

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

KONTAKT

0940 776 203

OPRAVA eternitových, plechových, šindľových 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

Tmm-elektro s.r.o.
zabezpečujeme kompletné
ELEKTRIKÁRSKE PRÁCE

- rodinné domy, byty
- priemyselné budovy
- dokončovacie stavebné práce
- bytové jadrá, revízie
- zabezpečovanie kamerových systémov

0948 329 523, 0910 698 673

l.dubravcak@gmail.com

+421 907 471 554
Rudná 221, Rožňava
salon.comtessa
saloncomtessa

Salón Comtessa

Mgr. Andrea Gajdošová
Váš osobný poradca pre zdravé kŕmenie NESCO

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

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

AM PLAST s.r.o.**VÝROBA A MONTÁŽ
PLASTOVÝCH OKIEN**

- Výroba, montáž, predaj:
plastových okien a dverí
interiérových dverí
ocelových bezpečnostných dverí
- Predaj PVC, AL parapiet, žalúzií,
sietí - vrátane montáže
- Montáž **garážových brán**

A.M.PLAST s.r.o. Hámoših 182, Brzotín
058/ 788 61 40, 0915 701 414Poskytujeme
**ZÁRUČNÝ a POZÁRUČNÝ
SERVIS****STAVEBNÉ CENTRUM****VŠETKO PRE VAŠU STAVBU A BÝVANIE**

www.adamcentrum.sk 0902 960 406

Šibeničný vrch 1 Rimavská Sobota

STAVEBNINÝ, HÚB, TĚPĚKOVÉ STŘEŠE, GALÉRIA POKRYTÍ, GEMERSKO, HAJDUKOVÁ

Zviditeľníme VÁS
v offline aj online svete

PPC kampane
Google Ads
Facebook Ads

REGION PRESS
vojta@regionpress.sk

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE
NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť

- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU
ŠKRIDLÝCH STRECH
>>> na KLÚČ <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

☛ zameranie ☛ odborné poradenstvo ☛ 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

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

Katarína Šafárová

MASÉRKA
0944 660 988

KRMIVÁ
bez GMO**TOMAS**

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

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

MÁME SIETĚ PREDAJCOV PO SLOVENSKU.

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
využije Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

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

- Číslo rubrik:
- 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 – Zoznamenie
 - 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 platbami ELET s.r.o.)

Bezplatný týždenník
GEMERSKO
ROŽŇAVSKO-RÍMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

EV 6212/24
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Rokník II, rok 2025

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)

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

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



DAČIA
DUSTER



Dacia Duster
50 % teraz a 50 % za rok

TEMPUS

Šafárikova 91, 048 01 Rožňava

KAMENÁRSTVO
HEL CZMAN

ROŽŇAVA: Gemerská 581
(časť BAK za autosalónom Hyundai)
TORNALÁ: Cintorínska ul.

Spracovanie, výroba a predaj
PRÍRODNÉHO KAMEŇA

- panelové hrobky
- pomníky
- hroby (jedno-dvoj)
- urnové schránky
- obklady krbov, parapety
- pracovné dosky

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



www.kamenarstvihelczman.sk
helczman@centrum.sk

058 / 733 15 72
0908 446 600
0905 451 073

OBNOVA STRIECH

Reálna záruka 12 ROKOV **JOHNLIAKA ZDARMA**

JARNÁ AKCIA!

ETERINITOVÉ a PLECHOVÉ
(aj PLOCHÉ) strechy

VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
OBNOVA KOMÍNOV
OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA

0949 765 613

GOOGLE
FACEBOOK
REKLAMA

MARKETING NA MIERU:
vojta@regionpress.sk

užitočné kontakty | www.mojinzerat.sk

PONUKA

TLAČE

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



www.regionpress.sk

ČISTIAREŇ PERIA

Železničná 44, Lučenec

ZBERNÉ DNI
pondelok, utorok, streda
prípadne po tel. dohovore.

