

# GEMERSKO

## ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

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



### HÁLOREALITY

CELOSLOVENSKÁ REALITNÁ KANCELÁRIA

Profesionálny servis pre bezpečný predaj / kúpu nehnuteľností.  
**HĽADÁME DOMY A BYTY PRE KLIENTOV!**

Ján SVINČIAK | 0948 128 501  
www.haloreality.sk/svinciak

### STAVEBNÉ CENTRUM

VŠETKO PRE VAŠU STAVBU A BÝVANIE

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

STAVEBNINY ALFA KROKOVÉ STROJE GALERIA PARKET ČESKÝ BRNĚVŮ HAJDŮ

+421 907 471 554  
Rudná 221, Rožňava

salon.comtessa  
saloncomtessa

### Salón Comtessa

Mgr. Andrea Gajdošová  
Váš osobný poradca pre zdravé kŕmenie REJČO

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

### OBNOVA STRECH

Reálna záruka 12 ROKOV • Obhliadka ZDARMA

Letná AKCIA!

• PRIEMYSELNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRIESTORY

### ETERITOVÉ a PLECHOVÉ

(aj PLOCHÉ) strechy

INDEX 3D PVC

► VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV  
► OBNOVA KAMÍNOV  
► OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDCA

0949 765 613

### PRENÁJOM AUTOPLOŠINY

do výšky 20 m (s obsluhou)

- maliarske • pilčičke •
- klampiarske • tesárske •
- a iné výškové práce

KROVNESSA s.r.o. Rožňava  
0949 111 223  
krovnessa@gmail.com

### STRECHY TESÁRSKE A POKRÝVAČSKÉ PRÁCE

zateplenie domov, rekonštrukcie, prístavby, nadstavby, omietky, potery, maľovky, nátery striech, elektroinštalácie, izolácie domov, výmena rín, jadra, zámková dlažba, oplatenia, altánky

ZĽAVA PRE SENIOROV 20%

0948 107 877

### KROVNESSA s.r.o.

Rožňava

Klmpiarske, pokrývačské a tesárske práce.

Predaj a montáž strešných krytín a odkvapových systémov.

Strechy na kľúč.

GOOGLE FACEBOOK REKLAMA

MARKETING NA MIERU:  
vojta@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

### NÁTERY STRECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI  
ČISTENIE ŠKRIDIEL  
PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

0949 111 223  
krovnessa@gmail.com

Po prečítaní noviny odhod'te do triedeného odpadu / PAPIER /

### 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

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

Bussányi Vojtech · Dobšiná  
vojtechbussanyi@centrum.sk

0903 884 171

## Reštaurácia Granarium

**Hľadá šikovného kuchára  
aj pomocnú silu do kuchyne**

Miesto práce: Jablonov nad Turňou

Druh pracovného pomeru:

plný úväzok, skrátený úväzok,  
živnosť

Termín nástupu: Dohodou



37-138

info@granarium.sk  
+421 905 422 613

S									
U				5	3				
D			6		8	4			9
O				9					
K		1	6		7	9			
U	7	9			8	1	5		7
	4			3		8			
	6				7		3		5

S		3	6	1	8	2		4	
U		8	4			3			1
D	7		3						1
O	6			8					
K		1					2		5
U	8	7	1			4		5	
									7
	4		5	2					

S				3				7	
U	5			2	8				
D		9			2			6	
O		3	5			8	2		
K	8		4				5		7
U	7							9	
									6
	4	3							8

## Ako zasielať odborné lekárske nálezy

Sociálna poisťovňa upozornila v uplynulých dňoch na skutočnosť, že eviduje prípady doručených odborných lekárske nálezov bez sprievodného listu, a to aj v prípadoch, keď vo veci konkrétneho poistenca neprebíha žiadne konanie, prípadne nie je ani poberateľom invalidného dôchodku. Inštitúcia zároveň radí, ako správne postupovať.

