

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, plátne kašmírové sukne, šatky brokátové šatky, štofky

☎ 0908 627 952

Katarína Šafárová



MASÉRKA
0944 660 988

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

DIEGO

Diego oblečie Vaše priestory od podlahy až po strop.

LAMINÁTOVÉ PODLAHY • METRÁŽOVÉ AJ KUSOVÉ KOBERCE
TAPETY • BEHŮNE • VYNILOVÉ PODLAHY • GARNÍŽE

ŠITIE ZÁCLON A ZÁVESOV

ul. Akademika Hronca 11 (pod ekonomickou školou) Rožňava

0944 336 801

od 18 do 80 rokov

PÔŽIČKY

od 300€ do 30 000€

NAŠA POBOČKA:
NONSTOP (VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)

Moldava nad Bodvou

Hviezdoslavova 18 ☎ 0904 031 113
- oproti VÚB BANKE (vo dvore)

Čistenie hrobov • Obnova písmen na hroboch

jednohrob
60 EUR

obnova písma
1 €/znak
(zlatá, strieborná a čierna farba)



dvojhrob
95 EUR

možnosť impregnácie na hrob (dlhodobá ochrana hrobu)

0911 999 260

vascistyhrob@gmail.com

www.vascistyhrob.sk

f / VasCistyHrob

KÚPIM BYT, DOM

Po dohode môžete ostať v podnájme

0907 833 771

CM - KAMIN

stavba krbov, kachlí a sporákov

vonkajšie pizza pece a čistenie Nadabula 179, Rožňava norbertczakoo@gmail.com

Tel.: 0905 591 499

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 55 € DVOJHROB 85 €

Dosekávajú písma

Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak

Obnova písma 1,10 €/znak

Doprava a impregnácia ZDARMA!!

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521

www.greisiger.sk

AKCIA do

16.7.2024!!

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

FOTOVOLTIKA

NÁVRH - MONTÁŽ - VYBAVENIE POVOLEŇÍ

MOŽNOSŤ DOTÁCIE Z PROJEKTU "ZELENÁ DOMÁCNOSTIAM"*

*viac o národnom projekte na www.zelenadomacnostiam.sk



Euris PRO-TECH

☎ 0904 319 000

fve@eurisprotech.sk

OPRAVA HROBOV, HROBIEK
ČISTENIE HROBOV, LEŠTENIE
MAĽOVANIE PÍSMO
DVÍHANIE, BETÓNOVANIE
BRÚSENIE DIAMANTOVOU VODNOU BRÚSKOU
VÝMENA PLATŇÍ A HROBOV



Bussányi Vojtech · Dobšiná
v.bussanyi@centrum.sk

☎ 0903 884 171

DAČIA DŮSTER



už od 17 490 €

Podľa plánu do 30. 7. 2024. Dacia Duster (osobná) 4x4 701 / 100 km, emisie CO₂ 126-158 g/km. Úvodné športové pákva a emisie CO₂ sú zamerané na lepšiu podla platných právnych predpisov vydaných pre homologáciu vozidla. Táto ponuka je iba inštruktívna a nie je návrhom na uzavretie zmlúvy a nemôže z nej prejsť do záväznej povinnosti uskutočniť akúkoľvek transakciu. Zobrazenie vozidla je iba ilustratívne. Dacia odporúča Castrol

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

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE GARÁŽOVÉ BRÁNY BEZPEČNOSTNÉ DVERE PODLAHY TIENIACA TECHNIKA

ZĽAVY až do -40%

inTrust interierové štúdio
HÖRMANN BRÁNY | DVERE | POHONY
SECURIDO fenestra sk

ROŽŇAVA, Kósu Schoppera 3 za malým trhom, oproti 100P baru • 0907 800 627 • info@intrust.sk
www.intrust.sk

Prijmeme do stavebnej partie murára, obkladača, maliara, strechára na stavebné práce v Belgicku.

Potrebný je slovenský živnostenský list. Mzda **18€/hodina**.

