

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

GEMERSKO
na facebooku



Staň sa fanúšikom
našej stránky a sleduj:

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

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

NAJ STRECHA S.R.O. **NAJLEPŠIA oprava strechy**

KONTAKT 0940 776 203

OPRAVA eternitových, plechových, šindlových a plochých striech

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

NOVINKA! Fúkaná izolácia za bezkonkurenčnú cenu!

UŽ 14 ROKOV NA TRHU

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

KROVNESSA s.r.o. Rožňava

Klmpiarske, pokrývačské a tesárske práce.

Predaj a montáž strešných krytín a odkvapových systémov.

Strechy na kľúč.

0949 111 223
krovnessa@gmail.com

+421 907 471 554
Rudná 221, Rožňava

salon.comtessa
saloncomtessa

Salón Comtessa

Mgr. Andrea Gajdošová
Váš osobný poradca pre zdravé kŕmenie REJCO

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

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
ČISTENIE ŠKRIDLIEL
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

miesto pre VAŠU REKLAMU
gemersko@regionpress.sk

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

STREŠNÉ KRYTINY SKLADOM

MASLEN

od 4,35€/m² (5,36€ s DPH)

Krytiny na mieru od 6,90€ 8,49€ s DPH

Akcia -50% na farebné žľaby.

- Sendvičové panely sklalom
- PVC fólie na ploché strechy za zvýhodnené ceny
- Najrýchlejšia výroba a doprava na miesto stavby
- 4m ohýbačka ZDARMA

www.maslen.sk

☎ Rimavská Sobota, Košická 3210 📧 maslenrs@maslen.sk 📞 0948 414 047

NAJ STRECHA S.R.O. NOVINKA

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

pôvodná nová

Pre dôchodcov: ŠPECIÁLNA ZĽAVA! 0940 776 203

zameranie, odborné poradenstvo a cenová kalkulácia ZADARMO!

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

UYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

Občianska riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» Predám známky pre milovníkov „Filatélie“, pre známych filatelistov.
0904 405 575

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 splatený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Vaš 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

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 platbamiom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Bezplatný týždenník

GEMERSKO
ROŽŇAVSKO-RÍMAVSKOSOBOTSKO-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

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

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLOVÝCH STRECH >>> na KLÚČ <<<

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

KAMENÁRSTVO HELCZMAN

ROŽŇAVA: Gemerská 581 (časť BAK za autosalónom Hyundai)
TORNAL'A: 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.kamenarstvohelczman.sk
helczman@centrum.sk

058 / 733 15 72
0908 446 600
0905 451 073

OPRAVA STRIECH

• plochých • plechových • eternitových • **BEZ NUTNOSTI DEMONTÁŽE**

► oprava a realizácia komínov
► oprava a montáž odkvapových žlabov

Zameranie a cenová ponuka ZDARMA

0949 248 601

kvalitný materiál s 15 ročnou ZÁRUKOU

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

PRENAJOMNARADIARV.SK
0915 711 411 on-line

- lešenie
- kladivá
- vŕtačky
- brúsky
- ostatné

s dovozom na stavbu

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

AM PLAST s.r.o.

VÝROBA A MONTÁŽ PLASTOVÝCH OKIEN

• Výroba, montáž, predaj: plastových okien a dverí interiérových dverí ocelových bezpečnostných dverí

• Predaj PVC, AL parapiet, žalúzií, sietí - vrátane montáže

• Montáž garážových brán

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

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

Rozšírte svoje podnikanie aj do iných regiónov Slovenska.
DAJTE O SEBE VEDIET pomocou inzercie v našich novinách

REGIONPRESS
vojta@regionpress.sk
0907 887 322

služby TLAČE
gemersko@regionpress.sk



KAŽDÝ DEŇ MAJSTROVSKÉ CENY

UŠETRITE* 35%
1.29 (l = 0,65)
Kofola Original RETRO
2 l
+ záloh za obal 0,15 €
v ponuke aj Kofola Citrus 2 l za 1,29 €

RETRO



týždeň

NAJNIŽŠIA CENA V LIDLÍ TENTO ROK

UŠETRITE* 39%
3.29 (l kg = 6,58)
Granko
500 g



NAJNIŽŠIA CENA V LIDLÍ TENTO ROK

Rychle rozpustné kakao 500 g

4+2 ZADARMO Plus
0.11* (100 g = 0,18)
Kaizerka cereálna
60 g



Priame z PECE

0,5 l iba 0.99
UŠETRITE* 33%
3.96 (l = 1,98)
Pilsner Urquell
4 x 0,5 l = 2 l
svetlý ležňak
+ záloh za obaly 0,60 €