Keďže ide o odborné lekárske nálezy, ktoré obsahujú citlivé údaje o zdravotnom stave, Sociálna poisťovňa pripomína klientom, aby nezabúdali priložiť sprievodný list. „Takáto informácia o účele zaslania odborných lekárske nálezov umožní efektívne a rýchlejšie posúdiť správnosť ďalšieho postupu,“ uvádza Sociálna poisťovňa a odporúča nasledovné:

### Ako požiadať o zvýšenie invalidného dôchodku pri zhoršenom zdravotnom stave

V prípade zhoršenia zdravotného stavu, teda ak poistenec žiada prehodnotiť zdravotný stav, je potrebné, aby písomne požiadal o zvýšenie sumy invalidného dôchodku a prehodnotenie zdravotného stavu a svoju žiadosť aj podpísal. Žiadosť je možné adresovať priamo pobočke Sociálnej poisťovne alebo ústrediu Sociálnej poisťovne. K žiadosti je potrebné priložiť aktuálne odborné lekárske nálezy, ktoré dokumentujú zhoršenie zdravotného stavu.

### Ako požiadať o priznanie invalidného dôchodku

Ak poistenec nie je poberateľom invalidného dôchodku, Sociálna poisťovňa nevykonáva predbežné zhodnotenie odborných lekárske nálezov. Klientovi odporúča informovať sa v príslušnej pobočke Sociálnej poisťovne o podmienkach nároku na invalidný dôchodok a uplatniť si žiadosť o jeho priznanie. Konanie o nároku na invalidný dôchodok sa začína na základe žiadosti o invalidný dôchodok na tlačive určenom Sociálnou poisťovňou. Na posúdenie zdravotného stavu je miestne príslušnou pobočkou Sociálnej poisťovne pobočka podľa miesta trvalého pobytu poistenca. K žiadosti o invalidný dôchodok je potrebné predložiť vyplnené tlačivo Prehliadka zisťovacia – kontrolná, ktoré vystavuje ošetrojúci lekár a tiež priložiť všetky aktuálne odborné lekárske nálezy, ktoré dokumentujú dlhodobu nepriaznivú zdravotnú stav.

Podrobné informácie ako požiadať o invalidný dôchodok a ako požiadať o jeho zvýšenie sú zverejnené na webovej stránke Sociálnej poisťovne.

Termín pre spísanie žiadosti o invalidný dôchodok si môžete rezervovať v Rezervačnom systéme. Tu si môžete vybrať konkrétnu pobočku - pracovisko podľa miesta vášho trvalého pobytu. Rezervačný systém vám ponúkne presný deň a čas, ktorý vám vyhovuje.

Informácie poskytnú  
Sociálna poisťovňa  
» ren

## TIP na výlet



Lom Beňatina

## Občianska riadková inzercia

- 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

» Kúpim domáce tkané plátno, vrecia, kroje, sukne, šatky, starožitnosti, porcelán. 0909 101 716

## 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 spoplatnený 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 €

- Čísla rubriek:
- 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 - Zoznamenie
  - 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuvierňujeme. 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.)

Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER

**čujte.sk**  
Bratislavský kraj ponúka množstvo krás  
www.cujte.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



DISTRIBÚCIA (30830 domácností)

pámy týždeň:  
Revúca, Jelšava, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobotka, Bätka, Hnúšťa, Rožňava, Plešivec

nepámy týždeň:  
Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobotka, Rožňava, Betliar, Brzotín, Dobšiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Poloma, Henckovce, Jablonov nad Turňou, Jovice, Krásnohorská Dlhá Lúka, Lipovník, Plešivec, Štítnik, Vlachovo



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

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

## Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-SĀLANSKO	
HC	30330	HĀHOVECKO-SEREĀSKO	
KM	16450	KOMĀRĀNSKO	
LV	30580	LEVICĀ	
MA	29680	MĀLACKO	
NR	54170	NĀTRĀNSKO	
NZ	35050	NOVOZĀMOCKO	
PK	22970	PEZĀNSKO	
PN	41870	PIĀSTĀNSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKĀLICKO	
TO	41930	TOPOĀCIĀNSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENĀCIĀNSKO-DĀ-ĀL	
TT	49930	TRĀNAVSKO	
ZM	20930	ZĀTOMORAVSKO	

