

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

Rudolf Huliak je

Strana
Vidieka Strana
vidieka

49-0016

ABEX S.T.O.

POHREBNÉ SLUŽBY

Šafáriková 106, Rožňava
Holubyho 7, Košice
0948 239 029
0940 818 272

Sme tu pre Vás 24/7.

NÁTERY
STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

ČISTENIE ŠKRIDIEL

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

75-0024

HĽADÁM
DOM

CHALUPU, ALEBO

POZEMOK NA PREDAJ

0908 760 351

86-0029

PÔŽIČKY

od 18-80 ROKOV
od 400€ do 30 000€NONSTOP PÔŽIČKA cez MOBIL aj WEB
0904 031 113

www.okpozicka.sk

Moldava nad Bodvou

66-0013

PÔŽIČKY

0903 279 125

www.pozickamrns.sk

pozickamrns@gmail.com

až do veku
80- rokov

VYBAVÍTE: ONLINE, SMS, MAILOM, OSOBNĚ

88-0018

AKCIA PLATÍ OD PONDELKA 7. 9.
DO STREDY 9. 9. 2026ČERSTVÁ PONDELKOVÁ
PONUKA

WWW.BIEDRONKA.SK

SUPER
CENA2²⁹Kurča bez drobov trieda A
Krajina mäsa
cena za 1 kgVÁKUOVÉ
BALENIESUPER
CENA4⁹⁹Kuracie
prsne rezne
Mega Pack
Krajina mäsa
cena za 1 kg

5kg

0,56 €
/kgZ NAŠEJ
ZEME

-30%

2⁷⁹3,99 €
0,56 €/kgZemiaky konzumné
neskoré prané
Z našej zeme 5 kg

-56%

1³⁹Nektárinky
cena za 1 kg

Ušetríte 100 %

Nakúpte s aplikáciou Biedronka
čerstvé mäso, ryby alebo údeniny
a získajte až 5 € na ďalší nákup.

36 2026/Čerstvosť a kvalita

*Bežná cena. **Predchádzajúca cena. ***Najnižšia cena za 30 dní.

49-0020

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ
ZODPOVEDNETIPOS
Vaše výhry, naša radosť

35-0013

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, Sobótka, Bätka, Hnúšťa, Rožňava, Plešivec

nepáry týždeň:

Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobótka, 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	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SALANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLCIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TREŇČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO
Stredné Slovensko		
BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY
Východné Slovensko		
BJ	37.210	BAĽEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	ĽUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

RENEW

VÝPREDAJ

SKLADOVÝCH VOZIDIEL

TEMPUS TRANS s.r.o.

ŠAFÁRIKOVA 91, 048 01, mobil. +421 918 957 263, www.tempus.sk

NAJ STRECHA s.r.o.

20 ROČNÉ SKÚSENOSTI V PRAXI

OPRAVA eternitových, plechových, šindľových a plochých striech

Bez potreby demontáže

Poradenstvo ZDARMA

Oprava komínov a montáž/oprava odkvapových žľabov

ŠPECIÁLNA ZĽAVA pre dôchodcov

!!! NOVINKA !!!
Fúkaná izolácia
ZA BEZKONKURENČNÚ CENU

www.naj-strechasa.sk

Naj-strecha sro

0940 776 203

DIEGO

dni s klubovou kartou

9-12. september

-15% skvelé ceny, veľký podiel na výťažku

-20% všetko na kolieskach, podlahy a stropy, garáže, kúpanie, rolety, masáže, pranie, vreckové, produkty

Akademika Hronca 11, Rožňava

Big bean

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8

Profesionálny plynový kávovar

1 DEŇ 60 €

| VIKEND 90 € | 2-10 DŇ 40 € | 11-60 DŇ 20 € | 60 DŇ + 9 € |

JURA X10

Veľký automatický kávovar

1 DEŇ 25 €

| VIKEND 35 € | 2-10 DŇ 20 € | 11-60 DŇ 15 € | 60 DŇ + 7 € |

JURA E8

Malý automatický kávovar

1 DEŇ 20 €

| VIKEND 30 € | 2-10 DŇ 15 € | 11-60 DŇ 10 € | 60 DŇ + 5 € |

FIorenzato F64

Hybrid

1 DEŇ 20 €

| VIKEND 30 € | 2-10 DŇ 15 € | 11-60 DŇ 10 € | 60 DŇ + 5 € |

BIG BEAN, SK

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava

+421 910 315 415, info@domkavy.sk

Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30

Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

FARMA

U FLÁŠKOV

VYSOKOZNAŠKOVÉ MLÁDKY

Dominant a Leghorn

Vek 14 a 18 týždňov, rozvoz od 24. 8. 2026

Cena od 8,60 eur za 1ks, od 10ks doprava zdarma

0915 988 336

www.uflaskov.sk

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, utierky, uteráky, tkané vrecia, kroje, šatky a starožitnosti. 0909 101 716

