

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

GEMERSKO
na facebooku



Staň sa fanúšikom
našej stránky a sleduj:

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

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

**PRÁCA PRIAMO
V ROŽŇAVE PRE
KOVOOBRÁBAČOV**

CMF

TRVALÝ PRACOVNÝ POMER / ŽIVNOSŤ

Ponúkaná mzda:

- Na TPP bez skúsenosti / absolvent od 1000€ brutto s príplatkami.
- Na živnosť od 8 do 13€/h podľa skúseností a praxe + variabilná zložka do 2,5€/h

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

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.sk

pozickammrs@gmail.com

**KÚPIM
BYT, DOM**

Po dohode môžete
ostať v podnájme
0907 488 234

PREDAJ DOMÁCEJ HLÁVKOVEJ KAPUSTY

Vhodná na výrobu kvasenej kapusty.
Možnosť predaja aj strúhanej kapusty.
odroda PROFESOR
Cena za celé hlávky 0,40 EUR za 1 kg
Rezaná kapusta: 0,60 EUR za 1 kg
0904 416 836

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

služby TLAČE
gemersko@regionpress.sk



Biedronka
Nízke ceny každý deň

**NÍZKE CENY
KAŽDÝ DEŇ**

OD 13. 11. DO 19. 11. 2025

M. R. ŠTEFÁNKA 15, REVÚCA

Nepotrebuje ich karty!

ODÍDTE S NAŠIMI CENAMI!

0,50€ /ks



CENA BEZ KARTY

-63%

1⁹⁹
5,39⁹

Tuhý WC blok
Millennials/Gen X
Bref 4 ks
4,75 € (-38%)

Viac info nájdete na www.biedronka.sk



-48%

1¹⁹
2,29⁹

Pomaranče
cena za 1 kg



-50%

0⁹⁹
1,99⁹
1,98 €/kg

Brokolica
500 g



VÁKUOVÉ
BALENIE

**SUPER
CENA**

3⁶⁹

Bravčové karé
bez kostí v celku
Krajina mäsa
cena za 1 kg



-22%

0⁶⁹
0,89⁹

Cukor kryštalový
Tereos 1 kg
0,65 € (6%)*



-21%

1⁴⁹
1,89⁹

Olej repkový
Bell 1 l
1,55 € (-3%)**



-20%

3⁹⁹
4,99⁹
0,20 €/ks

Vajcia M
podstielkové
Moja Sliepočka 20 ks

Výrobky sú predávané bez dekorácií. Zmena obalu je vyhradená. Môžu byť použité ilustračné zábery. Ceny sú uvedené v eurách. Odber je možný v obvyklom množstve pre domácnosť. Zmena ponuky je vyhradená. Ponuka tovaru platí do uvedeného termínu alebo do vyčerpania zásob. *Bežná cena. **Cena pred znížením. ***Najnižšia cena za posledných 30 dní.

46 2025/48p

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



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**

Poskytujeme
**ZÁRUČNÝ a POZÁRUČNÝ
SERVIS**

A.M.PLAST s.r.o. Hámošiho 182, Brzotín
☎ 058/ 788 61 40, 0915 701 414

DACIA DUSTER



Zimné pneumatiky teraz v cene vozidla

Ponuka zimných pneumatík v cene vozidla platí pre 4ks štandardných pneumatík ponúkaných pre dané vozidlo u autorizovaného predajcu Dacia do 31. 12. 2025 alebo do odvolania. Ponuka platí pre všetky verzie daného modelu. CO₂ 113-147 g/km. Uvedená spotreba paliva a emisie CO₂ sú merané podľa metodiky stanovenej v súlade s platnou legislatívou, ktorá sa vyžaduje pri homologizácii vozidla. Táto ponuka má len orientačný charakter a nepredstavuje návrh na uzavretie zmluvy, a preto z nej nevyplýva žiadny záväzok spoločnosti uskutočniť akékoľvek transakcie. Vyobrazenie vozidiel slúži len na ilustračné účely.

TEMPUS Šafárikova 91, Rožňava

Auto roka Slovensko 2025

+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

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

REGION
PRESS
www.regionpress.sk

ICSÓ ÁRPÁD

MONTÁŽ • OPRAVA • REKONŠTRUKCIE

PLYN KÚRENIE VODA

PODLAHOVÉ KÚRENIE

PLASTOVÉ, MEDENÉ, KOVOVÉ ROZVODY

STAVEBNÉ PRÁCE • PREDAJ A MONTÁŽ KOTLOV NA ÚK

Šafárikova 33 mobil: 0907 660 214
048 01 Rožňava e-mail: arpad.icso@gmail.com

Klaster s.r.o.