## Stredné Slovensko

BB	56200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCKO-Ā-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30860	ĀUCĀNSKO-VĀ-PT	
MT	38570	MĀRTĀNSKO-TR	
OR	34980	ORAVSKO-DĀ-NM-TS	
PB	33590	POVĀŽSKO-PB-PU	
PD	40150	PRIĀVĀNSKO	
ZV	38400	ZVOLENSKO-DĀ-Ā	
ZH	26880	ZĀRSKO-ZĀ-BĀ	
ZA	50780	ZĀLĀNSKO-BY	

## Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSĀ-SĀ-SĀ	
GE	30830	GEMERSKO-RV-RĀ	
HU	27190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-ML	
KE	92130	KOŠICKO	
KS	24900	KOŠICKO okolie	
SL	12940	ĀUBOVĀNSKO	
MI	31260	MĀCHOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPĀRĀSKO-KĀ	
PO	49940	PREŠOVSKO-SĀ	
SN	32540	SĀPŠICKO-Ā-ĀL	



# KAŽDÝ DEŇ MAJSTROVSKÉ CENY

**28% ZĽAVA**

4.19  
**2.99** (1 - 3.99)  
Prosecco DOC Frizzante  
0,75 l  
blelé, suché



ITALIAMO  
Culinary Style  
ŠPECIALITY  
INSPIROVANÉ  
Taliánskom



UŠETRITE\*  
**20%**

**3.15** (1 kg = 6.30)  
Mascarpone  
500 g  
41 % tuku



**CENOVÝ HIT**

od **1.69**  
Výber talianskych salám a šuniek  
rôzne druhy



**CENOVÝ HIT**

**6.99**  
Konzumné zemiaky skoré  
10 kg balenie  
neprané  
varný typ B - prílohové

10 kg  
balenie

**OD PONDELKA**  
OD PONDELKA 30. 6. DO NEDELE 6. 7.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

1 kg iba  
**0.70**



**50% ZĽAVA**

1.39  
**0.69**  
Červená dyňa  
cena za 1 kg

**57% ZĽAVA**

1.39  
**0.59**



LIDL  
STANOK  
BEVŔNÉ CESTY

**30% ZĽAVA**

3.29  
**2.29**  
Kuracie štvrte XXL  
cena za 1 kg



OD PONDELKA  
30. JÚNA

UŠETRITE\*\*  
**49%**  
**99.99**  
Benzínová kosačka  
kus



aj online

UŠETRITE  
V LIDL

PARKSIDE

POZNÁTE Z TV

\*\*V porovnaní s cenou 199,- platbou 17. 6. 2025 na lidl.sk

NAJNIŽŠIA  
CENA V LIDL  
TENTO ROK

**CENOVÝ HIT**

**2.49** (1 úndok = 0,01)  
Kuchynské utierky  
rolka/275 útržkov  
3-vrstvové  
Odporúčaná bežná maloobchodná  
predajná cena výrobku je 4,99 €



OD ŠTVRTKA  
3. JÚLA

**CENOVÝ HIT**

od **3.49**  
Spodná bielizeň  
dámska/pánska  
rôzne druhy

aj online



esmara  
LIVERGY

POZNÁTE Z TV

Viac na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)

\*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom s štandardne ponúkanou veľkosťou.

Ponuka tovaru platí od 30. 6. do 6. 7. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

# Priatelia mi pomohli, aby som sa cítil lepšie



Martin (35)

„Používateľom zariadenia na nahrievanie tabaku som pol roka a môj prechod z klasických cigariet na nahrievaný tabak ovplyvnili viaceré dôvody. Moja priateľka prestala fajčiť cigarety približne pred dvoma rokmi a napriek jej tolerancii, čo sa týka môjho fajčenia, jej prekážal neustály zápach cigariet. Keďže som však ako aktívny fajčiar nechcel prestať s užívaním nikotínu, hľadal som spôsob, ako to riešiť. Mnoho kamarátov, bývalých fajčiarov, mi preto poradilo prechod na nahrievaný tabak, ktorý teraz užívajú. Po prechode na toto zariadenie sa hneď začali cítiť lepšie, ustúpil im takzvaný fajčiarsky kašeľ, ale zachovali si sociálny aspekt fajčenia a nepociťovali potrebu návratu ku klasickým cigaretám. Pri návšteve predajne, keď som ešte nevedel, či naozaj prejde na tento produkt, ma potom v prvom rade presvedčilo testovanie oxidu uhľnatého v dychu fajčiara a všeobecné zdravotné hľadisko.“

## Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. 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 zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedlňujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepríbrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítime 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. 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 spája



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

Bezdymové 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. Bezdymové 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 %.

