

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

Ponúkam
za výhodnú cenu
**KOMPLETNÉ
ČISTENIE
KOPANÝCH
STUDNÍ**



tel. **0905 764 689**

Strecha S&A s.r.o.

NOVÁ STRECHA bez potreby DEMONTÁŽE STAREJ

0940 776 203

**Oprava eternitových
plechových a plochých striech**

- Oprava komínov
- Zameranie, kalkulácia
a odborné poradenstvo ZDARMA
- Pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA



**AKCIA
na
3D vzory**

KRTKOVANIE

✓ ČISTENIE a PREBÍJANIE
kanalizácie, odtokov a potrubia

✓ ŠPIRÁLOVÉ a VYSOKOTLAKOVÉ
čistenie potrubia kanalizácie

✓ MONITORING a LOKALIZÁCIA
kanalizačného potrubia

✓ čistenie dažďových zvodov,
umývadiel, pisoárov, wc ...

0915 937 412



DIEGO
dni s klubovou
kartou

11-14. júna

-15%-20%

Akcia sa NEVŽŤAHUJE na produkty označené nasledujúcim
jedinečným označením ("Outlet", "S klubovou kartou", "Bomba
Cena", "Výpredaj zásob"). Ponuku nie je možné kombinovať s inými
akciami! Dá sa uplatniť vo všetkých predajniach DIEGO na Slovensku!



Akademika Hronca 11, Rožňava

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

MBST
Lučenec

www.mbstlucenec.sk
info@mbstlucenec.sk
+421 917 113 199
Haličská cesta 4345, Lučenec

POZOR ! Unikátna liečebná metóda

Artróza - Polyartróza - Chondropatia - Koksartróza
kolená - ramená - členky
Osteoporóza - porucha látkovej výmeny v kostiach
Chrbtica - Platničky - Svaly - Väzy - Šľachy
Hojenie rán - Pooperačná liečba



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: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV



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



**GOOGLE
FACEBOOK
REKLAMA**

MARKETING NA MIERU:
vojta@regionpress.sk

STOP
vtáčim hniezdam
0944 244 699
www.stophniezdo.eu

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

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.skObčianska
riadková
inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim domáce tkané
plátno, vrecia, kroje, sukne,
šatky, starožitnosti, porce-
lán. 0909 101 716

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 321Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
využijete Vaš mobilný operátor.Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
• Text do 50 znakov 1 €
• Text do 100 znakov 2 €
• Text nad 100 znakov 3 €

Číslo rubrik:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobných
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

SMS je možné podať aj v novinách
v iných regiónoch. V takom prípa-
de nahraďte písmena „GE“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý
nájdete v tiráži.
(Službu platbamiom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

ŠPECIÁLNE STRECHY

Obnova starých eternitových,
plechových a plochých striech
rodinných domov i panelákov
BEZ DEMONTÁŽEVýmena odkvapových žlabov
Oprava komínovŠpeciálne lepenie z kvalitných
bitumínových pásov rôznej farby,
vzorov a druhov
len Index total qualitateZDARMA: obhliadka, zameranie
cenová ponuka / konzultácia,
poradenstvoZÁRUKA
15
ROKOV

☎ 0940 848 027 ✉ belmont@centrum.sk

Oprava plochých, eternitových,
šindľových a plechových striech
certifikovanou
asfaltovou lepenkou

☎ 0915 937 412

✉ info@rspgroup.sk

KAMENÁRSTVO
HEL CZMANROŽŇAVA: Gemerská 581
(časť BAK za autosalónom Hyundai)
TORNALÁ: Cintorínska ul.Spracovanie, výroba a predaj
PRÍRODNÉHO KAMEŇA

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

Prerábame staré
betónové hroby
na ŽULOVÉ

za VÝHODNÉ CENY!

... aj atypické rozmery

www.kamenarstvihelczman.sk
helczman@centrum.sk☎ 058 / 733 15 72
0908 446 600
0905 451 073

VELKÁ LETNÁ 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

PRENAJOMNARADIARV.sk
0915 711 411 on-line

- lešenie s dovozom na stavbu
- kladivá
- vŕtačky
- brúsky
- ostatné

Nekupuj, prenajmi si profi stroje bez čakania.

