA oprava strechy

NAJ STRECHA S.R.O.

KONTAKT

0940 776 203

OPRAVA eternitových, plechových,
šindlových a plochých striech

- bez potreby demontáže starej strechy
- zameranie, poradenstvo **ZDARMA**
- pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZĽAVA**
- oprava komínov, oprava a montáž odkvapových žlabov

UŽ **14** ROKOV NA TRHU**NOVINKA - Fúkaná izolácia za bezkonkurenčnú cenu**www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro

DIEGO
dni s klubovou
kartou

12-15. marca

-15%
-20%

Akcia sa NEVŤAŽUJE na produkty označené nasledujúcim
jedinečným označením "Outlet", "5 klubovou kartou",
"Bomba Cena", "Výpredaj zásob". Ponuku nie je možné
kombinovať s inými akciami! Dá sa uplatniť vo všetkých
predajniach DIEGO na Slovensku!

Akademika Hronca 11, Rožňava

**POTREBUJETE FINANCIU
na PODNIKANIE ?**

Pomôžem vám s projektovým zámerom
a žiadosťou na úrad práce!

- Vypracujem projektový zámer
na podnikanie
- Pomôžem so žiadosťou o príspevok
pre začínajúcich podnikateľov
- Cena: 150 – 300 € (podľa náročnosti,
stanovená vopred, bez ďalších poplatkov)

0940 176 183

info@napisemprojekt.sk
www.napisemprojekt.sk

Rýchlo,
spoľahlivo
a na mieru!

PÔŽIČKY NONSTOP PÔŽIČKA cez MOBIL aj WEB
0904 031 113
od 18-80 ROKOV
od 300€ do 30 000€ www.okpozicka.sk
Moldava nad Bodvou

Otvorené: PO-PIA 8:30-17:00 SO: 8:30-12:00

HorMIX PODLAHY
laminát • drevo • vinyl • korok • koberce

0948 290 720

ROŽŇAVA
(vo dvore Rotundy)
Šafárikova 17/A

Stavebniny STATOLEX

Košícká 4330/58
048 01 Rožňava

VÝKUP
EURO paliet
a Porfix paliet

0910 177 441



HÁLOREALITY
CELOSLOVENSKÁ REALITNÁ KANCELÁRIA

Profesionálny servis pre bezpečný predaj / kúpu nehnuteľností.
HĽADÁME DOMY A BYTY PRE KLIENTOV !

Ján SVINČIAK | 0948 128 501
www.haloreality.sk/svinciak



KRMIVÁ
bez GMO

Slovenský výrobca s tradíciou ponúka
kvalitné sypké a granulované krmné zmesi
bez GMO pre všetky druhy hospodárskych zvierat:
hydinu, ošípané, hovädzí dobytok, ovce králiky, kone.

Dolná Ždaňa 142, č.t. 045/6761020, 0905 716 015

MÁME SIŤ PREDAJCOV PO SLOVENSKU.

TOVÁŠ



**KÚPIM
BYT, DOM**

Po dohode môžete
ostať v podnájme
0907 488 234

**Predaj tvrdého
PALIVOVÉHO DREVA**
s dovozom Rožňava a okolie

pre bližšie informácie kontaktovať telefonicky na čísle

0910 451 452

Rozšírte svoje podnikanie
aj do iných regiónov Slovenska.
DAJTE O SEBE VEDIEŤ !

REGION
PRESS
www.regionpress.sk

PÔŽIČKY
pôžičky pre osoby do 80 rokov

- Zamestnanec
- Dôchodca
- Invalidný dôchodca
- Opatrovateľ / Opatrovateľ v zahraničí
- SRO / SZČO

VYBAVÍME:
online, sms, mailom, osobne

0903 279 125

www.pozickammrs.skpozickammrs@gmail.com

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866
v tvare RP (medzera) GE
(medzera) číslo rubriky
(medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP GE 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
vyšle váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 – Auto-Moto
- 2 – Elektro, technika
- 3 – Domácnosť, nábytok
- 4 – Dom a záhrada
- 5 – Zverinec, drobných
- 6 – Hobby a šport
- 7 – Deťom
- 8 – Darujem
- 9 – Zoznámenie
- 0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky
na akcie, ponuky zamestnania
a reality v riadkovej inzercii neu-
verejňujeme. V prípade záujmu
o zverejnenie tohto typu inzerátu
kontaktujte našich obchodníkov.
SMS je možné podať aj v novinách
v iných regiónoch. V takom prípa-
de nahraďte písmena „GE“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý
nájdete v tiráži.

(Službu platbamobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

SŤAHOVANIE NÁBYTKU

0915 667 227



Vypratávanie domov, bytov, garáží a hospodárskych budov

Bezplatný týždenník

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

EV 6212/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 74B9/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Rokník II, rok 2025

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

INZERCIA

Bc. Ján Voita 0907 887 322

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

**Vychádzame
na recyklovanom
papieri**

DISTRIBÚCIA (30.830 domácností)

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

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

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.



Cromwell Post

HĽADÁME spoľahlivých kontrolórov

kvality doručovania letákov
a listových zásielok

VAŠE VÝHODY:

- Pracujete v mieste bydliska
- Rozsah pracovného času je len na vzájomnej dohode
- Čas na prácu počas dňa si zaeľujete sami
- Práca v pravidelných termínoch

POŽIADAVKY NA UCHÁDZAČA:

- časová flexibilita
- slušné vystupovanie
- zodpovednosť
- komunikácia mailom

VEĽKOU VÝHODOU SÚ:

- možnosť využívať vlastné auto
- možnosť využívať vlastný smartfón

ZÁKLADNÁ MZDA 6,00 € /hod. BR
A MÁME PRE VÁS AJ INÉ ZAUJÍMAVÉ PRACOVNÉ PONUKY.

V PRÍPADE ZÁJMU NÁS KONTAKTUJTE: ☎ +421 918 348 107 ✉ kontrola@cromwell.sk

ako získať prvé miesto vo vyhľadávaní?

MY VÁS tam dostaneme!

gemersko@regionpress.sk

služby TLAČE

vojta@regionpress.sk

Oplatísa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**

užitočné kontakty | www.mojinzerat.sk

STAVEBNÉ CENTRUM

VŠETKO PRE VAŠU STAVBU A BÝVANIE

STAVEBNINY

www.adamcentrum.sk 0902 960 406
Šibeníčný vrch 1 Rimavská Sobota

STAVEBNINY KÚPEĽNÉ STROJ GALERIA PARKET PLECHY HAJDU

+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

OBNOVA STRECH

Reálna záruka 12 ROKOV **Obhliadka ZDARMA**

PRÍEMYSĽNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRIESTORY

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ

(aj PLOCHÉ) strechy

► VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽEBŮV
► OBNOVA KOMÍNŮV
► OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA

INDEX 3D PVC

0949 765 613

Jarná AKCIA!

ICSÓ ÁRPÁD

MONTÁŽ • OPRAVA • REKONŠTRUKCIE

PLYN KÚRENIE VODA

PODLAHOVÉ KÚRENIE
PLASTOVÉ, MEDEŇÉ, 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

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNŮV

• Stavba troj vrstvových komínov
• Prestavby nadstrešných častí komínov
• Rekonštrukcia a sieťkovanie komínov
• Montáž zrealizujeme za jeden deň

frézovanie
od 15€/bm

OBHĽADKA KOMÍNŮV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZŤAVA 40%
na materiál

www.bezpecnostnekominov.sk 0903 874 784

NÁTERY STRECH

CERTIFIKOVANÍMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

Pre zvýšenú spokojnosť
našich služieb v oblasti
lesného hospodárstva
a navýšovaní objednávok

PRÍJEMNÉ väčší počet ZAMESTNANCOV

na lesné práce
v SRN (NEMECKO)

Mzda: od 12 - 15 €/hod.

- doprava zabezpečená
a hradená
zamestnávateľom

Bližšie info s konateľom
spoločnosti, JURÍČEK s.r.o.
0904 487 852



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY

• TO NAJLEPŠIE • ZO SLOVENSKA •

35%
ZĽAVA

3.40***

219

Horalky
5 x 50 g = 250 g



1 kus iba

0.44



50%
ZĽAVA

1.99***

0.99

Čučoriedky
125 g balenie



Lidl
STÁNOK
DENNE ČISTVE

33%
ZĽAVA

0.89

0.59

Šalátové uhorky
kus



39%
ZĽAVA

1.89*

115

Vinea
1,5 l
rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €



XXL

26%
ZĽAVA

6.35

4.69

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



52%
ZĽAVA

2.49*

119

Tuniakový šalát
185 g
rôzne druhy
v ponuke aj Ťudené šproty
v oleji 160 g za 1,49 €



45%
ZĽAVA

11.99*

649

JACOBS Velvet
180/200 g
Instantná káva
rôzne druhy



35%
ZĽAVA

6.35

4.09

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kosti



*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

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

Ponuka tovaru v letáku platí od 10. 3. do 16. 3. 2025 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.

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

Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest

Bardejov sa pýši cennými pamiatkami

Bardejov je okresným mestom v Prešovskom kraji a prirodzeným kultúrnym - spoločenským i hospodárskym centrom regiónu horného Šariša. Jeho cennou devízou sú pamiatky vytvorené v období stredoveku. Známe je tiež svetoznámymi kúpeľmi a krásnou okolitou prírodou.

Prvá zmienka o Bardejove pochádza z roku 1241 a tvorí ju zápis v Ipatijevskej kronike. Keďže mesto ležalo na významnej obchodnej ceste medzi Čiernym a Baltským morom, čulý obchodný ruch urobil z malej osady v pomerne krátkom čase bohaté mesto, ktorému venovali pozornosť všetci uhorskí panovníci.



Mestská radnica.

autor foto Marcel Tribus

Radničné námestie

Bardejov bol založený na nepravidelnom šachovnicovom pôdoryse. Stred mesta tvorí obdĺžnikové námestie s rozlohou 260 x 80 metrov, obkolesené z troch strán 46 -timi poschodovými meštianskymi domami, postavenými na typických úzkych stredovekých parcelách, kolmých na námestie. Štvrtá, severná strana, je vymedzená dominantou mesta - gotickému farskému kostolu - Bazilike minor sv. Egídia, prepojenému spoločným múrom s historickou renesančnou budovou mestskej - humanitnej školy. Ich protíváhou je centrálna umiestnená reprezentatívna ranorenesančná budova mestskej radnice. Do námestia sú orientované všetky významné ulice historického jadra.

Mestská radnica

Mestská radnica je goticko - renesančná stavba postavená v rokoch 1505 - 1509. Uplatnené na nej bolo renesančné kamenné tvaroslovie. Je dielom staviteľov majstra Alexandra, ktorý v roku 1508 vyhotovil pre novú radnicu takzvané talianske okná, arkier a kamenné portály. V roku 1509 rad-



Mestské opevnenie.

autor foto Marcel Tribus

nicu v neskorogotickom duchu dokončil majster Ján z Prešova. Maliarska výzdoba je dielom bardejovského maliara Theofila Stanzela, ktorý namaľoval erby na štítoch radnice a nástennú maľbu Posledný súd v zasadej sieni radnice. Exteriér neskor vymaľoval bardejovský maliar Matej Grünwald. Radnica bola sídlom mestskej rady, centrom obchodného, spoločenského a kultúrneho života mešťanov. Na juhozápadnom rohu vonkajšej časti radnice sú zachované dve duté mestské miery, ktorými sa pri predaji merala obilie a strukoviny. Na severnej strane pod hodinami je umiestnený erb mesta a na južnom štíte vyniká kamenná plastika rytiera Rolanda, ktorý

chránil mestské práva. Po obvode celej radnice sú kamenné plastiky. Nechýbajú ani pod striedkou renesančného arkiera, kde je umiestnená aj najkurióznosť z nich. Ide o figúrku chlapca s hlavou medzi nohami a zadočkom otočeným do námestia. O pôvode plastiky sa traduje, že pri stavbe radnice sa stavbári spolu s mestskou radou dohodli na vyplatení určitej sumy. Stavba bola dokončená v dohodnutom termíne, mestská rada však dohodnutú sumu nevyplátila. A tak jeden z majstrov pod rúskom noci na arkier pribudoval plastiku chlapčeka, ktorý holý zadok vytŕča smerom k domu, v ktorom býval richtár. Po požiari v roku 1902 bola radnica v rokoch 1904 - 1905 obnovená a v jej priestoroch bolo zriadené Múzeum Šarišskej župy.

Bazilika minor Sv. Egídia

Chrám sv. Egídia je druhým najväčším v Košickej arcidiecéze. Je dlhý 50 m a široký 31 m. Prostredná časť kostola so svätýňou a hlavnou loďou sú vysoké 24 metrov. Veža baziliky meria 76 metrov a zaraďuje sa medzi najvyššie kostolné veže na Sloven-



Radničné námestie.

autor foto Marcel Tribus

sku. Veža je šesťposchodová, na štvrtom poschodí je umiestnená zvonica s novými zvonmi Ján a Urban, osadenými v roku 1995, a pôvodným zvonom Signum, vyrobeným v roku 1625. Pôvodné zvony Ján a Urban boli umiestnené pred bazilikou. Na šiestom poschodí je vyhliadka. Kapacita chrámu je okolo 3000 ľudí, z toho cca 500 miest je na sedenie.

Slávnostný akt povýšenia chrámu na Baziliku minor, na základe Apoštolského BREVE pápeža Jána Pavla II., sa uskutočnil 29. septembra 2001. Týmto sa bardejovský chrám sv. Egídia stal v poradí už siedmou bazilikou na Slovensku.

Mestské opevnenie

Počas potuliek Bardejovom za prehliadku isto stojí aj jeho mestské opevnenie, ktoré sa zachovalo takmer v pôvodnej podobe a pozostáva z hradieb, bašt a brán. Vzhľadnú môžu záujemcovia Hrubú baštu, ktorá bola vybudovaná koncom 15. storočia a slúžila ako delová parkanová bašta. Ide o päťpodlažný objekt s pretiahnutým polkruhovým pôdorysom. Svoje pomenovanie získala bašta podľa hrúb-

prístup k Dolnej bráne. Obranu Hornej brány mala zasa posilňovať Prašná bašta. Je to gotická, štvorpodlažná bašta so štvorcovým pôdorysom a neskorogotickým sedlovým portálom, vedúcim na ochodzu hradobného múra. V predsunutej dvojitej línii hradieb na mieste bývalého mlynskeho náhona sa nachádza trojpodlažná Archívna bašta s polkruhovým pôdorysom, ktorá bola vysunutá pred vodnú priekopu. Zo strany od mesta prístupná vchodom s kamenným portálom sa nachádza štvorpodlažná Školská bašta so šoškovitým pôdorysom a novou kužeľovitou strechou. V druhom podlaží je otvor s portálom a dverami slúžiaci na vytáhanie kanónov a streliva na poschodie.

Lampový stĺp

Medzi Kláštorňou baštou a Hornou bránou, v záhrade starej nemocnice, stojí lampový stĺp. V stredoveku slúžili lampové stĺpy ako orientačné body, preto sa stavali najmä na križovatkách, cintorínoch a na pamätných miestach. Vo vežovitej časti stĺpu horelo svetlo, ktoré plnilo funkciu orientačnú, ale aj spomienkovú. Bardejov-



Bazilika minor Sv. Egídia.

autor foto Marcel Tribus

ky obvodových múrov, ktorá dosahuje až 3,5 m. Dojem nalepenia na Hrubú baštu vzbudzuje Malá bašta. Bola postavená v 17. storočí ako posledná bašta hradobného opevnenia a slúžila na účely zbrojnice. Ďalšou je päťpodlažná Veľká bašta s polkruhovým pôdorysom, ktorá svojou hmotnosťou presahuje cez priestor parkánu do priekopy. Hradobným múrom je táto bašta spojená s Červenou či Kráľovskou baštou. Je to trojpodlažná bašta s polkruhovým pôdorysom zdobená červeným kvadrováním, zo strany od mesta je otvorená. Pod hornou rímou, na vonkajšom plášti, sú zachované zvyšky erbu mesta a erbu Uhorska. Za zmienku stojí aj pôvodne gotická Pravouhlá bašta. Spolu s Renesančnou baštou, ktorá dostala pomenovanie podľa nadstavenej renesančnej atiky, chránili

ský lampový stĺp stál pôvodne na cintoríne pred Hornou bránou. Podľa záznamov v mestskej knihe rozsudkov sa pri tomto stĺpe vykonávali popravy.

Bardejovské Kúpele

Neodmysliteľnou a neoddeliteľnou súčasťou mesta Bardejov sú Bardejovské Kúpele. Od Bardejova sú vzdialené 6 km a ležia v nadmorskej výške 325 m n.m., v krásnom, tichom a pokojnom prostredí ihličnatých a listnatých lesov. Skutočným a najväčším bohatstvom Bardejovských Kúpeľov sú vzácne zdroje prírodných liečivých minerálnych vôd, ktoré sú základom komplexnej kúpeľnej liečby.

Informácie a foto poskytl
Mesto Bardejov

» ren

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

od 9,10 EUR

od 8,19 EUR



KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

-10%

decoreum

od 37,00 EUR

od 33,30 EUR



KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

-10%

decoreum

od 18,00 EUR

od 16,20 EUR



KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

-10%

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

S				9				5	
U	1					3		6	
D			9	6	8	1	3		
O	6		8	1				3	9
K			7	8			5	4	
U	4								

S	7								3
U		2	3						9
D	5		8			7	6		1
O				8	1		5		
K							9		
U			1	6		9			

Blíži sa čas testovaní a dôležitých skúšok

Ako sa efektívne pripraviť na testovanie

Blíži sa obdobie dôležitých testovaní a skúšok, čo pre mnohých žiakov znamená zvýšený tlak a stres. Aby sa im podarilo zvládnuť toto obdobie s čo najlepším výsledkom, prináša Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR nasledovné osvedčené tipy a metódy na efektívne učenie, zlepšenie sústredenia a optimalizáciu študijného času:

- Jednou z efektívnych techník je spoločné učenie v skupine. Pociť, že „sme v tom všetci spolu“ pomáha s motiváciou, žiaci sa môžu navzájom skúšať, robiť spolu testy či kvízy, čím sa zvyšuje efektívnosť zapamätania si učiva. Uče-



Ilustračné foto. zdroj foto Pexels pixabay

- nie nahlas aktivuje viac zmyslov, čo pomáha lepšie si informácie zapamätať a spracovať ich hlbšie.
- Odhaliť medzery v porozumení a lepšie si upevniť vedomosti pomáha Feynmanova metóda. Jej podstatou je vysvetliť učivo vlastnými slovami, akoby sme učili niekoho, kto ho nepozná.
 - Pri príprave na testy nestačí iba čítať poznámky. Je vhodné sa pravidelne testovať, skúšať si písomné alebo ústne odpovede, využívať aj AI nástroje na generovanie otázok k učivu.
 - Na lepšie zorganizované učenie môžu pomôcť techniky **time managementu**:

Pomodoro technika: Žiaci by si mali nastaviť časovač na 25 minút intenzívneho učenia, po ktorom nasleduje 5-minútová prestávka. Tento prístup podporuje sústredenie a pomáha predchádzať vyhoreniu.

SMART ciele: Namiesto vágnych plánov ako „naučím sa matematiku“, je efektívnejšie si stanoviť konkrétne ciele, napríklad „za hodinu precvičím riešenie piatich typov rovníc“.



Ilustračné foto. zdroj foto StockSnap pixabay

Plánovanie učenia dopredu: Organizované študijné plány eliminujú potrebu chaotického učenia na poslednú chvíľu.

Zvoľte vhodné prostredie
Dôležitou súčasťou úspešného učenia je vhodné prostredie. Organizovaný stôl a tiché miesto môžu výrazne prispieť k lepšiemu sústredeniu. Ak nie je možné eliminovať hluk, môžu pomôcť slúchadlá s tlmením okolitého ruchu. Každý človek má svoj optimálny čas na učenie, niektorí sa lepšie sústreďujú ráno, iní večer, preto je dôležité prispôbiť

si štúdium vlastnému biorytmu. Okrem toho je vhodné minimalizovať rušivé faktory, napríklad vypnutím notifikácií na mobilnom zariadení alebo využitím aplikácií, ktoré podporujú sústredenie.

„Príprava na skúšky môže byť náročná, ale ak si ju žiaci rozložia systematicky, budú si vedieť udržať prehľad a zvládnu to s menším stresom. Rodičia a učitelia môžu žiakov podporiť tým, že im odporučia relaxačné techniky a vytvoria prostredie, ktoré znižuje náplätie,“ uzatvára rezort školstva.

Nezabudnite podať daňové priznanie

Daňové priznanie (DP) k dani z príjmov za rok 2024 je potrebné podať do 31. marca 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 2 823,24 eura, 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, teda rezidenta SR.

Daňovník nemá povinnosť podať daňové priznanie:

- ak jeho celkové zdaniteľné príjmy dosiahnuté v roku 2024 nepresiahli sumu 2 823,24 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 vyberaná 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 plynúce a príjmy, z ktorých sa daň vyberá zrážkou.

Ak daňovníci zákonom stanovený termín nestíhajú, môžu finančnej správe oznámiť predĺženie lehoty na splnenie si tejto povinnosti o tri mesiace, respektíve o šesť mesiacov v prípade príjmov zo zahraničia. Oznámenie o predĺžení lehoty musí byť podané najneskôr do 31. marca 2025.

Informácie poskytla
Finančná správa

» ren

Detox pre dušu

40 dní pred veľkonočnými sviatkami máme príležitosť prehĺbiť náš vzťah s Bohom. Pretriediť svoje priority, urobiť jarné upratovanie vo svojom vnútri. Detoxikačnú kúru pre dušu. Stáročiami overený recept na takýto detox má tri body: pôst, modlitba, almužna.

Pôstom sa rozhodneme odrieknuť si niečo, čo nás rozptyľuje, a dať namiesto toho väčší priestor Bohu a láske k blížnym. Môže to byť jednoduché. Zrieknime sa niečoho, čo nám robí radosť, ale zároveň bráni v duchovnom raste. Možno je to sladkosť, pivo, či zbytočné nákupy. Čokoľvek, čo nám pomôže viac sa sústrediť na náš vzťah s Bohom a s blížnymi.

Modlitba nás vovádza do Božej prítomnosti a pomáha nám počúvať jeho hlas. Súčasťou nášho duchovného detoxu preto môže byť krátke čítanie zo Svätého písma, ranných 10 minút modlitby či ruženec cestou do práce.

A almužna je pomoc, ktorú dávame druhým z lásky, aby sme zmiernili ich utrpenie a ukázali im Božiu lásku. Každé rozhodnutie zrieknuť sa niečoho môže byť cestou, ako ušetrené peniaze použiť na pomoc tým, ktorí to naozaj potrebujú.

V tomto pôste sme všetci pozvaní jednou rukou sa niečoho vzdať, a zároveň druhou obdarovať tých, ktorí sú v núdzi. Ešte nikdy toľko ľudí netrpelo pre vieru v

Krista, ako dnes. Sme jedným spoločenstvom a navzájom sa potrebujeme. Oni sú nám inšpiráciou, keď vydávajú svojím životom svedectvo o nádeji. My ich môžeme posilňovať praktickými skutkami lásky.

Vstúpme do tohto pôstneho obdobia so srdcom otvoreným pre pomoc druhým. To, čo ušetríme za svoje pôstne odopretie, môžeme venovať ako almužnu našim bratom a sestrám. Naša pôstna obeta bude praktickou pomocou pre tých, ktorí ju potrebujú najviac. Zrieknete sa v pôste sladkostí a sladených nápojov? Ušetrené peniaze môžete venovať na zabezpečenie jedla pre rodiny v utečeneckých táboroch v Mozambiku. Alebo si odopriete návštevu reštaurácie? Za túto sumu môžete pomôcť organizácii, ktorá sa stará o zneužívané dievčatá a ženy v Pakistane.

Viac príkladov pomoci nájdete na www.svedkovianadeje.sk.



» acn

zdroj foto ACN

Pomáhajú aj nášmu imunitnému systému

Jablká - chutné plody plné zdravia

Jablká sú podľa odborníkov dôležitou súčasťou vyváženého stravovacieho režimu. Nielenže skvelo chutia a sú príjemným sladkým doplnkom jedálneho, ale nášmu telu prinášajú výhody aj po nutričnej stránke. Cenné látky a vitamíny, ktoré obsahujú, pomáhajú aj nášmu imunitnému systému.

Účinky na zdravie

Jablká sú ovocím bohatým na mnohé živiny. Obsahujú veľa vitamínov; vitamín C, ktorý je silný antioxidant a podporuje imunitný systém človeka. Jablká, hoci v menšom množstve, obsahujú i vitamíny skupiny B - hlavne B1, B2 a B6, ktoré sú dôležité pre podporu nervového systému a červéných krviniek. Taktiež sa v jablkách nachá-

dajú minerálne látky ako horčík, vápnik a draslík. „Jablká sú ovocie veľmi bohaté na vlákninu - pektín, ktorý má funkciu prebiotika, keďže je v hrubom čreve konzumovaný dobrými črevnými baktériami. Taktiež spomaľuje trávenie, čo podporuje urýchliť pocit sýtosti a tým, že do seba absorbujú vodu, normalizuje stolicu a pomáha pri hnačkách i zápche. Pektín taktiež absorbuje žlčové soli v črevách, ktoré tvoria jednu zo základných zložiek, z ktorých sa v tele tvorí cholesterol, čím znižujú hladiny cholesterolu v tele,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) MUDr. Šranková z tamojšej Poradne zdravia a vyratúva ďalšie benefity tohto ovocia:

- obsahujú i mnoho polyfenolov, ako sú flavonoidy, ktoré sú silné antioxidanty. Môžu nám pomôcť znížiť krvný tlak, a tým pomáhajú v predchádzaní srdcových chorôb. Taktiež vedú ochrániť stenu ciev a znižovať LDL (zlý) cholesterol.

- jablká sú síce bohaté na cukry - obsahujú glukózu a sacharózu, ale sú bohaté najmä na fruktózu, ktorá sa vstrebáva pomalšie, čím pomáha udržať stálu hladinu cukru v krvi, a preto sú jablká vhodné na konzumáciu pre diabetikov. Jablká sú naopak chudobné na tuk, bielkoviny a sodík.



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

Konzumácia jablka

Viac ako polovica vlákniny a flavonoidov sa nachádza v šupke a tesne pod šupkou jablka, preto je podľa odborníkov dobré jesť jablká neošúpané. Vychutnať si ich podľa nich môžeme i vo forme štiav, ktoré sú lákavé pre svoje jednoduché použitie i fakt, že aktívne látky môžeme vďaka ich pomoci zkomponovať do mnohých domácich dobrôt.

Skladovanie

„Odporúčame skladovať jablká na chladnom mieste, nie na priamom slnku, keďže v izbovej teplote dozrievajú až 8-krát rýchlejšie. Najlepšie je ich skladovať oddelene od

ostatných druhov ovocia a zeleniny, pretože vylučujú etylén, ktorý by spôsobil, že iné druhy ovocia a zeleniny by zreli rýchlejšie,“ objasňujú odborníci.

Pozor!

„Jablká odporúčame kupovať pevné, tvrdé na dotyk a nie otlčené. Najlepšiu chuť, vôňu aj štruktúru majú naše jablká na jeseň - kedy prirodzene dozrievajú,“ radia odborníci a prízvukujú: „Vždy si jablká pred konzumáciou dôkladne umyte, nakoľko kupované jablká bývajú mnohokrát chemicky ošetrované.“

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto u. gijfounzht pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

REYMONT

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

- Zimné záhrady
- Zasklenia terás, balkónov
- Prístrešky a Pergoly
- Zábradlia

Profesionálna montáž.
Doprava **ZADARMO**
po celom Slovensku!

+421 944 333 818
info@reymont.eu
www.reymont.eu



pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

BEZ
WAPKY

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

Kontakt: +421 949 623 050

Ponuka práce pre MURÁRSKE partie

(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky
4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne
s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás

+421 917 860 693 info@zu-com.eu
+32 492 049 012 www.zu-com.eu

VŔTANÉ STUDNE

VŔTAME CELOROČNE

0907 918 007

www.vrtanestudne.info

Oplatí sa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

153,00€



Akupila Riwall PRO
RACS 3540i

Trtechnic.sk

39,99€



Hranatá rajnica FLORINA
NELIO, 4L

Kuchyňovo.sk

12,92€



Žiarovka LEDVANCE® SMART+
WIFI, RGB, GU10

Fuego.sk

39,99€



LIVARNO home Kuchynská
batéria

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** 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

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

**Darček v
hodnote až
do 200,- €***
Ponuka

Zachovajte si svoju pohyblivosť s nami!

Spoločnosť Stannah, rodinná firma pôsobiaca na Slovensku, už viac ako 20 rokov pomáha svojim zákazníkom dosahovať väčšiu nezávislosť, bezpečnosť a pohodlie. S dokonalým servisom.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

*Kampaň platí pre každú objednávku do 21.03.25, nie je
retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

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

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ slovenská firma
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VEYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

**-10%
Z CENY PRÁCE
DO 31.03.2025**

POKRÝVAČ TESÁR

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

- ✓ RENOVÁCIA STRIECH
- ✓ KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
- ✓ RENOVÁCIA GARÁŽI
- ✓ OPRAVA ŽĽABOV
- ✓ ZATEPLENIE
- ✓ RENOVÁCIA ŽĽABOV

JANEK - 0919 495 628

OBNOVA A ZATEPLENIE PLOCHÝCH STRIECH

Ponúkame Vám profesionálne služby:

- ⇒ hydroizoláciu strechy bituménovými pásmi
- ⇒ zateplenie strechy
- ⇒ cenová kalkulácia zadarmo
- ⇒ zľava pre dôchodcov
- ⇒ záruka 20 rokov
- ⇒ rodinné domy, bytovky
- ⇒ skladové priestory, firmy ...

!!! NOVINKA !!!
Bituménová lepenka určená
pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné
prekrytie strechy - znižuje teplotu
strechy na 40 až 50 stupňov.

0918 773 790

COPEERNIT
výštinárske práce

**UŽ OD
499 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

galerica
**ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU**

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 **galerica.sk**

MONTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY
ZASKLENIE**

**NOVINKA
DREVOHLINÍKOVÁ
zimná záhrada**

0919 365 022
www.monter.sk

objednavky@monter.sk