V prípade záujmu volajte na telefónne číslo **+421944110341**



Hľadáte zamestnanca? Skúste to INZERCIOU v našich novinách.

vojta@regionpress.sk
0907 887 322

Občianska riadková inzercia

- 01 AUTO-MOTO / predaj
- 02 AUTO-MOTO / iné
- 08 STAVBA
 - » Kúpim haki lešenie 0908 532 682
- 09 DOMÁCNOSŤ
- 10 ZÁHRADA A ZVERINEC
- 11 HOBBY A ŠPORT
- 12 DEŤOM
- 13 RÔZNE / predaj
- 14 RÔZNE / iné
 - » Kúpim Vzduchovky, flobertky, pistole, ponúknite. 0949 505 827
 - » Kúpim domáce tkané plátno, vrecia, utierky, kroje, šatky, sukne, starožitnosti, obrazy, hodiny. 0909 101 716
- 15 HĽADÁM PRÁCU
- 16 ZOZNAMKA

Riadková inzercia reálit je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Bezplatný týždenník GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RÍMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO
EV 6212/24

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

Ročník I, Vydanie 12, týždeň 29/2024.

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:
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. Neprešlo jazykovou úpravou.

STOP - VTÁČIM HNIEZDAM

0944 244 699 • www.stophniezdo.eu

Portrét, s.r.o., Tornaľa

prijme grafika na prácu
operátor digitálnych zariadení
mesačná mzda od 800 € podľa zručnosti
0905 323 642
www.skolskafotografia.sk

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

NAJ STRECHA S.R.O. NOVINKA

ISOPOINT: farbenie striech vysokotlakovou technológiou
Technológia striech: škridlové, plechové, eternitové

pôvodná nová

Pre dôchodcov: **ŠPECIÁLNA ZĽAVA!** 0940 776 203

zameranie, odborné poradenstvo a cenová kalkulácia ZADARMO!

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, 8 týždňové morky, brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0944 842 953

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÍMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o.

VYHLASUJE DOBROVOLNÚ DRAŽBU NEHNUTEĽNOSTI

Miesto konania dražby: Notársky úrad JUDr. Pavla Sádela, Skladná 17, 040 01 Košice, ktorý taktiež osvedčí aj priebeh dražby.
Dátum a čas konania dražby: 13. augusta 2024 o 11.00. hod.
Predmet dražby: 2- izbový byt s príslušenstvom, byt č. 10 na 2. poschodí na ul. 9. mája 333/1, 049 16 Jelšava
Najnižšie podanie: 5.700 € Minimálne prihodenie: 300 €
Výška dražobnej zábezpeky: 1.000 €

Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o., so sídlom Letná 40, 040 01 Košice, tel: 0903 582 148
www.aukcna.slovakia.sk, aukcnaslovakia@gmail.com



Správna voľba



SUPERCENA

1.99

(1 kg = 796)

Tatranské maslo

250 g



70% ZĽAVA NA DRUHÝ KUS

0.89**

0.58*

(100 ml = 0,48)

Nanuky s polevou

120 ml

rôzne druhy

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,58 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusov = 0,89 €.
Cena za 2 kusy = 1,35 €.



45% ZĽAVA

11.98***

6.49

Konzumné zemiaky skoré

10 kg balenie
varný typ B - prílohové
neprané

1 kg iba

0.65

48% ZĽAVA

4.79***

2.49

Tmavé hrozno
1 kg balenie



LIDL STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ



SUPERCENA

3.49

(100 g = 2,42)

Plnené makróňky

12 x 12 g = 144 g



32% ZĽAVA

5.69

3.99

Bravčové plecko

cena za 1 kg
bez kostí
v celku



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

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

Ponuka tovaru platí od 22. 7. do 28. 7. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby sú tlačí 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

Pozor na podvodné SMS správy

Finančná správa (FS) upozorňuje na podvodníkov, ktorí sa snažia oklamať daňovníkov. „Tentoraz im zasielajú podvodné SMS správy, v ktorých im ponúkajú vrátenie dane vo výške 100 eur, ak cez priložený odkaz vyplnia svoje bankové údaje,“ informuje Finančná správa a dodáva, že takéto SMS neodosiela a daňovníkom odporúča, aby na ne nereagovali a najmä neposkytovali žiadne svoje údaje.

Finančná správa apeluje na občanov, aby sa nenechali nachytať. Neznámy odosielateľ v mene finančnej správy rozposiela daňovníkom SMS správy, v ktorých ich informuje, že im „bolo schválené vrátenie dane vo výške 100 eur“, ktoré im budú elektronicky pripísané na účet, keď zadajú svoje bankové údaje cez priložený odkaz. Cez tento odkaz sa podvodníci snažia vylákať údaje k platobnej karte, aby ich následne mohli zneužiť.