ICSÓ ÁRPÁD

MONTÁŽ • OPRAVA • REKONŠTRUKCIE

PLYN KÚRENIE VODA

PODLAHOVÉ KÚRENIE

PLASTOVÉ, MEDENÉ, KOVOVÉ ROZVODY

STAVEBNÉ PRÁCE • PREDAJ A MONTÁŽ KOTLOV NA ÚK

Šafárikova 33 048 01 Rožňava

mobil: 0907 660 214 e-mail: arpad.icso@gmail.com

STAVEBNÉ CENTRUM

VŠETKO PRE VAŠU STAVBU A BÝVANIE

www.adamcentrum.sk 0902 960 406

Šibeničný vrch 1 Rimavská Sobota

STAVEBNINY ROVN KOPEKOVÉ STROJE GALÉRIA PARKIET CEMENTY HAJDÚ Nabytok

Salón Comtessa

Mgr. Andrea Gajdošová

Váš osobný poradca pre starostlivosť o vaše telo

Múly SPA • Osmotermia • Liečebné kúpele • Predaj kozmetiky

Kúpanie • Sťahovanie • Tréningovanie • Detálna hygiena

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť

- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

MAĽOVANIE PLOCHÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH KVALITNOU DVOJZLOŽKOVOU FARBOU

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

KAMENÁRSTVO HELCZMAN

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

Spracovanie, výroba a predaj PRÍRODNÉHO KAMEŇA

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

Prerábame staré betónové hroby na ŽULOVÉ

za VÝHODNÉ CENY !
 ... aj atypické rozmery

www.kamenarstvohelczman.sk
helczman@centrum.sk

058 / 733 15 72
0908 446 600
0905 451 073

PRÁVO NA PRAVDU

Ing. Stanislav Blahút

Kandidát na poslanca Košického samosprávneho kraja

GEMER UŽ NEMÔŽE BYŤ NA VEDĽAJŠEJ KOĽAJI! OBČAN ZVÍŤAZÍ

Objednávateľ: JobWave s.r.o., Vinohradnícka 1367, 903 01 Senec, IČO 56612877.
 Dodávateľ: JobWave s.r.o., Vinohradnícka 1367, 903 01 Senec, IČO: 56612877.
 Toto je politické reklamné oznámenie. Voľby do orgánov samosprávy obcí a voľby do orgánov samosprávnych krajov 2026.

UROBÍME KRAJ NA ZEMI

Kandidát na predsedu BBSK
ROMAN MALATINEC

STRANA VIDIEKA

Kraj pomôže obciam zasiahnutým víchricou

Banskobystrický samosprávny kraj (BBSK) pomôže obciam zasiahnutým silnou víchricou na južnom Gemeri. Po tom, ako sa pracovníkom Banskobystrickej regionálnej správy ciest podarilo sprejať krajské cesty a odstrániť z nich popadané stromy, sa dostupná technika a kapacity RSC postupne presunú na pomoc zasiahnutým obciam a ich obyvateľom.

V okrese Rimavská Sobota bolo víchricou zasiahnutých celkovo 15 obcí. Najvážnejšia situácia bola v Bottove, kde stačilo len desať minút na to, aby silný vietor poškodil drvivú väčšinu domov, pováľal desiatky stromov a vážne poškodil aj betónové stĺpy elektrického vedenia. „Obce zvládli v prvých hodinách a dňoch obrovský kus práce vlastnými silami. Stále však zostáva veľa vecí, s ktorými potrebujú pomoc. Ako kraj chceme byť obciam v tejto náročnej situácii oporou. Preto sme im iniciatívne ponúkli pomoc. Spolu s poslancami Zastupiteľstva BBSK za okres Rimavská Sobota a kolegami z úradu sme sa stretli so starostkami a starostami priamo v teréne a spisali si ich konkrétne požiadavky. Teraz chceme naše krajské kapacity využiť tam, kde ich najviac potrebujú,“ uviedol predseda BBSK Ondrej Lunter.

Najčastejšou požiadavkou obcí je pomoc s odpratávaním odpadu zo striech a s odstraňovaním poškodených a nebezpečných stromov. Regionálna správa ciest BBSK má k dispozícii techniku, ktorú môže pri odstraňovaní následkov víchrice nasadiť – nakladače, štiepkovače, vyvetvovače, motorové pily, bagre, nákladné

vozidlá či vozidlá na čistenie ciest.

„Jednotlivé požiadavky obcí budeme riešiť postupne podľa ich naliehavosti a dostupných kapacít. Cieľom je čo najskôr pomôcť obciam odstrániť najmä škody, ktoré predstavujú bezpečnostné riziko alebo bránia návratu k bežnému fungovaniu,“ uviedol predseda predstavenstva BBSK Martin Turčan.

Predseda BBSK Ondrej Lunter zároveň deklaroval, že kraj je pripravený podieľať sa aj na finančných nákladoch, ktoré štát nebude obciam kompenzovať.

Veľký kus práce pri odstraňovaní škôd po víchrici odviadli dobrovoľní hasiči. V najviac postihnutej obci zasahovalo až deväť dobrovoľných hasičských zborov. „Dobrovoľní hasiči odviadli obrovský kus práce. Od starostiek a starostov sme počuli, že niektorí z nich zasahovali takmer bez prestávky. Patrí im za to veľká vďaka,“ uviedol predseda BBSK s tým, že poďakovanie patrí aj odboru krízového riadenia pri Okresnom úrade. Ako dodal, BBSK bude situáciu v zasiahnutých obciach naďalej sledovať s cieľom zabezpečiť bezodkladnosť poskytovanej pomoci. » ren



zdroj foto BBSK

Mestský park získa moderné športoviská

Pripravovaná revitalizácia Mestského parku na Tajovského ulici v Banskej Bystrici poteší rodiny s deťmi, ako aj priaznivcov aktívneho pohybu. Športová zóna, ktorá v tejto lokalite vznikne, citlivo prepája a rešpektuje historickú hodnotu národnej kultúrnej pamiatky, moderné trendy v inkluzívnom hrani a bohatú výsadbu zelene. Celé riešenie vychádza zo záväžného stanoviska Krajského pamiatkového úradu a spája športové a herné prvky tak, aby prirodzene zapadli do priestoru parku.

„Naším cieľom je, aby bol mestský park plný života a prirodzene slúžil všetkým generáciám. Nový návrh aktívnej zóny sme pripravovali s maximálnym rešpektom k histórii a prírode, no zároveň s dôrazom na potreby dnešných rodín. Chceme, aby si tu každé dieťa našlo svoj bezpečný priestor na hru, objavovanie a pohyb. Verím, že prepojenie moderných športovísk, jedinečného ihriska s odkazom na historickú Byčiu lúku a novej zelene vytvorí miesto, kde budú Bystričania radi a zmysluplne tráviť svoj voľný čas,“ hovorí primátor mesta Ján Nosko.

Aktívna plocha je rozdelená na dve časti, a to na športovú časť a zónu detských ihrísk. Športová časť vychádza zo zachovania dvoch existujúcich antukových volejbalových kurtov, ktoré doplní nové multifunkčné ihrisko. Práve jeho doplnenie vyplynulo z rozsiahleho participatívneho procesu. Pozdĺžny pás pod korunami dospelých platanov posluží na cvičenie a posilňovanie. Obyvatelia tu nájdu líniovú fitness zostavu, menšiu inkluzívnu zostavu, individuálne posilňovacie prvky aj pin-

gpongový stôl. Celý priestor doplní pitná fontána, ako aj atypické lavičky v dvoch výškových úrovniach s možnosťou nabíjania mobilných zariadení.

