

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Pomôžte
nám
zlepšiť
naše služby!

Prosíme Vás,
ak viete o mieste,
kam naše
noviny nechodia,
dajte nám vedieť.

gemersko@regionpress.sk

0907 887 322

ĎAKUJEME

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

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



88-11-1

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

37-177

STAVEBNÉ CENTRUM

VŠETKO PRE VAŠU STAVBU A BÝVANIE



www.adamcentrum.sk 0902 960 406

Šibeničný vrch 1 Rimavská Sobota

STAVEBNINY KAPETA KŮPEĽOVÉ STĚNY GALÉRIA PARKETI ALBEREKTY HAJDÚ INŽENÝRIA

88-09-2

Oplatísa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!



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

88-01-2

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. Hámošiho 182, Brzotín
058/ 788 61 40, 0915 701 414

Poskytujeme
ZÁRUČNÝ a POZÁRUČNÝ
SERVIS

88-10-3

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



Bussányi Vojtech · Dobšiná
vojtechbussanyi@centrum.sk

0903 884 171

88-42-1

GEMERSKO
na facebooku



Staň sa fanúšikom
našej stránky a sleduj:

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

INZERCIA

0907 887 322

88-019

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

88-019

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

66-176

+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 • Stráhanie • Trimovanie • Dentálna hygiena

88-00-2

STE FIRMA, SPOLOČNOSŤ a HĽADÁTE ZAMESTNANCA?
SKÚSTE TO CELOSLOVENSKOU INZERCIOU
V NAŠICH NOVINÁCH

www.regionpress.sk



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

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 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.)

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



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

PRENÁJOM KÁVOVAROV

JURA E6
Malý automatický kávovar

1 DEŇ	VIKEND	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

JURA X10
Veľký automatický kávovar

1 DEŇ	VIKEND	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI +
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

SANREMO D6
Profesionálny pánový kávovar

1 DEŇ	VIKEND	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI +
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €

FIORENZATO F64
Mlynček

1 DEŇ	VIKEND	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 316 416, info@domkavy.sk Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

decoreum.sk

KOBEREC 4959B CHEAP HNEĎA

-10%

od **8,19 EUR**

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.

OBNOVA STRECH **Jesenná AKCIA!**

Reálna záruka 12 ROKOV **Obliadka ZDARMA**

PREMIÉSNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRIESTORY

ETERINITOVÉ a PLECHOVÉ
(aj PLOCHÉ) strechy

► VYMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
► OBNOVA KOMÍNOV
► OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA

INDEX 3D PVC

0949 765 613

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takehoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znižujú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože setrime prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätneho zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

skúste to s inzerciou v niektorých z našich novín

Zviditeľníme VÁS v offline aj online svete

PPC kampane
Google Ads
Facebook Ads

REGIONPRESS
vojta@regionpress.sk

od pondelka 22. 9. do 28. 9.



Sa oplatí.

Tatranské maslo
(1 kg = 9,00)

UŠETRITE'
-39 %

2.25



250 g



*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

Vinea biela Retro
v ponuke aj Vinea
červená 1,5 l za 1,15 €
+ záloh za obal 0,15 €
(1l = 0,77)

UŠETRITE'
-42 %

1.15

*Úspora v porovnaní s rovnakým produktom v stálom sortimente.



1,5l



CENOVÝ HIT

0.99



s Lidl Plus kupónom
pri nákupe nad 30 €

-50 %



1 kotúčik iba
0.06

0.49 Toaletný papier
8 kotúčikov
2-vrstvový

Maximálny odber je 1 balenie na nákup.

POZNÁTE
TVR
CENOVÝ
TRHAK
TÝŽDŇA

esmara esmara

Bunda

kus
dámska/pánska

CENOVÝ
HIT

12.99



Každý deň
to najlepšie
sa oplatí.

