

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

Katarína Šafárová


MASÉRKA
0944 660 988

NAJLEPŠIA oprava strechy

NAJ STRECHA S.R.O.

KONTAKT

0940 776 203

OPRAVA eternitových, plechových, šindlových a plochých striech

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

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

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
PÔŽIČKY 0904 031 113
od 18 - 80 ROKOV

www.okpozicka.sk

Moldava nad Bodvou

- OPRAVA HROBOV, HROBIEK
- ČISTENIE HROBOV, LEŠTENIE
- MAĽOVANIE PÍSM
- DVÍHANIE, BETÓNOVANIE
- BRÚSENIE DIAMANTOVOU VODNOU BRÚSKOU
- VÝMENA PLATNÍ A HROBOV

Bussányi Vojtech • Dobšiná
vojtechbussanyi@centrum.sk

0903 884 171

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

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLÝCH STRECH >>> na KĽÚČ <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

Oprava komínu **GRATIS**
0950 266 604

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

STOP!
vtáčim hniezdam
0944 244 699
www.stophniezdo.eu

+421 907 471 554
Rudná 221, Rožňava
salon.comtessa
saloncomtessa
Salón Comtessa
Mgr. Andrea Gajdošová
Váš osobný poradca pre zdravé kŕmenie REICO
Mlieky SPA • Ozonoterapia • Liečebné kúpele • Predaj kozmetiky
Kúpanie • Strihanie • Trimovanie • Dentálna hygiena

Hľadáme strojníka na koľajovú betonárku!!

Pre naše projekty na východnom Slovensku (najmä oblasť Košického a Popradského okresu) hľadáme strojníka, ktorý má skúsenosť s obsluhou modernej počítačom riadenej mobilnej betonárne a výrobou betónovej zmesi



Ponúkame :

Mzda od 2000 eur/mesiac/brutto

- Práca na TPP systémom 8 + 6 (8 dní práce + 6 dní volna)
- Stravné vyplácané v plnej výške do mzdy
- Zabezpečené ubytovanie na naše náklady

V prípade záujmu zašlite svoj životopis na **kariera@tss.sk** alebo volajte na **0904 746 551**

TSS
GRADE, a.s.

Občianska riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» Kúpim starý traktor aj pokazený 0905 675 749

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

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 poplatný spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje 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, drobnochov
 - 6 – Hobby a šport
 - 7 – Deťom
 - 8 – Darujem
 - 9 – Zoznámenie
 - 0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „GE“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

GOOGLE FACEBOOK REKLAMA

MARKETING NA MIERU:
vojta@regionpress.sk

VELKÁ JARNÁ AKCIA

na plastové okná a bezpečnostné dvere

info@intrust.sk www.intrust.sk

ROŽŇAVA, Kósu Schoppera 3 za malým trhom, oproti 100P baru 0907 800 627

Dacia BIGSTER

Dacia Bigster: spotreba 4,7-6,1 l/100 km, emisie CO₂: 106-137 g/km, uvedené spotreby paliva a emisie CO₂ sú merané metodikou stanovenou podľa platných právnych predpisov vyžadovaných pre homologáciu vozidla. Vyzobrazenie vozidla je iba ilustratívne.

TEMPUS
Šafárikova 91, 048 01 Rožňava

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

Čistenie hrobov • Obnova písmen na hroboch

jednohrob od 60 €

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

dvojhrob od 95 €

možnosť impregnácie na hrob
(dlhodobá ochrana hrobu)

0911 999 260
vascistyhrob@gmail.com www.vascistyhrob.sk

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 Vojta **0907 887 322**

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (30.830 domácností)

páry týždeň:
Revúca, Jelšava, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobótka, Bätka, Hnúšťa, Rožňava, Plešivec

nepáry týždeň:
Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobótka, Rožňava, Betliar, Brzotin, Dobšiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Poloma, Henckovce, Jablonov nad Turňou, Jovica, Krásnohorská Dlhá Lúka, Lipovník, Plešivec, Štítnik, Vlachovo



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

ČISTIAREŇ PERIA
Železničná 44, Lučenec

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

047/433 34 32
0905 511 912

INZERCIA
0907 887 322

Rozšírte svoje podnikanie aj do iných regiónov Slovenska.

DAJTE O SEBE VEDIEŤ
pomocou inzercie v našich novinách

REGIONPRESS
vojta@regionpress.sk
0907 887 322



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY AJ NA VEĽKÚ NOC

AKTIVUJ KUPÓN



**2+1
ZADARMO**

1.89**

1.26*

• (100 g = 0,63)

Maslo

200 g

Maximálny odber je 6 kusov na nákup.