Zóna pre deti je členená podľa veku a náročnosti hry. Časť pre najmenšie deti je situovaná v blízkosti kaviarne, čo zabezpečí prirodzený kontakt a dohľad rodičov. Jej dominantou bude veľké pieskovisko a štrkovisko s vodným prvkom a ručnou pumpou, pružinová hojdačka, inkluzívny kolotoč, hojdačka-hniezdo a menšia šmyklavka. Bezpečnej dopadovej ploche z EPDM materiálu bude dominovať hravá líniová a kruhová grafika. Kým novovysadené stromy dorastú, príjemné tienenie zabezpečia tieniace plachty.

Priestor pre staršie deti rozvíja motív niekdajšej Byčej lúky, ktorý odkazuje na historické využitie územia. Ihrisko bude tvoriť sústava kruhových plôch vsadených do trávovo-trvarkovej výsadby. Najväčšiemu kruhu dominuje herná zostava býka v kruhovej ohrade, ktorá posluží nielen ako preliezačka, šmyklavka a nosič balančných lán, ale aj ako výtvarný a identifikačný prvok. Ďalšie kruhy ponúknu sieťové zostavy s trampolínou, kolotoč, lanovú hojdačku a interaktívne hry. » ren



zdroj foto Mesto Banská Bystrica

Úrady práce ponúkajú uchádzačom rôzne nástroje pomoci Absolventi škôl a hľadanie zamestnania

Každoročne po letných prázdninách zamieria na úrady práce, sociálnych vecí a rodiny tisíce absolventov stredných škôl. Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny majú k dispozícii viacero možností na podporu mladých ľudí v procese hľadanie pracovného uplatnenia.

Jednou z nich je zabezpečenie uhrádzania zdravotného poistenia za absolventov, ktorí si ešte nenašli zamestnanie. „V prípade, ak absolvent požiada o zaradenie do evidencie uchádzačov o zamestnanie najneskôr do 10. septembra, zdravotné poistenie za neho platí štát. K uvedenému dátumu končí 10-dňová lehota na evidenciu po tom, ako absolvent stratí status nezaopatreného dieťa. Za nezaopatrené dieťa je považovaný do 31. augusta v roku, v ktorom ukončí stredoškolské vzdelávanie bez pokračovania v štúdiu na ďalšej škole,“ priblížil Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny (ÚPSVR).

Pomoc pri hľadaní zamestnania

Ponuky práce sú k dispozícii aj na webovom portáli sluzbyzamestnanosti.gov.sk, ku ktorému má prístup široká verejnosť. „Iba uchádzači o zamestnanie si však na portáli môžu vytvoriť vlastný profil a aktivovať agenta automatic-

ky vyhľadávajúceho pozície v súlade s predstavami a schopnosťami uchádzača. S aktuálnou ponukou približne 145-tisíc pracovných miest je tento portál jednou z najväčších databáz voľných pracovných pozícií na Slovensku,“ objasnil ÚPSVR.

Poradenské služby

Nie každý si dokáže z rozsiahlej ponuky pozícií vybrať. Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny v takomto prípade pomáhajú formou odborných poradenských služieb zameraných na zisťovanie osobnostných predpokladov, schopností a kompetencií uchádzača. „Odborníci na úradoch dokážu identifikovať súlad medzi osobnostnými predpokladmi a požiadavkami na výkon konkrétnych pracovných pozícií, sociálnu a pracovnú adaptáciu absolventa v zamestnaní,“ uviedla inštitúcia a doplnila, že absolventi, uchádzači o zamestnanie, sa môžu po splnení podmienok zapojiť do národného projektu Individualizovaný a komplexný prístup so zameraním na poradenské činnosti / Poradenstvom k zamestnaniu. „Účastníci projektu sa v priebehu siedmich až desiatich poradenských stretnutí zamerajú na vytvorenie individuálneho plánu, ktorý im na základe ich silných stránok, nadobudnutých zručností a predstáv o budúcom

povolání pomôže lepšie sa uplatniť na trhu práce. Okrem toho získajú zručnosti a praktické skúsenosti pri hľadaní si práce a ďalšie informácie, ktoré im pomôžu zvýšiť šance na uplatnenie,“ vysvetlil ÚPSVR.

Pre zamestnanie aj podnikanie

Mladí ľudia vo veku do 30 rokov evidovaní viac ako jeden mesiac ako uchádzači o zamestnanie, môžu vďaka národnému projektu žiadať úrad práce, sociálnych vecí a rodiny o zaradenie na prax a o poskytnutie finančného príspevku na vykonávanie praxe. Príspevok sa poskytuje vo výške životného minima, čo je aktuálne 295,22 eur mesačne, po dobu maximálne pol roka. Je určený uchádzačom, ktorí dosiahli najviac stredné odborné vzdelanie a nepokračujú vo vzdelávaní ani sa nezúčastňujú na odbornej príprave.

O podporu z národného projektu môžu požiadať aj absolventi, ktorí sa rozhodli podnikáť. A to podaním žiadosti o finančný príspevok na začatie vykonávania samostatnej zárobkovej činnosti vo výške 8 607 eur.

Projekt Motivuj sa k zamestnaniu

Projekt Motivuj sa k zamestnaniu povzbudzuje nových zamestnancov k zotrvaní v práci tak, že po nástupe



Ilustračné foto.

zdroj foto geralt pixabay

do nového zamestnania môžu požiadať o finančný príspevok. Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny poskytujú príspevok po splnení všetkých podmienok počas trvania pracovného pomeru, a to najviac pol roka. Výška príspevku počas prvých troch mesiacov zamestnania je 150 eur mesačne a počas ďalších troch mesiacov 75 eur mesačne.