NAJNIŽŠIA CENA V LIDLÍ TENTO ROK

UŠETRITE* 33%
3.95
Konzumné zemiaky neskoré
5 kg balenie
prané
varný typ A - šalátové

OD PONDELKA
OD PONDELKA 16. 6. DO NEDELE 22. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

1 kg iba 0.79



55% ZĽAVA
0.79
Červená dyňa
cena za 1 kg

61% ZĽAVA
0.69



LIDL STÁNOK

19% ZĽAVA
3.99
Mleté bravčové mäso XXL
1 kg balenie
z pliecka

WELFARE CHOV



MAŠIAROM ČESŤVÁ POMEŇ

OD PONDELKA 16. JUNA
CENOVÝ HIT
12.99
od
Hrnec kus
POZNÁTE Z TV



aj online

ERNESTO

OD ŠTVRTKA 19. JUNA
UŠETRITE 50%**
9.99
Stolný ochladzovač vzduchu
kus
**v porovnaní s cenou 19,99 platnou 2. 6. 2025 na lidli.sk



aj online

SILVERCREST

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

Ponuka tovaru platí od 16. 6. do 22. 6. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dane za pridanú hodnotu. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

Brezno získava titul „Mesto bez dymu“ ako tretie na Slovensku

Ďalší míľnik pre Brezno. V roku 2025 si nielenže pripomína 10. výročie zákazu fajčenia v historickom mestskom parku a na námestí, ale ďalej pokračuje v bezdymovej vízii ako Mesto bez dymu.

Pre úspešné naplnenie vízie „**Brezno bez dymu**“ počíta mestský úrad so spoluprácou so súkromným sektorom, ktorý vyvíja aktivity zamerané práve na znižovanie rizík spojených s fajčením cigariet. Preto je jednou z prvých podporných aktivít podpís **Memoranda o spolupráci** so spoločnosťou **Philip Morris Slovakia s.r.o.**, ktorá pokladá znižovanie rizika fajčenia cigariet za súčasť svojej spoločenskej zodpovednosti.

„Je to skvelá správa, že sa Brezno, ktoré je na Slovensku priekopníkom v boji proti fajčeniu cigariet, pridáva k ďalším mestám bez dymu. Je to iniciatíva, ktorá naplní aj našu víziu Sveta bez dymu, a tak nezostávame len pri slovách, ale reálnych činoch. Viete, ambícia života bez cigariet a bez dymu sa nezaobíde bez spolupráce súkrom-

ného a verejného sektora, a preto tento projekt radi podporíme. A práve vďaka osвете a správnej motivácii je budúcnosť bez cigaretového dymu reálne dosiahnuteľnou metou,“ hovorí **Martin Medveď, generálny riaditeľ Philip Morris Slovensko**.

Na čo konkrétne sa obyvatelia a návštevníci môžu tešiť?

V rámci iniciatívy rozhodol mestský úrad o lokalitách pre umiestnenie nových **informačných panelov**. Tie budú informovať o odporúčaných pravidlách správania sa a to vrátane zákazu fajčenia. V nových „bezdymových zónach“ pribudnú **ležadlá** a **sedacie objekty** pre spríjemnenie oddychových chvíľ. K čistote prispievajú nové **koše na triedený odpad**.

foto: Mesto Brezno



33-0007

Jednička na trhu závodného stravovania Delirest hľadá pre Essity, Gemerská Hôrka skúsených a spoľahlivých kolegov:

KUCHÁR /-KA

Ponúkaná mzda: 1 100 - 1 210 EUR / mesačne
(základná mzda 1 100 EUR + osobné prémie 10%)

POMOCNÁ SILA

Ponúkaná mzda: 850 - 935 EUR / mesačne
(základná mzda 850 EUR + osobné prémie 10%)

Baví nás, čo robíme a robíme to dobre, preto hľadáme ľudí, ktorým bije srdce pre gastro a zapadnú do nášho kolektívu ako pokrievka na hrniec.