Peter Kračún - ELKRAN

ELEKTROINŠTALAČNÉ PRÁCE

- rodinné domy
- byty
- bytové jadrá
- priemyselné budovy

INŠTALÁCIA DOMÁCICH SPOTREBIČOV

peterkracun13@gmail.com 0904 599 058

PREDÁM TROJIZBOVÝ DOM + GARÁŽ

cena: 32 000 €

viac info: 0949 356 362

Kunová Teplica 13 km od Rožňavy | veľká záhrada, elektrika voda a plynová prípojka

+421 907 471 554
Rudná 221, Rožňava

salon.comtessa
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

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
ČISTENIE ŠKRIDIEL
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

BRÚSENIE PARKIET

LAKOVANIE - OLEJ - VOSK
www.brusenieparkiet.com
AKCIA !!!
14,99 €/m²
0917 755 577



KAŽDÝ DEŇ

NÍZKE CENY



UŠETRITE*
30%
0.69
Trvanlivé mlieko
1 l
3,5 % tuku

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardnej ponúkanej veľkosti.

AKTIVUJ KUPÓN
1+1
ZADARMO
0.66**
0.33*
• (100 g = 0,23)
Smotanový
Mňam jogurt
145 g
rôzne druhy

*Cena za 1 kg pri kúpe 2 kusov = 0,33 €
**Cena za 1 kg pri kúpe 1 kusov = 0,66 €
Cena za 2 kusy = 0,66 €
Minimálny odber je 10 kusov na nákup.

10 + 10
ZADARMO
0.69**
0.35*
• (1 l = 0,70)
Gambrinus/
Velkopopovický
Kozel/Saris 10°
0,5 l
+ záloh za obal 0,33 €

*Cena za 10 kusov pri kúpe 20 kusov = 0,35 €
**Cena za 10 kusov pri kúpe 1 kusov = 0,69 €
Cena za 20 kusov = 0,69 €

NAJNIŽŠIA
CENA V LIDL
TENTO ROK



NAJNIŽŠIA
CENA V LIDL
TENTO ROK



26%
ZĽAVA

0.85
Konzumné
zemiaky skoré
1 kg balenie
prané
varný typ B - prílohové



UŠETRITE*
46%
3.69
• (1 kg = 7,38)
Čučoriedky
500 g balenie

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardnej ponúkanej veľkosti.

OD PONDELKA

OD PONDELKA 9. 6. DO NEDELE 15. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOBLidl
STANOK
DENNE ČISTÝE

24%
ZĽAVA

4.99
Kuracie stehenné
rezne XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



10 + 10
ZADARMO

0.69**
0.35*
• (1 l = 0,70)
Gambrinus/
Velkopopovický
Kozel/Saris 10°
0,5 l
+ záloh za obal 0,33 €

*Cena za 10 kusov pri kúpe 20 kusov = 0,35 €
**Cena za 10 kusov pri kúpe 1 kusov = 0,69 €
Cena za 20 kusov = 0,69 €

OD PONDELKA
9. JÚNA

aj online

2+1
ZADARMO
29.99**
20.-*

Batéria 20 V, 4 Ah
lithion batéria s 5-stupňovým
uzavratelom stavu nabitia

*Cena pri kúpe pri kúpe 3 kusov = 20,- €
**Cena pri kúpe pri kúpe 1 kusov = 29,99 €
Cena za 3 kusy = 59,98 €

kompatibilná
s batériami série
„PARKSIDE X 20 V Team“

PARKSIDE

PLATÍ DO NEDELE 15. 6.

