

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
- NOVINKA - Fúkaná izolácia za bezkonkurenčnú cenu**

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

Tmm-elektro s.r.o.
 zabezpečujeme kompletne
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

POTREBUJETE FINANCIU na PODNIKANIE ?

 Pomôžem vám s projektovým zámerom
 a žiadosťou na úrad práce!

- Vypracujem projektový záměr 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!

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

Salón Comtessa

Mgr. Andrea Gajdošová
 Váš osobný poradca pre zdravé kŕmenie BEZCO

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

AM PLAST S.R.O.

VÝROBA A MONTÁŽ PLASTOVÝCH OKIEN

- Výroba, montáž, predaj: plastových okien a dverí
- interiérových dverí
- oceľových 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 701 414

Oplatí sa .sk
**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**

STAVEBNÉ CENTRUM
 VŠETKO PRE VAŠU STAVBU A BÝVANIE

STAVEBNÝ

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

STAVEBNÝ • KOPEROVÉ STROJE • GALERIA PAKET • REMONTY • HAJDU PODZIEM

NÁTERY STRIECH
 CERTIFIKOVANÍ FARBANÍ
 PRÍJEMNÉ CENY
 Volajte: 0944 813 531

Katarína Šafárová

MASÉRKA
 0944 660 988

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

ZAČNITE SVOJE VYSOKOŠKOLSKÉ ŠTÚDIUM UŽ V MARCI!

NÁBOROVÉ CENTRUM:

 JESENSKÉHO 231/5
 958 01 PARTIZÁNSKE

ÚRADNÉ HODINY:

STREDA: 10:00-16:00

PEDAGOGIKA

 II. STUPEŇ ŠTÚDIA
 MAGISTERSKÉ ŠTÚDIUM (2 ROKY)
 EXTERNÁ FORMA
745 € /
SEMESTER

POPLATOK ZA PRIHLÁŠKU: 20 €

ZÁPISNÉ: 70 €

EKONÓMIA

 II. STUPEŇ ŠTÚDIA
 MAGISTERSKÉ ŠTÚDIUM (2 ROKY)
 EXTERNÁ FORMA
745 € /
SEMESTER
**BEZ PRIJÍMACIEHO
KONANIA**

SOCIÁLNA PRÁCA

 I. STUPEŇ ŠTÚDIA
 BAKALÁRSKE ŠTÚDIUM (3 ROKY)
 EXTERNÁ FORMA
645 € /
SEMESTER

PSYCHOLOGIA

 JEDNOODBOROVÉ MAGISTERSKÉ
 ŠTÚDIUM (5 ROKOV)
760 € /
SEMESTER

KONTAKTNÁ OSOBA:

PhDr. Dana Lukáčová, MBA.

sk@stsw.edu.pl

+421 908 268 290

STAROPOLSKA
AKADEMIA NAUK
STOSOWANYCH
W KIELCACH

Bezplatný týždenník

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

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 Voita 0907 887 322

Distribúcia:
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (30.830 domácností)

pámy týždeň:

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

nepámy týždeň:

Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobota,
Sobótka, Rožňava, Betliar, Brzotin, Dob-
šiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Polo-
ma, Henckovce, Jablonov nad Turňou,
Jovice, Kráľovohorská Dlhá Lúka, Lipov-
ník, Plešivec, Štítnik, VlachovoVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.DACIA
JOGGER

Dacia pokryje rozdiel DPH za vás

Obchodná akcia je platná od 1. 1. 2025 do 28. 2. 2025 a predstavuje pre klienta benefit vo forme zvýhodnenia ceníkového ceny vozidla (vrátane opcí) vo výške rozdielu vzniknutého zmenou DPH k 1. 1. 2025. Platí pre všetky osobné modely značky Dacia, okrem Springu, pre neplatcov DPH. Dacia Jogger: spotreba 4,7-7,8 l/100 km, emisie CO₂ 105-138 g/km. Uvedené spotreby paliva a emisie CO₂ sú zmerané metodikou stanovenou podľa platných právnych predpisov vyžadovaných pre homologáciu vozidla. Táto ponuka je iba indikatívna, nie je návrhom na uzavretie zmluvy a nemožno z nej preto dovozovať povinnosť spoločnosti uskutočniť akékoľvek transakcie. Vybavenie vozidla je iba ilustratívne. Dacia odporúča 2 cestov.