Vzdelávanie

Ak majú absolventi potrebu doplniť si vzdelanie, môžu úrad práce, sociálnych vecí a rodiny požiadať o zaplatenie kurzu podľa vlastného výberu v rámci národného projektu Zručnosti pre trh práce. » ren

Integrácia vlakov ZSSK do dopravného systému IDS Východ

Cestovanie autobusmi a vlakmi na jeden lístok sa od 1. septembra stáva realitou. Integrovaný dopravný systém na východnom Slovensku (IDS Východ) sa rozširuje o železničnú dopravu.

Košický a Prešovský samosprávny kraj v spolupráci s Ministerstvom dopravy a Železničnou spoločnosťou Slovensko (ďalej ZSSK) spúšťajú prvú fázu integrácie železníc do spoločného tarifyného systému. Od 1. septembra 2026 tak budú cestovné lístky IDS Východ uznávané aj na palube vlakov ZSSK, a to na celom území východného Slovenska. „Zapojenie železničnej dopravy prinesie skvelé výhody najmä držiteľom mesačných, štvrťročných, polročných a ročných lístkov, keďže budú môcť v rámci svojho predplatného lístka okrem autobusov neobmedzene cestovať aj vlakmi ZSSK, bez toho aby si čokoľvek priplácali,“ uviedol Milan Majerský, predseda PSK.

Do integrácie budú na území východného Slovenska zahrnuté osobné vlaky (Os), regionálne expresy (REX), rýchliky (R) a expresy (Ex) ZSSK. Súčasťou integrácie budú aj Tatranské elektrické železnice (TEŽ) a Ozubnicová železnica (OŽ). V diaľkových expresoch a rýchlikoch smerujúcich na západ bude možné cestovné lístky IDS Východ využívať po stanice Štrba a Tornaľa. „Pre tisíce ľudí, ktorí denne dochádzajú za prácou alebo štúdiom, bude veľkou výhodou možnosť kombinovať autobus a vlak na jeden cestovný lístok. Naším cieľom je, aby bola verejná doprava na východe Slovenska jednoduchšia, dostupnejšia

a konkurencieschopná voči individuálnej doprave,“ povedal Rastislav Trnka, predseda KSK.

V rámci prvej fázy integrácie budú cestovné lístky IDS Východ uznávané vo vlakoch, avšak v pokladniciach ZSSK ani na palube vlakov zatiaľ nebude možné tieto lístky zakúpiť. Dostupnosť cestovných lístkov IDS Východ na predajných miestach ZSSK bude súčasťou druhej fázy integrácie.

Prínosy prvej fázy integrácie pocítia najmä držiteľia predplatných lístkov, ktorí budú môcť počas ich platnosti neobmedzene cestovať autobusmi a vlakmi v rámci zakúpených tarifyných zón. Cestujúci s celosieťovým lístkom budú môcť cestovať vlakmi neobmedzene na celom východnom Slovensku. Ceny cestovných lístkov podľa Tarify IDS Východ sa nemenia. Vo vlakoch budú akceptované tak predplatné lístky, ako aj jednorazové prestupné lístky vydané vodičom v autobuse.

Cestujúci sa však v priebehu septembra 2026 vo vlakoch budú musieť preukázať aj papierovým jednorazovým lístkom, respektíve dokladom o zaplatení predplatného lístka.

» [ren](#)



zdroj foto PSK

Harmanček má protizápalové aj upokojujúce účinky

Rumanček kamilkový, či ľudovo povedané harmanček alebo kamilky, je jednou z našich najpoužívanejších liečivých rastlín. Pre množstvo priaznivých účinkov na naše zdravie a možnosť jeho používania aj u malých detí, ho hojne a s obľubou používali aj naše babičky.

Harmanček nájdeme rásť na poliach, lúkach aj pasienkoch. Spoznáme ho vďaka drobným bielym kvietkom so žltým hutným stredom a charakteristickej omamnej vôni. Zbierame ho od mája do septembra. Ak sa rozhodnete pestovať túto liečivú rastlinku v záhrade, nájdite jej slnečné stanovisko, chránené pred vetrom. Výhodou je ľahká, priepustná pôda.

Účinky na zdravie - Harmanček je známy pre svoje silné protizápalové, upokojujúce, dezinfekčné a protikŕčové účinky. Blahodárne pôsobí na sliznice, pokožku celého tela a tráviace aj dýchacie orgány.

Použitie - Harmanček sa v podobe čaju zvykne podávať pri tráviacich ťažkostiach, pri ochoreniach močových a dýchacích ciest, pri chrípke a nachladnutí, prípadne na upokojenie nervového systému. Silnejší odvar sa používa pri bolesti hrdla či rozličných zápaloch v ústnej dutine ako kloktadlo. Zvonka sa tiež jeho liečivá sila využíva v podobe obkladov či kúpeľov pri zápaloch napríklad očí či kože, alebo niektorých iných kožných problémoch.

Náš tip:
Kamilkový čaj

Jednu až dve lyžičky sušených kvietkov harmančeka vložte do šálky a zalejte 200 až 250 ml horúcej vody. Prikrýte a lúhujte 8 až 10 minút, následne preceďte. V prípade potreby môžete osladiť medom. Čaj pite vlažný.

Soľ do kúpeľa

Budeme potrebovať: morskú soľ, sušený kvet harmančeka, harmančekový esenciálny olej, sklenenú uzatvárateľnú nádobu

Takto sa to podarí:

Do sklenej uzatvárateľnej nádoby vsypte asi centimeter vysokú vrstvu soli, prisypte rovnať vysokú vrstvu sušeného harmančekového kvetu a jednotlivé vrstvy takto striedajte, až kým bude nádoba plná. Na záver pokvapkajte zmes zopár kvapkami kamilkového esenciálneho oleja a nádobu uzatvorte. Nechajte odležať aspoň dva týždne. Potom už môžete pridávať do kúpeľa. Harmanček vám poskytne relaxáciu a upokojí telo aj myseľ.

» [ren](#)



zdroj foto ebasa pixabay

LIMITOVANÁ AKCIA

klimatizácia s montážou

1399 €

1099 €

SAMSUNG AR35 - 3.5 kW

5 ročná záruka

Expresná montáž

Obhliadka zadarmo

0917 589 295

www.celsio.sk

CELSIO

11. septembra 1683

bitka pri Viedni znamenala **ukončenie tureckej expanzie** v strednej Európe

Výročia a udalosti

Košický kraj začína s rekonštrukciou mosta pri Jamníku

Košický samosprávny kraj (KSK) pokračuje v realizácii rekonštrukcií mostov. Obnovy sa dočká aj most M4614 cez Jamnický potok, ktorý sa nachádza za obcou Jamník na ceste II/536, v okrese Spišská Nová Ves. Župa už odovzdala stavbu zhotoviteľovi.