-38 % ~~1,29~~
0.79

s Lidl Plus
-46 %

0.69 Červené jablká
odroda Gala
osviežujúco sladké

**NAJNÍŽŠIA
CENA
v Lidl
tento
rok**

**1 kg iba
0.35**

10 kg

**CENOVÝ
HIT**

3.50 Konzumné
zemiaky neskoré
neprané
varný typ B - prílohové
10 kg balenie

-38 %

3.89 Bravčové karé
cena za 1 kg
bez kostí, v celku

~~6.35~~

-25 %

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

~~6.59~~

Ponuka tovaru platí od 22. 9. do 28. 9. 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.

Viac na www.lidl.sk

Cigaretový zápach mi prekážal v práci



Marek (46)

„Celý svoj profesijný život som zasvätil práci v službách a osobný kontakt so zákazníkom bol pre mňa na každodennom poriadku. Uvedomoval som si síce, že zo mňa ako fajčiara musí byť cítiť dym, ale nikdy som to príliš neriešil. Neskôr som sa však dostal na dôležitejšie pracovné pozície a vtedy mi začalo dochádzať, že práve cigaretový zápach môže byť prekážkou pri obchodných rokovaníach. Snažil som sa ho maskovať parfumom, to však nepomáhalo, a tak som premýšľal, ako to vyriešiť. Prelomový moment prišiel vo chvíli, keď som na spoločenskej akcii stretol kamaráta, ktorý v ruke držal pre mňa dovtedy neznámu vec. Prezradil mi, že ide o zariadenie na nahrievanie tabaku, ktoré je alternatívou ku klasickým cigaretám, ale bez cigaretového zápachu. To ma hneď zaujalo. Bez váhania som sa obrátil na obchodnú manažérku, ktorá mi prišla osobne vysvetliť, ako toto zariadenie funguje a teraz je to už šesť rokov, čo som si nezapálil cigaretu.“

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 zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme 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 cítíme 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 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

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 %.

PRO MUSICA NOSTRA 2025

V. ročník medzinárodného hudobného festivalu

GEMERTIENSI



Pro musica
nostra

hudobné centrum
MUSIC CENTRE SLOVAKIA

ROŽŇAVA
Katedrála
Nanebovzatia Panny Márie
IVAN ŽENATÝ 27
husle (CZ) 9
SO 18:00

KRASKOVO
Evanjelický kostol a. v.
TERÉZIA KRUŽLIAKOVÁ-BABJAKOVÁ 29
mezzosoprán (SK) 9
GUSTÁV BELÁČEK 9
basbarytón (SK) 9
WACŁAW GOLONKA 9
pozitív (PL) 9
PO 18:00

KOCELOVCE
Evanjelický kostol a. v.
Vokálne kvarteto ART4 (PL) 1
10
ST 18:00

LUČENEC
Synagóga
Komorný súbor CELLO REPUBLIC (CZ) 3
10
PIA 18:00

PLEŠIVEC
Kostol reformovanej kresťanskej cirkvi
JEFISDUO (CZ) 28
PAVEL FISCHER husle 9
JAKUB JEDLINSKÝ akordeón 9
NE 17:00

JELŠAVA
Coburgovský kaštieľ
Komorný súbor BANDA (SK) 30
9
UT 18:00

REVÚČA
Litterra
SPECTRUM QUARTETT (SK) 2
10
ŠT 18:00
SIMONA HULEJOVÁ spev (SK)

RIMAVSKÉ BREZOVO
Evanjelický kostol a. v.
JANA BOUŠKOVÁ 4
harfa (CZ) 10
MINJA STOJANOVIĆ 10
harfa (SRB) 10
SO 18:00

Festival sa koná pod záštitou predsedu Košického samosprávneho kraja Rastislava Trnku.

www.promusicanostra.sk

Milión detí za mier a jednotu

Milión detí sa modlí ruženec, a celé nebo načúva. Znie to ako sen? A predsa je to už dvadsať rokov realitou. Už dvadsiaty rok sa v modlitbe spoja deti na všetkých kontinentoch a pripoja sa aj deti na Slovensku.