 047/433 34 32
0905 511 912

**NÁTERY
STRIECH**

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

INZERCIA

0907 887 322

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložitelných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach
www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA

cena za materiál a prácu 26,99 € / m²

0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA



Zbierame prvé
liečivé bylinky

www.cujte.sk



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY

Veľkonočné
PEČENIE
začína tu

**43%
ZĽAVA**

2.99*
1.69
(1 kg = 4,25)

Salko
397 g
v ponuke aj Salko karamel
397 g za 1,69 €



**38%
ZĽAVA**

3.89*
2.39
(1 kg = 9,56)

Rajo maslo
250 g

AKTIVUJ KUPÓN

**51%
ZĽAVA**

3.89*
1.89
(1 kg = 7,56)

MAXIMÁLNY ODBER
SÚ 4 KUSY NA NÁKUP



rajo

Maslo
Tradičné
sladkej smotany 259 g

Cena platí
pri nákupe
nad 30 €

OD PONDELKA

OD PONDELKA 24. 3. DO NEDELE 30. 3.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**54%
ZĽAVA**

4.98***
2.29
(1 kg = 4,58)

Jahody
500 g balenie



**29%
ZĽAVA**

2.39
1.69

**Konzumné
zemiaky**
2 kg balenie
neskroté valný typ-B



1 kg iba
0.85

2 kg
balenie



**LIDL
STANOK**
DENNE ČISTÉ

**37%
ZĽAVA**

4.59
2.89
(1 l = 3,85)

**Prosecco DOC
Frizzante**
0,75 l
biely, suchý



**24%
ZĽAVA**

19.99*
14.99

**Lavazza
zrnková káva**
1 kg
rôzne druhy



SUPERCENA

2.99
(1 kg = 4,27)

**Mleté bravčové
mäso**
700 g balenie



**24%
ZĽAVA**

6.59
4.99

Kuracie prsia
cena za 1 kg

AKTIVUJ KUPÓN

**33%
ZĽAVA**

6.59
4.39

MAXIMÁLNY ODBER
SÚ 3 kg NA NÁKUP



Cena platí
pri nákupe
nad 30 €

*Odpodoba bezna maledobnodni predajna cena výrobu.

**Zľava určená z najvyššej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 4. 3. 2025.

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľa produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti.

LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akciového týždňa.

Ponuka tovaru v letáku platí od 24. 3. do 30. 3. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačivých údajoch. Ceny sú bez dekorácií. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v balení a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Klinicky overené: toto je spása pre vaše kĺby ÚPLNE ZADARMO

Pozývame Vás na program „Zregenerujte si kĺby a nadobudnite kondíciu BEZ OPERÁCIE!“

ROZDÁVAME 100 BALENÍ BRILANTNEJ KÚRY 2-v-1 ZADARMO:
→ Obnovuje kĺbovú chrupavku za 11 dní → Chráni kosti pred opotrebovaním

Oslobodíte sa od bolesti a obnovíte kondíciu na ďalších 30 rokov!



Oficiálne to potvrdzuje 43 klinických štúdií: o 11 dní budete mať opäť funkčné nohy, rovný chrbát, ohybné kolená a šikovní prsty! Môžete to dosiahnuť bezplatne a bez toho, aby ste opustili svoj domov. Práve u nás odštartovala špeciálna kampaň venovaná všetkým, ktorí bojujú s pokročilou artrózou.

Chcete si odložiť odkázanosť na iných? Nehcete ísť pod nôž? Zavolajte teraz a získajte ZADARMO BALÍČEK novej švajčiarskej kúry a dajte zbohom bolesti!

Ide o ortopedický hit novej generácie so špeciálne extrahovaným extraktom Acacia catechu! Celostátny program „Zregenerujte si kĺby a nadobudnite kondíciu bez operácie“ garantuje 100 BALENÍ KÚRY ZDARMA!

Našu revolučnú kúru môžete získať, ak:

- Po cvičení cítite bodavú bolesť v kolenách, lakťoch alebo bedrách.
- Vaše telo je ráno stuhnuté.
- Rýchlo sa unavíte
- Vo vašej rodine sa v minulosti vyskytla artritída.

Ľahkosť a voľnosť pohybu. Skontrolujte, čo získate už po 11 dňoch. ZDARMA!

- Vaše končatiny budú opäť silné a pružné.
- Budete chodiť, vstávať zo stoličky, skákať a krčiť sa bez bolesti.
- Ohybnosť kĺbov zlepšíte 4x.