*Cena za kus je 1,26 € (100 g = 0,63 €)

**Cena za kus je 1,89 € (100 g = 0,94 €)

Cena za 1 kus = 1,89 €



**48%
ZĽAVA**

3.09*

1.59

• (1 kg = 4,01)

Salko tradičné

397 g

v ponuke aj

Salko karamelové

397 g za 1,79 €



**33%
ZĽAVA**

2.19*

1.45

• (1 l = 0,64)

Kofola

2,25 l

rôzne druhy

* záloh za obal 0,15 €



2,25 l



**TRADIČNÉ
HODY**

**44%
ZĽAVA**

4.99

2.79

Kačica celá

cena za 1 kg

s drobní



**29%
ZĽAVA**

6.05

4.29

Bravčová

krkovička

cena za 1 kg

v celku, bez kostí



XXL

**24%
ZĽAVA**

6.59

4.99

Kuracie prsné

rezne XXL

cena za 1 kg



OD PONDELKA

OD PONDELKA 14. 4. DO SOBOTY 19. 4.

ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**62%
ZĽAVA**

4.99**

1.89

• (1 kg = 3,78)

Jahody

500 g balenie

**64%
ZĽAVA**

4.99**

1.79

• (1 kg = 3,58)



500 g

**42%
ZĽAVA**

4.99

2.89

• (1 kg = 5,78)

Zelená špargľa

500 g balenie



**LIDL
STÁNOK**

BERNO / TRASTY

*Odpovedaná teplota a maximálna doba predaja v obchode.

**Cena zodpovedá bežnej predajnej cene v obchode, ktorá je zaradená do stáleho sortimentu spoločnosti.

LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte nákladov na výrobu a distribúciu.

Ponuka tovaru platí od 14. 4. do 19. 4. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

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

Predstavili opatrenia na pomoc pre jednorodičov

Nový národný projekt s názvom „Podpora osamelých rodičov“ a konkrétne zmeny v legislatíve prináša ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny na podporu jednorodičovských domácností.

„Pripravené riešenia sú výsledkom spolupráce odborníkov a tiež požiadaviek z praxe, ktoré do projektu priniesla nezisková organizácia Jeden rodič. Zámerom je nielen finančná a sociálna podpora pre osamelých rodičov, ale aj zabezpečenie lepších podmienok na výchovu detí, zamestnanosť či dostupnosť služieb,“ uviedlo Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny s tým že projekt má začať fungovať v lete.

Národný projekt Podpora osamelých rodičov je financovaný z európskych zdrojov. Ide o projekt spolupráce siete 46-tich Poradní komplexnej pomoci, ktoré už dnes fungujú po celom Slovensku a neziskovej organizácie Jeden rodič. Prostredníctvom ročného podporného programu zabezpečí takzvané sprevádzanie osamelej matky alebo osamelého otca v podobe odbornej pomoci a komplexného poradenstva aj servisu, aby sa k nej zároveň dostali čo najskôr. Jeho ďalšou súčasťou bude podľa informácií rezortu práce poskytnutie dočasného motivačného príspevku. „Jeho výška bude závisieť od konkrétnej finančnej situácie osamelého rodiča, ako aj od počtu detí, o ktoré sa stará. Podmienkou na získanie príspevku bude práve aktívna účasť v spo-

mínanom ročnom podpornom programe,“ doplnilo ministerstvo.

„Nami predstavený podporný program bude trvať 12 mesiacov a prináša komplexnú pomoc pre jednorodičov. V rámci neho poskytneme tiež dočasný finančný príspevok na preklenutie ekonomicky náročnej životnej situácie danej osoby. Podmienkou tejto pomoci zo strany štátu však je, aby osamelý rodič sám prejavil záujem a ochotu riešiť svoju situáciu a prihlásil sa do tohto programu, ktorý bude jednorodinný. A dočasný príspevok preto, aby sme naozaj podali pomocnú ruku v náročnej situácii tomu, kto to naozaj potrebuje a dostali ho zo začarovaného kruhu. Naším cieľom je pomôcť osamelým rodičom preklenúť ťažké obdobie a nastaviť ich režim tak, aby to už potom zvládli sami. Rovnako chceme zabrániť, aby sa tento systém podpory nezneužíval,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš a zdôraznil tiež, že nevyhnutným krokom sú aj legislatívne zmeny v tomto smere, ktoré rezort práce navrhuje.



zdroj foto pixabay
» ren

Kamenárstvo DORZI

Skvelá práca a kvalita

Nové žulové hroby
Oprava hrobov
Chodníky a dlažby
Betónové základy
Obnova a doplnenie písma
Čistenie a impregnácia
Sklenené náhrobky (3D)
Demontáže hrobov
Výkopy a krypty
Výmena starých náhrobkov a platní

Obhliadka a nacenenie ZADARMO
www.DORZI.sk
0949 562 763 - 0940 969 109

Naladte sa na citrusové tóny s novinkou LEVIA ZING BEAT

Bez obsahu tabaku, ale so sviežou citrusovou príchuťou. Nové náplne z radu LEVIA sú určené pre dospelých užívateľov bezdymových riešení, ktorí hľadajú tie najchladivejšie tóny.

Prichádza **LEVIA ZING BEAT**, ktorá dospelých užívateľov bezdymových zariadení IQOS poteší citrusovými najchladivejšími príchuťami. A tie sľubujú naozajstný zážitok z osvieženia!

Sú výnimočné! Prečo?

Náplne LEVIA prinášajú celkom nový rozmer v kategórii alternatívnych nikotínových produktov. Jadro náplní LEVIA je vyrobené zo zložiek prevažne získaných z rastlín*, ktoré sú následne starostlivo spracované a do ktorých sa pridávajú príchuť a nikotín. Dospelým fajčiarom, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, tak ponúkajú ďalšiu možnosť prejsť na menej rizikovú alternatívu oproti klasickým cigaretám, tentokrát v spojení intenzívneho chladivého pocitu s jemnými mentolovými a krémovými tónmi.

Ani zápach z cigariet, ani dym

Pri spomínaných náplniach LEVIA sa nemusíte obávať cigaretového zápachu či dymu.

Vôňa mentolu, ale aj citrusových plodín sa spája so sviežim pocitom a čistotou. Bezdymové zariadenie IQOS ILUMA v spojení s náplňami **LEVIA GLACIAL BEAT** a **LEVIA ZING BEAT** sú pre dospelých užívateľov lepšou voľbou ako klasické cigarety a práve s jarným obdobím môžu predstavovať jeden z krokov, ako si dopriať viac sviežosti.

Náplne LEVIA sú kompatibilné so zariadením IQOS ILUMA, ktoré ich nahrieva zvnútra na optimálnu teplotu. Pri používaní zariadenia vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym, ako pri klasických cigaretách. Rovnako nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety,

ktorý je zmesou chemických zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok. To je aj dôvod, prečo sú bezdymové alternatívy vnímané ako menej riziková alternatíva oproti klasickým cigaretám pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení. Pri použití s náplňami LEVIA bez tabaku produkuje IQOS ILUMA o 99 % menej škodlivých chemických látok v porovnaní s klasickými cigaretami.**

Foto: PMI



*Tento produkt nepredstavuje menšie riziko než iné náplne používané s IQOS ILUMA.

**"O 99 % menej" predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah Svetová zdravotnícka organizácia odporúča znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nemusí nevyhnutne predstavovať zníženie rizika o 99%.

Bez dymové zariadenia 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.

KAMENÁRSTVO
HEL CZMAN

**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

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

www.kamenarstvohelczman.sk
helczman@centrum.sk

058 / 733 15 72
0908 446 600
0905 451 073

Samo Tex

+421 940 835 444
predaj@samotex.sk
www.samotex.sk

ČELNÝ NAKLADAČ A PRÍSLUŠENSTVO NA KAŽDÝ TRAKTOR
MONTÁŽ ZABEZPEČENÁ • AŽ 50% ZLAVA NA DOVOZ

Peter Kračún - ELKRAN

ELEKTROINŠTALAČNÉ PRÁCE

- rodinné domy
- byty
- bytové jadrá
- priemyselné budovy

INŠTALÁCIA DOMÁCICH SPOTREBIČOV

peterkracun13@gmail.com **0904 599 058**

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

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA

cena za materiál a prácu 26,99 € / m²

0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

Staviate alebo rekonštruujete?

Investujte do budúcnosti

+421 905 740 070

www.duboma.sk

DUBOMA

• VODA • KÚRENIE • CHLADENIE • FOTOVOLTIKA

FOTOVOLTIKA

7,4 kW za 3100 € s DPH po odrátaní dotácie 3500 €

ZABEZPEČUJEME TIEŽ:

- STROPNÉ CHLADENIE
- VNÚTORNÝ VODOVOD A KANALIZÁCIU
- REKUPERAČIU
- MONTÁŽ A SERVIS KOTLOV
- A ĎALŠIE...

VÝSTUPNÁ TEPLOTA AŽ 75°C

TEPELNÉ ČERPADLO

ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS

VYBAVENIE DOTÁCIE ZDARMA

VŠEM

VYSOKÁ ŠKOLA EKONÓMIE A MANAŽMENTU

98% zamestnanosť absolventov

Vytvor si svoju budúcnosť.

Viac informácií o štúdiu:

+421 905 604 736

lucenec@vsemba.sk

Gemerská cesta 1, Lučenec

www.vsemba.sk

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.

decorem.sk

KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

-10%

od 9,10 EUR do 8,19 EUR

decorem.sk

KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

-10%

od 18,00 EUR do 16,20 EUR

Pečieme dobroty, vyrábame dekorácie, zdobíme kraslice

Chystáme sa na Veľkú noc

Blíži sa Veľká noc, ktorá je pre kresťanov najstarším a najvýznamnejším sviatkom kresťanského cirkevného roka. Ľudia si v tomto období už od dávnych čias zdobia príbytky, chystajú však také dobroty či zdobia veľkonočné vajíčka. Prinášame vám zopár tipov.

Veľkonočné pečenie

V minulosti gazdiné chystali tradičné veľkonočné pokrmy už niekoľko dní vopred a jedlo, ktoré pripravili počas Bielej soboty, odniesli na ďalší deň do kostola na posvätenie. V mnohých rodinách nesmel na veľkonočnom stole chýbať tradičný veľkonočný pletenec. Prinášame osvedčený recept.

Suroviny:

na kvások: 30g droždia, 1 KL kryštálového cukru, 1 PL múky, 100ml vlažného mlieka



zdroj foto lenavv_81 pixabay

na cesto: 250g polohrubej múky, 250g hladkej múky, 80g kryštálového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 1/2KL soli, 1KLnastrúhanej citrónovej kôry, 125g rozpusteného vlažného masla, 2 žltky, 100ml vlažného mlieka, 30g hrozienok, 30g lúpaných sekaných mandlí, 1 vajce na potretie

Postup:

- v miske zmiešajte suroviny určené na kvások a nechajte nakysnúť
- do väčšej misky preosejte obe múky, pridajte kryštálový aj vanilkový cukor, soľ aj citrónovú kôru a dobre premiešajte. K tejto zmesi potom pridajte maslo,



zdroj foto RitaE pixabay

žltky, mlieko, kvások a vypracujte cesto. Malo by byť husté a hladké.

- do cesta ešte zapracujte hrozienka a časť mandlí. Následne prikryte utierkou a nechajte vykysnúť na teplom mieste približne hodinu.
- po vykysnutí cesto rozdeľte na tri časti a z každej vyformujte valček asi 60cm dlhý a 3cm hrubý. Spleťte ich do vrkoča a vytvorte venček. Potom preložte na plech vystlaný papierom na pečenie, potrite rozšľahaným vajíčkom a posypte zvýšenými mandľami.
- Pečte vo vyhriatej rúre, prvých 10 minút na 170 stupňov Celzia a potom ešte 20 až 25 minút na 160 stupňov Celzia.

Náš tip:

Hotový pletenec položte na tanier, posypte práškovým cukrom a obviažte stuhou. Do otvoru, ktorý vznikne v strede pletenca, môžete naaranžovať veľkonočné kraslice, menší korbáč aj rozličné drobné veľkonočné dekorácie.

Zhotovte si veľkonočnú dekoráciu

Už po stáročia si počas Veľkej noci zdobíme naše príbytky rozličnými veľkonočnými aranžmánmi. Zvyčajne nám veľkú radosť urobia najmä tie - vlastnoručne vyrobené. Záhradné centrá ponúkajú v tomto období veľa už kvitnúcich jarných cibulovín vhodných aj na pestovanie v nádobách a tiež rôzne jarné kvety. Zvoliť môžete šafrany, hyacinty, modrice, narcisy či tulipány a doplniť ich sirôtkami, prvosienkami či sedmokráskami. Jednotlivé druhy môžete aj kombinovať a vytvoriť tak originálne dekorácie, ktoré spestria nielen váš príbytok, ale aj balkón či terasu.

Budete potrebovať:

- kvetináče, debničky, hranty, ale aj menej tradičné nádoby akými sú napríklad starý košík, plechový krčah, už nepoužívané maľované šálky a misky či drevené koryto. Ak nájdete doma nejaké staršie nádoby, ktoré ste predtým používali, najskôr ich dobre očistite a umyte v horúcej vode,
- pracovné rukavice
- záhradnícky substrát,
- jarné cibuloviny a jarné kvety na doplnenie výsadby,
- mach, kôra, vetvičky,
- drobné dekorácie podľa vlastnej fantázie.



zdroj foto congerdesign pixabay

Takto sa to podarí:

- Na dne kvetináčov vytvorte drenážnu vrstvu z hlinených črepov alebo keramzitu. Táto vrstva by mala byť vysoká najmenej päť centimetrov, zabrániť tak prípadnému odhnívaniu koreňov rastlín.
- Nádobu naplňte záhradníckym substrátom. V prípade, že použijete košík, pred výsadbou ho vysteľte igelitovou fóliou.
- Z kvetináčov vyberte rastliny a zasaďte ich do nádob.
- Pôdu okolo utlačte a pokryte machom.
- Prázdne miesta medzi kvietkami do-

dobré známa, zvládnu ju aj začiatočníci a tak môžete pokojne do práce zapojiť aj deti. Ak ste sa s touto technikou ešte nestretli, prinášame návod ako na to.

Budete potrebovať:

- vyfúknuté vajíčka, teda výdušky
- lepidlo na dekupáž
- papierové obrúsky trojvrstvé
- ostré nožnice
- štetec

Takto sa to podarí:

- výdušky najskôr dôkladne očistite a osušte



zdroj foto distelAPPArath pixabay

plňte vetvičkami, kôrou či drobnými jarnými dekoráciami podľa vlastnej fantázie.

- Na záver rastliny polejte a nezabudnite na pravidelnú zálievku.

Zdobíme veľkonočné vajíčka

Na Veľkonočnú nedeľu vyrábali mladenci šibáky, aby ich mali na pondelok čerstvé a štiplavy. Zvyčajne ich pletli z jedného až ôsmich vŕbových prútov, ktoré si vlastnoručne narezali. No a dievčence si pre nich zatiaľ chystali výslužku v podobe veľkonočných kraslíc. Najčastejšie sa používali biele uvarené slepačie vajíčka. Pri ich výzdobe využívali zručné ženy rozličné techniky, napríklad maľovanie, voskovanie, oblepovanie slamou, prípadne nitkami, alebo tiež batikovanie a vyškrabávanie. Možností, ako jednoducho vyzdobíť veľkonočné vajíčka, je veľa. My si dnes predstavíme techniku dekupáž. Je pomerne

- ak má škrupina tmavú farbu, je lepšie ich ešte pred nanášaním obrúskov, natrieť svetlejšou akrylovou farbou, aby motívy pekne vynikli
- kým farba poriadne zaschne, vyberte si motív, ktorý chcete na vajíčko naniesť a ostrými nožnicami ho z obrúska vystrihnite
- z obrúska potom odstráňte dve spodné vrstvy papiera, zvolený motív priložte na vajíčko a naneste lepidlo
- obrázok opatrne uhladzuje štetcom v smere od stredu do strán, aby ste vytlačili prípadné vzduchové bublinky, následne nechajte vyschnúť.

Náš tip

Technikou dekupáž si môžete vyzdobíť akékoľvek predmety, či už to bude veľkonočný podnos, svietnik alebo dokonca aj nábytok. Fantázia si pri tejto technike medze nekladú.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



**BOMBA
FASÁDA**

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

**REGION
PRESS**

Komplexné služby
pre Vaše podnikanie

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

marketing na mieru



www.regionpress.sk

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedince rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechto.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

**MEDIKA
EXPERT**

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Ostaňte sami sebou
vďaka stoličkovým
výťahom Stannah

Darček v
hodnote až
do 200,- €*

Ponuka

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

Váš partner pre stoličkové
výťahy na Slovensku.
Pretože Stannah
mení váš život.

Stannah

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

*Kampaň platí pre každú objednávku do 09.5.25, nie je retroaktívna
ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaniami.



**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

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 30.04.2025**

**POKRÝVAČ
TESÁR**

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

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

JANEK - 0919 495 628

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

ECO Energy www.ecoenergy.sk
energetické poradenstvo info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektrárň 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

JARNÁ AKCIA
Zavolajte do 30.4.2025

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

9ks 5kw Menič

Zaplatíte len
2190€*
*Cena vrátane montáže

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**