POZNÁTE Z TV

FUTBAL A LIDL
SÚ PRE VŠETKÝCHSME NÁRODNÝM SPONZOROM UEFA MAJSTROVSTIEV EURÓPY
HRÁČOV DO 21 ROKOV NA SLOVENSKU 2025Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 9. 6. do 15. 6. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v balení a v ďalších ponukách alebo tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

Najväčšou motiváciou prestať fajčiť bola moja rodina



Helena (60)

„V čase, keď sa zariadenie na nahrievaný tabak dostalo na Slovensko, som vôbec nevedela, ako funguje. Vďaka mojej dospelaj dcére som ho síce vyskúšala, ale po niekoľkých dňoch som ho vrátila. Cigaret som sa, bohužiaľ, vzdať nedokázala. Po roku som si všimla, že viac ľudí v mojom okolí urobilo zmenu a prešlo na bezdymové zariadenia. Dokonca mi potvrdili výhody jeho používania. Rozhodla som sa dať tomu druhú šancu. Motivovala ma predovšetkým rozrastajúca sa rodina. Zariadenie som vydržala používať celý týždeň, nekombinovala som ho s cigaretami, a odvtedy som si už nikdy nezapálila. Som rada, že to moja rodina oceňuje. Vnímam, že ide o lepší variant pre mňa aj moje okolie. V dnešných časoch bezdymových alternatív nechápem, že niekto ešte fajčí klasické cigarety.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiari. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigaret si ospravedlňujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrat, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítim divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. A ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spaľuje



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bez dymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bez dymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.



DACIA BIGSTER

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

TEMPUS

Šafárikova 91, 048 01 Rožňava

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

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

☎ 0948 300 988 ☎

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

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



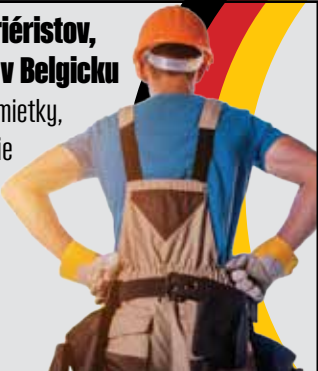
Bussányi Vojtech · Dobšiná
 vojtechbussanyi@centrum.sk

 **0903 884 171**

HĽADÁME ŠIKOVNÝCH MAJSTROV - interiéristov, Živnostníkov na prerábanie interiérov v Belgicku

- **Práce:** murovanie, obklady - dlažby, potery, omietky, sadrokartónové konštrukcie, stierky, maľovanie
- Práca na úkol za vopred dohodnutú cenu, v prípade hodinovej sadzby 25 €/1 hodina.
- Práca je dlhodobá. Ubytovanie zabezpečené

V prípade záujmu volajte na telefónne číslo +421 944 110 341



Festival, na ktorý môžeš vziať aj svoju babku

Chceli by ste sa zabaviť a urobiť niečo pre svoje zdravie? Vezmite deti, babku, ale napríklad aj psíka a poďte na Festival zdravia.

Zdravotná poisťovňa Dôvera oslavuje 30 rokov. A prichádza za vami do 30 slovenských miest. Merania zdravotných parametrov, zábava pre deti, prednášky o duševnom zdraví. Na podujatí si každý nájde program pre seba. Hľadajte oranžovú a mentolovú. Že ste správne, spoznáte aj podľa Jednotky zdravia, dvoch áut, ktoré vlní obišli celé Slovensko. V jednom z nich nájdete mobilnú pobočku. Vybavíte v nej všetko, čo sa týka zdravotného poistenia. V druhom vám odborníci zo siete lekární Dr. Max odmerajú hladinu cholesterolu, cukru v krvi a ďalšie parametre.

Ak vás v úvode nabádame, aby ste na festival vzali aj svojho psíka, nie je to výkrik do tmy. Keďže festival je pre všetkých a Dôvera podporuje animoterapiu, nájdete na ňom oddychovú zónu pre zvieratká s miskami s vodou.

Čo ponúka Festival zdravia?

(Nielen) pre rodiny s deťmi

- Montessori dielničky
- minidisko s postavičkami Tárajka a Popletajky
- audit stresu
- prednášky o duševnom zdraví
- diagnostika držania tela, správnej chôdze a plochých chodidiel
- kožné vyšetrenie AIP Derm

(Nielen) pre športovcov

- meranie prístrojom InBody
- fyzioterapeutické masáže
- lokálna kryoterapia

- meranie telesných funkcií
- diagnostika stavu pleti, vlasov a vlasovej pokožky

(Nielen) pre seniorov

- vyšetrenie a vzdelávanie o chronickom žilovom ochorení
- edukácia o cukrovke, srdcovo-cievnych ochoreniach a obezita
- fyzioterapeutické masáže
- očné vyšetrenia
- poradenstvo o onkologických a civilizačných ochoreniach

Pre všetkých

- zisťovanie krvnej skupiny
- meranie cukru v krvi
- meranie glykovaného hemoglobínu
- meranie cholesterolu
- meranie hladiny kyseliny močovej a ochorenia DNA

NÁŠ TIP:

V každom meste sa môžete zapojiť do súťaže o zaujímavé ceny

Kde nás nájdete vo svojom regióne?		
Piatok	6.6.	Žiar nad Hronom, Námestie Matice slovenskej
Utorok	10.6.	Lučenec, Námestie republiky
Streda	11.6.	Veľký Krtíš, Námestie A. Škultétyho
Štvrtok	12.6.	Rimavská Sobota, Hlavné námestie
Piatok	13.6.	Prešov, Námestie legionárov 6





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

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

**STRECHY
TESÁRSKE
A POKRÝVACSKÉ
PRÁCE**
zateplenie domov,
rekonštrukcie, prístavby,
nadstavby, omietky, potery,
maľovky, nátery striech,
elektroinštalácie,
izolácie domov, výmena rín,
jadrá, zámková dlažba,
oplotenia, altánky

**ZĽAVA PRE SENIOROV
20%**
0948 107 877

**miesto pre
VAŠU REKLAMU**
gemersko@regionpress.sk

responzívne webové stránky na mieru



REGION PRESS
www.regionpress.sk

TLAČE
letáky
vizitky
plagáty
etikety
katalógy
kalendáre
spravodaje
časopisy

PONUKA



REGION PRESS
www.regionpress.sk

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

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

0907 918 007
www.vrtanestudne.info

**cenová
AKCIA
na jún**

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

REGION PRESS
www.regionpress.sk

Ponúkame dva jednoduché recepty

Špargľa je chutná a ľahko stráviteľná

Špargľa je chutná, ľahko stráviteľná zelenina s nízkou energetickou hodnotou, ale relatívne vysokým obsahom nevyhnutných živín. Aj preto by sme ju mali zaradiť do svojho jedálneho lístka. Ide o trvácnu rastlinu, ktorej sezóna trvá približne od apríla do konca júna.

Biela, zelená či fialová?

Rozlišujeme tri farebné odtiene špargle, ktoré sú výsledkom pôsobenia slnečného svetla. Biela špargľa dozrieva v zemi bez kontaktu so svetlom. Už krátky kontakt so svetlom zafarbí špargľu do fialova a jej chuť sa viac zvýrazní. Ak svetlo pôsobí viac ako dva dni, špargľa sa sfarbí na zeleno a nadobúda ešte intenzívnejšiu a tiež korenistú chuť.



Vhodnou prílohou k špargli sú zemiaky.
zdroj foto mahdigermany pixabay

Účinky na zdravie

Špargľu zaraďujeme medzi výživnú zeleninu, ktorá je obľúbená najmä na jar. Jej sezóna trvá do konca júna. „Je bohatá na vitamíny – A, B1, B2, C, E, minerály ako draslík, fosfor, železo, horčík, vápnik, meď, selén a antioxidanty. Posilňuje imunitu, pôsobí proti zápalom, odvodňuje, podporuje trávenie,“ hovorí Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a objasňuje, že špargľa je dobrým zdrojom vlákniny a obsahuje len málo kalórií, preto sa s úspechom uplatňuje v diétnom zvládnutí nadhmotnosti a obezity. Minerály v špargľovej šťave sú vhodné pre diabetikov. „Špargľa obsahuje asparagín, ktorý má močopudné účinky, preto sa odporúča pri chorobách obličiek,“ dopĺňa odborníčka na zdravú výživu.

Pozor!

„So špargľou však opatrne, ak trpíte zvýšeným obsahom kyseliny močovej v krvi. Táto zelenina obsahuje puríny, a preto vás po nej môže postihnúť záchvat dny,“ zdôrazňuje odborníčka.

Použitie

Čerstvú špargľu upravujeme čo najskôr po zbere, respektíve ju môžeme uchovávať v chladničke zabalenú v mokrej utier-



Špargľa.

zdroj foto Innviertlerin pixabay

ke cca 5 dní bez toho, aby stratila svoje pozitívne vlastnosti. Špargľa sa čistí zhora dole okrem hlavičky. Hodí sa do polievok, šalátov, do rizota, či ako príloha k mäsu alebo aj samostatne s maslom.

Náš tip: Recepty, ktoré nesklamú

Skôr ako sa pustíte do varenia, špargľu umyte, očistite a odkrojíte drevnaté časti – je to asi 2 cm od jej konca.

Špargľa s omáčkou: Špargľu varte v osolenej vode približne päť minút, tak

aby ste ju nerozvarili. Podávať ju môžete preliatu holandskou omáčkou a ako prílohu zvolíte nové varené zemiaky, posypané petržlenovou vňaťou.

Pečená špargľa s parmezánom:

Špargľu rozložte na plech vystlaný papierom na pečenie, pokvapkajte ju olivovým olejom a posypte čerstvým strúhaným parmezánom. Pečte v rúre asi 10 až 15 minút. Vhodnou prílohou sú zemiaky.

» ren

Stredoškólák zo Slovenska, o ktorom hovorí celý svet

Adam Kovalčík vyhral najprestížnejšiu vedeckú súťaž v USA za vývoj lieku na COVID-19. Na projektovú súťaž Regeneron ISEF 2025 postúpil z Festivalu vedy a techniky AMAVET. S ňou spolupracuje Centrum vedecko-technických informácií SR (CVTI SR) na výnimočnom podujatí Týždeň vedy a techniky na Slovensku.

Devätnásťročný Adam Kovalčík bojoval na najväčšej svetovej predvysokoskolskej súťaži v oblasti STEM v Columbe v štáte Ohio. Získal prvé miesto za vývoj lieku, ktorý dokáže zastaviť kopírovanie génov vírusmi a kontrolovať infekcie. „Triumfálne umiestnenie Adama Kovalčíka v USA je obrovským úspechom pre Slovensko. Opäť sa len potvrdilo, že žiakom je potrebné poskytovať cenné príležitosti a povzbudzovať ich výnimočné talenty a chuť po poznaní,“ uviedol generálny riaditeľ CVTI SR Róbert Gálik. „Nie je jednoduché zhŕňať financie pre mladé vedecké talenty, ale keď vidíte, ako sa vedci presadiť vo veľkej svetovej konkurencii, tak sa ráno zobudíte a pracujete na tom opäť a opäť. Takto sme za 35 rokov otvorili dvere mnohým talentovaným mladým ľuďom,“ priblížila riaditeľka združenia AMAVET Gabriela Kukolová.

Získal aj špeciálne ceny

Adam Kovalčík z Duloviec získal cenu George D. Yancopoulos Innovator Award a

vo svojej kategórii Chemistry získal aj špeciálne ceny: 2. miesto American Chemical Society a 1. miesto The Drug, Chemical & Associated Technologies Association.

Uspela aj Anna Podmanická

Spolu s Adamom Kovalčíkom hviezdila medzi vedeckými talentmi v USA aj Anna Podmanická, ktorá v kategórii Environmental Engineering získala 1. miesto v špeciálnej cene King Abdulaziz & his Companions Foundation for Giftedness and Creativity a v hlavnej cene v kategórii Environmental Engineering získala vynikajúce 4. miesto.

Celkovo bolo rozdelených viac ako 9 miliónov dolárov v podobe cien a štipendií, ktoré ocenili finalistov za ich kreativitu, inovatívne myslenie a vedeckú dôslednosť. Súťaž spojila takmer 1 700 mladých vedcov, ktorí zastupovali 48 štátov USA a viac ako 60 krajín sveta.



Adam Kovalčík vyhral najprestížnejšiu vedeckú súťaž v USA. zdroj foto Amavet

» ren

Očkovanie, ktoré zachránilo svet

Pravé kiahne, známe ako variola, patrili po stáročia k najobávanejším infekčným chorobám. Vírus, ktorý napádal výlučne človeka, spôsoboval vysokú úmrtnosť, ťažké jazvy a bol hlavnou príčinou slepoty v 18. storočí. Práve vďaka vakcíne sa však stali prvou chorobou, ktorú ľudstvo úplne vyhubilo.

„Prvý známy nositeľ pravých kiahní bol egyptský faraón Ramesse V., ktorého múmia vykazuje typické prejavy tohto ochorenia,“ približuje Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) a dodáva, že pravé kiahne decimovali populácie v Ázii, Európe aj Amerike a stali sa symbolom utrpenia. Liečba v tom období neexistovala, ľudia sa spoliehali len na prírodné prostriedky, izoláciu a šťastie.

Zrod vakcinácie

Ako ďalej objasňuje ŠÚKL, na konci 18. storočia si anglický lekár Edward Jenner všimol, že dojičky nakazené kravskými kiahňami (cowpox) nezvyknú ochoreť na smrteľnejšiu formu pravých kiahní. V roku 1796 preto vykonal prvé očkovanie, keď osemročnému chlapcovi vpíchal hnis z lézie kravských kiahní, ochránil ho tak pred variolou. Tento moment sa považuje za zrod vakcinácie.

Záchrana ľudstva

Kiahne boli vysoko nákazlivé a smrteľné – len v 20. storočí si vyžiadali viac ako 300

miliónov obetí. Masívne očkovacie kampane pod vedením WHO v 20. storočí dosiahli to, čo sa kedysi zdalo nemožné – v roku 1980 boli pravé kiahne oficiálne vyhlásené za vyhubené.

Význam v dejinách verejného zdravia

„Vakcína proti pravým kiahňam sa stala prvým veľkým úspechom globálneho očkovania. Ukázala, že správne zorganizovaná očkovacia kampaň dokáže poraziť aj najnebezpečnejšie choroby. Tento úspech sa stal modelom pre boj proti iným chorobám – napríklad detskej obrne či osýpkam,“ uvádza ŠÚKL a dodáva, že Jennerov objav položil základy imunológie a vakcinológie. „Dnes sa vakcíny využívajú na ochranu pred desiatkami nebezpečných ochorení a každoročne zachraňujú milióny životov,“ uzatvára ŠÚKL.



» ren

zdroj foto ŠÚKL

Aké povinnosti majú absolventi škôl voči sociálnej poisťovni

Praktické rady po ukončení štúdia

Absolventi škôl každoročne po maturitách či štátniciach hľadajú odpovede na otázky, či sa v závere školského roka musia ihneď prihlásiť do Sociálnej poisťovne, kedy, koľko a či vôbec majú platiť sociálne odvody, prípadne či majú nárok na dávku v nezamestnanosti alebo iné dávky. Sociálna poisťovňa pre nich pripravila niekoľko rád ako postupovať v rôznych životných situáciách.

Základná rada ako sa po škole v tejto oblasti zorientovať znie: „Povinnosti voči Sociálnej poisťovni bezprostredne po ukončení štúdia študenti nemajú – čakajú na nich až po uplatnení sa na pracovnom trhu podľa konkrétnej situácie, v ktorej sa ocitnú,“ uvádza Sociálna poisťovňa a zároveň radí nasledovné:

Prvá rada: Cesta do zahraničia

Ak si študent po škole plánuje užiť voľno, nepracovať, cestovať doma či po svete alebo na dlhšiu dobu odísť študovať či pracovať do zahraničia, nemá voči Sociálnej poisťovni žiadne povinnosti – (okrem poberateľa sirotského dôchodku, ktorý končí štúdiom). Nemusi jej nič nahlasovať, ani sa registrovať a ani si platiť poistné na sociálne poistenie.

Druhá rada: Nárok na podporu v nezamestnanosti

Keďže počas štúdia nie je študent automaticky poistený na sociálne poistenie a nikto zaňho poistné neplatí, absolvent strednej či vysokej školy nemá po ukončení štúdia automaticky nárok na dávku v nezamestnanosti či iné dávky, ktoré sú podmienené predchádzajúcim uhrádzaním poistného. Štát platí za študenta len zdravotné poistenie, ktoré mu zabezpečí zdravotnú starostlivosť – v prípade choroby, či úrazu, liečby a podobne.

Tretia rada: Možnosť poistiť sa dobrovoľne počas štúdia

Študent sa môže už od 16-tich rokov veku v Sociálnej poisťovni poistiť dobrovoľne na jednotlivé druhy poistenia. Informácie o tom, ako na to, získa buď na webovej stránke Sociálnej poisťovne – Dobrovoľné poistenie, prípadne telefonicky či mailom v Informačno-poradenskom centre alebo v príslušnej pobočke vo všetkých regiónoch Slovenska. Ak mu dobrovoľné poistenie trvalo dostatočné obdobie, môže získať napríklad nárok na dávky v nezamestnanosti. Pri tejto dávke musí získať najmenej 730 dní poistenia a zároveň sa evidovať na úrade práce.

Štvrtá rada: Štúdium a sirotský dôchodok

Osobitné pravidlá platia pre absolventov štúdia, ktorí sú poberateľmi sirotského dôchodku. Ak študent poberá sirotský dôchodok, nahlasuje Sociálnej poisťovni ukončenie štúdia v prípade, ak ho zanechá predčasne alebo ak štúdium preruší. Sumy sirotského dôchodku, ktoré mu Sociálna poisťovňa vypláta navyše, bude povinný vrátiť, keďže mu už nepatrili. Nárok na výplatu sirotského dôchodku totiž zaniká dňom, keď poberateľia sirotského dôchodku prestávajú byť nezaopatreným dieťaťom, t. j. v prípade študenta ukončením či prerušením štúdia. Nárok na sirotský dôchodok rovnako zaniká dovŕšením veku 26 rokov.

Piata rada: Začínam po škole pracovať alebo brigádovať

Ak sa hneď po škole, respektíve po letných prázdninách študent zamestná na trvalý pracovný pomer alebo si nájde brigádu – uzavrie so zamestnávateľom príslušnú dohodu, nemá voči Sociálnej poisťovni žiadnu oznamovaciu povinnosť. Povinnosti zaňho bude automaticky plniť zamestnávateľ, ktorý ho prihlási do Sociálnej poisťovne a bude zaňho platiť aj poistné na sociálne poistenie z



Ilustračné foto.

zdroj foto martaposemuckel pixabay

dohodnutej mzdy - vymeriavacieho základu.

Šiesta rada: Začínam podnikať

Ak študent začne po škole podnikať, povinnosti prihlásiť sa do Sociálnej poisťovne a platiť poistné na sociálne poistenie mu vzniknú až na budúci rok (2026) podľa dosiahnutých príjmov z podnikania uvedených v daňovom priznaní za rok 2025. V tom prípade mu vznik povinného sociálneho poistenia a presnú výšku odvodov oznámi na budúci rok samotná Sociálna poisťovňa. Rovnako má možnosť zvoliť si podľa svojej situácie aj dobrovoľné poistenie. Dobrovoľné platenie poistného sa mu zúročí v budúcnosti pre prípadný nárok na dávky - nemocenské, materské či dávku v nezamestnanosti a zaráta sa mu aj do obdobia dôchodkového poistenia pre budúci nárok na dôchodok.

» 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%**



ODKÚPIME
mince do roku 1945
vojnové predmety
z 1. a 2. svetovej vojny

výkup **hodiniek**
výkup **nožíkov**
poľovnícke
trofeje a celé zbierky

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com



POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 30.06.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



Stannah

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €



**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**

pred po

BEZ WAPKY

**BEZPLATNÁ
UKÁŽKA**

**BOMBA
FASÁDA**

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

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii
do 27.06.2025 a nie je platná
s inými kampaňami alebo
ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

KÚPIME
obrazy, grafiky
a sochy
slovenských
a českých
maliarov a sochárov

KONTAKTUJTE:
0903 846 800
groma@groma.sk



POKRÝVAČ- TESÁR

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

**OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁCE**

-10% Z CENY PRÁCE DO 30.06.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050