Na SMSky nereagujte!

Finančná správa informuje verejnosť o týchto podvodných praktikách, aby občania zbytočne nenaleteli podvodníkom a neprichádzali tak o svoje pe-

niaze. Finančná správa vyzýva verejnosť, aby na takéto SMSky nereagovali, neklikali na priložené linky a nevyplňovali žiadne údaje. Finančná správa takýmto spôsobom nekomunikuje.

Finančná správa je orgánom štátnej správy v oblasti daní, poplatkov a colníctva. Úlohou FS je výber daní a cla s cieľom zabezpečiť príjmy do štátneho rozpočtu SR a EÚ.



» ren

Ilustračné foto. zdroj foto JerzyGorecki pixabay

Novinky pre cyklistov v Slovenskom raji

Cyklisti, ktorí sa chystajú navštíviť Národný park Slovenský raj a jeho okolie, sa môžu tešiť na ešte lepšie zážitky vďaka novému projektu, ktorý prináša sériu noviniek značne zvyšujúcich komfort a dostupnosť pre všetkých cyklistov.

V obciach Hrabušice, Betlanovce, Letanovce, Armutovce, Spišská Nová Ves, Košiarny briežok, Čingov, Mlynky, Dedinky a Stratená vybudovali 10 nabíjajúcich staníc pre elektrobicykle. Okrem toho postavili aj 7 cyklistických prístreškov, ktoré sú strategicky umiestnené v blízkosti turisticky zaujímavých miest. Tieto inovatívne prvky sú navrhnuté tak, aby reflektovali najnovšie trendy v cykloturistike a zároveň poskytovali maximálnu pohodlnosť a bezpečnosť.

Komplexné služby pre cyklistov

Aby návštevníci mali všetko potrebné a pohodlné pre informované spoznávanie daného regiónu, nainštalovali tam stojany na bicykle, veľkoplošné mapy, informačné tabule, odpadkové koše, lavičky a stoly. Odpočívadlá ponúkajú nielen priestor na oddych, ale aj moderné technologické riešenia. Strešná konštrukcia obsahuje fotovoltické obojstranné panely, ktoré zabezpečujú energiu pre kompletný ostrovový systém s Li-On batériovým úložiskom s kapacitou 5 kW.

Pod lavičkou je nainštalovaná technológia, ktorá umožní cyklistom nabíjať svoje elektrobicykle priamo na mieste. Toto riešenie je nielen praktické, ale aj ekologické, čo zodpovedá filozofii trvalo udržateľného rozvoja regiónu. „Súčasnou odpočívadlami sú aj nabíjacie stanice pre elektrobicykle spolu s prehľadnými turistickými mapami s vyznačenými sieťami ďalších elektronabíjačiek a miest na oddych. Nabíjacie stanice obsahujú elektronické infopanely s mapou a informáciami o projekte a blízkom okolí,“ priblížila výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus, Lenka Vargová Jurková.

Slovenský raj ponúka vyše 110 km značených cyklotrás poprepájaných naprieč celou lokalitou cez unikátne miesta ako Čingov, Podlesok, Dedinky, Stratená, Tomašovský výhľad, Prielom Hornádu, Letanovský mlyn a mnoho iných, ktoré dokonca nadväzujú aj na širšie okolie Spiša a Gemera.



» ren

zdroj foto KOČR Košice Región Turizmus

užitočné kontakty | www.mojinzerat.sk



Správna voľba



OTVOR S NAMI NOVÚ PREDAJŇU

RIMAVSKÁ SOBOTA

PREDAVAČ -
POKLADNÍK
(M/Ž)

1075 €

38,75 HOD./TÝŽ.
+ PRÍPLATKY

ŠIROKÝ VÝBER
BENEFITOV
V HODNOTE AŽ
450 €
ROČNE



www.lidl.sk
SEKCIA KARIÉRA

Mať svoj maják

Nedávno som si kdesi prečítala, že na svete je aktuálne v prevádzke približne tisícpäťsto majákov. Tieto nevelké stavby či veže, týčiace sa na pobrežiach morí, zohrávajú aj v dnešných časoch vyspelej techniky významnú úlohu. Slúžia námorníkom ako navigačná pomoc pri riadení lodí a lúč svetla, ktorý vysielajú, im ukazuje bezpečnú cestu do prístavu.