TEMPUS Car s.r.o.,
Safárikova 91, RožňavaPLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²

0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

ČISTIAREŇ PERIA

Železničná 44, Lučenec

ZBERNÉ DNI

pondelok, utorok, streda
prípadne po tel. dohovore.047/433 34 32
0905 511 912INZERCIA
0907 887 322Chcete 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 321Inzerát 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 prípade
nahradíte písma „GE“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete
v tlači.

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

Šikanovanie v školách – nové kroky

Minister školstva Tomáš Drucker pred-
stavil nové kroky v prevencii a riešení
šikanovania v školách. Prvým je nová
smernica, ktorá má poskytnúť školám
účinné nástroje na riešenie šikanova-
nia a druhým je spustenie historickej
prvej databázy preventívnych prográ-
mov pre školy.

Nová smernica platná od začiatku
februára rozširuje a spresňuje definíciu
šikanovania na fyzické, verbálne, psychic-
ké a emocionálne šikanovanie tak, aby
nedochádzalo k jeho spochybňovaniu.
Informoval o tom rezort školstva s tým, že
prvýkrát jasne identifikuje všetkých účast-
níkov. Oproti pôvodnej verzii nespomína
len šikanovaného a šikanujúceho, ale aj
svedkov a žiakov, ktorí môžu šikanovaniu
nevedome napomáhať. „Dôraz kladie na
dlhodobé preventívne programy. Jedno-
razové aktivity totiž majú minimálny úči-
nok. Dlhodobé programy však môžu znížiť
rizikové správanie až o 30 %. Kľúčom je
systematická práca so žiakmi, interaktív-
ne vzdelávanie a zapojenie rovesníkov,
ktoré budú prirodzenou súčasťou školské-
ho prostredia. Školy dostanú jasné meto-
diky a osvedčené preventívne programy
na prácu so žiakmi, učiteľmi aj rodičmi,“
uviedol rezort školstva a dodal, že tiež za-
vádza citlivejší prístup k preverovaniu šik-
anovania. Namiesto označenia „agresor“
hovorí nová smernica o „potenciálne šika-
nujúcom“, „Tento krok vychádza z poznat-
kov psychológov aj zahraničnej praxe. Ak

je dieťa nálepkou stigmatizované, šanca
na účinnú pomoc sa znižuje a môže spô-
sobiť ďalšie problémy. Smernica posilňuje
aj informovanosť rodičov. Budú mať jasne
stanovené pravidlá, ako riešiť podozrenie
na šikanovanie a na koho sa môžu obrátiť,“
objasnilo ministerstvo.

Databáza preventívnych programov
Ďalším dôležitým krokom je podľa rezortu
školstva historicky prvá databáza preven-
tívnych programov na Slovensku, ktorú
ministerstvo spustilo v spolupráci s Vý-
skumným ústavom detskej psychológie
a patopsychológie. Portál e-Poradenstvo
je jediným centrálnym miestom, kde školy
a odborníci nájdu overené metodiky, we-
bináre a praktické nástroje na prevenciu.
„Šikanovanie v školách nie je problém,
ktorý vyriešime jednou smernicou. Potre-
bujeme kombináciu prevencie, včasného
riešenia a otvorenej komunikácie so žiak-
mi, rodičmi aj učiteľmi,“ dodal T. Drucker.

Ministerstvo uviedlo, že tiež pilotuje
anonymné nahlasovanie šikanovania. Na
stredných školách v Banskobystrickom
kraji a jednej základnej škole testuje čes-
kú aplikáciu „Nenech to byť“, ktorá už
v stovkách škôl v Česku úspešne funguje
a je dostupná aj v slovenčine. „Anonymný
nástroj dáva žiakom bezpečný priestor, aby
sa so svojimi obavami zverili bez hanby
prostredníctvom digitálnej komunikácie,“
uzavrel rezort školstva s tým, že pripravuje
aj ďalšie opatrenia.

