

# 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



www.mbstlucenec.sk  
mbstmediclucenec@gmail.com  
**+421 917 113 199**  
Haličská cesta 4345, Lučenec

## POZOR! Unikátna liečebná metóda

Artróza - Polyartróza - Chondropatia - Koksatróza  
kolená - ramená - členky

Osteoporóza - porucha látkovej výmeny v kostiach

Chrbtica - Platničky - Svaly - Väzy - Šlachy

Hojenie rán - Pooperačná liečba



**FARMA**  
U FLÁŠKOV  
VYSOKOZNÁŠKOVÉ MLÁDKY  
Dominant a Leghorn

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

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

**0915 988 336**  
www.uflaskov.sk

**PÔŽIČKY**  
až do veku  
**80- rokov**

VYBAVÍTE: ONLINE, SMS, MAILOM, OSOBNĚ

0903 279 125  
www.pozickammrs.sk  
pozickammrs@gmail.com

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

AKCIA PLATÍ OD PONDELKA 14. 9.  
DO STREDY 16. 9. 2026

**ČERSTVOSŤ** **KVALITA**  
**NÍZKE CENY**  
KAŽDÝ DEŇ

**Biedronka**  
Nízke ceny každý deň

## ČERSTVÁ PONDELKOVÁ PONUKA

WWW.BIEDRONKA.SK

**-60%**  
**1<sup>99</sup>**  
Hrozno ružové  
cena za 1 kg



**-52%**  
**0<sup>33</sup>**  
Kukurica lahôdková  
cena za 1 ks

**-41%**  
**1<sup>99</sup>**  
Kuracie zadné štvrte  
Krajina mäsa  
cena za 1 kg



**CENA**  
SAPLIKÁCIU  
**-28%**  
**0<sup>10</sup>**  
Rožok štandard 50 g  
Cena bez aplikácie: 0,14 €



37 2026/Čerstvosť a kvalita

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

## Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

**TIPOS**  
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RÍMAVSKOSOBOTSKO-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 týždne:

Revúca, Jelšava, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobótka, Bätka, Hnúšťa, Rožňava, Plešivec

nepáry týždne:

Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobótka, Rožňava, Bätka, Brzotín, Dobšiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Poloma, Henckovce, Jablonov nad Turňou, Jovica, Krásnohorská Dlhá Lúka, Lipovník, Plešivec, Štítnik, Vlachovo

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú 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

DUNAJSKOTREDSKO

GA

34.390

GALANTSKO-SÁLIANSKO

HC

30.330

HLOHOVECKO-SEREĎSKO

KM

16.450

KOMÁRŇANSKO

LV

30.580

LEVICKO

MA

29.680

MALACKO

NR

54.170

NITRIANSKO

NZ

35.050

NOVOZÁMOCKO

PK

22.970

PEZINSKO

PN

41.870

PIEŠANSKO-NM-MY

SC

35.420

SENECKO

SE

36.750

SENIČKO-SKALICKO

TO

41.930

TOPOĽCIANSKO-PE-BN

TN

60.750

TREŇCIANSKO-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

BARDEJOVSKE-SK-SP

GE

30.830

GEMERSKO-RV-RS-RA

HU

27.190

HUMENSKO-VI-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

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.

PREDÁM rodinný dom

105 m², s pozemkom bez tiarch

Gemerská Ves 190

44 000,-

Volajte na: 0907 975598

BUSSÁNYI | DOBŠINÁ

Vojtech

- Kamenárske práce - hroby
- Lacné urnové hroby
- Pomníky
- Opravy hrobov, hrobiek
- Čistenie, brúsenie a leštenie
- Dvíhanie, betónovanie
- Impregnácia žulových hrobov
- Výmena platní

0903 884 171

vojtechbussanyi@centrum.sk

ABEX s.r.o.

POHREBNÉ SLUŽBY

Šafáriková 106, Rožňava

Holubyho 7, Košice

0948 239 029

0940 818 272

Sme tu pre Vás 24/7.

+421 907 471 554

Bratislava 221, Podbabská

salon.comlessa

saloncomlessa

Salón Comlessa

Mgr. Andrea Gajdošová

Váš osobný poradca pre krásu a krásu

Múly SPA • Osmotérapie • Liečebné kúpele • Predaj kozmetiky

Kúpanie • Strihanie • Trénovanie • Dentálna hygiena

AM PLAST s.r.o.