Počas nášho života kráčať po mnohých cestách a každá z nich je iná. Kým niektorá ubehne bez problémov, iná je naopak poriadne tŕnistá či kľukatá a plná prekážok. Neraz narazíme, zakopneme či si spálime prsty, neraz okúsime na vlastnej koži, ako chutí sklamanie, žiaľ, beznádej, neúspech, pád, bolesť alebo sa celkom stratíme.

Práve v takýchto chvíľach je veľmi dôležité mať svoj maják, teda mať pri sebe niekoho, kto nás podrží, keď strácame pevnú pôdu pod nohami, kto nám pomôže niesť ťažké bremeno, kto nás vypočuje, poradí, dodá odvalu, kto nám

pomôže nábrať novú chuť a energiu do života či ponúkne inšpiráciu, motiváciu a niekedy tiež užitočný nadhľad, kto nás upozorní na nesprávny smer a pomôže nám nájsť opäť cestu domov.

Takýto lúč svetla, takúto oporu nachádzame častokrát vo svojich rodičoch, starých rodičoch či súrodencoch, ktorí pri nás stoja vo všetkých chvíľach nášho života, inokedy zasa v dobrých priateľoch či kolegoch, ktorí sú nablízku vždy, keď je to treba a tiež v našich životných partneroch, ktorí nám kedykoľvek podržia chrbát.

Hovorí sa, že maják je najlepší priateľ každého moreplavca. Ak máme v živote človeka, ktorý je našim svetlom, našou navigáciou, našim majákom, je to naozaj veľmi cenný dar. Mali by sme byť zaň vďační, vážiť si ho a starať sa oň, pretože každý takéto šťastie nemá.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



ZENIT

AKCIA NA POLYKARBONÁT

REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia



-30%

Ultralight 2/10 číra
9,50 €/m² s DPH



-30%

Exolon 7/16 BF bronz
16,51 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

vizitky
letáky
brožúrky

SLUŽBY TLAČE:
vojta@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.ics@gmail.com

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDLOVÉ
- ŠINDLOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÝN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE
0948 107 877

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS na obchodnú prevádzku v Rožňave

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0948 061 335

Viac informácií o štúdiu:

+421 905 604 736

lucenec@vsemba.sk

Gemerská cesta 1, Lučenec

www.vsemba.sk

Oznámenie o dobrovoľnej dražbe.

Dňa 22.08.2024 so začiatkom o 13:00 hod. sa uskutoční 1. kolo dobrovoľnej dražby v priestoroch notárskeho úradu JUDr. Andrei Barancovej, Ulica Dr. Herza 374/12, 984 01 Lučenec, v miestnosti Spoločná kancelária notárov JUDr. Andrei Barancovej a JUDr. Stanislava Jurčáka. Predmet dražby predstavuje súbor nehnuteľností nachádzajúcich sa v katastrálnom území Tornaľa, obec: Tornaľa, okres: Revúca, vedených na LV č. 2445 Úradu geodézie, kartografie a katastra Slovenskej republiky a to:

- Rodinný dom súpisné číslo 1081, druh stavby: 10, postavený na pozemku parcelné číslo C-KN č. 2191/2,
 - Hospodárska budova súpisné číslo 1553, druh stavby 20, postavený na pozemku parcelné číslo C-KN č. 2194,
 - Dreváreň bez súpisného čísla, druh stavby 20, postavený na pozemku parcelné číslo C-KN č. 2193/2,
 - Parcela registra C-KN, zastavaná plocha a nádvorie, parcelné číslo 2191/2, spôsob využívania pozemku 15, o výmere 80 m²,
 - Parcela registra C-KN, zastavaná plocha a nádvorie, parcelné číslo 2193/2, spôsob využívania pozemku 17, o výmere 203 m²,
 - Parcela registra C-KN, zastavaná plocha a nádvorie, parcelné číslo 2194, spôsob využívania pozemku 16, o výmere 49 m²,
- Najnižšie podanie: 62.700,- EUR.

využite potenciál
30 800 domácností

inzerujte v
GEMERSKO

Cestovateľská lekárnička

Na dovolenku je potrebné si zbaliť aj cestovateľskú lekárničku, pričom jej obsah podľa odborníkov závisí od krajiny, do ktorej cestujeme, a aj od dĺžky pobytu a dostupnosti zdravotnej starostlivosti.