## Slovenskí policajti v Chorvátsku

Na základe dlhodober spolupráce medzi Slovenskou republikou a Chorvátskom v oblasti bezpečnosti budú aj počas tohtoročných letných prázdnin v obľúbených turistických oblastiach Jadranu pôsobiť slovenskí policajti. „Ich účasť vychádza z dohody medzi oboma vládami a má za cieľ zvýšiť bezpečnosť najmä pre slovenských dovolenkárov,“ informovalo Ministerstvo vnútra SR.

Spolu osem príslušníkov polície zo Slovenska sa vystrieda v dvoch turnusoch. Prvá skupina začne svoju službu 1. júla a ukončí ju 31. júla 2025, druhá bude pôsobiť od 1. augusta do 29. augusta 2025. V každom z týchto období budú štyria slovenskí policajti nasadení v teréne – dvaja v regióne Splitsko-Dalmatínskeho policajného riaditeľstva a ďalší dvaja v oblasti Prímorsko-Goranského policajného riaditeľstva.

### Lokalizácia nasadenia slovenských policajtov

**Oblasť I** – Prímorsko-goranské policajné riaditeľstvo

**Miesta pôsobenia:** Crikvenica, Novi Vinodolski, Opatija, Cres, Krk, Mali Lošinj, Rab, Baška, Malinska.

**Zázemie:** Policajná stanica Crikvenica, Ul. Kralja Tomislava 85, Kontakt: +421 908 723 525

**Oblasť II** – Splitsko-dalmatínske policajné riaditeľstvo

**Miesta pôsobenia:** Trogir, Split, Seget, Okrug, Marina, Slatina, Drvenik Veliki, Drvenik Mali.

**Zázemie:** Policajná stanica Trogir, Ul. Put Muline 1, Kontakt: +421 908 723 526

### Úlohy slovenských policajtov

Slovenskí policajti budú ľahko identifikovateľní podľa svojich uniforiem a označených vozidiel. V teréne budú spolupracovať s chorváckymi kolegami a pomáhať slovenským občanom v rôznych situáciách, ako sú napríklad:

- dopravné nehody, riešenie nesprávneho parkovania a prípadného odfahu,
- strata alebo krádež dokladov či finančných prostriedkov,
- incidenty narušajúce verejný poriadok, často súvisiace s alkoholom,
- asistancia v prípadoch, keď slovenský občan spácha priestupok alebo trestný čin,
- pomoc pri pátraní po nezvestných osobách,
- prítomnosť v nemocnici pri ohrození života neplnoletých občanov SR.

Chorvátska polícia realizuje od roku 2006 iniciatívu zameranú na ochranu zahraničných návštevníkov počas dovolenkovej sezóny. „Slovensko sa do nej aktívne zapojilo v roku 2008 a odvtedy sa každoročne vysielajú policajti do terénu,“ uzavrel rezort vnútra.

» ren

## Výstavy veľkých maliarov v Piešťanoch

**Alfons Mucha, Janko Alexy a Aurel Kajlich v určitom období života žili a pracovali v Piešťanoch, kde po nich ostali nezmazateľné stopy. V kúpeľnom meste budú do konca júla paralelne tri výstavy týchto významných výtvarníkov.**

**Alfons Mucha** - Český maliar Alfons Mucha strávil v Piešťanoch spolu s manželkou Marií, synom a dcérou pomerne veľa času. Piešťanským kúpeľom maliar vďačil aj za vyličenie dcéry Jaroslavy. Svoju vďaka prejavil tým, že kúpeľom daroval svoj obraz Bud pozdravený požehnaný prameň zdravia!, ktorý je od 15. mája 1932 až dodnes umiestnený v reprezentačnom priestore reštaurácie hotela Thermia Palace. Na pomyselné mape maliarových životných ciest preto Piešťany nemôžu chýbať. V Napoleonových kúpeľoch na Kúpeľnom ostrove sa koná už tretí ročník výstavy diel Alfonsa Muchu, tentoraz tematicky zameranej na folklór.