» ren

Vybudujeme si zdravší vzťah k cukru

**O škodlivosti cukru na naše zdravie
sa už toho popísalo veľa. Odborníci
z Úradu verejného zdravotníctva SR
(ÚVZ SR) tentokrát radia, ako si k nemu
vybudovať zdravší vzťah, pričom uvä-
dzajú nasledovné:**

• Nenakupujte a nezhromažďujte slad-
kosti doma – do zásoby. Nevystavujete
sa tak pokušeniu.

• Obmedzte konzumáciu sladených
nápojov, sladkostí a rafinovaného
cukru. Nepite sladené nápoje preto,
že máte chuť na sladké. Ideálne je po-
čas dňa piť tekutiny bez pridania zby-
točných cukrov. Raďšej si čistú vodu
ochutíte drobným ovocím, prípadne
vytlačeným citrónom.

• Ak pijete sladené nápoje, ako sú džú-
sy a šťavy, rozriedte ich vodou, znížite
tým koncentráciu cukru v nápoji.

• Skúste postupne prejsť na kvali-
tnú tmavú (horkú) čokoládu s nízkym
obsahom cukru a vysokým obsahom
kakaa. Začnite menej horkou, 60 % až
70 % čokoládou a postupne prejdite na
druhy s ešte vyšším podielom kakaa.

• Nezabúdajte, že cukor obsahujú aj
iné potraviny, ako tie, ktoré chutia
sladko. Polotovary, múka, ryža či ces-
toviny sú tiež zdrojom cukrov a aj tento
treba zohľadniť v odporúčanom maxi-

málnom dennom príjme cukrov. To je
maximálne 6 čajových lyžičiek (25 gra-
mov) cukru.

• Ak máte chuť na niečo sladké, vyber-
te si čerstvé ovocie namiesto sladkostí.
Ovocie obsahuje prirodzené cukry a
veľa vlákniny, čo vám pomôže cítiť sa
nasýtené.

• Pre dobré zdravie je dôležité udržiavať
si vyvážený príjem a výdaj energie.
Nadbytočnú energiu získanú z cukrov
je potrebné spáliť pohybom.

„Dôležité je vedieť, že aj malá zme-
na sa počíta. Začnite si budovať zdravý
vzťah k cukru hneď teraz,“ uzatvárajú
výpočet rád na sociálnej sieti odborníci
z ÚVZ SR.

» ren
zdroj foto congerdesign pixabay

REPowerEU prinesie Slovensku úplne novú energiu.

Iba zdravá krajina môže priniesť svojim obyvateľom kvalitný a vyvážený život.

„Rok 2025 sa bude niesť v znamení proklmatických investícií a reforiem kapitoly plánu obnovy REPowerEU. Slovensko investuje do vybavenia škôl a do odbornej prípravy pedagógov v oblasti zelených zručností. Naďalej pokračujeme v pomoci obnovy rodinných domov a verejných budov.

REPowerEU je nástroj, ktorým upravíme spôsob nášho fungovania vďaka novým technológiám tak, aby sme Zem zaťažovali menej, no nemuseli sa

mať kvôli tomu horšie. Už dnes realizujeme konkrétne a adresné opatrenia, ktoré Slovensko spravia energeticky nezávislejšie, bezpečnejšie, a klimaticky neutrálnejšie.

Aktuálne sme z prostriedkov EÚ dostali 3,5 miliardy z celkovej alokácie 6,4 miliardy eur.

S podielom 54 % vyplatených zdrojov sme sa tak zaradil na piate miesto v EÚ a na prvé miesto vo V4.“



Peter Kmec
podpredseda vlády Slovenskej republiky pre Plán obnovy a znalostnú ekonomiku

Získané finančné zdroje použije Slovensko na podporu 4 kľúčových oblastí



150 mil. eur

obnova rodinných domov a verejných budov



150 mil. eur

modernizácia energetiky



85 mil. eur

udržateľná doprava – nové elektrické vlaky, električky a trolejbusové trate



15 mil. eur

vzdelávacie programy na rozvoj zelených zručností

Viete, že:



LED žiarovky sú až o 90 % úspornejšie a môžu vydržať až 25-krát dlhšie ako tradičné žiarovky?