Čo obsahuje kompletná cestovateľská lekárnička? Radí docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež:

- lieky, ktoré cestovateľ bežne užíva,
- lieky proti horúčke a bolestiam hlavy,
- kvapky do nosa, očí, uší
- lieky proti hnačke,
- lieky proti nevoľnosti pri takzvanej chorobe z pohybu,
- lieky proti zápche,
- antihistaminiká (lieky pri alergických reakciách),
- lokálne antihistaminiká - krém, gél (potrebný pri poštípaní hmyzom),



Ilustračné foto.

zdroj foto adexo_medical pixabay

- lieky na ochranu proti malárii, v prípade pobytu v oblasti s výskytom malárie,
- sprej alebo krém proti hmyzu (repellent),
- dezinfekčný prostriedok,
- pohotovostné obvazy, elastický obväz,
- lieky proti plesňovej infekcii nôh,
- rehydratačný roztok (najmä pre deti),
- teplomer, obväzovú vatu, pinzetu, nožničky, náplasti.

„Príbalové letáky všetkých liekov si prečítajte ešte doma pred odchodom - je nutné splniť všetky podmienky na skladovanie a uchovávanie liečiv, prísne dodržiavať účel liečby a dávkovanie, kontraindikácie, zohľadniť vedľajšie účinky a znášanosť, respektíve pôsobenie s inými liekmi. Lekárnička musí byť v suchu, chlade a tme, aby nedošlo k poškodeniu jej obsahu,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

» ren

Zásady ochrany zdravia pre cestovateľov Na čo pamätať, aby sa dovolenka vydarila

Vyrážete onedlho na dovolenku a chcete si ju užiť čo najlepšie? Na čo nezabudnúť, aby sa dovolenka vydarila k spokojnosti celej rodiny? Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) ponúkajú užitočné rady, na čo si dávať pozor na dovolenke a to nielen v zahraničí:

Cestovanie

„Počas cestovania autom je potrebné klimatizáciu používať tak, aby vám neškodila. To znamená, aby rozdiel teplôt medzi vonkajším a vnútorným prostredím auta nebol vyšší ako 5, maximálne 7 stupňov Celzia. Tiež je potrebné nasmerovať prúd vzduchu do priestoru a nie priamo na tvár a chrbát,“ odporúča vedúca odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR doktorka Milada Eštoková a dodáva, že počas leteckej prepravy sa odporúča používať respirátor.

Turistika na horách

„V prípade turistiky na horách zväzťe počasie v aktuálny deň, nepreceňujte svoje fyzické schopnosti. Počas búrky sa nezdržujte na otvorenom priestranstve, pri otvorených lokalitách vodných plôch a ich blízkom okolí. Opustite vrchol a hrebene hôr, postupujte do nižších polôh a dolín, vzdialte sa od vysokých stromov, stožiarov, kovových reťazí, plotov či zábradlí. Počas búrky preventívne vypnite elektronické zariadenia, ako napríklad mobil. Snažte sa nájsť a prečkať búrku napríklad v chate, útulni alebo pod prístreškom, ktorý nevyčnieva nad okolitý terén. Ak sa rozhodnete ukryť v previse alebo jaskyni, držte sa čo najďalej od vchodu a stien, posadte sa na izolujúci materiál a spojte končatiny. Zamedzte kontaktu s vodivými predmetmi - kovové predmety, turistické palice či dáždnik dajte čo najďalej od seba. Pri ústupe pred búrku sa snažte robiť menšie kroky a ruky držte pri tele, aby ste minimalizovali riziko krokového napätia. Ak



Ilustračné foto.

zdroj foto dpung pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto DariuszSankowski pixabay

sa pohybujete ako väčšia skupina ľudí, snažte sa rozptýliť na vzdialenosť aspoň troch metrov,“ radí vedúca odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR doktorka Milada Eštoková.

Zvieratá a hmyz

Podľa odborníkov je tiež prospešné vyvarovať sa kontaktu s voľne sa pohybujúcimi zvieratami, uprednostniť kvalitné bývanie v hoteloch vzdialených od liahní komárov, využívať neporušené moskytiéry - ochranné siete proti komárom, používať repelentné prípravky, nosiť košeľe s dlhým rukávom, dlhé nohavice, predovšetkým po súmraku, nosiť bavlnené či lanové odevy, ktoré sajú pot, chrániť sa pred kliešťami, nosiť vhodné oblečenie ktoré účinne bráni kliešťom v prístupe k pokožke, používať repelenty, po pobyte v prírode dôkladne skontrolovať pokožku, či nedošlo k zakliešteniu.