Ponúkame:

- **zázemie stabilnej, medzinárodnej spoločnosti**
- **garantujeme pravidelnú a deklarovанú mzdu vždy do 7. dňa v mesiaci**
- **náročná práca si zaslúži dovolenku navyše**
- **samozrejmosťou je zamestnanecká strava a pitný režim**
- **a pomôžeme Vám sporiť si na dôchodok príspevkom do DDS**

Kontakt:

Tel. číslo: **+421 918 688 407**

E-mail: **zr.5090@delirest.sk**

Delirest
DOBRE JESŤ, LEPŠIE ŽIŤ



91-0112

**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

**STRECHMAJSTER
RENOVÁCIA**

- škridlových
- plechových
- eternitových

plochých aj rovných striech

najlacnejší spôsob opravy strechy

tesárske
klampiarske
pokryvačské práce

obhliadka ZDARMA

+421 940 902 566

ČISTIAREŇ PERIA
Železničná 44, Lučenec

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

**047/433 34 32
0905 511 912**

EMS Studio ROŽŇAVA
0944 365 791
REZERVUJSI.SK
EMS STUDIO ROŽŇAVA



REDUKCIA TUKU, CELULITÍDY

- Zvýraznenie svalovej hmoty
- Zmenšenie obvodu
- Tvarovanie postavy
- Spevnenie ochabnutej pokožky



INKONTINENČNÁ PODLOŽKA

- Posilnenie panvového svalstva
- Liečba inkontinencie
- Výrazné prekrvenie orgánov malej panvy
- Prevencia poklesu panvových orgánov u žien



ČUČMIANSKA DLHÁ 3, 2. POSCHODIE
OTVÁRACIE HODINY
PON - PI : 9:00 - 17:00
Obed : 12:00 - 12:30

STAVEBNÉ CENTRUM
VŠETKO PRE VAŠU STAVBU A BÝVANIE



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

STAVEBNINY KÓPEŔOVÉ STROJE GALERIA PARKIET SEMEŠOPRY HAJDU NABÝVAJÚ

OBNOVA STRIECH
Reálna záruka 12 ROKOV · Obhliadka ZDARMA

Letná AKCIA!

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

- VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
- OBNOVA KOMÍNOV
- OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA

INDEX 3D PVC

0949 765 613

responzívne webové stránky na mieru



REGION PRESS
www.regionpress.sk

HĽADÁME ŠIKOVNÝCH MAJSTROV - interiérstov, 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**



využite potenciál 30 800 domácností inzerujte v GEMERSKO

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 do 31.7.2025

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

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



Prítomnosť rodiča počas hospitalizácie dieťaťa

Deti budú mať právo na prítomnosť rodiča počas hospitalizácie. Na sociálnej sieti to potvrdilo Ministerstvo zdravotníctva SR.

„Sprevádzajúca osoba dieťaťa počas hospitalizácie už nebude návšteva. Dieťaťu bude môcť byť nablízku aj mimo návštevnych hodín,“ uviedol rezort zdravotníctva potom, ako návrh legislatívnej zmeny prešiel parlamentom. Platí začne od 1. septembra 2025.

Počíta sa s rôznymi situáciami

„Súčasťou úpravy je aj odborné usmernenie, ktoré zabezpečí jednotné uplatňovanie práva dieťaťa v nemocniciach na celom Slovensku – pri vyšetrovaní v ústavnej zdravotnej starostlivosti, pri intenzívnej a psychiatrickej starostlivosti, a to rešpektujúc špecifiká jednotlivých situácií vždy s ohľadom na najlepší záujem dieťaťa a bezpečnosť liečby,“ uviedlo ministerstvo zdravotníctva a dodalo, že odborné usmernenie počíta aj so situáciami, keď dieťa nemá pri sebe rodiča, ale napríklad starého rodiča, pestúna či inú blízku osobu.

Zabezpečiť majú aspoň stoličku

„Ak zariadenie nebude mať ka-

pacitu na ubytovanie rodiča, bude musieť zabezpečiť aspoň stoličku pri lôžku dieťaťa. Rovnako, ak rodič nebude mať prostriedky na úhradu poplatkov či ochranných pomôcok, nemal by to byť dôvod na odmietnutie jeho prítomnosti. Nemocnica tiež nebude môcť rozhodnúť, či bude s dieťaťom matka alebo otec,“ uzavrel rezort zdravotníctva na sociálnej sieti.



zdroj: foto pixabay

» ren

Ranné brieždenie a planéta Venuša

Počas celého nadchádzajúceho leta nám bude ranné brieždenie spríjemňovať planéta Venuša - keď je na oblohe večer, je večernicou, ráno je Zorničkou. Bude vychádzať dve až tri hodiny pred východom Slnka nad východným obzorom ako mimoriadne nápadný objekt.