V čase, keď sa svet zmieta v neistote a čelí hrozbám, je práve detská modlitba ruženca silným znamením nádeje. Je to jednoduché, no mocné gesto: detské ruky posúvajú zrnká ruženca a ich čisté hlasy volajú k Bohu o mier.

Pod patronátom nadácie ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi sa na Slovensku minulý rok zapojilo vyše 75-tisíc detí. V školách sa triedy menili na malé kaplnky, rodiny sa večer spájali pri stole, vo farnostiach zneli desiatky Zdravasov. „Modlitba ruženca bola silným momentom, ktorý nám pripomenul, aká dôležitá je duchovná rodina, ktorá sa vie spojiť a prosiť za mier,“ spomína učiteľka Jana z Černovej.

Detská modlitba má neobyčajnú silu. Svätému Pátrovi Piovi sa pripisuje výrok: „Keď sa bude milión detí modliť ruženec, svet sa zmení.“ A zmeny sa naozaj dejú. Deti si odnášajú skúsenosť, ktorá ich formuje, učí ich dôverovať Bohu a vnáša svetlo do rodín.

Rok 2025 je Jubilejným rokom Cirkvi s témou Pútnici nádeje. A deti, ktoré sa modlia ruženec, sú malí pútnici. Priná-

šajú nádej rodičom, školám i našej krajine. Všetky deti na Slovensku sú srdečne pozvané, aby sa zapojili do tejto iniciatívy počas prvého októbrového týždňa, najmä 7. októbra, na sviatok Ružencovej Panny Márie. Či už v škole, škôlke, v rodine, v kostole alebo na stretku. Nech sa z ich modlitieb stane reťaz, ktorá obopne nielen celé Slovensko, ale spolu s ďalšími aj celý svet.

Možno si povieť: „Čo zmení modlitba malých detí?“ Odpoveď je jednoduchá. Dokáže meniť srdcia. Pridajte sa aj Vy s deťmi k modlitbe ruženca za mier a jednotu medzi ľuďmi, hoci len jedným desiatkom. Každá modlitba sa ráta. Inšpirácie a materiály nájdete na stránke www.miliondeti.sk.

Pomôžme spoločne vyslať z našej krajiny vlnu nádeje a pokoja, v dôvere detí a s Máriou, Matkou nádeje, po ich boku.



zdroj foto ACN
» ACN

Ako ženy tvoria naše mestá?

Komentované prehliadky, prednášky a tvorivé dielne budú počas 15. ročníka medzinárodného festivalu Den architektúry predstavovať predovšetkým tvorbu žien – architektiek. Festival sa uskutoční od 2. do 7. októbra po celom Slovensku a v Českej republike.

Rozmanitosť prínosu žien do kvality slovenskej architektúry je nepopierateľná, a preto sa v niektorých mestách na Slovensku organizátori zamerajú na predstavenie prác konkrétnych architektiek. Ide o priekopníčky architektúry, ktoré sú po boku známych mužských veľikánov často opomínané. Napríklad v Žiline budú viaceré podujatia venované Viere Meckovej a v Banskej Bystrici Kláre Kubičkovej. Návštevníci festivalu však spoznajú aj viaceré súčasné osobnosti praktickej i teoretickej architektúry – medzi nimi Ľubicu Fábry, Henrietu Moravčíkovú či Líviu Gažovú.

Program je venovaný aj témam, ktoré sú príznačné pre jednotlivé mestá, v ktorých sa festival koná. Tradičnými sa stali prehliadky venované umeniu v architektúre a vo verejnom priestore. Toto umenie ľudia vo svojom okolí postupne objavujú a snažia sa ho chrániť.

V tomto roku uplynie 130 rokov od narodenia architekta a zásadnej postavy modernizmu Bohuslava Fuchsa. I keď prevažná časť jeho diela sa nachádza v

Českej republike, na Slovensku prebehne komentovaná prehliadka Fuchs v Martine – Gymnázium Viliama Paulínyho-Tótha a s turistickou sprievodkyňou bude možné obdivovať aj jeho hotel Morava v Tatranskej Lomnici v rámci podujatia Fuchsov anděl na horách.

Zvolenský zámok mal prejsť premenou, za ktorou stál architekt Dušan Jurkovič. Nezrealizované zásahy do tejto významnej pamiatky sú rovnako zaujímavé ako tie uskutočnené, medzi ktoré vo Zvolene patria takzvané štátne domy. Po komentovaných prehliadkach tu bude pre najmenších návštevníkov pripravený aj workshop tematicky prepojený s týmto veľikánom slovenskej architektúry.

Festival ponúka širokej verejnosti bezplatný program, ktorý upozorňuje na kvalitnú architektúru, ktorú môžu návštevníci obdivovať a lepšie pochopiť vďaka výkladom odborníkov a odbornícok. Program je vždy zostavený tak, aby poukázal na miesta a budovy, ktoré sú často nedostupné alebo skrývajú svoje kvality pred očami laikov.

Medzinárodný festival Den architektúry organizuje na Slovensku Spolok Kruh o. z., ktorý vznikol ako sesterský projekt českého spolku Kruh. Ten sa dlhodobo venuje vzdelávacej činnosti na poli architektúry – či už pre laikov, alebo odbornú verejnosť.

» www.promusicanostra.sk

Špeciálna molekula prináša cielenejšiu liečbu rakoviny

Fotodynamická terapia je moderná metóda liečby rakoviny, pri ktorej sa pacientovi podá špeciálna molekula fotosenzitizer a nádor sa následne osvieti špecifickým svetlom. Medzinárodný tím vedcov, vrátane dvoch odborníkov zo Slovenskej akadémie vied, odhalil nový mechanizmus cieleňého poškodzovania rakovinových buniek. Výhodou terapie je, že k ničeniu týchto buniek dochádza len v osvietenej oblasti, takže systémové vedľajšie účinky sú minimálne.

„Pomocou špičkových biochemických metód sme presne identifikovali guanínové bázy, ktoré sú po zásahu svetlom oxidované našou molekulou. Teší nás, že sme tak mohli prispieť k objavu, ktorý posúva možnosti fotodynamickej liečby a má potenciál cielene zasiahnuť rakovinové bunky,“ vysvetľuje Ján Jamroškovič z Ústavu molekulárnej biológie SAV, v.v.i.

Doterajšie fotosenzitizéry majú viacero obmedzení. Často obsahujú ťažké kovy pre zlepšenie účinku, čo spôsobuje toxicitu. Vedci teraz vyvinuli novú látku s označením DBI-POE, ktorá spĺňa tieto požiadavky. Neobsahuje žiadne ťažké atómy a je výborne rozpustná vo vode, vďaka čomu by mohla cirkulovať v tele bez tvorby neúčinných agregátov. „Takýto cieleňý prístup by mohol priniesť účinnejšiu a šetrnejšiu liečbu nádorov. Som rád, že skúsenosti získané v zahraničí môžeme teraz zúročiť doma na Slovensku a prispieť k takémuto významnému objavu,“ dodáva Ján Jamroškovič.

Výsledky výskumu, publikované v prestížnom časopise Nanoscale Horizons (2025), predstavujú prvý dôkaz, že fotodynamická látka dokáže takto selektívne cieľiť a ničiť špecifické štruktúry DNA. Tento princíp by mohol otvoriť cestu k novým protirakovinovým terapiám, ktoré budú aktivované až po naviazaní liečiva na charakteristickú „chybu“ rakovinovej bunky čím sa maximalizuje účinok na nádor a minimalizuje poškodenie zdravých buniek.

Na štúdiu spolupracovali výskumníci zo štyroch európskych krajín – Slovenska, Poľska, Francúzska a Španielska. Zásadný príspevok priniesli aj vedci z Ústavu molekulárnej biológie SAV v Bratislave – Ján Jamroškovič a Maria Vittoria Cottini. Slovenský tím vykonal dôležité experimenty, ktorými presne určil, ktoré guaníny sú v štruktúre DNA po zásahu fotosenzitizerom poškodené.

Informácie poskytla
Slovenská akadémia vied (SAV)



zdroj foto SAV

» ren

Zabaľte deťom zdravú desiatu

Podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR by mali deti počas dňa prijímať dostatočne kvalitnú a pestrú stravu, nevynímajúc desiatu. Ješť by mali v pravidelných intervaloch, s časovým odstupom troch hodín.

„Každé denné jedlo - raňajky, desiata, obed, olovrant i večera má svoj význam a nemalo by byť u detí vynechávané. Desiata je vhodná na doplnenie energie,“ prízvučia odborníci. Zároveň hovoria, že desiata je dôležitou súčasťou stravovacieho režimu dieťaťa. Má tvoriť asi 15% z denného príjmu energie. „V prípade, že vaše dieťa trpí intoleranciou laktózy, prípadne mliečnej bielkoviny, je potrebné poradiť sa s lekárom o potravinách, ktoré sú preňho vhodné. Z ovocia a zeleniny je treba striedať druhy, ktoré má dieťa rado,“ radia odborníci.

Zdravá desiata

by mala podľa nich obsahovať:

- celozrnné pečivo + nátierka/syr,
- porciu ovocia a zeleniny - zdroj vlákniny a vitamínov,
- mlieko (probiotické a acidofilné výrobky) a jogurty – zdroj vápnika, ktorý je dôležitý pre vývoj dieťaťa,
- kvalitný nápoj - čistá voda, ktorú je možné striedať s nesladeným čajom, čerstvými, vodou zriedenými šťavami alebo nesýtenou minerálnou vodou, prípadne stolovou vodou. Vodu môžeme deťom ochutiť aj čerstvým ovocím (citrón, limetka, pomaranč, jahody, uhorka, jablko) a bylinkami (mäta,

medovka). „Pozor, ovocie nenechávame vo vode dlhodobo, môže totiž podliehať skaze,“ upozorňujú odborníci.

Nevhodná desiata:

- energetické a rôzne sladené nápoje,
 - sladkosti – obsahujú rýchle kalórie.
- „Deťom ich nemusíte úplne zakazovať, no uprednostnite kvalitné výrobky, napríklad cereálne keksíky, sušené ovocie či tyčinky s vyšším obsahom kakaa,“ radia odborníci.

So sladkosťami striedmo - Rodičia by nemali podľa odborníkov odmeňovať deti za plnenie školských úloh a výsledkov sladkosťami. Mali by sa tiež vyvarovať dávať dieťaťu sladkosti medzi hlavnými chodmi. Vhodnejšie je občas pripraviť im sladkú desiatu alebo raňajky. „Odmenou pre deti tak nemusí byť vždy len sladká dobrota, ale potešia sa aj zdravej aktivite. Zoberte ich na prechádzku do prírody, ktorá môže byť spojená s poznávaním okolia, choďte sa s nimi bicyklovať, alebo si s nimi vyskúšajte adrenalínovú aktivitu, ktorá bude deti baviť. A navyše, spoločne urobíte niečo aj pre vaše zdravie. Takéto činnosti sú prospešné nielen pre fyzickú, ale aj pre psychickú pohodu školákov a adolescentov,“ uzatvárajú odborníci.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky a regionálne úrady verejného zdravotníctva

» ren

Vyberte si cibulové alebo tekvicové

Pripravme si chutné domáce čatní

Zber jesennej úrody vrcholí a my sa snažíme ju všetku dobre spracovať. Veď počas zimných dní nám isto dobre padne nájsť v komore nejaké tie domáce dobroty. Pripravili sme pre vás recepty na chutné čatní.

Čutney (slovensky čatní) je zmes ovocia, zeleniny, korenia a cukru, ktorá sa pomaly varí, až kým nevznikne hustá aromatická omáčka. V kuchyni má táto pochúťka veľmi široké uplatnenie. Podávať ju môžeme k syrom, grilovaným a pečeným mäsovým jedlám, prípadne ako náplň do sendvičov a hamburgerov, či ako nátierku k rozlič-

ným plackám alebo hriankam.

Cibulové čatní

Suroviny:

1 kg žltej cibule, 200 g trstinového cukru, 150 ml červeného vínneho octu, 2 strúčiky cesnaku (nasekané), 1 lyžica čerstvého zázvoru (nastrúhaného), 1 lyžička mletej škorice, 1 lyžička mletého rímskeho kmínu, 1 chilli paprička (nasekaná), 2 lyžice olivového oleja, soľ a korenie podľa chuti

Postup:

- Cibulu ošúpeme a nakrájate na tenké plátky.
- Na veľkej panvici rozohrejeme olivový olej. Pridáme cibulu a za občasného miešania varíme, kým nezmäkne a nezíska zlatistú farbu. Následne pridáme cesnak, zázvor, škoricu, rímsky kmín a chilli papričku a varíme ďalších 5 minút. Potom pridáme trstinový cukor a ocot. Miešame, kým sa cukor nerozpusť. Potom znížime teplotu a zmes pomaly a za pravidelného miešania varíme, až kým sa nezredukuje a nezíska hustú konzistenciu, čo môže trvať 45–60 minút. Na záver čatní dochutíme soľou a korením.
- Hotové čatní plňte do zaváracích pohárov, ktoré po uzatvorení obráťte na 15



Cibulové čatní chutí skvelo.

zdroj foto AndreasGoellner pixabay

minút hore dnom.

Tekvicové čatní

Suroviny:

1kg tekvice, 400g paradajok, 250g cibule, 4 strúčiky cesnaku, 60g sušených hrozienok, 2 PL soli, 1ČL mletého čierneho korenia, 1ČL mletého nového korenia, 700g hnedého cukru, 5 dl octu

Postup:

- Tekvicu rozkrojíte na dve časti, zbavte ju jadriek a pokrájajte na kocky.

Paradajky sparte, olúpte, zbavte zrníek a nakrájajte.

• Cibulu a cesnak olúpte, pokrájajte a vložte do hrnca. Pridajte tekvicu aj paradajky, podajte vodou a nechajte chvíľu dusiť. Potom pridajte prepláchnuté hrozienka, korenie, cukor a soľ. Varte ďalej bez pokrievky za občasného miešania, kým zmes nezhrustne. Ku koncu varenia pridajte ocot a krátko povarte. Následne plňte do zaváracích pohárov, ktoré po uzatvorení obráťte na 15 minút hore dnom.

» ren



Čatní môžeme podávať aj ako náplň do sendvičov a hamburgerov, či ako nátierku k rozličným plackám, zemličkám alebo hriankam.

zdroj foto gillnisha pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

POKRÝVAČ- TESÁR

profesionálne strešné práce

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ

-10%
Z CENY
PRÁČE

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

- > renovácia striech, renovácia garáží <
- > pokládka plechovej strešnej krytiny <
- > oprava a renovácia žľabov <
- > kompletná výmena striech <
- > zateplovacie práce <

ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA

Kontakt: +421 949 623 050

pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁZKA

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

PONUKA TLAČE

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

REGION PRESS

www.regionpress.sk

S			2			9	
	2				5		
U	3	1					4
			3		1	5	8
D		5	6			3	
O							
K	5		3		1	2	
	6				4		8
U	8		9	3	4		6

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

S		7		2				
	4	1						
U	8		9	1		7		2
	1						8	3
D					3		9	6
O	3		6	9				
K		2				8		
	8		7	6	4			
U	6	4			9			



VŠETKY NOVINY
nájdete v archíve na webe
RegionPress.sk



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MOVIT

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%**

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žlabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**DO 30.9.
ZĽAVA
-15%**



Kontakt: +421 917 506 871

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽI
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

-10%
Z CENY PRÁCE



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

Stannah

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.

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



Pretože Stannah zmení Váš život.



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

*Táto ponuka je k dispozícii do 12.10.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.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
trofejeee@gmail.com



ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM

SOS STREŠNÉ PRÁCE Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.12.



KONTAKT: +421 918 081 699