„Postupná obnova mostov je jednou z našich priorit. Aj našej samosprávy sa dotkli rôzne konsolidačné opatrenia a máme obmedzený rozpočet, preto nie je jednoduché nájsť prostriedky na takéto investičné akcie. Som však rád, že sa nám to podarilo a že z rozpočtu kraja zrekonštruujeme ďalšie poškodené mosty. Mnohé z nich slúžia motoristom už niekoľko desaťročí a ich technický stav si vyžaduje komplexnú opravu. Rekonštrukcia mosta pri Jamníku prispieje k bezpečnejšej a plynulejšej doprave na tejto frekventovanej ceste a predĺži jeho životnosť na ďalšie roky,“ uviedol predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka.

Most bol postavený v roku 1968 a prevádzka cestu II/536 cez Jamnický potok. Podľa stavebno-technického hodnotenia sa v súčasnosti nachádza v šiestom zo siedmich stupňov, čo si vyžaduje jeho komplexnú rekonštrukciu. Poškodená je najmä nosná konštrukcia mosta, na ktorej sa prejavujú priesaky vody, degradácia betónu a obnažená výstuž. V nevyhovujúcom stave sa nachádza aj hydroizolácia, odvodnenie mosta a bezpečnostné zariadenia.

Rekonštrukcia bude prebiehať počas čias-

točnej uzávierky cesty II/536. Doprava zostane zachovaná v oboch smeroch, vždy však len v jednom jazdnom pruhu. Premávka bude vedená striedavo a riadená dočasným dopravným značením.

„Stavebné práce zahŕňajú odstránenie existujúcej vozovky na moste a v jeho bezprostrednom okolí, demoláciu ríms, odstránenie izolácie a časti nosnej konštrukcie, ako aj úpravu spodnej stavby mosta. Následne bude zrealizovaná nová nosná konštrukcia, oporné múry, izolácia, drenážny systém a zásypy. Súčasťou rekonštrukcie bude aj vybudovanie nových ríms, spevnenie okolia mosta, úprava krajníc a osadenie nových záchytných bezpečnostných zariadení,“ priblížil KSK.

Celkové náklady na rekonštrukciu mosta predstavujú takmer 360 000 eur, kraj ich financuje z vlastného rozpočtu. Zhotoviteľ sa zaviazal ukončiť práce do 120 pracovných dní od prevzatia staveniska zhotoviteľom.

» [ren](#)



zdroj foto KSK

Získaj
uvítací balík

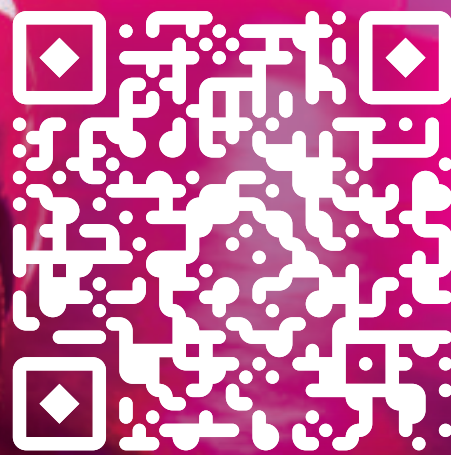
1050 €
+280 free spinov



Miesto, ktoré nikdy nespí

Vstúp do online kasína

Bonus 20€
k 1. vkladu



Naskenuj ma

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

Zlato z ME aj vláda v Diamantovej lige: Emma Zapletalová píše históriu slovenskej atletiky

Kým sa leto pomaly chýli ku koncu, jedna slovenská atlétka práve píše najkrajšiu a najvýznamnejšiu kapitolu svojej kariéry.

Emma Zapletalová prešla mesiacmi jún až august sezónou, akú tunajšia atletika ešte nezažila. Svojimi skvelými výkonmi, chladnokrvnou vyrovnanosťou a národnými rekordmi postupne píše úplne novú históriu slovenskej atletiky. Keď si zrátate jej dosiahnuté výsledky a dominanciu na svetových ováloch, jediné, čo môžeme s hrdosťou povedať, je: toto leto jednoducho patrí iba jej.

Séria, ktorá nepozná zaváhanie

Zapletalová vstúpila do letnej časti sezóny ako svetová jednotka v behu na 400 m prekážok a túto pozíciu si nielenže udržala, ale ešte ju aj výrazne upevnila. V prestížnej Diamantovej lige vyhrala doslova všetko, na čo sa postavila – postupne nenašla premožiteľku v Oslo, Dauhe, Rabate, Ríme ani v Lausanne. Päť náročných pretekov, päť suverénnych víťazstiev a absolútne žiadna prehra. K tejto neuveriteľnej sérii pridala aj svetový výkon roka v katarskej Dauhe (52,30 s) a v Lausanne, len deväť dní po svojom najväčšom triumfe kariéry, predviedla druhý najrýchlejší čas sezóny (52,41 s).

Najväčší triumf prišiel 13. augusta v Birminghame. Zapletalová sa v skvelom čase (52,91 s) stala majsterkou Európy a iba druhou Slovenkou v histórii, ktorá na ME v atletike získala najcennejší zlatý kov. Celá slovenská atletika na takýto obrovský úspech pod holým nebom čakala neuveriteľných 16 rokov – naposledy sa zo zlata tešil kladivár Libor Charfreitag ešte v roku 2010.

Atletický sviatok zažilo aj domáce publikum na mítingu TIPOS P-T-S

Leto v podaní Emmy nepatrilo len veľkým svetovým dejiskám a zahraničným štadiónom. Aj slovenské publikum si ju mohlo užiť v plnej paráde naživo, a to hneď dvakrát v Banskej Bystrici, kde žije a trénuje. Na tradičnom atletickom mítingu TIPOS P-T-S na Štiavnickách sa Emma predstavila pred vlastnými fanúškami v spoločnosti svetových šprintérskych mien ako Andre De Grasse či Elaine Thompsonová-Herahová.

Na majstrovstvách Slovenska, Emma Zapletalová prekvapila na hladkej trati samu seba – vo finále na 200 m zabehla fantastický čas 22,67 s a stala sa vôbec prvou Slovenkou v histórii, ktorej sa podarilo stlačiť čas pod hranicu 23 sekúnd.

Sme hrdí, že môžeme stáť pri takýchto historických úspechoch

Zlato z majstrovstiev Európy, suverénna víťazná séria v Diamantovej lige, dva historické slovenské rekordy a nezabudnuteľné momenty pred domácim publikom – Emma Zapletalová má za sebou leto, na ktoré sa bude v športových kronikách spomínať ešte dlhé roky. Za takýmito výsledkami však nestojí len tvrdá drina na tréningoch, ale aj silné zázemie.

V TIPOSe veríme v slovenský šport a s obrovskou hrdosťou Emmu Zapletalovú dlhodobo podporujeme na jej ceste za svetovými triumfami. Stojíme pri našich reprezentantoch pri každej prekážke a spoločne s fanúškami sa tešíme z každého cenného kovu.

Celý TIPOS drží palce, Emma – nech ti forma aj víťazná energia vydržia až do záverečného finále v Bruseli.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20% z hernej istiny z jeho číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. Hazardné hry sú určené 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:

V ktorej disciplíne získala Emma Zapletalová zlato na tohtoročných ME v atletike?

A: Vrh guľou

B: 400 metrov cez prekážky

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 4. 9. 2026 od 10:00 hod. do piatku 11. 9. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

VEĽKÝ POSEZÓNNY VÝPREDAJ

ZĽAVY AŽ 70%

HECHT®

špecialista na záhradu

9.–22. 9. 2026

RIMAVSKÁ SOBOTA



VEĽMI ĽAHKÝ



AŽ 1 000 STRIHOV
NA NABITIE



PRAKTICKÝ
PREPRAVNÝ
KUFRÍK



2× 14,4 V DC*



CENTRÁLNE NASTAVENIE
PRACOVNEJ HĽBKY



NŮŽ Z KVALITNEJ
ZLIATINY

ACCU ŠADA PÍLKA A NOŽNICE

HECHT 99126

- + max. strižný priemer 30 mm
- + rezná dĺžka 100 mm
- + akumulátor 1500 mAh
- + ľahké ovládanie

~~159,99**~~
99,99*

ELEKTRICKÝ PREVZDUŠŇOVAČ

HECHT 14032

- + príkon 1400 W
- + pracovná šírka 32 cm
- + nastavenie hĺbky -10 až 5 mm
- + zberný kôš 40 l

**robustná
konštrukcia**

~~109,99**~~
69,99*

* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 9.–22. 9. 2026
Do akcie je určených 250 ks HECHT 14032, 300 ks HECHT 99126 (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

9.–22. 9. 2026
alebo do vypredania zásob



~~294,99 €**~~
264,99 €*



~~209,99 €~~ **
9,99 € *



~~249,99 €**~~
229,99 €*



~~189,99 €**~~
159,99 €*



~~74,99 €**~~
64,99 €*



~~209,99 €**~~
179,99 €*



~~74,99 €**~~
64,99 €*



~~79,99 €**~~
69,99 €*



~~119,99 €**~~
89,99 €*



~~59,99 €~~ **
49,99 € *



~~1 499,99 €**~~
1 299,99 €*



114,99 €**
99,99 €*



~~99,99 €~~ **
82,99 € *



ZL'AVA

25 %



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

Zvýšený prídavok na dieťa pre rodičov prvákov

Jednorazový finančný príspevok vo výške 110 eur vyplácajú úrady práce, sociálnych vecí a rodiny súčasne s prídavkom na dieťa rodičom prvákov automaticky bez potreby podania žiadosti. Cieľom zvýšeného prídavku na dieťa je podporiť rodiny pri zvládaní zvýšených výdavkov v súvislosti s nákupom školských potrieb.

„Na rezorte práce myslíme na ľudí v najrôznejších životných situáciách. Prvé kroky na základnej škole sú pre mnohé deti, ale aj ich rodiny, mimoriadnou udalosťou, ktorá popri šťastných momentoch spravidla prináša nemalé výdavky. Veríme, že aj vďaka našej podpore prinesie nástup do školy do rodín viac radosť z nových zážitkov,“ povedal minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš. Nárok vzniká automaticky rodičom detí, ktoré nastúpili v aktuálnom školskom roku prvýkrát do prvého ročníka základnej školy.

Jednorazový finančný príspevok vyplácajú úrady práce, sociálnych vecí a rodiny spolu s prídavkom na dieťa za mesiac september v októbri. Celková suma tohto prídavku na dieťa, ktoré nastúpi v septembri do prvého ročníka základnej školy, bude 170 eur, teda 60 eur bežný prídavok na dieťa a 110 eur jednorazový finančný príspevok. Zvýšený prídavok na dieťa je poskytnutý iba raz a je priamo viazaný na prvý nástup dieťaťa do školy.

„Od roku 2019 sme takto podporili už takmer 400-tisíc prvákov a ich rodičov. Verím, že aj vďaka našej pomoci je pre rodiny nová životná etapa ich dieťaťa dôvodom na radosť a optimizmus. Všetkým prvákom a ich rodinám prajem úspešný štart v škole,“ uviedol generálny riaditeľ a generálny tajomník služobného úradu Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny Peter Ormandy.

Úrady práce, sociálnych vecí a rodiny získavajú údaje o deťoch nastupujúcich do prvého ročníka základnej školy z informačného systému Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR. V prípade, ak oprávnená osoba poberá prídavok na dieťa v inom členskom štáte EÚ, nárok na zvýšený prídavok si uplatní podaním žiadosti. Informácie aj s tlačivom žiadosti sú zverejnené na webovom sídle Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto white77 pixabay

Nová vyhliadka Gloriette

V Gelnici otvorili novú zážitkovú atrakciu. Vyhliadka Gloriette, osadená na skalnom brale v mestskom lesoparku, vracia život na historické turistické chodníky a návštevníkom ponúka úchvatný panoramatický výhľad na staré mesto ako na dlani. Celý koncept nadväzuje na pôvodnú sieť trás z konca 19. storočia vybudovanú Karpatským turistickým spolkom.

Nová vyhliadka je voľne a celoročne prístupná, pričom jej prevedenie prináša naozaj unikátny vizuálny a technický zážitok. Ocelové mólo s rozlohou 45 m² zasahuje do brala len bodovo pomocou hlbokých jadrových vrtov. Jeho najväčším lákadlom je 11 metrov dlhá visutá časť, ktorá je vysunutá priamo do voľného priestoru a vôbec sa nedotýka zeme. Pre umocnenie zážitku sú podlaha aj zábradlie tejto exponovanej časti vyrobené z lepeného bezpečnostného skla. Návštevníci tak doslova stoja vo vzduchu a pod nohami vidia priamy zráž skalného brala. Stavba je navyše energeticky autonómna vďaka fotovoltickým panelom a je vybavená architektonickým líniovým osvetlením, vďaka ktorému bude dominantu na brale po zotmení vidieť aj priamo z mesta. Súčasťou móla sú i edukačné grafiky približujúce lokálne názvy.

„Gelnica a celkovo Spiš v sebe skrýva júb obrovské čaro. Okrem novej Vyhliadky

Gloriette určite stojí za návštevu zrúcanina Gelnického hradu, Banické múzeum či historická Štôľňa Jozef. Skvelým tipom na výlet pre rodiny je aj neďaleké Turzovské jazero, kde sa deti zabavia napríklad na lanovej dráhe Turzovia,“ doplnila výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus (KRT) Lenka Vargová Jurková.

Mestské lesy budú spolu s autorom stavby, architektom Igorom Czielom, počas sezóny priebežne dohliadať na jej bezpečnosť a technický stav pri zmenách počasia.

Ako sa dostať na Vyhliadku Gloriette?

Dobrodružstvo sa začína priamo v centre Gelnice na Banickom námestí. Odtiaľ sa vydajte smerom k lesnej ceste a následne už sledujte modrú turistickú značku.

» ren



zdroj foto KRT

Ovocie vhodné na konzervovanie, sušenie i mrazenie Slivky sú chutné a plné vitamínov

Slivky sú chutné ovocie obsahujúce množstvo zdraviu prospešných živín. Dozrievajú postupne podľa odrody od júla až do októbra a dokážeme ich veľmi dobre spracovať. Dajú sa konzervovať, sušiť aj mraziť, a tak môžu byť súčasťou nášho jedálneho lístka po celý rok.

Účinky na zdravie

„Slivky obsahujú pre zdravie dôležité vitamíny, ako napríklad vitamín C a vitamíny skupiny B. Z minerálov obsahujú napríklad draslík, horčík či fosfor. Obsahujú aj vlákninu, ktorá prispieva k udržaniu správnej činnosti čriev a pomáha pôsobiť preventívne proti zápche. Slivky navyše taktiež obsahujú sorbitol, ktorý má laxatívne účinky, čím slivky taktiež pomáhajú pri zápche,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva MUDr. Šranková z Poradne zdravia a dodáva, že slivky taktiež obsahujú i rôzne fytochemikálie, ako napríklad antokyány. „Antokyány sú pigmenty, ktoré sú koncentrované najmä v šupke sliviek a zabezpečujú jej tmavé sfarbenie. Antokyány majú antioxidantné vlastnosti,“ objasňuje odborníčka. Slivky obsahujú taktiež pigmenty patriace ku karotenoidom,

ako napríklad β-karotén, nazývaný aj provitamín vitamínu A, ktorý slúži na výrobu vitamínu A.

Pestovanie

Slivka patrí medzi ovocné stromy, ktoré sa na Slovensku pestujú bežne a nie sú príliš náročné na teplo. Treba mať však na pamäti, že vyžadujú úrodné, teplé a mierne vlhké pôdy. Aj u sliviek platí, že ak sa chystáte vysadiť rastliny pestované v kontajneri, môžete tak urobiť počas celej doby vegetácie. Pokiaľ ste si zakúpili voľnokorenné stromčeky, teda rastliny predávané s holými koreňmi, bez črepníka, je možné ich vysadiť do záhrady výlučne na jar - od marca do konca apríla, alebo na jeseň - od septembra do novembra, alebo do prvých mrazov. Nemali by sme zabudnúť osadiť pri stromoch aj oporné koly. Keďže slivky často trpia na najrôznejšie choroby, je dobré voliť rezistentné odrody. Vybrať si však zo širokého sortimentu tú správnu nebýva ľahké, poraďte sa preto radšej s odborníkom.

Použitie

Slivky by sme mali skladovať v chladničke. Konzumovať ich môžeme samostatne, alebo využiť pri

príprave rozličných koláčov. Sú však veľmi vhodné aj na konzervovanie či výrobu lekvárov, džemov a dokonca i pečených čajov. Rovnako ich môžeme aj sušiť a mraziť.

Náš tip:

Sušenie sliviek

• Na sušenie vyberáme úplne vyzreté a zdravé plody, pričom celý proces sušenia môže v závislosti od veľkosti plodov trvať 6 až 15 hodín.

• Slivky pred sušením umyjeme pod tečúcou vodou, následne ich narežeme nožom a vyberieme z nich kôstky. Sušiť ich môžeme v elektrickej rúre tak, že plech vystelieme papierom na pečenie a rovnomerne naň poukladáme pripravené slivky. Jednotlivé kusy by sa nemali navzájom dotýkať, preto ich ukladáme s medzerou aspoň 3 cm.

• Rúru nastavíme na teplotu 50 °C. Po prvých 6 hodinách teplotu sušenia zvýšime na 60 °C. Treba myslieť na to, že slivky budú počas sušenia púšťať šťavu, ktorá sa bude odparovať. Dvieračka na rúru by preto mali byť pootvorené. Ak je šťava na plechu veľa, slivky opatrne preložíme na ďalší plech s novým papierom na pečenie.

• To, že sú slivky správne usušené zistíme tak, že stmavnú, zmrazia sa



Ilustračné foto.

zdroj foto s-ms_1989 pixabay

a zmenšia svoju veľkosť až na štvrtinu tej pôvodnej, sú pružné a nevyteká z nich šťava.

Mrazenie sliviek

• Na mrazenie sú vhodné úplne vyzreté plody. Slivky pred mrazením umyjeme pod tečúcou vodou, následne rozdelíme na polovice, vykôstkujeme, vložíme ich do nádobiek a dáme zamraziť. V nádobách by sme mali nechať aspoň 2cm vzduchovej medzery.

• Pri dodržaní správneho postupu prípravy, by nám mali slivky v mrazničke vydržať 2 až 4 mesiace pri teplote mínus 12°C, 10 až 12 mesiacov pri teplote mínus 18°C.

» ren

Pripravte si sušené paradajky v olivovom oleji

V záhradách dozrievajú posledné paradajky. Konzumovať ich pravdaže môžeme v surovom stave, no v prípade väčšej úrody sa dajú uskladniť aj na zimu. Pripraviť z nich môžeme lečo, domáci kečup, alebo ich naložiť do olivového oleja. Prinášame skvelé recepty.

Sušené paradajky v olivovom oleji

Suroviny: paradajky, olivový olej, cesnak a bylinky podľa chuti (hodí sa bazalka, ore-gano aj tymián), soľ, korenie

Postup:

- Zrelé paradajky umyte, osušte a nakrájajte na plátky v hrúbke asi jeden centimeter.
- Plech vyložte papierom na pečenie, rovnomerne naň poukladajte plátky paradajok a sušte v rúre pri teplote maximálne 90°C 4 až 10 hodín - podľa požadovaného stupňa vysušenia. Dvierka rúry nechajte pootvorené aby mohla vlhkosť z paradajok postupne unikať.
- Suché plátky paradajok postupne navrstvite do menších zaváracích pohárov a jednotlivé vrstvy prekladajte cesnakom, bylinkami, osolte a okoreňte podľa chuti. Paradajky poriadne v nádobe utlačte zalejte až po vrch olivovým olejom.

Použitie

Sušené paradajky nakladané v olivovom oleji môžeme podávať len tak s pečivom či bagetkou a mozzarellou, alebo si z nich vy-

robiť netradičnú nátierku.

Náš tip:

Nátierka zo sušených paradajok a červenej šošovice

Suroviny: 100 g červenej šošovice polenej - lúpanej, soľ podľa chuti, sušená bazalka, 10 ks sušených paradajok v oleji

Postup: Červenú šošovicu opláchneme v studenej vode a varíme približne 15 minút. Zlejeme z nej prebytočnú vodu a necháme vychladnúť.

Následne šošovicu vložíme do mixéra, pridáme sušené paradajky v oleji a vymixujeme.

Vedeli ste, že...

...oproti iným druhom zeleniny, si paradajky dokážu zachovať dôležité látky aj po uvarení a dokonca sú výživnejšie uvarené ako čerstvé, nakoľko sa veľké množstvo lykopénu uvoľňuje až po ich tepelnom spracovaní?

» ren



zdroj foto RitaE pixabay

Výšivka krivou ihlou z Detvy

Výšivka krivou ihlou, patriaca do zoznamu nášho nehmotného kultúrneho dedičstva, sa objavuje v rôznych regiónoch Slovenska, avšak v Detve a okolí nadobudla šírkou výskytu dominantný význam. Zároveň podnietila vznik osobitného, výtvarne zaujímavého a bohato prepracovaného vzorového a kompozičného systému, ktorý je dodnes živý a vo všeobecnosti sa stal známy ako detvianska výšivka.

Predstavuje typovo predkreslenú výšivku retiazkovým stehom zhotovenú osobitnou technikou vyšívania zahroteným háčikom na tkanine napnutej pomocou rámu. Charakteristické sú pre ňu tri formy líšiace sa technicky i prevládajúcim dekorom – plné vyšívanie, vyrezávanie a podkladaná výšivka.

Tvorbe výšivky krivou ihlou sa venujú výlučne ženy. Kým výšivku pravou ihlou kedysi v Detve ovládala takmer každá žena, vyšívanie krivou ihlou bolo náročnejšie. Ženy zhotovovali odev pre seba a svojich blízkych, prípadne na objednávku. Mnohé z nich v minulosti spolupracovali aj s výšivkáckymi spoločnosťami.

Pôvodne sa vyšívali hlavne káčky a oplecká, neskôr aj šatky, zástery a sukne. Z mužských súčiastok sa krivou ihlou vyšívali len zástery na čiernom glote. Postupne však výšivka krivou ihlou nahradila výšiv-

ku pravou ihlou aj na mužských košeliach a plátenných nohaviciach getoch. Dnes ju nájdeme aj na miestnom liturgickom odevu a textile. Na výšivkách na zamate sa pestré ornamenty ako napríklad granátové jablko, paraďajka, lístok, vetvičky, zvonec, borsoka, oblápanec, dubový list, slepé hviezdičky a ich kompozície uplatnili najširšie.

V súčasnosti v meste Detva pôsobia rady nositeľiek – vyšívачiek a ich starostlivou prácou vznikajú nové výšivky na súčastiach ľudového odevu i bytového textilu. Odovzdávanie zručností mladšej generácii prebieha prostredníctvom kurzov vyšívania aj individuálne v rodinách vyšívачiek.

Informácie a foto poskytlo Centrum pre tradičnú ľudovú kultúru pri SLUK-u / <https://www.ludovakultura.sk> » ren



Výšivka krivou ihlou na zamate /2015/ Táňa Hojčová.

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



www.imbodysport.sk

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom 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



Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠIEJ 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



Stannah



Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

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



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

0800 162 162

www.stannah.sk

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

slovenská
firma

ZÁRUKA
20 ROKOV

!!! NOVINKA !!!

BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

LK-Servis UŽ VIAC AKO **20** ROKOV S VAMI
Slovakia, s.r.o.

-25%

energopomoc
na okná a tienenie
vlastný splátkový systém bez navýšenia

0915 863 995
www.lk-servis.sk

Oplatí sa!

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