Venuša je po Slnku a Mesiaci tretím najjasnejším telesom na oblohe. „Je to preto, že ide o planétu len o málo menšiu ako Zem, ktorá sa k nám môže priblížiť na minimálnu vzdialenosť len 38 miliónov km. Venuša sa pohybuje okolo Slnka po mierne eliptickej dráhe vo vnútri dráhy Zeme a na oblohe sa nemôže nikdy vzdialiť od Slnka viac ako 46 stupňov. Počas jej obehu vo vnútri dráhy Zeme nevidíme stále osvetlený celý kotúčik, ale len jeho časť privrátenu k Slnku. Venušu tak vidíme zo Zeme v rôznych fázach podobne ako Mesiac,“ priblížil Ján Svoreň z Astronomického ústavu SAV, v.v.i.

Ďalekohľadom aj voľným okom

Aby sme mohli fázy Venuše pozorovať, väčšina z nás potrebuje použiť aspoň malý ďalekohľad. Za vynikajúcich pozorovacích podmienok je určitá šanca, že ľudia s extrémne dobrým zrakom môžu pozorovať fázy Venuše aj voľným okom.

Zaujímavosť z histórie

K fázam Venuše sa viaže aj jedna zaujímavosť z histórie. „Keď v roku 1610 Galileo Galilei namieril na Venušu svoj čerstvo vyrobený ďalekohľad, uvidel planétu v tvare mesiačika. Zavolať svoju mamu, aby sa išla na to prekvapenie pozrieť a tá sa ho spýtala, prečo je ten mesiačik v ďalekohľade naopak. Galileiho ďalekohľad totiž prevracal a ona mala taký dobrý zrak, že videla Venušu ako kosáčik aj bez ďalekohľadu,“ dodal astronóm.

Informácie poskytla Slovenská akadémia vied (SAV)



Fotografia Venuše v tvare kosáčika, ktorú koncom marca 2025 urobil pomocou ďalekohľadu Maksutov 15/2250 Martin Benko z Astronomického ústavu SAV, v.v.i. V Tatranskej Lomnici.

» ren

Pri nachladnutí môže pomôcť sirup z kvetov bazy

Kvitne voňavá baza

Baza je pomerne známy ker, ktorý od mája až do konca júla kvitne bielymi až žltobielymi kvetmi s charakteristickou a prenikavou vôňou. Jej plody sú čierne až čierňofialové. Baza sa ako liečivá rastlina používa už od čias antiky a je bohatá na množstvo živín a zdraviu prospešných látok.

Baza čierna rastie najmä na vlhších miestach, na lúkach, poliach, či okraji lesov. Jej kvety sa zbierajú na jar - od mája do júna, kedy sú v plnom kvete a sušiť by sa mali zavesené za stonku alebo rozložené v tenkých vrstvách bez priameho slnečného svetla. Je taktiež možné sušiť plody, keď sú už zrelé.



Bazový sirup.

zdroj foto silviarita pixabay

Účinky na zdravie

„V zrelom plode sú organické kyseliny, cukor, sú tiež dobrým zdrojom vitamínu A a C a ideálne je ich spracovať do formy sirupu alebo džemu. Kvety tohto voňavého kríku obsahujú silice, triesloviny, glykozidy, organické kyseliny a vitamín C. Listy zasa obsahujú živicu, glykozidy, sambunigrin, sambucin, vápnik a semená vitamíny B1, B2, B6 a B12,“ hovorí Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že bazové plody sa používajú hlavne na tíšenie bolestí nervového pôvodu a bolestí chrbta. V ľudovom liečiteľstve sa používa pri liečbe chorôb z prechladnutia a respiračných ochorení ako sú chrípka, bronchitída, angína, kašeľ, nádcha či zápal dutín. „Baza stimuluje potenie, čím napomáha znižovať teplotu a pomáha uvoľňovať dýchacie cesty“, približuje odborníčka na zdravú výživu. V týchto prípadoch si môžeme pripraviť bazový čaj. Vhodným pomocníkom pri nachladnutí je aj sirup z kvetov.

Pozor! - Niektoré časti bazy, teda listy, korene, kôra, stonky a dokonca aj nezrelé bobule obsahujú kyanogénne glykozidy, ktoré za určitých okolností môžu uvoľňovať kyanid, ktorého množstvo je síce zriedkavo život ohrozujúce, avšak môže spôsobiť nevoľnosť, vracanie, hnačku, závraty či



Baza.

zdroj foto manfredrichter pixabay

problém s dýchaním. Rovnako aj zrelé, ale neuvarené plody môžu spôsobiť ťažkosti.

Konzumácia bazy nie je podľa odborníkov vhodná pre ľudí s autoimunitnými problémami, malé deti, tehotné ženy či pre ľudí, ktorí užívajú lieky s močopudnými účinkami.