P. Hostinského 4045/40, 979 01 Rimavská Sobota
OTVORENÉ: Po-Pia 07:00-17:00, So 08:00-12:00

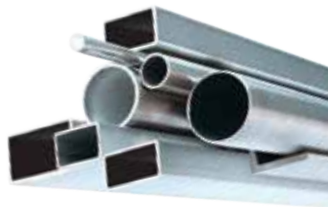
NAJLEPŠIE CENY V MESTE!



SPOJOVACÍ MATERIÁL



PRACOVNÉ ODEVY



HUTNÝ MATERIÁL



NAJŠIRŠIA PONUKA SPOJOVACIEHO MATERIÁLU

- skrutky, matice, podložky, kotvy a omnoho viac...

NAJVAČŠÍ SKLAD HUTNÉHO MATERIÁLU

- oceľové, uzavreté profily, rúry, plechy, tyčová, betonárska oceľ

PRACOVNÉ ODEVY A OBUV

- s možnosťou potlaču alebo výšivky

OCHRANNÉ PRACOVNÉ POMÔCKY

- rukavice, okuliare, prilby, respirátory...

ZVÁRACIA TECHNIKA A PRÍSLUŠENSTVO

- od hobby po profi vybavenie!
RUČNÉ, ELEKTRICKÉ a AKU NÁRADIE



Pre remeselníkov, firmy aj domácich majstrov. Všetko pod jednou strechou – 2 poschodia plné kvalitného tovaru!

viac info: +421 917 500 525 | obchod@klaster.sk | www.klaster.sk



Sa oplatí.

Konzumné zemiaky neskoré
varný typ B-prflohové, prané



-55 %
1.79
3.99

1 kg iba 0.36 €

5 kg



-38 %
3.69
5.99

s Lidl Plus

-41 %



Čučoriedky
(1 kg = 9,23)
(LP: 1 kg = 8,73)

3.49
5.99

400 g



-26 %
5.49
7.49

s Lidl Plus

-33 %



Kuracie
prsne rezne
cena za 1 kg

4.99
7.49



Mleté bravčové
mäso XXL
1 kg balenie
z plecka
welfare chov



**CENOVÝ
HIT**

3.49

od pondelka 17. 11. do 23. 11.

Skutočná
jednotka
v akciovej
ponuke



Nakupovať inde nemá cenu

Pepsi/Pepsi
Zero/7 UP Zero/
Mirinda
2 l
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 0,63)

**UŠETRITE'
-42 %**

1.25

* Úspora k odporúčanej bežnej
maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



Najnižšia
cena v Lidli
tento rok

Najnižšia
cena v Lidli
tento rok

MasterPro
Digitálna
tepl vzdušná fritéza
kus

**UŠETRITE'
-42 %**

39.99

* v porovnaní s cenou 69,99 € platnou k 31. 10. 2025 na lidl.sk



aj online



Rajo
Trvanlivé
mlieko
1 l
3,5 % tuku

s Lidl Plus

6 + 6



0.89*
1.78**

* Cena za kus pri kúpe 12 kusov = 0,89 €
** Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 1,76 €
Cena za 12 kusov = 12,58 €

Najnižšia
cena v Lidli
tento rok

10 kg

1 kg iba 1.00 €

Darling
Suché krmivo
pre psy

s Lidl Plus

1 + 1



9.99*
19.98**

* Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 9,99 €
** Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 19,98 €
Cena za 2 kusy = 19,98 €



Prichystajte sa
na Mikuláša



Ponuka tovaru platí od 17. 11. do 23. 11. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

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

Zľava pre seniorov

Oprava komínů GRÁTIS

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLOVÝCH STRECH >>> na KĽÚC <<<

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

ako získať prvé miesto vo vyhľadávaní?

MY VÁS tam dostaneme!

gemersko@regionpress.sk

Chystajú komplexnú pomoc pre osamelých rodičov

Osamelí rodičia na Slovensku získajú novú formu komplexnej pomoci, ktorá im pomôže prekonať náročné životné situácie a zabezpečiť lepšie podmienky pre ich rodiny. Informovalo o tom Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR, ktoré pripravilo Pilotný projekt v spolupráci s organizáciami zaoberajúcimi sa pomocou osamelým rodičom.