**Janko Alexy** - Jeden zo zakladateľov slovenskej výtvarnej moderny Janko Alexy, maliar, spisovateľ a publicista v rokoch 1932 – 1937 žil a tvoril v Piešťanoch. Jeho zámerom bolo realizovať tu myšlienku takzvanej umeleckej kolónie. Projekt však nebol úspešný a Janko Alexy odchádza v roku 1937 do Bratislavy. Piešťanské zážitky, svoje snahy o založenie umeleckej kolónie, kontakty s priateľmi výtvarníkmi a ťažkosti i materiálnu neistotu, ktorú museli prekonávať, opísal v jednej časti knihy spomienok s názvom Život nie je majáles, podľa ktorej je nazvaná aj výstava vo Vile

dr. Lisku pri piešťanskom mestskom parku. Na výstave je predstavený súbor obrazov a tiež nádherné fotografie z Literárneho archívu Slovenskej národnej knižnice v Martine. Vila s výstavnými priestormi, v ktorých sa konajú krátkodobé výstavy a s dvomi stálymi expozíciami je súčasťou Balneologického múzea Imricha Wintera.

**Aurel Kajlich** - „K Piešťanom neodmysliteľne patrí aj meno výtvarníka Aurela Kajlichu, ktorý tu desaťročia žil a tvoril. Spolupracoval s Jankom Alexym na organizovaní umeleckej kolónie,“ hovorí Tatiana Nevolná, výkonná riaditeľka Rezortu Piešťany a dodáva: „Rodina Kajlichovcov bola významnou piešťanskou rodinou, ktorá sa zaslúžila o rozkvet a premenu Piešťan zo zanedbanej obce na svetoznáme kúpeľné mesto. Aurel Kajlich žil a tvoril vo vile Anna na nábřeží Váhu, kde sa stretávali osobnosti spoločenského a kultúrneho života. Na výstave Aurela Kajlichu v Piešťanskom informačnom centre je vystavených jeho 49 diel, 3 diela jeho učiteľa prof. Maxa Švabinského a jeden obraz jeho veľkého priateľa Janka Alexyho.“



» ren  
zdroj foto Oblastná organizácia cestovného ruchu Rezort Piešťany



# 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

# Čujte.sk

Zbavte sa závislosti na cigaretách

www.cujte.sk

TLAČE

PONUKA

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

REGION PRESS  
www.regionpress.sk

## Šalát s vajíčkom a uhorkou

# Nezabúdajte na hlávkový šalát

Hlávkový šalát je na jar aj v lete súčasťou takmer každého zeleninového taniera, alebo aspoň vizuálnym spretrením našich pokrmov. Jeho hodnota je však podľa odborníkov väčšia ako len ozdobná.

Šalát obsahuje množstvo prospešných látok. „Ukrýva sa v ňom množstvo vitamínov – B1, B2, B6, B9, C, E, K a hodnotný je aj pre obsah železa, vápnika, sodíka, zinku, selénu, horčíka a draslíka. Jeho priaznivé účinky sa prejavajú aj vďaka obsahu vlákniny,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava.

### Účinky na zdravie

„Konzumácia šalátu nám môže pomôcť pri tráviacich ťažkostiach, posilní náš imunitný systém, odstráni únavu, podporí okysličenie buniek, zabezpečí lepšie zužitkovanie bielkovín v našom organizme, posilní nervy a pre nízky obsah kalórií pomôže aj pri redukcii hmotnosti,“ hovorí odborníčka na zdravú výživu a dodáva, že čím je šalát tmavší, tým viac obsahuje antioxidantov a tie zabraňujú vzniku zápalových procesov.

### Vplyv na cievy

Vitamín C a betakarotén v šaláte chránia a posilňujú naše cievy, zlepšujú prietok krvi a tým zabraňujú vzniku infarktu. Draslík prítomný v hlávkovom šaláte znižuje krvný tlak a výhodný pomer omega-3 a omega-6 mastných kyselín má priaznivý vplyv na zvyšovanie hladiny HDL cholesterolu („dobrého cholesterolu“) a zároveň na zníženie hladiny LDL („zlého cholesterolu“).