Používanie plynových sporákov môže vyvolávať u detí astmu?



Jedna veterná turbína môže zásobiť elektrinou až 2000 domácností?



Pre viac informácií (napríklad aj o tom ako umiestniť solárny panel na strechu) sledujte „Zelené štvrtky“ na sociálnych sieťach plánu obnovy.



Financované
Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]

CO SKORO ROZDÁME

ZDARMA až 100 kusov

Najnovšej generácie trojmagnetických pásov **KNEE REGENERATION** proti bolestiam kolien a všetkým iným bolestiam s nimi spojených!

Akcia začína budúci týždeň, takže stále máte čas prihlásiť sa do zoznamu záujemcov na telefónnom čísle:

☎ **054/230 44 17**

AK ste sa narodili pred rokom 1973 a:

ste unavený z dlhodobých bolestí kolien, nôh a chrbta, ktorých sa chcete definitívne zbaviť,

trpíte artritídou, reumatizmom, chronickou degeneráciou a opuchmi kolien,

sťažujete sa na problémy s pohybom a vykonávaním najjednoduchších činností,

trápi Vás pocit šúchania, pichania a vŕzgania kolien

alebo trpíte inými neduhmi...

...získajte svoj trojmagnetický pás na KNEE REGENERATION proti bolesti kolena a súvisiacej bolesti, ktorý bojuje proti všetkým zápalom a prospieva zdraviu pri degenerácii, artritíde a reumatizme.

Na sklade čaká na odoslanie 100 kusov najnovšieho modelu trojmagnetického pásu KNEE REGENERATION! Každému, kto zavolá do 28.02.2025, ich rozdáme ÚPLNE ZADARMO – na zásade „kto prv príde, ten prv melie“. Termín narodenia je potrebné potvrdiť ústne telefonicky.

Nechirurgická, beztabletová kúra trojmagnetickým pasom trvalo odstraňuje bolesti kolien všetkého druhu,

čo je dokázané a podložené desiatkami štúdií a odborných názorov. Na zmiernenie bolesti ho stačí nasadiť na koleno a nosiť minimálne 60-90 minút denne. 4 sektory naplnené špičkovými biomagnetmi hlbokého bunkového vplyvu s celkovou silou až 2000 gaussov stimulujú receptory v kĺboch a obnovujú prirodzenú hustotu synoviálnej tekutiny. Prirodzené magnetické a infračervené pole generované pásom pôsobí na boľavý medzikĺbový priestor, odstraňuje zápaly a nenávratne a natrvalo uľavuje od bolesti.

Tento jednoznačne obľúbenec a best-seller vyrába líder v odvetví rehabilitácie a liekov proti bolesti s celosvetovým dosahom. Za pár sekúnd ho pripevníte aj na veľmi boľavé a opuchnuté koleno. Vďaka odolným a pohodlným materiálom najvyššej kvality Vám bude slúžiť roky.

Prečo ROZDÁVAME Trojmagnetické Pásky Proti Bolesti KNEE REGENERATION?

nie sme charita. Z dôvodu nehody a nedbanlivosti prepravnej spoločnosti máme celú paletu pásov **KNEE REGENERATION** v poškodenom obale. Ich obsah je zdravotne nezávadný a neporušený, no napriek tomu podľa predpisov výroby v poškodenom obale nie sú vhodné na predaj. Preto bolo rozhodnuté darovať tieto vysokokvalitné trojmagnetické regeneračné pásky na kolenná – **ÚPLNE ZADARMO** v náhradnom balení.

Táto ponuka je garantovaná len do: 28.02.2025

ROZHODUJE PORADIE PRIHLÁŠOK. Odporúčame Vám, aby ste sa poponáhľali a zavolali na číslo:

☎ **054/230 44 17**

hneď teraz, aby ste to stihli skôr, než sa minú zásoby **ZADARMO**.
! POZOR: limit je 1 kus na domácnosť.

Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest

Kremnica – mesto v srdci Európy

Kremnica je mestom nachádzajúcim sa nielen v strede Slovenska, ale aj v strede či srdci Európy. Leží v okrese Žiar nad Hronom, na západnom úpätí Kremnických vrchov, v severozápadnom smere ohraničených Kunešovskou hornatinou a v juhozápadnom Jastrabskou vrchovinou. Vznik a dejiny Kremnice úzko súvisia s výskytom zlatonosných rúd na jej území. Nájdete tam veľa zaujímavých miest, ktoré očaria svojou krásou a neopakovateľnou atmosférou.

Kremnica je najčastejšie spájaná s prívlastkom zlatá. Výraznú stopu ľudskej činnosti v blízkom okolí predstavujú najstaršie banské štôlna a šachty, ktorých vznik kladú niektorí odborníci do 8. až 9. stor. Údolie Kremnického potoka bolo banícky aj poľnohospodársky kolonizované slovenským a nemeckým obyvateľstvom



Štefánikovo námestie. zdroj foto Kultúrne a informačné centrum mesta Kremnica

už pred 14. storočím. Vznik slobodného kráľovského mesta Kremnica je spojený s dátumom 17. november 1328, kedy uhorský kráľ Karol Róbert z Anjou vydal osade Cremychbana privilegálnu listinu, ktorá zabezpečovala Kremnici rôzne výsady.

ŠTEFÁNIKOVO NÁMESTIE

Ak zavítate do Kremnice, vaše kroky nasmerujte na Štefánikovo námestie. K jeho dominantám patrí impozantný trojičný stĺp, postavený v r. 1765-72, ktorý je jednou z najvýznamnejších barokových pamiatok svojho druhu na Slovensku, ďalej rozsiahly františkánsky kláštor z polovice 17. stor. či mincovňa. Kompozíciu námestia dotvára aj niekoľko menších architektonických prvkov, či už baroková fontána situovaná v jeho severnej časti pochádzajúca pravdepodobne z dielne D. Stanetiho, alebo aj meteorologický stĺp. Je to kovová skrinka



Mincovňa. zdroj foto Kultúrne a informačné centrum mesta Kremnica

s presklenými dvierkami. V nej sú vložené pôvodné opravené meteorologické prístroje: tlakomer a vlhkomer. Skrinku chráni dekoratívna strieška s profilovanou rímou a kupolou, na ktorej je ukazovateľ svetových strán s kovanou ružicou.

MESTSKÝ HRAD

Mestský hrad tvorí súbor stavieb zo 14. - 15. stor., chránený dvojítm opevnením, na ktoré sa pripájajú jedny z najzachovalejších mestských hradieb na Slovensku. Dominantou stavbou hradného areálu je Kostol sv. Kataríny. Ranogotický karner z 1. pol. 14. stor. mal dve funkcie. Spodná časť objektu slúžila ako kostnica, teda ako priestor na uloženie kostí z okolitých starších hrobov a vrchná ako kaplnka. Pôvodne bola kaplnka zasvätená sv. Michalovi, neskôr sv. Ondrejovi. Steny kaplnky sú zdobené gotickými nástennými maľbami

znázorňujúcimi scény zo života sv. Erazma.

Severná veža z 2. polovice 14. stor. chránila vstup do hradu zo severu. Má tvar hranola s tromi poschodiami a priechodom na prízemí. Pôvodne bola o poschodie nižšia, posledné pristavali po požiari v r. 1560. Pri tejto prestavbe vznikli aj renesančné klenby priechodu a prvého poschodia. Veža má na vonkajších stranách strielne a smolný nos, ktoré chránili vstupný padací most. Koncom 19. stor. ho nahradil pevný kamenný most, ktorý stojí dodnes. V severnej veži je na prvých dvoch poschodiach inštalovaná expozícia Z archeologického výskumu Mestského hradu v Kremnici a v podkroví expozícia Obrana mesta.