Náš tip:

Sirup z kvetov bazy

Budeme potrebovať: 40 kvetov bazy, 3 citróny, 1,25 kg cukru, 2,5 litra vody, 1 ČL kyseliny citrónovej

Postup: Jeden citrón odšafáme a dva

zbavíme šupky a nakrájame na kolieska. Do väčšieho hrnca dáme vodu, prevaríme ju a necháme vychladnúť, potom do nej pridáme kvety bazy, citrónovú šťavu a citróny nakrájané na kolieska. Prikryjeme a vložíme na 24 hodín do chladničky. Tekutinu precedíme do hrnca a dáme na mierny oheň. Pridáme cukor a kyselinu citrónovú, privedieme do varu a za stáleho miešania necháme cukor rozpustiť, tak aby sme získali sirupovú konzistenciu. Horúci sirup nalejeme do umytých fliaš, uzavrieme a skladujeme na tmavom, chladnom mieste.

» ren

Nové pravidlá pre ospravedlňovanie absencií žiakov

Poslanci Národnej rady Slovenskej republiky schválili novelu školského zákona, ktorá definuje nové pravidlá ospravedlňovania absencií žiakov. „Cieľom je zastaviť zneužívanie systému, ochrániť právo žiakov na kvalitné vzdelanie a zároveň nekomplikovať život rodičom, ktorí prístupujú k dochádzke detí zodpovedne,“ uviedol rezort školstva. Nové pravidlá začnú platiť od septembra 2025.

Po pandémie Covid19, v porovnaní s obdobím pred ňou, sa počet absencií detí zvýšil o 30 percent. „To je katastrofálne číslo. Museli sme naň reagovať, a to tak, že sme sprísnilí pravidlá. Deti nemajú šancu sa vzdelávať, ak do školy nechodia. Zamedzíme tým mnohým prípadom predčasného ukočenia školskej dochádzky a zvýšime šance detí na dokončenie štúdia a uplatnenie na trhu práce,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Jasné pravidlá ospravedlňovania

Nastavenie jasných pravidiel ospravedlňovania školskej dochádzky má zastaviť zneužívanie ospravedlňovníkov, ochrániť právo žiakov na vzdelanie a zároveň nekomplikovať život rodičom, ktorí prístupujú k dochádzke detí zodpovedne. A to bez zbytočnej administratívnej záťaže pre detských lekárov.

„Nový systém bude rozdelený do dvoch režimov. Prísnejší režim sa bude týkať iba zlomku škôl, kde sú problémy s dochádzkou najvypuklejšie. Rodičia budú mať naďalej možnosť ospravedlniť žiaka základnej školy na maximálne 5 po sebe nasledujúcich dní, ale nanajvýš 15 dní za polrok. Po prekročení tejto hranice bude potrebné potvrdenie od lekára,“ priblížilo ministerstvo školstva s tým, že voľnejší režim si budú môcť uplatniť školy, ktoré počas školského roka neprekročia stanovenú referenčnú hodnotu vymeškaných hodín, ktorú bude určovať ministerstvo školstva. „Zároveň však ostane v rukách škôl možnosť dobrovoľne uplatniť prísnejší režim, ak to považujú za potrebné pre lepšie zabezpečenie plnenia povinnej školskej a predprimárnej dochádzky,“ uzavrel rezort školstva.



» ren

zdroj foto StartupStockPhotos pixabay

JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA

ekoⁱⁱ



BUKOVÉ BRIKETY
960 kg **245€**



DREVOV KLIETKA
1,7 prm **232€**



SMREKOVÉ PELETY
1005 kg **312€**

!

VÝBORNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA PO CELEJ SR

Objednajte: 0918 348 999

www.ekomax.sk info@ekomax.sk

JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA

73-001



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

85-001

O₂



Tomáš Kinik
inžinier O₂ sietí

50G

Vymakaná O₂ sieť

aj v okrese Revúca

32-002B

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

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Domov dôchodcov môže počkať!

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 04.07.2025 a nie je platná
s inými kampaňami alebo
ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA
FASÁDA**

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

BEZ
WAPKY

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



POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 30.06.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



**REGION
PRESS**

Komplexné služby
pre Vaše podnikanie

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

marketing na mieru



www.regionpress.sk



POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZACĀTIE
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 30.06.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050



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



TLAČE

- letáky
- vizitky
- plagáty
- etikety
- katalógy
- kalendáre
- spravodaje
- časopisy

PONUKA

**REGION
PRESS**
www.regionpress.sk