### Šalát a Diabetes melitus

Je štúdiami preukázané, že zelená zelenina znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Dôvodom je nízky glykemický index, ktorý nespôsobí vysoký nárast hladiny cukru v krvi. Odporúčaný je najmä rímsky šalát, pretože obsahuje viac esenciálnych mikroživín, tiež obsahuje lactucaxantín – antidiabetický karotenoid, ktorý znižuje hladinu glukózy.

### Šalát a nespavosť

Pri rozrezaní šalátu je vidno bielu tekutinu, ktorá obsahuje lactucarium, látku, ktorá má relaxačné a spánok vyvolávajúce účinky podobné ako pri pôsobení ópia. Nemusíte sa však báť vedľajších účinkov.



Ilustračné foto.

zdroj foto Andy333 pixabay

### Šalát a zdravie očí

V šaláte sa nachádza aj látka nazývaná zeaxantín, ide o antioxidant, ktorý zlepšuje videnie a bráni vekom podmienenej makulárnej degenerácii. V kombinácii s luteínom, ktorý je v ňom tiež prítomný, znižuje vznik katarakty - sivého zákalu.

### Náš tip:

### Šalát s vajíčkom a uhorkou

**Suroviny:** 2 ks hlávkový šalát, 3 ks vajce, 1 ks šalátová uhorka, 2 dl smo-

tana alebo biely jogurt, pažitka, podľa chuti cibuľa

**Postup:** Šalát rozdelíme na listy, umyjeme a necháme na site odkvapkať. Uhorku umyjeme a nakrájame na kolieska. Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny. Na pripravenú misu poukladáme šalát, naň dáme uhorky a vajíčka. Zalejeme smotanou alebo bielym jogurtom. Posypeme posekanou pažitkou, prípadne cibuľou nakrájanou na krúžky.

» [ren](#)

## Oplatisa.sk

## NAJLEPŠIE PONUKY



63,50€

Gucci Guilty  
Parfumovaná voda 50 ml

Notino.sk



49,99€

Zastrihávač Philips OneBlade  
360 QP2724/31

mojalekaren.sk



1.299,00€

Pákový kávovar Lelit Mara X  
PL62X V2

Domkavy.sk



199,00€

SILVERCREST® Mobilná  
klimatizácia 7000 BTU

Lidl.sk



14,78€

Musetti zrnková káva  
Gentile - 500g

Domkavy.sk



352,00€

Umývačka riadu  
Whirlpool WIC 3C26F

ZlavneneSpotrebice.sk



55,00€

Krycia plachta na traktorovú  
kosačku (logo STIGA)

trtechnic.sk



99,99€  
149,00€

PARKSIDE® Aku kosačka na  
trávu - bez akumulátora

Lidl.sk

# Nechtík zahojí rany a pomôže aj pri kožných problémoch

## Pestujeme nechtík lekársky

Nechtík lekársky je veľmi liečivá a všestranne využiteľná bylina, ktorú si môžete dopestovať vo svojej záhrade. Ide o letničku, ktorá kvitne od jari až do jesene oranžovými, prípadne žltými kvetmi.

### Pestovanie

Nechtík lekársky nie je veľmi náročný na pestovanie. Dariať sa mu bude v záhrade aj v nádobách na balkóne či terase. Oblubuje slnečné miesto a dobre priepustnú pôdu. Semená sa vysievajú priamo do pôdy, do hĺbky 2 až 3 cm.

### Liečivé účinky

Nechtík lekársky čistí krv, hojí rany, zmierňuje kĺčové žily, zápal ciev, lieči popáleniny či omrzliny. Čaj z tejto bylinky pôsobí priaznivo na činnosť pečene, na žalúdočné a črevné ochorenia, detoxikuje organizmus a lymfatický systém, pôsobí priaznivo na nervový systém, upokojuje, uvoľňuje menštruačné kŕče, pomáha vykašľovať hlien, zmierňuje reumatické bolesti aj bolesti hlavy či migrény.

### Zber

Oranžové kvety nechtíka zbierajte od júna do septembra počas slnečného poľudnia. Pozbierané kvety sušte v tieni či

tme v suchom prostredí.

### Použitie

Z kvetov nechtíka lekárského si môžete pripraviť masť, ktorú môžete bežne používať na hydratovanie suchej pokožky, ako aj na ďalšie vonkajšie problémy ako sú hojace sa rany, vredy, opuchy, zapareniny, preležaniny, omrzliny či popáleniny. Upokojí aj pokožku spálenú od slnka. Obzvlášť vhodná je na kŕčové žily či ako prvá pomoc pri plesňových ochoreniach nôh. Rovnako prospeje pokožke rúk počas zimných mrazivých dní.

### Nechtíková masť

Budeme potrebovať: 100g vazelíny alebo bravčovej masť, hrst sušených okvetných lístkov nechtíka lekárského, nádobku na masť

**Postup:** Bravčovú masť alebo čistú vazelinu vložte do hrncu s hrubším dnom a zohrejte. Potom do nej pridajte nechtík, dobre premiešajte a zložte zo sporáka. Hrnec prikryte pokrievkou a všetko nechajte stáť do ďalšieho dňa. Potom masť opäť ohrejte a následne precedte cez gázu do vhodnej nádoby či pohára s uzáverom.

### Nechtíkový čaj

Jednu čajovú lyžičku sušeného kve-



Ilustračné foto.

zdroj foto TanteLoe pixabay

tu nechtíka lekárského zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne precedte cez sitko a môžete popíjať.

**Náš tip:** Čaj z nechtíka lekárského nám môže poslúžiť aj na prípravu obkladov napríklad pri zápale spojiviek. Nechajte ho vychladnúť na teplotu tela. Následne doň môžete namaččať štvorce z gázy a prikladať na oči.

### Pozor!

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak si nie ste istí s ich použitím, poraďte sa vždy so svojim lekárom.

» ren

## 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 jedinca 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 nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii 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 fažkostiach.

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 známkov 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](http://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



**GS**  
EUROTHERM  
MOINT

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,- €

**Môj domov. Môj život.  
Môj Stannah výťah.**

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

\*Táto ponuka je k dispozícii do 18.07.2025 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

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



Pretože Stannah zmení Váš život.



**0800 162 162**

[www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

pred po

**BEZ WAPKY**

[www.bombafasada.sk](http://www.bombafasada.sk) +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

## BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁZKA

## 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

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

**OKAMŽITÉ ZACATIE PRÁČ**

**-10% Z CENY PRÁČE DO 31.07.2025**

**ZDARMA**  
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

**Kontakt: +421 949 623 050**

## POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁČE DO 31.07.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

## HLADÁME PARTNEROV

witon

DODÁME FARBY AJ STROJ  
NA MIEŠANIE!

Staňte sa výhradným predajcom našich farieb vo svojom meste!

Fasádne omietky a farby | Interiérové farby  
Spoločný produkt, výhodné podmienky,  
rychlé dodanie

**0907 633 712 | www.STYLINE.sk**

## LETO PRE SENIOROV V ORAVSKEJ HORÁRNI!

Využite **VOĽNÉ TERMÍNY** od JÚLA do konca SEPTEMBRA

Oravská Horáren 20 rokov

**NEPRACUJÚCI DÔCHODCA IBA ZA 296 €**  
1 OSOBA NA 6 DNÍ / 5 NOČÍ

**ŠTÁTNA DOTÁCIA 100 EUR**  
1 NEPRACUJÚCI DÔCHODCA

**CEZ REKREAČNÉ POUKAZY PREPLATENIE AŽ 55% Z CENY POBYTU!**

**Pobytový balíček zahŕňa:**

- 5 x ubytovanie v dvojposteľových izbách
- 5 x raňajky formou bufetu
- 5 x obed podľa výberu
- 5 x večera podľa výberu z ponuky jedál
- 1 x celodenný zájazd autobusom za krásami Oravy
- 1 x folklórne vystúpenie

**BONUS:** 1 x káva a zákusok v cukrárni Bublinka v Hruštine, vstup do herní, parkovanie v areáli, požičiavanie bicyklov, WIFI, darček Oravskej horáre na pamiatku

**Rezervácie: 0918 591 942, info@oravskahoraren.sk**  
**Informácie o nás nájdete na: www.oravskahoraren.sk**