Banická bašta, stojaca neďaleko karnera a severnej veže je pôvodne polkruhová bašta opevnenia. V 2. pol. 15. stor. nad ňu



Morový stĺp. zdroj foto Kultúrne a informačné centrum mesta Kremnica

nadmurovali polygón, ktorý tvoril presbytérium Kaplnky Narodenia Panny Márie. K polygónu sa pripájala krátka obdĺžniková loď, ktorej základy odkryl archeologický výskum. Zanikla pravdepodobne ešte v 16. stor., kedy objekt znovu upravili na baštu.

Hodinová veža (Türl alebo Malá veža) v 14. stor. siahala do výšky dnešného 3. poschodia. Jej jadro súvisí s pôvodným opevnením. Na prízemí sú klenby zo 16. stor. Koncom 17. stor. bola veža nadstavovaná poschodím pre zvony, kde umiestnili najväčší renesančný zvon Urban z r. 1588. V Malej veži je expozícia Kremnické zvony a zvonolejáři, doplnená zvukovými nahrávkami tunajších súčasných zvonov.

Južná veža, tzv. farská, spája vstupným schodiskom hrad s mestom. Jednopriestorová hranolová stavba vznikla v 2. pol. 14. stor. a do 15. stor. v nej sídlila fara. Po r. 1780 k nej pristavili kryté schodisko. Koncom 19. stor. umiestnili na poschodí zvony. Dnes slúži ako vstup do expozíčných priestorov hradu.



Mestský hrad. zdroj foto Kultúrne a informačné centrum mesta Kremnica

Radnica (curia civitatis) zo 14. stor. je najväčšou svetskou stavbou hradného areálu. Do súčasnosti sa zachoval len suterén a prízemie. V súčasnosti je tu expozícia Barokové plastiky. Exponáty pochádzajú z výzdoby dvoch kremnických kostolov - Kostola sv. Kataríny (v areáli Mestského hradu) a zo zbúraného Kostola Panny Márie na námestí.

Kostol sv. Kataríny

Rímsko-katolícky kostol - pôvodne dvojloďový neskorogotický kostol z polovice 15. storočia vznikol prestavbou staršieho objektu zo 14. storočia. Pod menom sv. Katarína sa prvýkrát spomína v roku 1526.

Opevnenie mesta

Historické jadro Kremnice je obohna-

né kamenným múrom nadväzujúcim na opevnenie hradného areálu. Múr, obkolesujúci územie asi 45 000 m2 postavili v 1. tretine 15. stor. na základe nariadenia kráľa Žigmunda o opevnení dôležitých kráľovských miest z r. 1405. Miestami dosahuje výšku 5 až 7 m. Na južných nárožiach je spevnený dvoma kruhovými vežami - Červenou na juhovýchodnom a Čiernou na juhozápadnom nároží. Do mesta sa vstupovalo tromi bránami - Dolnou, Hornou a Malou, nazývanou Bystrická alebo Türl. Posledné dve boli asanované r. 1872-80. Aktívnu obranu Hornej a Dolnej brány v 16. stor. zdokonalili barbakanom predsunutým pred bránu v hradobnom múre.

MINCOVNĽA

Objekty mincovne v opevnenom meste sú postavené na mieste niekoľkých starších meštianskych domov. Súbor zachovaných výrobných, administratívnych a obytných budov je výsledkom zložitých stavebných premien od 15. stor. podnes. Kremnická mincovňa sa spolu s budín-

skou stala najdôležitejšou mincovňou vtedajšieho Uhorska, svoje výsostné postavenie (popri Viedni) si udržala aj počas trvania monarchie a ostala jedinou mincovňou v časoch československého štátu. So svojou takmer sedemstoročnou nepretržitou výrobnou činnosťou je ojedinelým fenoménom, pýchou Kremnice a celého Slovenska. Expozícia Mincovne Kremnica ponúka turistom možnosť prezrieť si nielen zaujímavé exponáty v novorekonštruovaných priestoroch historickej budovy, ale tiež jedinečnú prehliadku starej raziarne mincí.

Informácie poskytl Oblastná organizácia cestovného ruchu Stredné Slovensko a Visit Kremnica.