Stravovanie

V prípade stravovania sa počas dovolenky, odborníci odporúčajú:

- piť nápoje (vrátane minerálnej a pramenitej vody a mlieka) len v originálnom balení
- na kávu a čaj používať len prevarenú pitnú vodu alebo vodu zo spotrebiteľského balenia,
- konzumovať len dôkladne tepelne spracované jedlo (dôkladne uvarené a prepečené)
- nejest neumyté surové ovocie a zeleninu; jesť len ovocie, ktoré sa dá ošúpať, respektíve ovocie a zeleninu, ktoré sú dôkladne umyté pitnou (balenou) vodou,
- vyhýbať sa konzumácii surového mäsa, surových rýb a surových morských živočíchov (vrátane šalátov z nich pripravených)
- vyhýbať sa majonézam, vajičkam, studeným misám,
- mlieko a mliečne výrobky jesť iba pasterizované, čiže riadne tepelne upravené (inak hrozí aj riziko nákazy kliešťovou encefalitídou),
- nekonzumovať jedlá, ktoré už raz boli zohriate
- v zahraničných destináciách nepoužívať na chladenie nápojov ľadové kocky, pretože môžu byť vyrobené z kontaminovanej vody,
- zvažovať, či je v danej destinácii bezpečné konzumovať zmrzlinu - pozrite si, či je zmrzlina hladká, bez kryštálikov ľadu alebo hrudiek nerozmixovaných surovín, či vonia po použitých surovinách; všimnite si, či sú prostredie predajne, pracovné plochy a náčinie čisté, či sú nádoby aj kornútky na zmrzlinu chránené pred znečistením, či personál používa jednorazové rukavice, prípadne, či má kornútok okolo seba obal, ktorý bráni jeho kontaminácii. Porciovanie náradie nesmie byť skladované v nádobe so stojacou vodou (množia sa tam mikroorganizmy),
- časté a dôkladné umývanie rúk mydlom a vodou, prípadne použitie čistiacich výrobkov na báze alkoholu,
- umývanie zubov len pitnou (balenou) vodou.

» ren

HIKVISION®

Zariadenia majú nadštandardnú **záruku na 5 rokov**
+ Súčasťou balenia je **inštaláčna sada na uchytenie na stenu**

Interaktívny displej na výučbu aj videokonferencie

Vybavený najmodernejšími technológiami
s vynikajúcim vizuálnym zobrazením
pre rôzne profesionálne potreby
ako sú konferencie, výuka a ďalšie.

HIKVISION DS-D5B65RB/C

- Jas displeja: 350 cd/m²
- Pozorovací úhol: 178°(H)/178°(V)
- Doba odozvy: 6 ms
- Počet dotykových bodov: Max 45 bodov
- Podporované jazyky: čeština, slovenčina
- Životnosť panelu: 50 000h
- Operačný systém: Android 11.0
- Rozhrania: WiFi, Bluetooth
- Pamäť: 4 GB
- Kapacita úložiska: 64 GB
- Reprodukory: 2 × 16 W
- Rozmery: 1507 × 930 × 86 mm

Vhodný pre firmy, školy a edukačné centrá

PREDAJNÁ CENA **1 692** EUR s DPH



LICENCIA NA **6 MESIACOV ZADARMO**



VELKOSŤ
DISPLEJA: **65"**



<https://eshop.zmgroup.sk/interaktivne-ploche-panely/>

Z + M group, a.s.
Martinčekova 17 | 851 04 Bratislava | Slovak Republic
pobočka: Pribinova 13 | 022 01 Čadca | Slovak Republic
pobočka: Čermel'ská 3 | 040 01 Košice | Slovak Republic

www.zmgroup.sk zmgroup@zmgroup.sk

Z+M

GROUP

Kontaktujte nás: **+421 414 331 340**

Čím zrelšie bobule, tým sladšie Využime sezónu egrešov

Egreše možno patria medzi menej známe bobuľové ovocie, ale nemali by sme naň zabúdať. Nielenže tieto chutné plody spestria náš jedálny lístok, ale dodajú nášmu organizmu aj množstvo živín. Egrešová sezóna sa už začala a potrvá až do konca augusta. Kúpiť si toto ovocie môžeme na trhoch aj v obchodnej sieti, a tiež pestovať v našich záhradách, prípadne vo väčších črepníkoch na balkónoch a terasách.