V poradniach komplexnej pomoci sú klientom k dispozícii odborníci z rôznych oblastí, vrátane psychológa, právnik, ekonóm a sociálneho pracovníka, avšak novinkou budú dve nové pracovné pozície, a to sprievodca osobnou skúsenosťou pre osamelých rodičov a manažér prípadu. Sprievodca osobnou skúsenosťou bude zohrávať kľúčovú rolu pri motivovaní osamelých rodičov, pričom táto podpora bude založená na vlastnej životnej skúsenosti. „Je to veľmi dôležité, lebo motivácia a pochopenie z vlastnej skúsenosti dokáže otvoriť cestu k riešeniam,“ poznamenal minister práce Erik Tomáš s tým, že manažér prípadu bude mať za úlohu spracovať konkrétnu situáciu každého klienta a nastaviť pre neho individuálny program podpory na mieru, ktorý môže zahŕňať právnu pomoc, napríklad pri vybavovaní pozostalostných záležitostí alebo oddelení rodiny, psychologickú podporu či pomoc pri hľadaní zamestnania.

„Cieľom nie je len poskytovanie rôznych služieb, ale aj praktická pomoc, ktorá osame-

lym rodičom umožní zlepšiť životnú situáciu a zvýši ich samostatnosť. Projekt je navyše unikátny aj vďaka spolupráci štátu s mimovládny organizáciami, ktoré dlhodobo pomáhajú osamelým rodičom,“ priblížil rezort práce, sociálnych vecí a rodiny a doplnil, že ministerstvo tak prevzalo know-how od organizácií ako nezisková organizácia Jeden rodič a Centrum Slniečko a občianske združenie My mamy. Podľa ministra Tomáša ide o spojenie praxe a štátneho systému, ktoré vytvorí efektívnu a udržateľnú pomoc pre cieľovú skupinu.

„Zapojenie do programu bude dobrovoľné, čím sa zároveň posilní motivácia osamelých rodičov aktívne pracovať na zlepšení svojej situácie a zároveň sa minimalizuje riziko zneužívania pomoci. V rámci projektu bude poskytovaný motivačný príspevok, ktorý bude vyplácaný z eurofondov a jeho výška bude závisieť od počtu detí v rodine – 100 eur mesačne na jedno dieťa, 150 eur na dve deti a 200 eur na tri a viac detí,“ objasnilo ministerstvo a dodalo, že tento príspevok má slúžiť ako podpora, kým sa osamelý rodič aktívne zapája do ročného programu v rámci národného projektu.

Ministerstvo práce plánuje zabezpečiť všetky potrebné kroky na to, aby poradne komplexnej pomoci mohli od 1. februára 2026 začať poskytovať ročný poradenský program pre osamelých rodičov.

» ren

IQOS ILUMA i ONE: Štýl, ktorý ide s tebou

Zabudni na kompromisy. IQOS ILUMA i ONE v piatich štýlových farbách a s funkciou autoštart, ktorá ti uľahčí život. Viac komfortu, menej starostí – presne tak, ako to má byť.

Dizajn, ktorý ide s tebou

Malý, kompaktný, vreckový – presne taký, aby ti padol do ruky a zmestil sa do každého outfitu. Či si na cestách, v meste alebo na party, ILUMA i ONE je tvoj nenápadný spoločník.

Vďaka svojmu tvaru a vreckovej veľkosti sa zariadenie príjemne drží v ruke, čím je naozaj bezproblémovým spoločníkom na cestách a kamkoľvek sa jeho dospelý užívateľ vyberie.

Funkcia autoštart pre lepší komfort

Prvá vibrácia? Predhrievanie sa spúšťa. Druhá? Si ready! Bez čistenia, tri po sebe idúce použitia a nabíjačka, ktorá zvládne až 20 užití. Jednoducho smart.

Prečo je IQOS lepšou voľbou ako cigarety?

Cigaretový dym je neželaný spoločník a dospelí fajčiari ho veľmi dobre poznajú. Vďaka

IQOS však naňho môžeš zabudnúť – nielen na končekoch prstov, ale aj vo vlasoch či na oblečení. Prelomová technológia tabak nespája ale nahrieva. Pri používaní zariadenia tak vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym. Taktiež nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety, ktorý je zmesou zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok.

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, ale nie je hlavnou príčinou ochorení 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.



Foto: PMI

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

Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o.
VYHLASUJE DOBROVOĽNÚ DRAŽBU NEHNUTELNOSTI
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: 17. decembra 2025 o 10.00 hod.
Predmet dražby: 3- izbový byt s príslušenstvom, byt č. 5 na 1. poschodí na ul. V. Clementisa 197/22, 981 01 Hnúšťa
Najnižšie podanie: 6.800 € **Minimálne príhodenie:** 300 €
Výška dražobnej zábezpeky: 1.000 €
Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o., so sídlom
 Letná 40, 040 01 Košice, tel: 0903 582 148
www.aukcnaslovakia.sk, aukcnaslovakia@gmail.com

Bezplatný týždenník
GEHERSKO
 ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÜČKO
 EV 6212/24
 vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
 so sídlom Pekárska 7489/40A,
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.
 Ročník 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)
pámy týždeň:
 Revúca, Jelšava, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobôtka, Bätka, Hnúšťa, Rožňava, Plešivec
nepámy týždeň:
 Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobôtka, Rožňava, Betliar, Brzotín, Dobšiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Poloma, Henckovce, Jablonov nad Turňou, Jovice, Krásnohorská Dlhá Lúka, Lipovník, Plešivec, Štítnik, Vlachovo
Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešio jazykovú úpravu.
Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

responzívne webové stránky na mieru



REGIONPRESS
www.regionpress.sk

ČISTENIE ZÁMKOVÝCH DLAŽIEB a iných betónových povrchov



0911 999 260

AUTOSERVIS
BMW SERVIS S LICENCIU
SERVIS NA VŠETKY TYPY VOZIDIEL

ORIGINÁL DIAGNOSTIKA, ORIGINÁL PROGRAM, ORIGINÁL ČÍTAČKA NA KLÜČE

BEZPLATNÁ KALKULÁCIA
ODBORNOSŤ • KVALITA • LOJÁLNY PRÍSTUP

PNEUMAR LUČENEC, Maxima Gorkého 5112
 (dvor oproti Kauflandu nad CBA), **0917 651 129**



VÝKUP KROJOV
 a ich súčastí, kašmírové, merinové a tibetové sukne, zásterky, šatky a mince
0908 627 952
stavaj.peter@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

slovenská firma
ZÁRUKA 20 ROKOV



užitočné kontakty | www.mojinzerat.sk

VŠETKY NOVINY
 nájdete v archíve na webe **RegionPress.sk**




Oplatisa.sk **ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!**



Mení sa vymeriavací základ aj minimálne odvody

Pripravte sa na novinky v sociálnom poistení

Od začiatku budúceho roka čakajú samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) výrazné zmeny v oblasti sociálneho poistenia. Okrem novej definície SZČO, vzniku a zániku povinného poistenia pôjde aj o zmeny vo výške minimálnych odvodov. Uvedené novinky sa dotknú všetkých SZČO.

Vymeriavací základ a minimálne odvody

Od 1. januára 2026 sa zvyšuje minimálny vymeriavací základ SZČO z 50 % na 60 % priemernej mesačnej mzdy spred dvoch rokov. „V praxi to znamená, že za obdobie od 1. januára 2026 do 31. decembra 2026 bude minimálny vymeriavací základ 914,40 eura, z ktorého bude SZČO platiť odvody vo výške **303,11 eur**,” priblížila Sociálna poisťovňa a doplnila, že sa zároveň zavádza nový spôsob určenia vymeriavacieho základu:

1. Pre povinne poistenú SZČO, ktorá dosiahla príjem z podnikania a z inej samostatnej zárobkovej činnosti vyšší ako 50 % všeobecného vymeriavacieho základu (pre rok 2026 je to príjem 9 144, 01 eur a viac) sa ponecháva doterajší spôsob výpočtu vymeriavacieho základu:

- podiel jednej dvanástiny základu dane z príjmov upraveného o zákonom stanovené položky a koeficientu 1,486. „Takto určený vymeriavací základ sa použije od 1. júla/1. októbra (ak mala SZČO predĺženú lehotu na podanie daňového priznania) kalendárneho roka do 30. júna/30. septembra (ak mala SZČO predĺženú lehotu na podanie daňového priznania) nasledujúceho kalendárneho roka,” objasnila Sociálna poisťovňa.

2. Pre povinne poistenú SZČO, ktorá dosiahla príjem z podnikania a z inej samostatnej zárobkovej činnosti nižší alebo rovný ako 50 % všeobecného vymeriavacieho základu (pre rok 2026 je to príjem 9 144 eur a menej) a pre SZČO, ktorej povinné poistenie vznikne od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, od ktorého je oprávnená na výkon alebo na prevádzkovanie podnikania a inej samostatnej zárobkovej činnosti/od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, od ktorého SZČO bez oprávnenia podľa svojho čestného vyhlásenia vykonáva túto zárobkovú činnosť, ale najskôr od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, v ktorom bolo vyhlásenie doručené Sociálnej poisťovni:



Ilustračné foto.

zdroj foto stevepb pixabay

- „osobitný“ vymeriavací základ, ktorý je 26 % z jednej dvanástiny všeobecného vymeriavacieho základu platného v kalendárnom roku, ktorý dva roky predchádza kalendárnemu roku (t. j. 26 % priemernej mesačnej mzdy v hospodárstve Slovenskej republiky spred dvoch rokov), za ktorý sa platí poistné. „Za obdobie od 1. januára 2026 do 31. decembra 2026 to bude vymeriavací základ v sume 396,24 eur, z ktorého bude SZČO platiť odvody vo výške **131,34 eur**,” uviedla Sociálna poisťovňa a dodala, že z takto určeného vymeriavacieho základu bude platiť poistné na sociálne poistenie povinne poistená SZČO, ktorá

k 1. júlu/1. októbru (ak mala predĺženú lehotu na podanie daňového priznania) kalendárneho roka nedosiahne príjem z podnikania a z inej samostatnej zárobkovej činnosti za predchádzajúci kalendárny rok vyšší ako 50 % všeobecného vymeriavacieho základu, ako aj SZČO, ktorej povinné poistenie vznikne od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, od ktorého je oprávnená na výkon alebo na prevádzkovanie podnikania a inej samostatnej zárobkovej činnosti.

Informácie poskytla Sociálna poisťovňa

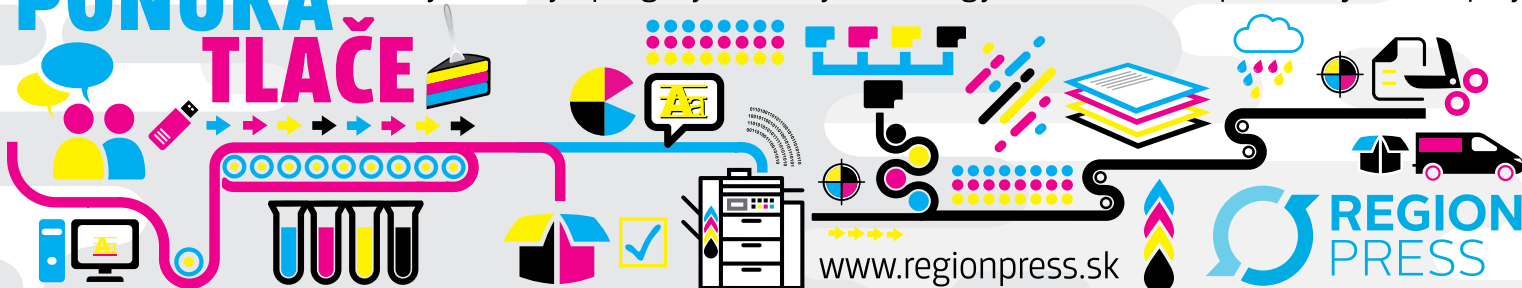
» ren

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

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

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

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



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

Dôležitá je primeraná záťaž aj vyvážená a pestrá strava

Zdravé kosti bez osteoporózy

Ak chceme mať zdravé kosti bez osteoporózy, mali by sme dbať na dostatočný prísun vápnika a pravidelnú fyzickú aktivitu. „Primeraná záťaž kostného tkaniva patrí k najlepším prirodzeným prostriedkom udržania pevnosti kostí,“ pri príležitosti Svetového dňa osteoporózy na to upozornili na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR).

Osteoporóza je ochorenie, pri ktorom dochádza k úbytku kostného tkaniva a zmene mikroštruktúry kostí. Preriedená kosť sa stane menej odolnou voči mechanickým vplyvom - ťahu, tlaku, šmyku a krúteniu, klesá jej pružnosť a pevnosť, v dôsledku čoho sa zvyšuje riziko zlomenín. „Kostné zdravie a kvalita

kostnej hmoty sa buduje najmä v detstve a v období dospievania, pred dosiahnutím veku 30 rokov. Ak v tomto období organizmus trpí nedostatočným príjmom vápnika v dôsledku nesprávnych životných návykov, nedostatočného pohybu a iných rizikových faktorov, výsledkom je slabá odolnosť a zvýšená krehkosť kostí, ktorá sa vekom zhoršuje,“ ozrejmujú odborníci z ÚVZ SR a pridávajú nasledovné odporúčania:

- Pravidelná a veku či zdravotnému stavu primeraná fyzická aktivita je dôležitou súčasťou prevencie osteoporózy. Najlepšie sú chôdza, ktorá zvyšuje hustotu kostí a plávanie, pretože zvyšuje svalovú hmotu a zlepšuje svalovú koordináciu, čím znižuje riziko pádov a úrazov.

- Udržiavajte si optimálnu telesnú hmotnosť. Nízka telesná hmotnosť, respektíve podvýživa (BMI < 18,5), je rizikovým faktorom pre vznik osteoporózy.

- V rámci prevencie dbajte na dostatočný prísun vápnika (denná dávka 1000 – 1200 mg u dospelých). Hlavným zdrojom je vyvážená a pestrá strava. Vhodne zostaveným jedálničkom spravidla dokážete svojmu telu zabezpečiť



Ilustračné foto.

zdroj foto Surprising_Media pixabay

dostatočný prísun vápnika. Potraviny bohaté na vápnik sú: mlieko a mliečne výrobky, ryby, mak, orechy, sója, niektoré minerálne vody a dostatok zeleniny a ovocia.

- Dôležitý je tiež dostatočný prísun vitamínu D (denná dávka 800 – 1000 IU u dospelých). Vitamín D je potrebný na efektívne vstrebávanie a využitie vápnika v tele, a tým na správnu stavbu kostí. Bez neho sa kosti oslabujú aj napriek dostatočnému príjmu samotného vápnika. Dobrým zdrojom vitamínu D je trá-

venie primeraného času na slnku, ako aj konzumácia rýb napríklad losos, makrela, tuniak, sardinky, tresčia pečeň či potravín obohatených o vitamín D.

- Obmedzte pitie kávy a alkoholu – kofeín znižuje hladinu vápnika, alkohol znižuje vstrebávanie vápnika z čreva.

- Nekonzumujte nadmerné množstvo mäsa, soli a cukrov, pretože ich zvýšený príjem môže podporovať vylučovanie vápnika, a tým prispievať k vzniku osteoporózy.

» **en**



Ilustračné foto.

zdroj foto DianaLavrova pixabay

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Stannah

Ponuka
Darček v hodnote až 200,- €

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

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

Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

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

Pretože Stannah zmení Váš život.

*Táto ponuka je k dispozícii do 05.12.2025 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

	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

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15% na objednávky prác do 31.12.

KONTAKT: +421 918 081 699

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
trofej.eu@gmail.com

VŔTANÉ STUDNE

VŔTAME CELOROČNE

0907 918 007

www.vrtanestudne.info

Big bean
Coffee Masters

BIGBEAN.SK

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO DB	JURA X10	JURA ES	FIORENZATO F64
10€N - 60€	10€N - 25€	10€N - 20€	10€N - 20€
2-10 DNI - 90€	2-10 DNI - 35€	2-10 DNI - 30€	2-10 DNI - 30€
11-60 DNI - 40€	11-60 DNI - 20€	11-60 DNI - 15€	11-60 DNI - 15€
60 DNI+ - 20€	60 DNI+ - 15€	60 DNI+ - 10€	60 DNI+ - 10€
9€	7€	5€	5€

ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA
Pri pravidelných odberoch kávy, prenájom kávovaru zdarma.

SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 250G	SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 500G	MISTERO BLEND 80/20 500G	VENETO BLEND 1KG	TOSCANA 100% ARABICA 1KG

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 415, info@domkavy.sk

Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30
Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.