» [ren](#)

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE DO 31.03.2025

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050



**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

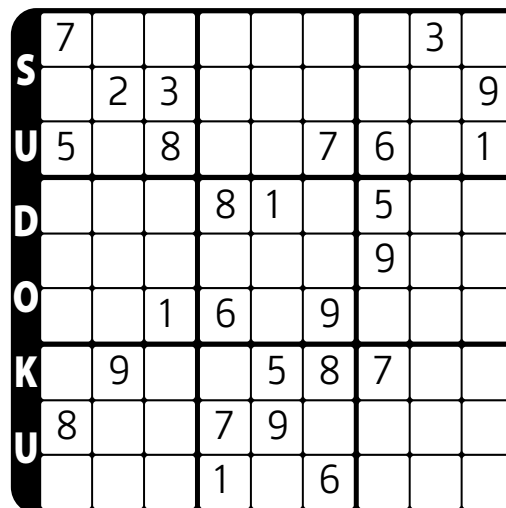
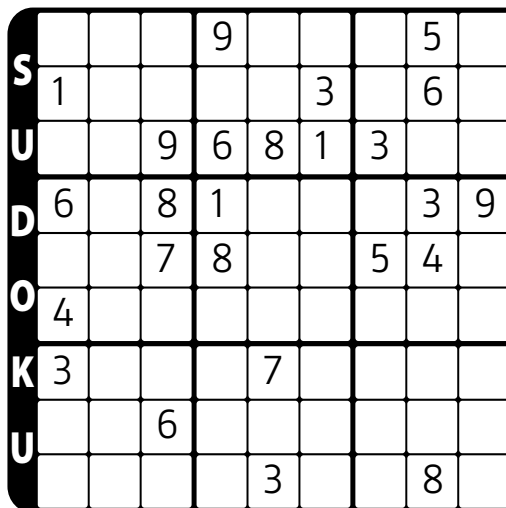
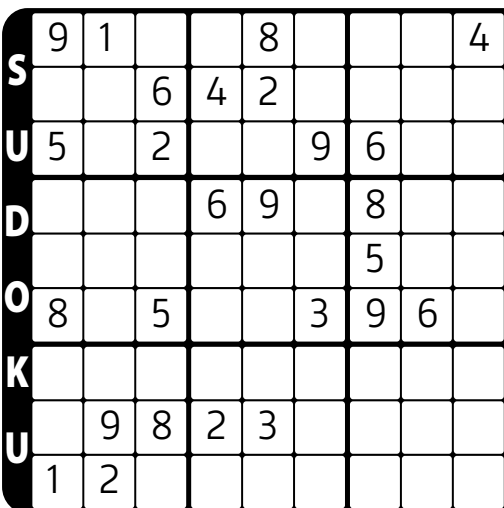


REGION PRESS
Komplexné služby
pre Vaše podnikanie

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

marketing na mieru

www.regionpress.sk



Pripravte si rýchly a chutný šalát

Kyslá kapusta pre naše zdravie

Kapusta je pre zachovanie zdravia mimoriadne dôležitým zdrojom živín. Ľudský organizmus si v zime vyžaduje zvýšenú potrebu vitamínov a práve kapusta je ich vynikajúcim zdrojom. Konzumovať by sme ju podľa odborníkov preto mali pravidelne - ideálne každý deň.

Kapusta sa pestuje už viac ako 400 rokov. V starovekom Grécku alebo v Rímskej ríši bola dokonca považovaná za všeliek, ktorý bol schopný vyliečiť všetky choroby. V starom Grécku jej tiež pripisovali božskú silu a stavali jej oltáre. Moreplavci od 16. storočia ju používali ako osvedčený prostriedok proti skorbutu, čo je nedostatok vitamínu C.



Ilustračné foto. zdroj foto RitaE pixabay

Účinky na zdravie

Za svoju chuť vďačí kyslá kapusta bakteriálnemu kvaseniu. „Mikroorganizmy, ktoré sa nachádzajú v kapuste, podporujú zdraviu prospešné baktérie v črevách a tie uľahčujú trávenie, vstrebávanie živín a využitie vitamínov skupiny B,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava Mgr. Klinčáková z tamojšej Poradne zdravia a dodáva, že kyslá kapusta obsahuje viac vitamínov ako čerstvá kapusta. „Už 200 g pokryje množstvo všetkých bioaktívnych látok prospešných pre naše zdravie. Je bohatá najmä na beta-karotén a vitamín C, B3, B5, B6 a B12 a minerálne látky ako draslík, vápnik, fosfor, železo, zinok a horčík, má vysoký obsah antioxidantov a fytonutrientov,“ vymenúva pozitíva kyslej kapusty odborníčka. Ďalším benefitom je podľa nej skutočnosť, že kvasená kapusta obsahuje tiež:

- kyselinu listovú - vitamín B9 a vlákninu.
- má protizápalové a antibiôtické účinky.
- pozitívne vplyva aj na náš mozog a nervy.
- je tiež dokonalým zdrojom živých probiotík a enzýmov.



Ilustračné foto.

zdroj foto phuonhoangthuy pixabay

Vďaka fermentácii sú v ľudskom tele tieto cenné zložky veľmi dobre prijímané.

Náš tip:

Šalát z kvasenej kapusty

Suroviny: 200 g kvasenej kapusty, 1 cibuľa, 1 väčšia mrkva, soľ

Postup: Cibuľu očistíme, prekrájame na polovicu a potom krájame na tenké

plátky, ktoré následne rozoberieme na prúžky. Cibuľu vložíme do misy, mierne posolíme a necháme chvíľu v miske postáť, aby pustila šťavu. Mrkvu očistíme a postrúhame. Na záver v miske zmiešame kvasenú kapustu, mrkvu a cibuľu. Šalát môžeme podávať samostatne, alebo ako prílohu k jedlám.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

POKRÝVAČ- TESÁR



-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.03.2025

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽŤABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

MONTTER

ROČNÉ
12
SKÚSENOSTÍ

ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY
ZASKLENIE

AJ BEZ MONTÁŽE
ušetříte takmer **50%**

0919 365 022
www.montter.sk

objednavky@montter.sk

Stannah

Darček v
hodnote až
do 200,- €*
Ponuka

Vylepšíte svoj domov s
prvotriednou kvalitou a eleganciou!

Stoličkové výťahy Stannah, Slovenská
voľba č. 1 na prekonávanie schodov.

Schodiskový výťah Stannah je vhodný pre každé
schodisko, lomené, rovné, vnútorné alebo vonkajšie.
Používanie schodov nikdy nebolo také jednoduché.

- Vynikajúca kvalita výrobkov
- Zákaznícka podpora 24h/7d
- Vyrábame už 158 rokov

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

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

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



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA
FASÁDA

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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

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

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT
0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

Celá SR



STRECHY / STREŠNÉ KRYTINY
Tetők / Tetőburkolatok

Opravy rekonštrukcie
Javítások/rekonstrukciók
Renovácie striech
Tetők felújítása

- Alpská technika
Alpintechnikával
- Výhodné ceny
Kedvező árak
- Šikovní odborníci
Ügyes szakemberek

Výroba plechových striech Lemeztetők készítése
Klampsárske práce Bádgos munkák
Izolácie plochých striech Lapostető szigetelés

Štefan Jambor: 0918 137 631

STÁLE VÁHATE? DOTÁCIE SA MÍŇAJÚ RÝCHLYM TEMPOM. ZAVOLAJTE EŠTE DNES!!!

ECOenergy
energetické poradenstvo

www.ecoenergy.sk
info@ecoenergy.sk

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Akcia na 10kW menič
Platí pre prvých 50
zákazníkov

Spolyfinansované
Európskou úniou
Zelená domácnosť
Podpora súladu
stavebných zákonov
ENERGIE

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

Špeciálna ponuka
Ak si zaobstaráte 5kW elektrárňu
DOSTANETE 10kW

menič napätia
namiesto 5kW
v úžasnej
cene
2790€

11ks
10kW Menič

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užijete 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