Egreš je krík podobný ríbezli. Jeho plody môžu mať zelenú, zeleno-žltú alebo červenú farbu, pričom ich chuť môže byť kyslejšia i sladká, všetko závisí od odrody, ktorú si vyberiete.

Pestovanie

Egreše treba vysadiť na teplé svetlé miesto a zabudnúť by sme nemali ani na dostatočnú oporu. Ak chceme dosiahnuť veľkú a pravidelnú úrodu týchto chutných plodov, siahnuť môžeme po odrode Invicta. Ide o samoopelivú, mrazuvzdornú odrodu.

Účinky na zdravie

Egreše sú nízkokalorické, neobsahujú tuky a cholesterol a sú dobrým zdrojom základných živín, ktoré pozitívne vplyvajú na ľudský organizmus. Najde-

me v nich vitamíny skupiny B a vitamín A, aj vitamín C a E, ktoré sú výborné antioxidanty. Z minerálov obsahujú egreše meď, mangán a draslík. „Egreše sú taktiež výborným zdrojom vlákniny rozpustnej i nerozpustnej, pričom nerozpustná vláknina dodáva stolici objem a zlepšuje jej konzistenciu, čo ju robí dôležitou na predchádzanie zápchy. Rozpustná vláknina naopak spomaľuje pohyb jedla v čreve, čo môže zmierniť pocit hladu a zvýšiť pocit sýtosti,“ približuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava MUDr. Šranková. Ako dodáva, egreše sú taktiež bohaté na polyfenolové látky ako napríklad flavonoidy, ktoré majú antioxidantné a protizápalové účinky.

Pozor!

Na konzumáciu egrešov by si mali dať pozor ľudia, ktorí majú problémy so žlčníkom, pretože drobné zrníčka prítomné v dužine ovocia im môžu upchať žlčové cesty. S opatrnosťou by ich mali konzumovať aj diabetici, pretože majú vysoký obsah ovocného cukru.

Spracovanie

Egreše by sme mali podľa odborníkov skladovať v chladničke najviac tri až päť dní. Plody môžeme konzumovať v



Ilustračné foto.

zdroj foto Pipsimv pixabay

čerstvom stave, prípadne ich využiť na prípravu koláčov, kompótov, šťavy či džemov. Dokonca sa dajú aj sušiť.

Rýchly egrešový koláč

Suroviny: 4 ks vajce, 250 g práškového cukru, 150 g maslo, 420 g polohrubá múka, 2 KL sóda bikarbóna, 400 g egreše

Postup: Egreše očistíme, umyjeme a necháme odkvapkať na site. Vajcia v mise vyšľaháme s cukrom do peny. Prídáme rozpustené už vychladnuté maslo a na záver primiešame múku zmiešanú so sódou bikarbóna.

Plech vystelieme papierom na pečenie, alebo vymastíme maslom a vysypeme múkou. Cesto vylejeme na plech a pokladíme naň egreše. Následne plech vložíme do rúry vyhriatej na 175°C a pečieme približne 30 minút. Pred podávaním môžeme múčnik posypať práškovým cukrom.

Náš tip: Ak máte radšej mafiny, môžete klasický plech na pečenie vymeniť za plech na pečenie mafinov vystlaný na to určenými papierovými košíčkami.

» ren

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%**

Stannah

Ahoj, Leto!

PONUKA

GRIL alebo
FRITÉZA

Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať

Služby
Špičkovej
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková

Trustpilot

Zavolajte zadarmo

0800 162 162 • www.stannah.sk

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

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.8.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ

LINKY

od 13€

POĎĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodnú

20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie
Vybavíme všetko
potrebné pre prácu
Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de

+421 944 995 400

**KÚPIM
PAROZIE**

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny, vzduchovky

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT

0940 723 073

trojejeu@gmail.com

Celá SR

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

ZĽAVA
50%
rodinné
domy

f BombaFasada

www.BombaFasada.sk

0905 148 393

**REGION
PRESS**

Komplexné služby
pre Vaše podnikanie

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

marketing na mieru



www.regionpress.sk

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY • ZASKLENIE**

11
ROČNÉ
SKÚSENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

OVERENÁ FIRMA

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELA
9016

LETO SA BLIŽI!

Hliník

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj
bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK