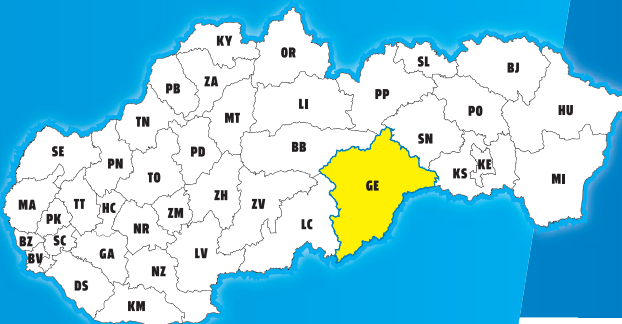


GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**



Z VÝCHODU DO SVETA

Priame lety z Košíc a Popradu

www.satur.sk
Call centrum 0850 555 111

+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

22. júla 1942 Výročia a udalosti
Holokaust: začala deportácia Židov z varšavského geta

STAVEBNÉ CENTRUM
VŠETKO PRE VAŠU STAVBU A BÝVANIE

STAVEBNINY

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

STAVEBNINY KOPERNÍKOVÉ STUDIO GALÉRIA PARKIET REZERVA HAJDÚ Nabytok

PÔŽIČKY NONSTOP PÔŽIČKA cez MOBIL aj WEB
0904 031 113
od 18-80 ROKOV
od 400€ do 30 000€
www.okpozicka.sk
Moldava nad Bodvou

PÔŽIČKY 0903 279 125
www.pozickammrs.sk
až do veku 80- rokov
pozickammrs@gmail.com

VYBAVÍTE: ONLINE, SMS, MAILOM, OSOBNĚ

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť



20 ročné skúsenosti v praxi

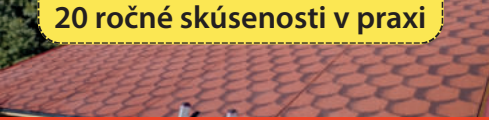
OPRAVA

eternitových, plechových, šindľových a plochých striech

- ➔ Bez potreby demontáže
- ➔ Poradenstvo **ZDARMA**
- ➔ Oprava komínov a montáž/oprava odkvapových žlabov

LETNÁ AKCIA

www.naj-strecha.sk  Naj-strecha sro  0940 776 203



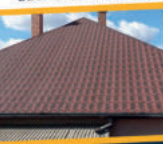


TOP-RENOVA

RÝCHLE A LACNÉ RIEŠENIE PRE VAŠU ZATEKAJÚCU STRECHU!

OPRAVUJEME ETERNITOVÉ, PLECHOVÉ, ŠINDĽOVÉ A PLOCHÉ STRECHY BEZ POTREBY DEMONTÁŽE STAREJ STREŠNEJ KRYTINY BEZPLATNÁ OBHLIADKA A PORADENSTVO

DOHODNITE SI TERMÍN BEZPLATNEJ OBHLIADKY
0903 771 666 - TOPRENOVA.SRO@GMAIL.COM





RENEW VÝPREDAJ SKLADOVÝCH VOZIDIEL

TEMPUS TRANS s.r.o. ŠAFÁRIKOVA 91, 048 01, mobil. +421 918 957 263, www.tempus.sk



ČISTIAREŇ PERIA

Železničná 44, Lučenec

ZBERNÉ DNI

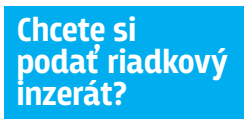
pondelok, utorok, streda
prípadne po tel. dohovore.

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



NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
ČISTENIE ŠKRIDIEL
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531



Bezplatný týždenník

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO
EV 6212/24 **Najbližšie k ľuďom**

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Gemerská ul. č. 604
ROŽŇAVA
gemersko@regionpress.sk

INZERCIA

Bc. Ján Vojta **0907 887 322**

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

 **Vychádzame na recyklovanom papieri**

DISTRIBÚCIA (30.830 domácností)

páry týždeň:
Revúca, Jelšava, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobôtka, Bátka, Hnúšťa, Rožňava, Plešivec

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



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 spoločnosťou spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

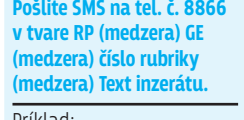
Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 – Auto-Moto
- 2 – Elektro, technika
- 3 – Domácnosť, nábytok
- 4 – Dom a záhrada
- 5 – Zverinec, drobný chov
- 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 nahradíte písmena „GE“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



KAMENÁRSTVO HELCZMAN

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

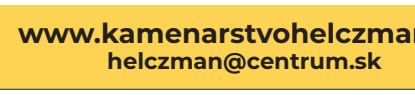
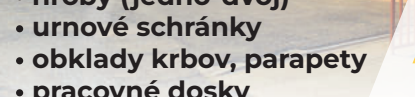
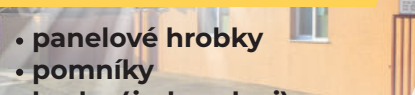
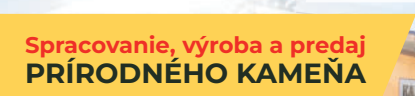
Spracovanie, výroba a predaj PRÍRODNÉHO KAMEŇA

- 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



Hľadáte zamestnanca? Skúste to INZERCIOU v našich novinách.

vojta@regionpress.sk
0907 887 322



INZERCIA

0907 887 322



LEPŠIA PRÁCA

SK





Príprava a realizácia online kampaní

Kompletná výroba web stránok

VŠETKO na jednom mieste

+421 907 887 322 gemersko@regionpress.sk



NÁJDITE NOVÝCH ĽUDÍ

+421 907 887 322



LETÁKY

0907 887 322



**PRÁVO
PRAVDU** NA

**RADŠEJ
RAZ VIDIEŤ,
AKO STO KRÁT
POČUŤ.**

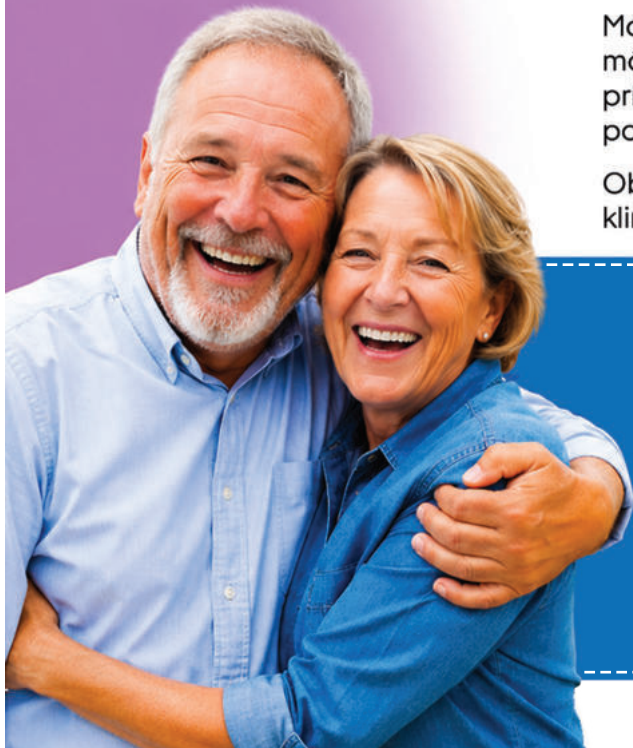
Zoroslav Kollár

- Verejná diskusia
- Piatok, 24. 07. 2026, 18:00
- Restaurant Palazzo, Rybárska 2847,
Rimavská Sobota

**OBYVATELIA
RIMAVSKEJ SOBOTY!
PRÍDTE ZISTIŤ,
AKO OPRAVÍME
SLOVENSKO.**

www.pravonapravdu.sk

PREVENTÍVNE VYŠETRENIE SIVÉHO ZÁKALU ZADARMO



Máte viac ako šesťdesiat rokov a horšie vidíte aj s okuliarmi? Príčinou môže byť najčastejšie ochorenie seniorov – sivý zákal. Jeho prvotným príznakom je zahmlené videnie a zastreté farby. Sivý zákal prichádza potichu a ak sa nelieči, môže viesť až k úplnej slepote.

Objednajte sa ešte dnes zadarmo na vstupné vyšetrenie do Očnej kliniky NeoVizia a zistíte, či naozaj trpíte sivým zákalom.

NeoVizia
LEPŠÍ ZRAK LEPŠÍ ŽIVOT

POUKAZ NA PREVENTÍVNE
VYŠETRENIE SIVÉHO
ZÁKALU ZADARMO

Očná klinika NeoVizia Poprad

OC Kriváň - Dlhé Hony 9, tel.: 0918 588 020 | email: poprad@neovizia.sk

Očná ambulancia NeoVizia Ružomberok

Poliklinika Apollo - A. Bernoláka 1490/10, tel.: 0907 538 928 | email: ružomberok@neovizia.sk

Tento preukaz predložte na recepcii kliniky NeoVizia do 31.08.2026.



Digitálne technológie majú slúžiť všetkým



Moderné digitálne technológie nám dnes výrazne uľahčujú prácu, prinášajú nové druhy zábavy a umožňujú zachytiť a zdieľať vzácne okamihy s našimi blízkymi. A hoci pojmy ako e-mail, chat či livestream môžu na prvý pohľad pôsobiť technicky a odstrašujúco, v skutočnosti ide o jednoduché služby. Tie už dávno nie sú len doménou „nástročných“, ale prirodzene obohacujú život ľuďom všetkých vekových kategórií.

Technológie pre ľahší život

Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR (MIRRI SR) realizuje vďaka financiam z Plánu obnovy a odolnosti projekt Digitálni seniori.

Projekt pomáha seniorom a znevýhodneným osobám získavať digitálne zručnosti potrebné pre moderný život. Cieľom projektu je vyškoliť viac ako 100 000 účastníkov do polovice roka 2026 – a tento cieľ sa postupne naplňa.

Slovník technologických pojmov

Aj takýmto témam sa účastníci projektu venujú – a postupne zisťujú, že „zložité“ pojmy sú v skutočnosti celkom jednoduché:

E-MAIL: Vyslovuje sa „ímejl“. Skratka z anglických slov electronic mail, čiže elektronická pošta. E-mail je vlastne taký elektronický list, ktorý sa posiela adresátom prostredníctvom internetu, namiesto klasickej pošty.

CHAT: Vyslovuje sa „čet“. Ide o anglické slovo, ktoré v preklade znamená hovoriť. Chat je elektronický rozhovor dvoch alebo viacerých ľudí v reálnom čase. Na chatovanie (četovanie) používame špeciálne služby alebo aplikácie, ako je napríklad WhatsApp, Viber, Skype a ďalšie.

LIVESTREAM: Vyslovuje sa „lajvstrím“. Tento anglický výraz označuje živé video vysielanie prostredníctvom internetu. Livestreamovať (lajvstrímovať) môže každý človek s prístupom na internet. Slúžia na to služby ako YouTube, Facebook, Instagram alebo TikTok a iné.

WEB: Vyslovuje sa „veb“. Preklad tohto anglického slova znamená sieť. Je to iný výraz pre internet, keďže internet tvorí sieť tisíciek pospájaných počítačov po celom svete.

TABLET: Prenosný počítač, ktorý je zabudovaný v samotnom displeji. Displej je spravidla dotykový, čo umožňuje počítač ovládať.

DÁTOVÝ BALÍČEK: komunikácia mobilného zariadenia s internetom vyžaduje dáta na prenos informácií do a zo zariadenia. Tieto dáta sa predplácajú, rovnako ako minúty na telefonovanie, u mobilných operátorov.



Financované
Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]



MINISTERSTVO
INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA
A INFORMATIZÁCIE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



DIGITÁLNI
SENIORI

Trnava láka na bezplatné prehliadky so sprievodcom

Ak vás počas leta cesty zavedú do Trnavy, nenechajte si ujsť bezplatné prehliadky mesta so sprievodcom. Pripojiť sa k nemu môžete počas celých letných prázdnin každý pracovný deň o 10.30 hodine pred mestskou vežou. Prehliadky mesta trvajú približne 60 minút, nevyžadujú si registráciu a ponúkajú ochutnávku poznania trnavskej histórie.

Prehliadky odкрývajú dve tváre Trnavy. V pondelok, stredú a piatok sa venujú sakrálnej Trnave, pričom účastníci so sprievodcom navštívia Baziliku sv. Mikuláša a Kostol Najsvätejšej Trojice. V utorok a vo štvrtok spoznávajú svetskú Trnavu, objavujú stredoveké Západné krídlo radnice, jednu z bašt mestského opevnenia a príbeh mimoriadne zachovaných hradieb mesta. „Letné prehliadky sú výbornou ochutnávku Trnavy pre každého, kto chce mestu lepšie porozumieť. Stačí prísť pred mestskú vežu a za hodinu získať základný prehľad o histórii Trnavy,“ hovorí Alexander Prostinák, riaditeľ Oblastnej organizácie cestovného ruchu Trnava Tourism.

Prehliadky sprevádza sprievodca cestovného ruchu s výkladom v slovenskom jazyku. Ak sa k skupine pridajú cudzojazyční návštevníci, výklad prebieha aj v angličtine. Program je vhod-

ný pre deti od päť rokov, dospelých aj seniorov.

Z kapacitných dôvodov sú bezplatné letné prehliadky určené pre individuálnych návštevníkov, nie pre organizované skupiny. Tie si môžu dohodnúť samostatnú prehliadku podľa svojich predstáv a potrieb. „Chceme, aby si návštevníci prehliadku užili pohodlne a s dostatočným priestorom na výklad. Väčším organizovaným skupinám preto odporúčame rezervovať si individuálny termín. Vďaka tomu si môžu zvoliť trasu, čas aj tempo, ktoré im najlepšie vyhovujú,“ dodáva Alexander Prostinák.

Letné bezplatné prehliadky ponúka Región Trnava už ôsmu sezónu. Za tento čas ich absolvovalo tisíce návštevníkov. Ide o spôsob, ako spoznať Trnavu so sprievodcom, bez plánovania a bez vstupného.

» [ren](#)



zdroj foto: *Región Trnava*

Paličkovaná čipka zo Španej Doliny

Do Reprezentatívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska bolo v uplynulých dňoch zapísaných ďalších sedem prvkov. Medzi nimi aj Paličkovaná čipka zo Španej Doliny. Celkovo je v Reprezentatívnom zozname nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska zapísaných 57 prvkov.

Paličkovanie čipiek sa začalo šíriť na Slovensku v druhej polovici 16. storočia s príchodom baníckeho obyvateľstva z Nemecka do stredoslovenských banských miest. Pre nedostatok poľnohospodárskej pôdy bola výroba čipiek významným doplnkovým zdrojom obživy rodín v osadách v okolí baní, aj preto patrí Špania Dolina k najvýznamnejším baníckym čipkárskym strediskám Slovenska. Paličkovanie čipiek sa odovzdávalo medzigeneračne v rámci rodinného spoločenstva. Paličkovať sa učili nielen dievčatá, ale často aj chlapci.

Čipky zo Španej Doliny

Čipky zo Španej Doliny sú mnohopárové a ich základom je dierková „riečička“ (kosá mriežka) a v nej upletené motívy v tvare obdĺžnika, štvorca, trojuholníka a srdca vo väzbách typu plátno alebo polpár, očka a pavúčiky. Kontúry motívov sú zvýraznené vpletanou hrubšou niťou. Ak čipka slúži ako vložka spájajúca dva kusy plátna, má rovné okraje. Čipky určené na lemovanie majú v jednom okraji vejaríkovité zúbky.

Špaňodolinské čipky sa zhotovovali najmä z bielych alebo nebielených ľanových

a bavlnených nití. Hrubšia bavlnená priadza sa používala na plastické zvýraznenie obrysov ornamentálnych motívov, často v kombinácii s hustejšou väzbou v ich vnútri.

V druhej štvrtine 20. storočia sa farby čipiek začali prispôbovať farebnosti výšiviek lokalít, kde sa používali ako súčasť tradičného ľudového odevu – na rukávcoch, čepcoch, zásterách či mužských košeliach.

Po útlme čipkárskej produkcie v polovici 20. storočia sa v 70. rokoch zdvihla vlna záujmu o paličkovanosť čipku všeobecne a špaňodolinské čipky sa začali pliesť aj mimo Španej Doliny.

V súčasnosti našla čipka svoje využitie v bytovom textile vo forme paličkových dečiek, paličkových lemovaní na obrusoch či paličkových obrazoch, ale aj vo výtvarnom a úžitkovom umení, kedy slovenskí remeselníci a umelci vychádzajú z tradičných vzorov.

Informácie a foto poskytlo Centrum pre tradičnú ľudovú kultúru pri SLUK-u. » [ren](#)



Špaňodolinská čipka. autor foto *Katarína Borošová*

REGIONPRESS

NAHLAS...
...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Chcem priniesť do nášho mesta pozitívnu prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomôžu

Štvrtstranový PR článok

Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosti a zodpovedného riadenia

Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: **Ján Vojta** | vojta@regionpress.sk | **0907 887 322**

Máte pozemok bez infraštruktúry?
Chcete tam rýchlo bývať alebo na ňom zarábať?
S Ecocapsule Box môžete už o 3 mesiace!

- Plne sebestačné (off-grid)
- Modulárne jednotky
- Bez pripojenia na sieť
- Bez plánovania a stavebného procesu
- Okamžite pripravené na použitie po dodaní

BOX XS / 13,2 m² – OD 29 900 EUR*

BOX CLASSIC / 25 m² – OD 55 000 EUR*

BOX XL / 37,5 m² – OD 79 900 EUR*

*CENY SÚ BEZ DPH

www.ecocapsule.com

0907 877 864

GE26-28 strana

5

Už si vyskúšal **Swipe Bet** ?

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

TIPOS BET

Swajpni a pokračuj. Nový spôsob výberu športových stávok prichádza na TIPOSBET

Mobilné aplikácie nás naučili prejavovať sympatie tak, že stačí potiahnuť prstom doľava alebo doprava. Rovnaký princíp teraz prichádza aj do sveta športových stávok. TIPOSBET predstavil novú funkciu **Swipe Bet**, ktorá prináša zjednodušenie prehliadania vybraných športových udalostí.

Namiesto zdĺhavého preklikávania ponuky sa na obrazovke postupne zobrazujú predpripravené zápasy. Zaujal vás niektorý z nich? Potiahnite doprava a udalosť sa pridá na váš tiket. Nie je to zápas podľa vášho gusta? Potiahnutím doľava prejdete na ďalšiu ponuku. Ovládanie je intuitívne a prispôbené práve na používateľa.

Swipe Bet stavia na jednoduchosti. Nie je potrebné prechádzať množstvo kategórií či vyhľadávať jednotlivé zápasy. Vybrané športové udalosti sa vám zobrazujú postupne a tak sa používateľ môže rozhodnúť, či ho konkrétny zápas zaujíma alebo nie.

Novinku nájdete v mobilnom prostredí TIPOSBET a rozširuje tak možnosti, ako si zostaviť tiket. Oceníte ju najmä ak sledujete šport na cestách alebo ak chcete mať prehľad o aktuálnej ponuke v prehľadnej forme.

TIPOSBET zároveň ponúka aj pestré bonusové ponuky. Ich aktuálne podmienky sú zverejnené na webovej stránke spoločnosti tipos.sk, preto je vhodné oboznámiť sa s nimi ešte pred ich využitím.

Športové stávky sú určené výlučne osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Kvalifikovalo sa Slovensko
na MS vo futbale 2026?

A: Áno

B: Nie

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže
www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž prebieha od piatku 10.7.2026 od 10:00 hod. do piatku 17.7.2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

HECHT®

špecialista na záhradu

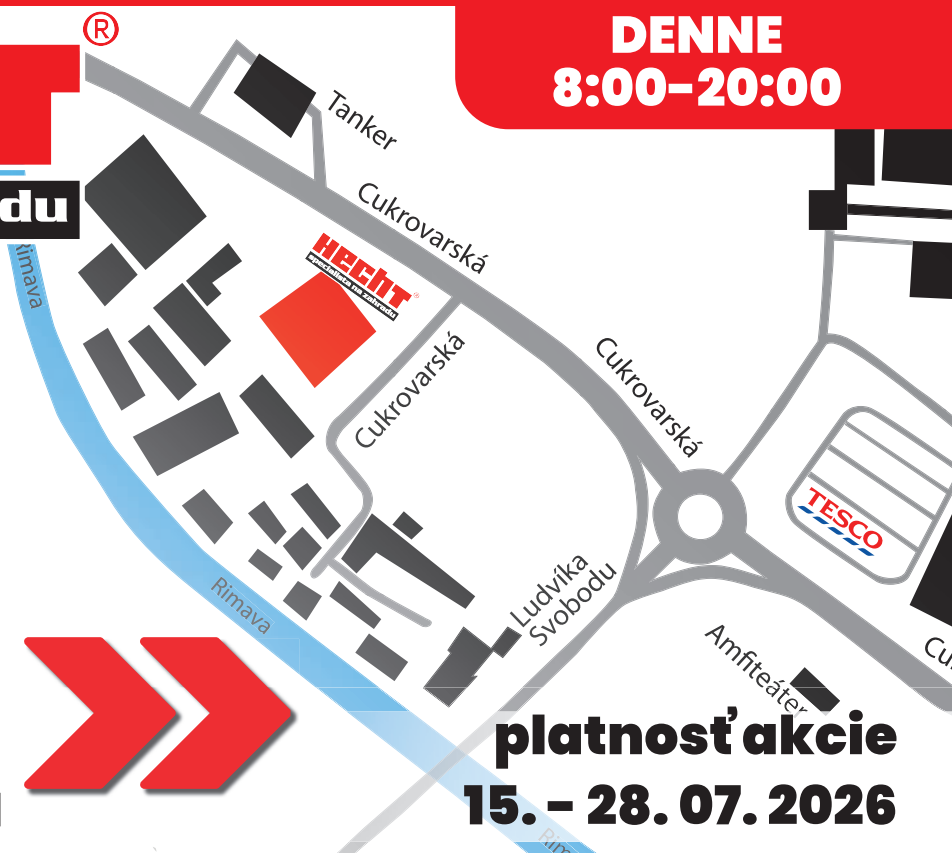
**NAVIGOVAŤ DO
PREDAJNE**



RIMAVSKÁ SOBOTA

CUKROVARSKÁ 158/2, 97901

**OTVORENÉ
DENNE
8:00–20:00**



**platnosť akcie
15. – 28. 07. 2026**

AKU PÍLKA

HECHT 99123

- + kompatibilná s ACCU programom 1278
- + vrátane mazacej súpravy a krytu reťaze
- + rýchlosť reťaze 5 m/s
- + automatická brzda
- + 11 cm dlhá lišta

**20V 2Ah akumulátor
a rýchlonabíjačka
zdarma**



~~99,99**~~

49,99*

BENZÍNOVÁ KOSAČKA

HECHT 5534 SWE

- + silný a tichý motor 173 cm³
- + záber 51 cm
- + kolesá 8/11"
- + kôš 60 l



variátor pojazdu

5in1

~~459,99**~~

299,99*



* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 15. – 28. 07. 2026. Do akcie je určených 150 ks HECHT 5534 SWE, 300 ks HECHT 99123 (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob. Uvedené ceny sú v € s DPH. Tlačové chyby vyhradené. **Najnižšia cena za posledných 30 dní

www.hecht.sk

**ZĽAVA 20 %
NA SKÚTRE
A ELEKTROKOLOBEŽKY**



VÝPREDAJ

15. – 28. 07. 2026
alebo do vypredania zásob

**POVRCHOVÉ ČERPADLO
HECHT 3080**



príkon 800 W
max. tlak 4 bar
max. výtlak 40 m
max. prietok 3200 l/h

úžitková
voda

~~69,99 €**~~
59,99 €*

**PRÍMYSELNÝ VYSÁVAČ
HECHT 8335 Z**



príkon 1400 W
sací výkon 18 kPa
objem nádrže 35 l
hadica 1,5 m

možné použiť
ako fukár

~~74,99 €**~~
64,99 €*

**POKOSOVÁ PÍLA
HECHT 813**



príkon 1400 W
priemer kotúča 210 mm
natáčanie stola -45° / 0° / 45°
pokosové rezy 90°–45°
doláva

integrovanej
laser

~~84,99 €**~~
74,99 €*

**ZÁPRAŽNÝ VOZÍK
HECHT 52184**



rozmery korby 97×51,5×42 cm
kolesá 10"×350-4
max. zaťaženie 250 kg
hmotnosť 23 kg

180 l

~~104,99 €**~~
89,99 €*

**INVERTOROVÁ ZVÁRAČKA
HECHT 1826**



auto hot-start

vstupná kapacita 6 kVA
zvárací prúd 20–160 A
zváracie napätie 26,4 V
priemer elektród 1–4 mm

~~104,99 €**~~
94,99 €*

**SDS MAX
VŔTACIE KLADIVO
HECHT 1069**



príkon 1600 W
otáčky bez zaťaženia 660/min
príklep 3800/min
hmotnosť 7,3 kg

~~109,99 €**~~
99,99 €*

**BEZOLEJOVÝ KOMPRESOR
HECHT 20171**



príkon 1,1 kW
max. sací výkon 159 l/min.
max. tlak 8 bar
nádrž 6 l

tichá
prevádzka

~~109,99 €**~~
99,99 €*

**MOTOROVÝ PLOTOSTRIH
HECHT 9245**

laserom
rezaná lišta

otočná
rukoväť



objem 25,4 cm³
max. Ø strihu 22 mm
celková dĺžka lišty 70 cm
hmotnosť 5,4 kg

~~124,99 €**~~
99,99 €*

**BENZÍNOVÁ KOSAČKA
HECHT 5408**



objem 80 cm³
záber 41 cm
výška zdvihu 25–65 mm
kôš 45 l

4-takt

~~154,99 €**~~
134,99 €*

**CHRBTOVÝ POSTREKOVÁČ
HECHT 433**



objem 24,5 cm³
objem nádrže 15 l
prietok ≤7 l/min

postrekovacia
trubica 120 cm

~~209,99 €**~~
179,99 €*

**BENZÍNOVÝ KROVINOREZ
HECHT 150**

objem 51,7 cm³
záber s kotúčom / strunou 30 / 43 cm
hmotnosť 10 kg



antivibračný
systém

~~209,99 €**~~
189,99 €*

**PLYNOVÝ GRIL
HECHT FIREWOOD 3**



rozmery grilu 130 × 56 × 106 cm
rozmery roštu 62 × 41 cm
celkový výkon horákov 10,5 kW

liatinový
rošt

~~269,99 €**~~
239,99 €*

**JEDNOFÁZOVÝ GENERÁTOR
HECHT GG 3300W**

zásuvky
1× 12 V DC,
2× 230 V



motor 223 cm³
prúd 12/230 V 9 / 13 A
max. el. výkon 3800 W
nádrž 15 l

sklápacie
madlo

~~389,99 €**~~
369,99 €*

**AKU ŠTVORKOLKA
HECHT 56150 HURON**



accu 60 V / 20 Ah, 1200 W
rozmery 145×102×96 cm
max. zaťaženie 120 kg
max. rýchlosť 45 km/h

ťažné
zariadenie

~~1464,99 €**~~
1299,99 €*



a ďalšie produkty za skvelé ceny nájdete v predajniach HECHT – špecialista na záhradu

Nepodceňujte množstvo tekutín a výber vhodných potravín

Pitný režim a stravovanie počas letných horúčav

Vysoké vonkajšie teploty sú tu a môžu spôsobiť ťažkosti prakticky každému z nás. Prinášajú rad zdravotných rizík od prehriatia organizmu, zdravotných komplikácií v podobe zvýšenej telesnej teploty, malátnosti, ospalosti, až po bolesť hlavy, závraty, nevoľnosť či zvracanie.

„Dodržiavaním základných pravidiel prevencie vieme následky horúčav vo veľkej miere eliminovať,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a prinášajú všetky dôležité informácie ohľadom pitnému režimu či vhodného výberu potravín.

Dodržiavajte pitný režim

Množstvo tekutín, ktoré organizmus potrebuje, je individuálne. Závisí napríklad od veku, pohlavia, telesnej hmotnosti, ale aj od telesnej aktivity, zloženia a množstva stravy, teploty ovzdušia či zdravotného stavu.

- Základom pitného režimu je čistá pitná voda. Sladené nápoje treba obmedzovať pre nadbytok cukru a kofeínu. Ideálna je preto obyčajná voda doplnená o minerálne vody.



Ilustračné foto.

zdroj foto kps7942 pixabay

- Počas horúčav sa odporúča vypiť minimálne 2-4 decilitre tekutín na 10 kilogramov hmotnosti, čo predstavuje približne 1,5 až 3 litre tekutín denne. Toto množstvo sa však zvyšuje u ľudí, ktorí pracujú fyzicky a viac sa potia.
- Piť by sa malo v menších dávkach, častejšie a ešte pred pocitom smädu. Dôležité je piť počas celého dňa, aby sa tekutiny do organizmu dostávali priebežne a v dostatočnom množstve.
- V horúčavách obmedzte nápoje s obsahom chinínu, kávu i alkohol, ktoré vám smäd neznižia a navyše podporia vylučovanie vody z organizmu.
- Pite skôr vlažné nápoje, nie ľadové.
- U starších ľudí počas horúčav často dochádza k nedostatočnému príjmu tekutín a nedostatočnej výžive. Vážne dopady horúčav a dehydratácie mnohokrát vidieť u tých seniorov, ktorí zostanú celý deň doma v rozhorúčenom byte bez čerstvého vzduchu.
- Najmä u detí dbajte na to, aby pili

pred, počas i po fyzickej námahe.

Pitný režim u malých detí

„Malým deťom, ktoré majú nedokonale vyvinutý mechanizmus pocitu smädu, je potrebné často ponúkať vhodné tekutiny. Pre deti je na uhasenie smädu najlepšia čistá pitná voda, môžete ju striedať s neperlivými minerálnymi vodami a nesladenými ovocnými či bylinkovými čajmi. Množstvo vody, ktoré detský organizmus potrebuje, závisí aj od veku a hmotnosti. U novorodenca sa pohybuje od 60 do 100 ml na kilogram hmotnosti, u batolaťa 120 ml na kilogram, u dieťaťa v predškolskom veku je to 100 ml na kilogram a v školskom veku 70 ml na kilogram. Neskôr sa odporúča za 24 hodín vypiť cca 50 ml na kilogram hmotnosti,“ uviedla docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež.

Pitný režim u seniorov

„Mimoriadne dôležité je dodržiavanie pitného režimu aj pre seniorov. Ich organizmus obsahuje menej tekutín, orgány pracujú pomalšie a nedokážu vylučovať tekutiny spoločne s látkami z

metabolizmu. Aj oni často necítia smäd. Dennú dávku - približne 1,5 až 2 litre tekutín - by si mali rovnomerne rozložiť počas celého dňa. Najvhodnejšia je čistá pitná voda, pri výbere minerálnych vôd venujte zvýšenú pozornosť obsahu sodíka. Starší ľudia veľmi často trpia na vysoký krvný tlak a zvýšená koncentrácia sodíka vo vode by mohla ich zdravotný stav zhoršiť. Vo vyššom veku je dôležitý aj príjem vitamínov, ktoré môže senior dostať priamo v nápoji. Pitie ovocných nápojov (džusov, nektárov) nie je vhodné pre pomerne vysoký obsah jednoduchých cukrov, čo jednak zvyšuje ich energetickú hodnotu a tiež vylučovanie vody z organizmu,“ povedala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Nielen pre seniorov platí, že pitný režim okrem čistej vody možno doplniť aj o minerálne vody s obsahom rozpustných látok (RL) 200 – 500 mg/l, teda nízko mineralizované. Vody s obsahom RL



Ilustračné foto.

zdroj foto dennisyang988 pixabay

nad 500 mg/l nepite trvalo a vo väčších množstvách. Vody s vysokou mineralizáciou a s vyšším obsahom sodíka nie sú vhodné okrem seniorov ani pre osoby s kardiovaskulárnym ochorením, ani pre dojčatá, a to vrátane prípravy ich stravy. Voda s obsahom fluoridov nad 1,5 mg/l nie je vhodná na pravidelnú konzumáciu pre dojčatá a pre deti do siedmich rokov.

Stravovanie a výber potravín

Strava má byť v letných mesiacoch ľahšia, teda ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, pretože organizmus v lete nepotrebuje vytvárať teplo v takej miere ako v zimných mesiacoch. Súčasne však strava musí poskytovať dostatok živín. „Zložením má byť strava vyvážená a pestrá, mala by obsahovať dostatok celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny, nízkoenergetických mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín, menej jedál a potravín bohatých na tuky, najmä nasýtené tuky a na jednoduché sacharidy. Strava by mala obsahovať dostatok ovocia a zeleniny, najmä sezónnych, ktoré okrem tekutín obsahujú množstvo cenných živín, ako sú vitamíny, minerálne látky, enzýmy a vláknina. V lete je priebežné dopĺňanie vitamínov a minerálnych látok stravou obzvlášť dôležité,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Treba dopĺňať antioxidanty

Slnčné žiarenie spotrebúva pri dlhšom vystavení sa slnku antioxidanty v organizme. Ide hlavne o antioxidanty, ktoré možno doplniť stravou, vitamíny A (respektíve betakarotén - provitamín A), C, E a lykopén.

- Vitamín A sa nachádza napríklad v mrkvách, paradajkách, malinách, marhuľách, masle, rybách,
- vitamín C v ovoci (čierne ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kiwi, maliny, černice), zelenine (paprika, karfiol, kel, kaleráb, paradajky), zemiakoch,
- vitamín E v rastlinných tukoch a olejoch, zelenine, orechoch, obilných klíčkoch,
- veľmi účinným antioxidantom je však aj lykopén (obsahujú ho paradajky, červený melón).

Čo, kedy a ako jesť?

Radí doktor Marek Slávik, vedúci Oddoru hygieny výživy bezpečnosti potravín a kozmetických výrobkov ÚVZ SR:

- Jedzte častejšie a v menších dávkach. Vyhýbajte sa ľahko kaziacim sa potravinám, ktoré môžu byť zdrojom infekcie, napríklad údeniny, mäkké salámy, majonézové šaláty či niektoré mliečne výrobky.
- Nie je vhodné jesť ani príliš veľa ani príliš málo. Niektorí seniori v extrémnych teplotách strácajú chuť do jedla, opatrní by mali byť aj diabetici, tieto skupiny populácie by mali mať pravidelnú dostatočnú stravu.
- Je lepšie nahrádzať ťažké a výdatné jedlá väčším množstvom čerstvého ovocia a zeleniny. Vyberte si najmä také druhy, ktoré obsahujú veľké množstvo vody, napríklad melón, ktorý obsahuje množstvo minerálnych látok a zároveň dopĺňa telu tekutiny.
- Konzumujte potraviny, ktoré sú ľahko stráviteľné. Najvhodnejšie sú zeleninové šaláty, polievky, ryby alebo čerstvá zelenina. Z mäsa je najvhodnejšia hydina.
- Počas letných horúčav sa neodporúčajú konzumovať ťažké a mastné jedlá. Takéto pokrmy zaťažujú tráviaci systém a vyvolávajú pocity únavy či vyčerpania. Ktorým kalóriám a ťažkým jedlám sa vyhýbajte hlavne na večeru. Plný a ťažký žalú-



Ilustračné foto.

zdroj foto kechn pixabay

dok v spojení s vyššími teplotami prostredia môžu spôsobiť nekvalitný spánok.

» ren



59,50€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

[Drmax.sk](#)



49,99€

Zastrihávač Philips OneBlade
360 QP2724/31

[mojalekaren.sk](#)



890,00€

ASTORIA FORMA SAE2
čierna kat.b

[Domkavy.sk](#)



8,99€
9,99€



ESMARA MEN Pánska ľanová
košeľa s krátkym rukávom

[Lidl.sk](#)



14,78€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

[Domkavy.sk](#)



1177,00€

Plne vstavaná umývačka
riadu Siemens 60 cm

[Siko.sk](#)



54,90€

Krycia plachta na traktorovú
kosačku (logo STIGA)

[trtechnic.sk](#)



59,99€



LUPILU® Detská drevená
kuchynka

[Lidl.sk](#)



1290,00€

Benzínový záhradný drvič
STIHL GH 370 S

[Trtechnic.sk](#)



62,70€

BALLARINI Ferrara
Nepríľnavá panvica 32cm

[Drmax.sk](#)



4,09€

Emos LED žiarovka
Classic MR16 , GU10, 3W (40W)

[Obi.sk](#)



199,00€
229,00€



PARKSIDE® Robotická
kosačka 20 V PAMRC 250

[Lidl.sk](#)

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA
FASÁDA**

BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

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

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 31.7.

Obhliadka a cenová ponuka **ZDARMA**
Kontakt: +421 918 081 699

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

**NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV**

EFEKTÍVNEJŠIE

**Revolúcia vo svete
fitness dorazila
na Slovensko**



www.imbodysport.sk

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jednom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