Chcete sa pohybovať rovnako svižne ako pred 30 rokmi?

POZÝVAME VÁS! Zavolajte na bezplatný balík kúry na rekonštrukciu poškodených kĺbov: 054/230 44 08

POZNÁMKA: Rozhodujúce je poradenie prihlášok.

Číslo 1 pre zdravé kĺby. Prečo je táto kúra účinnejšia ako iné?

Švajčiarska receptúra používa ako hlavnú zložku špeciálne extrahovaný extrakt z Acacia catechu. Získané z najlepších zdrojov. Má protizápalové a antibakteriálne vlastnosti. Okamžite posilňuje kĺby a kosti, podporuje regeneráciu tkanív a odstraňuje príznaky degeneratívnych ochorení kĺbov.

Na túto tému sa vyjadril prof. Ján Novák, odborník na ortopédiu: „Je to najúčinnnejší prípravok v Európe na ochorenia kĺbov a reumatizmus“. Môžeme vám poslať **bezplatné balenie**?

„Na Slovensku je teraz k dispozícii 100 bezplatných balíčkov kúry, ktorá okamžite uľaví od bolesti a od blokuje kĺby. Do našej krajiny sa dostala v rámci medzinárodnej spolupráce s najlepším švajčiarskym inštitútom fyzioterapie.“

Kúra bola schválená na mimonemocničné použitie pre svoju preukázanú účinnosť a záruku bez vedľajších účinkov. Vďaka nej kĺby opäť získajú plnú funkčnosť. Rozdiel je viditeľný už po 1-2 dávkach a presne po 11 dňoch si užijete plnú slobodu pohybu a lepšiu kvalitu života!

Urobte prvý krok k ŽIVOTU BEZ BOLESTI. Zavolajte na BEZPLATNÝ PRODUKT: 054/230 44 08



„Vďaka tejto švajčiarskej kúre a dobrým ľuďom, ktorí ju posielajú zadarmo, som opäť získal nezávislosť. Teraz môžem bez problémov cestovať autobusom a nakupovať, nemusím si robiť prestávky ani sedieť na lavičke po ceste. Po 12 rokoch ma konečne prestal bolieť chrbát! Iba táto bezplatná švajčiarska kúra pomohla navždy!“

Štefan, 69 rokov, Bratislava

ZAVOLAJTE A ZÍSKAJTE ZADA BALENIE KÚRY - POZÝVAME VÁS!

KĹBY PRESTAVÍTE BEZ OPERÁCIE. OBNOVÍTE ZDRAVIE A VYHNITE SA POSTIHNUTIU. STAČÍ LEN 11 DNÍ!

Žiadne háčiky. Nemusíte nám poskytovať žiadne certifikáty, výsledky testov ani röntgenové snímky.

054/230 44 08 Program zahŕňa 100 balíčkov kúry za 0 €

Prvých 100 ľudí, ktorí zavolajú na uvedené číslo do 28.03.2025, získa 100% financovanie.

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00. Pravidelný hovor bez ďalších poplatkov.

POZNÁMKA: Rozhodujúce je poradenie prihlášok. Nedovoľte, aby vás niekto predbehol! Jedno balenie kúry na domácnosť.

Popisovaný prípravok nie je liek ani zdravotnícka pomôcka. Neslúži na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. INZERENT: TWT GROUP

Podajte daňové priznanie elektronicky

Na podanie daňového priznania k dani z príjmu zostávajú posledné dni. „Aby daňovníci ušetrili čas a zároveň mali istotu, že daňové priznanie budú mať vyplnené správne, odporúčame podať ho elektronicky cez portál finančnej správy. Ak má daňový subjekt občiansky preukaz s čipom, vie tak urobiť z pohodlia domova bez návštevy daňového úradu,“ radí Finančná správa (FS).

Firmy a fyzické osoby podnikatelia musia s finančnou správou komunikovať elektronicky už niekoľko rokov. Pre ostatných je však elektronické podávanie daňových priznaní tiež možnosťou ako si celý proces zjednodušiť a ušetriť čas. Stačí na to len občiansky preukaz s čipom, pomocou ktorého sa dá zaregistrovať na portáli finančnej správy. Tým sa daňovníkom sprístupní ich osobná internetová zóna, ktorú následne môžu využiť aj na vyplnenie a podanie daňového priznania.

Systém formulár priebežne kontroluje
„Medzi výhody elektronického podávania jednoznačne patrí systémová logická kontrola dokumentu. V prípade vyplňania na portáli finančnej správy systém priebežne kontroluje formulár a farebne zvýrazňuje riadky, v ktorých nájde nezrovnalosť. Okrem toho, množstvo údajov zároveň na pozadí sám počíta a preto dokáže automaticky do-

pĺňať do týchto zvýraznených riadkov správne hodnoty. Daňovník je tak potom odbremený od hľadania nesprávnych údajov a ich práčneho prepočítavania,“ uvádza FS.

Poštou aj osobne
Ak daňovník nemá občiansky preukaz s čipom, alebo nechce podať daňové priznanie elektronicky, aj tak môže využiť možnosť vyplnenia formuláru na portáli finančnej správy. „V takom prípade si otvorí katalóg formulárov mimo osobnej internetovej zóny, nájde si správny formulár v zozname, vyplní ho, nechá si ho skontrolovať a na konci ho miesto odoslania vytlačí, pričom takto vyplnené tlačivo buď pošle poštou, alebo osobne prinesie na daňový úrad,“ približuje FS. Všetky informácie k elektronickej komunikácii nájdete na portáli FS.



» ren
zdroj foto hamonazaryan1 pixabay

Spustili výzvu na obnovu domov

Slovenská agentúra životného prostredia spustila prijímanie žiadostí tretieho kola výzvy Obnov dom MINI 2 za 10 miliónov eur. Výzva na obnovu starších rodinných domov má byť dostupnejšia, adresnejšia a príležitosť získať 10-tisíc eur budú mať nízkopríjmové domácnosti na celom Slovensku, ktoré sú ohrozené energetickou chudobou.

Z výzvy Obnov dom MINI 2 môžu majitelia starších rodinných domov realizovať okrem zateplenia domu, výmeny okien a dverí aj výmenu zdroja tepla - starého kotla za kotol na biomasu. Nemusia pritom použiť energetický certifikát, čo je administratívne aj finančne menej náročné a zrýchľuje samotný vplyv opatrenia na pozitívne zmeny zdrojov vykurovania domácností. Rodiny sa tiež môžu rozhodnúť pre solárne panely a tepelné čerpadlo typu vzduch-vzduch.

Navyšuje sa ročný čistý príjem
Získať dotáciu v rámci tretieho kola Obnov dom MINI 2 bude jednoduchšie. Podľa generálneho riaditeľa Slovenskej agentúry životného prostredia Juraja Moravčíka sa navyšuje ročný čistý príjem na jedného člena domácnosti z 8 165,30 eur na 8 718,60 eur. „Po prepočítaní na mesačný príjem ide o sumu 726,55 eur, namiesto pôvodných 556,73 eur z pilotnej výzvy. Tým bude dotácia

pre nízkopríjmové domácnosti na obnovu domov dostupnejšia a efektívnejšia,“ dodal Juraj Moravčík.

Termín je do 22. apríla
Podmienky výzvy sú zverejnené na webovom portáli obnovdom.sk. Stačí vyplniť elektronický formulár na www.obnovdom.sk a vytlačenú žiadosť s povinnými prílohami predložiť poštou v období od 17. marca do 22. apríla 2025. „Žiadatelia, ktorí nemajú prístup k internetu, sa môžu obrátiť so žiadosťou o pomoc na zamestnancov regionálnych kancelárií SAŽP, alebo na odborných pracovníkov počas výjazdov vo vybraných obciach, o ktorých budeme včas informovať na webovom portáli obnovdom.sk a priamo v obciach,“ uviedla Slovenská agentúra životného prostredia.



» ren
zdroj foto Leonhard_Niederwimmer pixabay

Doprajme si čučoriedky, ryby, orechy, avokádo aj čokoládu Potraviny prospešné pre náš mozog

O tom, že mozog je jedným z najdôležitejších orgánov v ľudskom tele, isto niet pochýb. Pre svoje správne fungovanie potrebuje prijímať určité živiny. Podľa odborníkov však nemusíme hneď siahnuť po vitamínových tabletkách, pretože to, čo mu prospieva, môžeme nájsť aj v bežne dostupných potravinách.

Pravidelnou konzumáciou nasledujúcich potravín môžete podľa odborníkov z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava zlepšiť fungovanie svojho mozgu:

Čučoriedky
Vekom náš mozog stráca schopnosť adekvátne si poradiť s toxínmi. Rôzne



Ilustračné foto.
zdroj foto AlexanderStein pixabay

výskumy a literatúra naznačujú, že látky obsiahnuté v čučoriedkach a aj jahodách dokážu tieto toxíny „upratať“, čím môžu znížiť úpadok našej pamäte a nástup mozgovej demencie.

Ryby a omega-3 mastné kyseliny
Losos, tuniak, makrela a iné druhy mastnejších rýb sú bohaté na omega-3 mastné kyseliny. Tie majú blahodarný vplyv na fungovanie nervových mozgových buniek, zlepšujú sústredenie a našu pamäť. Zmierňujú aj prejavy duševných chorôb, ako napríklad depresie či pocitov úzkosti.

Orechy a slnečnicové semienka
Vlašské orechy, či slnečnicové semienka obsahujú vitamín E, ktorý chráni bunky pred pôsobením voľných radikálov a pomáha predchádzať demencii.

Avokádo
Avokádo patrí síce medzi ovocie s vysokým kalorickým indexom, jeho tuky však patria medzi tie „zdravé“. Konzumovanie avokáda má pre naše zdravie celkovo veľa pozitív, pre mozog je ale dôležité to, že avokádo kombinuje omega-3 mastné kyseliny, ale aj antioxidanty, čo má vplyv na tok krvi



Ilustračné foto.
zdroj foto congerdesign pixabay

a na správne fungovanie mozgových buniek.

Tmavá čokoláda
Tmavá čokoláda je bohatá na flavonoidy, ktoré zlepšujú kognitívne a pamäťové funkcie. Pri jej konzumovaní sa uvoľňujú aj hormóny šťastia - endorfíny. V obchode by sme mali podľa odborníkov siahnuť po kvalitných druhoch čokolády, ktoré obsahujú viac ako 70% kakaá.

Okrem týchto potravín sú pre náš mozog dôležité vitamíny A, B, C a K a takisto dostatok železa a zinku.

Nezabúdajme:
Mozog udržíme v kondícii nielen správnou stravou a výživou, ale aj tým, že ho budeme neustále precvičovať a to v každom veku. Dôležité je, aby sme mu neustále dávali nové impulzy, nápady a podnety, ktorých riešenie nás bude stáť aspoň nejaké úsilie.

Náš tip:
Na záver odborníci radia: „Začnite napríklad lúštiť krížovky, sudoku či si zahrajte s priateľmi spoločenské hry alebo karty.“

S výberom základnej či materskej školy pomôže nový on-line portál

Každý rodič chce pre svoje dieťa vybrať tú najlepšiu školu, no zorientovať sa v širokej ponuke možností môže byť zložité. Ktorá materská alebo základná škola je najbližšie? Ako sa dostanem k elektronickej prihláške? Aké aktivity a vybavenie škola ponúka? Odpovede na tieto otázky prináša nový online portál - epríhlasky.iedu.sk, ktorý na jednom mieste zhromažďuje zoznam všetkých materských a základných škôl na Slovensku.

„Výber správnej školy je pre rodičov jedno z najdôležitejších rozhodnutí. Nový online portál im poskytne všetky potrebné informácie na jednom mieste. Veríme, že digitálne riešenia zjednodušia v budúcnosti nielen prihlášky, ale aj celú komunikáciu medzi školami a rodičmi,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Všetky na jednom mieste - Na jednom mieste nájdú záujemcovia verejné, súkromné i špeciálne vzdelávacie zariadenia, vrátane odkazov na ich webové stránky, kde nájdú viac informácií o aktivitách a vybavení škôl. Portál umožňuje rýchle a jednoduché vyhľadávanie škôl podľa lokality a ďalších kritérií. Ak ste si vybrali niekoľko škôl, môžete ich označiť ako obľúbené a pohodlne poslať odkaz partnerovi, kamarátom alebo rodine na posúdenie. Rodičia tu nájdú aj dôležité informácie o prijímacom konaní. Portál v sekcii Pomoc a podpora a Často kladené otázky

radí, aké dokumenty je potrebné poslať do školy, aj aké termíny je nevyhnutné dodržať.

Plánujú ďalšie funkcionality - „Ide o pilotnú fázu webového portálu, ktorá je súčasťou projektov Budovania prioritných životných situácií: materská a základná škola. Neskôr pribudne aj stredná škola a ďalšie funkcionality,“ priblížil rezort školstva, podľa ktorého je víziou cieľového stavu naplnenia týchto životných situácií napríklad jednotná elektronická prihláška. V budúcnosti má portál umožniť podanie prihlášky do viacerých vzdelávacích zariadení jedným formulárom. Vyplnenie prihlášky na jednotlivé školy by malo byť vďaka využívaniu dostupných údajov v štátnych registroch pre rodičov oveľa jednoduchšie. Odbremeniť by nový systém mal aj riaditeľov škôl, pretože kontrola a vyhodnotenie prihlášok budú automatizované. „Elektronickú formu bude mať v budúcnosti aj odvolanie voči rozhodnutiu. Bez papiera sa zaobídu aj prílohy, ktoré je nutné pripájať k prihláškam. V rámci plánovaných funkcionalít je napríklad aj elektronická výmena údajov medzi pediatrom, rodičom a školou,“ uzavrel rezort školstva.

Projekt je financovaný z Plánu obnovy a odolnosti. Jeho vykonávateľom je Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR a realizátorom je Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a mládeže SR.

» ren

Podporia štúdium nedostatkových odborov

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR informovalo v uplynulých dňoch, že pokračuje v podpore študentov odborov, v ktorých chýbajú odborníci. Aj tento rok poskytne 1 500 motivačných štipendií študentom vysokých škôl, ktorí sa rozhodli študovať kľúčové profesie pre rozvoj spoločnosti a domácej ekonomiky.

„Cieľom programu je motivovať maturantov vybrať si odbory potrebné na trhu práce a podporiť študentov, aby v týchto odboroch zostali. Štipendiá sú určené pre najlepších maturantov a talentovaných študentov bakalárskeho štúdia. Tento rok ich získa 500 prvákov, 500 druhákov a 500 tretiačov,“ priblížil rezort školstva.

Podporované oblasti

Medzi podporované oblasti patria elektrotechnika, informatika, kybernetika, ošetrovateľstvo, strojárstvo a prvé tri ročníky štúdia všeobecného a zubného lekárstva. Podpora sa týka aj vybraných špecializovaných odborov, ako sú jadrová fyzika a jadrová chémia, osobná a železničná doprava či študijné programy pripravujúce učiteľov fyziky, chémie, informatiky a matematiky.

Zoznam aktualizujú

„Ministerstvo každoročne aktualizuje zoznam nedostatkových odborov na zá-

lade analýzy trhu práce a konzultácií so zamestnávateľmi. Hlavným kritériom je porovnanie počtu absolventov vysokých škôl s dopytom na trhu práce, pričom dáta čerpá aj z portálu Služby zamestnanosti Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR. Výber odborov bol konzultovaný s príslušnými rezortmi a odbornými skupinami v rámci dlhodobého programu zmien v rezorte školstva,“ uviedlo ministerstvo školstva. Doplnilo tiež, že štipendiá sú financované zo štátneho rozpočtu a vysokým školám ich poskytuje ministerstvo školstva. Výška finančnej podpory sa určuje podľa počtu študentov v nedostatkových odboroch na danej škole. Kritériá výberu štipendistov a systém vyplácania štipendií si následne nastavujú samotné vysoké školy podľa vlastných štipendijných poriadkov.



» ren

zdroj foto StockSnap pixabay

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

S			3	4			5		7
U	5	4						2	
D	2		8	9			3		
O		5			4			6	
K	3					5			
U			6				8		
	4						9		
			2		1			3	

S	4			7	9	6			
U			9			3			
D	6	5		1					7
O			4			1			6
K		9				2	4	7	
U			6		3			2	
	9						7	5	
	2				7				1
				3					

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

~~9,10 EUR~~ **od 8,19 EUR**

KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

-10%

decoreum

~~37,00 EUR~~ **od 33,30 EUR**

KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

-10%

decoreum

~~18,00 EUR~~ **od 16,20 EUR**

KOBEREC CHEAP K857A BĚŽOVÝ

-10%

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

pred po

BOMBA FASÁDA

BEZ WAPKY

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

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

ROČNÉ
12
SKÚSENOSTÍ

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY
ZASKLENIE**

**NOVINKA
DREVOHLINÍKOVÁ
zimná záhrada**

0919 365 022
www.montter.sk

objednavky@montter.sk

Ste KUTIL, FACHMAN
alebo si chcete len dobre zarobiť?

My Vás ZAŠKOLÍME,

predáme ZASKLENIE, PERGOLU,
ZIMNÚ ZÁHRADU
ale aj HLINÍKOVÝ PLOT z LAMIEL.

Staň sa našim partnerom.
Garantujeme ti rýchle dodanie a výhodné ceny.

www.tophlinik.sk
alebo volaj
0919 491 220

Kto zavolá, získa zľavový kód.

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE DO 31.03.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

REGION PRESS

Komplexné služby
pre Vaše podnikanie

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

marketing na mieru

www.regionpress.sk

NEMÁTE Vodu ?!?
na záhrade, chate, či na pozemku...

**MY Vám ju nájdeme, VYVŔTAME
a aj šachtu osadíme!**

>>> 0907 918 007 <<<

www.vrtanestudne.info

Oplatí sa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

89,80€

BOSS Alive HUGO BOSS
Parfumovaná voda 80 ml

Notino.sk

134,93€

BaByliss PRO FX7870IBPE
Multifunkčný zstrihávač

Bodylovers.sk

1.299,00€

**Pákový kávovar Lelit Mara X
PL62X V2**

Domkavy.sk

39,99€

PARKSIDE PERFORMANCE®
Smart akumulátor 20 V/4 Ah

Lidl.sk

25,68€

**Zrnková káva Musetti
Intenso - 1kg**

Domkavy.sk

478,99€

**Candy FMBC A896S E0
+ BENEFIT**

Andreashop.sk

17,99€

**esmara®
Dámsky trenčkot**

Lidl.sk

299,00€
349,00€

**Akumulátorový vyžinač
Husqvarna 215iL set**

zakovsky.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT

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%**

Darček v
hodnote až
do 200,- €*

Ponuka

*Kampaň platí pre každú
objednávku do 04.04.25, nie je
retroaktívna ani kumulovateľná s
inými ponukami alebo kampaňami.

Stannah

Je pravda, že musím ísť do domova dôchodcov

Tisíce ľudí sa obávajú, že budú musieť opustiť svoj milovaný domov,
pretože sa na schodoch necítia bezpečne.
To preto, že ešte nepoznajú Stannah! So stoličkovým výťahom od
spoločnosti Stannah sa môžete presúvať hore a dole po schodoch
pohodlne a bez rizika pádu. Ostaňte doma v bezpečí!

- ★ Dodanie do dvoch dní, inštalácia za 4 hodiny
- ★ Pre rovné, točité, vnútorné i vonkajšie schody
- ★ Zákaznícky servis 24/7

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

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

**-10%
Z CENY PRÁCE
DO 31.03.2025**

**POKRÝVAČ
TESÁR**

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

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

JANEK - 0919 495 628



**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 predlžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

HISTORICKY NAJVÝHODNEJŠIE CENY A NAJVYŠŠIE DOTÁCIE, NEČAKAJTE KÝM ZDRAŽIEME !!!

ECO Energy
energetické poradenstvo

www.ecoenergy.sk
info@ecoenergy.sk

!DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ!

Distribúciu a vybavenie
dotácie nechajte na Nás



VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektrárňa 3,18 kW

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

**Záruka
25 ROKOV**

Zaplatíte len
2190€*

*Cena vrátane montáže

JARNÁ AKCIA

Zavolajte do 1.4.2025



9ks

5kw Menič

Objednajte
fotovoltaickú
elektrárňu o
výkone minimálne
4kW a dostanete
od nás 2 panely
ZADARMO

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2



Zaplatíte len
4290€*

*Cena vrátane montáže

**Záručný servis
zabezpečuje
výrobca**