VÝROBA A MONTÁŽ PLASTOVÝCH OKIEN

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

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

• Montáž garážových brán

Poskytujeme ZÁRUČNÝ a POZÁRUČNÝ SERVIS

A.M.PLAST s.r.o. Hámošihó 182, Brzotín

058 / 788 61 40, 0915 701 414

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

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

GE26-37 strana 2



# Silný kraj pre ľudí

Ondrej Lunter  
predseda BBSK

1Odolná ekonomika

2Skutočný sociálny štát

3Moderná infraštruktúra

RIMAVSKÁ SOBOTA



**Michal Bagačka**  
HLAS – sociálna demokracia



**Branislav Bukviar**  
SaS



**Zoltán Cziprusz**  
Magyar Szövetség – Maďarská aliancia



**Enikő Mag Fodor**  
Magyar Szövetség – Maďarská aliancia



**Attila Halász**  
Magyar Szövetség – Maďarská aliancia

RIMAVSKÁ SOBOTA



**Péter Juhász**  
Magyar Szövetség – Maďarská aliancia



**Attila Pál**  
Magyar Szövetség – Maďarská aliancia



**Roman Vaľo**  
Progresívne Slovensko



**István Vavrek**  
Magyar Szövetség – Maďarská aliancia

REVÚCA



**Zoltán Antal**  
Magyar Szövetség – Maďarská aliancia

REVÚCA



**Ľubomíra Benešová**  
Progresívne Slovensko



**Milan Kolesár**  
KDH – Kresťanskodemokratické hnutie



**Zsolt Váradi**  
Magyar Szövetség – Maďarská aliancia

Politické reklamné oznámenie,  
Voľby do orgánov územnej  
samosprávy 2026. Objednávateľ:  
Mgr. Ondrej Lunter, Ruttkaya  
Nedeckého 3729/1, 974 01 Banská  
Bystrica. Dodávateľ: bigB.sk, s.r.o.,  
Zvolenská cesta 20, 97405 Banská  
Bystrica, IČO: 54018552  
Oznámenie o transparentnosti



LUNTER

idemedalej.sk

GE26-37 strana 3

98-0035



# RENEW VÝPREDAJ SKLADOVÝCH VOZIDIEL

TEMPUS TRANS s.r.o. ŠAFÁRIKOVA 91, 048 01, mobil. +421 918 957 263, [www.tempus.sk](http://www.tempus.sk)

## VEĽKÁ LETNÁ AKCIA

na plastové okná a bezpečnostné dvere

**inTrust**  
interiérové dvere



**SECURIDO**

info@intrust.sk [www.intrust.sk](http://www.intrust.sk)

ROŽŇAVA, Kósu Schoppera 3 za malým trhom, oproti 100P baru 0907 800 627



## OPRAVA

eternitových, plechových, šindľových a plochých striech

- Bez potreby demontáže
- Poradenstvo **ZDARMA**
- Oprava komínov a montáž/oprava odkvapových žľabov
- **Špeciálna zľava** pre dôchodcov

[www.naj-strecha.sk](http://www.naj-strecha.sk) Naj-strecha sro 0940 776 203

20 ROČNÉ SKÚSENOSTI V PRAXI

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

### OBNOVA NÁPISOV A DOSEKÁVANIE DÁTUMOV NA POMNÍKY

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

[www.zlate-pismo.sk](http://www.zlate-pismo.sk)

## NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

**ČISTENIE ŠKRIDIEL**

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

### 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 spoločne spátnou 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 rubrik:**

- 1 – Auto-Moto
- 2 – Elektro, technika
- 3 – Domácnosť, nábytok
- 4 – Dom a záhrada
- 5 – Zverinec, drobných
- 6 – Hobby a šport
- 7 – Deťom
- 8 – Darujem
- 9 – 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 tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

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

**REGION PRESS**

## OBNOVA STRIECH

Reálna záruka 12 ROKOV

**Obľadka ZDARMA**

PRÍEMYSĽNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SELÁDOVÉ PRIESTORY

### ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

- VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV
- OBNOVA KOMÍNOV
- OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA

**Jesenná AKCIA!**

**INDEX 3D**

**PVC**

**0949 765 613**

**23. september**  
Deň jesennej rovnodennosti

**Výročia a udalosti**



## Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je 16. septembra 2026



### Pripravme si pečené čaje

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



**Výročia a udalosti**

**24. septembra 1046**  
počas tzv. pohanského povstania v Uhorsku boli umučení biskupi Gerard a Buldus a smrteľne zranený bol nitriansky biskup Bystrík, ktorý zraneniam podľahol 26. septembra 1046



### Kvalitný spánok detí je veľmi dôležitý

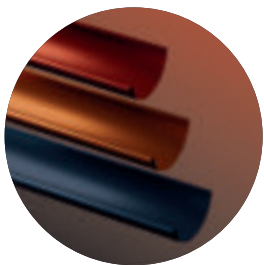
[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)



## STREŠNÉ KRYTINY

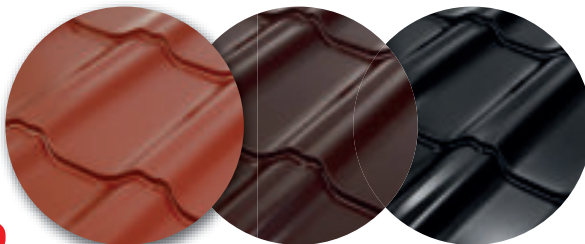


SLOVENSKÝ VÝROBCA



**-50%  
Zľava**

# Akciové krytiny



od **7,70€**  
(9,47€ s DPH)

**Akcia platí pre farby:**

- RAL 3009 - červenohnedá
- RAL 8017 - hnedá lesklá
- RAL 9005 - čierna lesklá

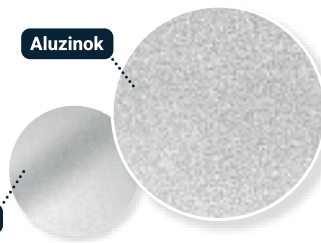
**na všetky farebné žľaby**

## ALUZINOK

V ATRAKTÍVNEJ  
CENE POZINKU

Všetky krytiny a trapézové plechy v prémiových  
vlastnostiach aluzinku za cenu obyčajného pozinku

Aluzinok



Pozink

**www.maslen.sk**

📍 Rimavská Sobota, Jesenského 3674 (areál bývalej Drevovýroby)

✉ maslenrs@maslen.sk

☎ 0948 414 047

81-0165



**UROBÍME  
KRAJ  
NA ZEMI**

Kandidát na **predsedu BBSK**

**ROMAN MALATINEC**



**STRANA  
VIDIEKA**

Objednávať: STRANA VIDIEKA, Račianska 157/165, 83102 Bratislava, IČO: 42359741

35-0109

**EURO  
JACKPOT**

# Užívaj si problémy milionárov

**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 informácií na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk).  
Obsah upravený pomocou umelej inteligencie.



## Čo ak sa z obyčajného tiketu stane život plný „milionárskych“ problémov?

**Eurojackpot prichádza s novým konceptom. Henry, milionár z ostrova, prenecháva miesto novej tvári a to čerstvému výhercovi, ktorý zisťuje, že veľká výhra prináša okrem radostí aj nejaké tie starosti...**

Jeden podvečer si s priateľmi podáte tiket a o pár hodín zrazu hľadáte odpovede na otázky, ktoré ste dovtedy nemuseli riešiť:

„Aký model športového auta si vybrať?“ „Kde sa dá booknuť skúšobná jazda osobného vrtuľníka?“ „Podľa akých parametrov si vybrať najlepšieho osobného šéfkuchára?“

Práve na týchto anekdotálnych, no zároveň príjemných situáciách je postavený nový komunikačný koncept číselnej lotérie EUROJACKPOT, ktorý prichádza od 1. septembra 2026.

**Ostrovana Henryho strieda nový milionár**

Doterajšia komunikácia Eurojackpotu bola spojená s Henrym, ikonickým milionárom z ostrova. Jeho rozprávke však odzvonilo a na scénu prichádza nová sympatická tvár – čerstvý výherca

hlavnej výhry Eurojackpotu, ktorý nám ukáže, čo nečakané môže veľká výhra do života priniesť.

**Milé problémy, ktoré by chcel riešiť azda každý**

Nový komunikačný koncept Eurojackpotu pracuje s nadsádzkou, poukazovaním na situácie, ktoré vznikajú vo chvíli, keď sa niekoho sen zrazu začne meniť na realitu.

Čo robiť, keď máte zrazu možnosti, o ktorých ste kedysi len vtipkovali? Ako sa vysporiadať s tým, že zrazu môžete splniť sny nielen sebe ale aj svojim blízkym? A čo ak je tých možností akosi priveľa?

Práve takéto „milé problémy“ budú sprevádzať nového protagonistu v kampani Eurojackpotu.

**Z tiketu sa môže začať úplne nový príbeh**

Eurojackpot je hra, pri ktorej si ľudia podávajú tikety s rôznymi predstavami o tom, čo by urobili, keby práve ich čísla priniesli veľkú výhru.

Niektorí by si splnili cestovateľský sen,

iní by zabezpečili rodinu ďalší by sa pustili do podnikania alebo si konečne doprial niečo, na čo si dlhé roky šetril.

Nová komunikácia Eurojackpotu sa s touto predstavivosťou pohráva a obracia ju naruby: „Čo keby sa sen stal skutočne realitou?“

A čo keby najväčším problémom zrazu nebolo to, či si môžete splniť svoje sny, ale skôr to, ktorý z nich si máte splniť ako prvý?

Sami dobre vieme, že niektoré problémy sú príjemnejšie ako iné. A otázku: „Čo budem robiť s miliónmi?“ by medzi tie nepríjemné asi zaradil málokto.

Eurojackpot tak od 1. septembra prináša nielen nový komunikačný koncept, ale aj nový príbeh o tom, čo sa môže stať, keď sa veľký sen zrazu zmení na skutočnosť.

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:

**Akej farby je logo číselnej lotérie  
EUROJACKPOT?**

A: modro-červené

B: zlato-čierne

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže  
[www.tipos.sk/region](http://www.tipos.sk/region) alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 11. 9. 2026 od 10:00 hod. do piatku 18. 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](http://www.tipos.sk/region)

## Nájomné byty na Ďumbierskej ulici

Výstavba nájomných bytov na Ďumbierskej ulici je opäť o krok bližšie k realizácii. Vysúťažný zhotoviteľ si prevzal stavenisko a začína s prípravnými prácami. Po vytýčení inžinierskych sietí na mestskom pozemku, ktorý sa nachádza vedľa Slovenskej akadémie vied v Starej Sásovej, sa koncom septembra naplno rozbehnú stavebné práce. Štvorpodlažný bytový dom by mal byť postavený do februára 2028.

Mesto Banská Bystrica má už niekoľko rokov pripravený projekt výstavby nájomných bytov na Ďumbierskej ulici na sídlisku Rudlová-Sásová, na ktoré má vydané právoplatné stavebné povolenie a vyčlenené potrebné financie. V opakovaných verejných obstarávaníach na zhotoviteľa však sumy výrazne prekročovali predpokladanú hodnotu zákazky a neboli dosiahnuté také ceny, aby mohlo mesto požiadať o dotáciu a o financie zo Štátneho fondu rozvoja bývania.

„Dôvodom bol nárast cien práve tých materiálov, ktoré sa pred niekoľkými rokmi pri projektovaní zdali byť cenovo výhodné. Preto sme pristúpili k prepracovaniu projektu a úprave použitých materiálov a konštrukčných systémov tak, aby bolo možné nájsť zhotoviteľa, ktorý dokáže bytové jednotky postaviť za požadovanú cenu,“ objasňuje Martin Lakanda, vedúci odboru rozvojových aktivít mesta.

Zhotoviteľ počas nasledujúcich mesiacov zabezpečí realizáciu štvorpodlažného bytového domu s výťahom a 23 bytovými jednotkami. „Začneme prípravnými prácami, teda vytýče-

ním inžinierskych sietí, zriadením staveniska, nasledovať budú výkopové práce. Na jeseň môžu začať samotné stavebné práce. Od tejto chvíle by celá výstavba mala trvať 18 mesiacov,“ uviedol zástupca spoločnosti P.S. in, a.s. Marián Albert.

Mesto má na výstavbu nájomných bytov v rozpočte vyčlenených 2,6 milióna eur, no plánuje projekt financovať s využitím eurofondov v rámci alokácie integrovanej územnej stratégie s osemprecentným spolufinancovaním samosprávy. Vysúťažená cena predstavuje 2 625 390 eur.

„Cesta k výstavbe nájomných bytov na Ďumbierskej ulici nebola jednoduchá, o to viac ma teší, že sa nám dnes podarilo nájsť riešenie a môžeme začať s ich realizáciou. Byty budú pozostávať z obývacej izby, kuchyne, spálne, hygienického zázemia a loggie. Jeden byt bude kompletne bezbariérový. Súčasťou projektu je aj úprava okolitého prostredia, parkovacie miesta, ako aj obnova autobusovej zastávky Ďumbierska ZŠ,“ hovorí primátor Ján Nosko.

» ren



zdroj foto Mesto Banská Bystrica

### Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



- 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 umožňuje plánovať ďalšie

### VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ  
DO DOMU A BYTU  
REHABILITÁCIA  
ŠPORTOVÉ KLUBY  
HOTELY & WELLNESS

INFORMÁCIE:

+421 907 895 865  
info@imbodysport.sk

IMBODY SPORT  
www.imbodysport.sk

## KAMENÁRSTVO LÍŠKA

BRÚSENÉ POMNÍKY  
A OHRADY Z UMELÉHO  
A PRÍRODNÉHO KAMEŇA  
(VÝBER Z VIAC DRUHOV)

ZA VÝHODNÉ CENY

Zavolajte a my  
prídeme za Vami



**HROBY KOMPLET**  
ZA CENU PRIAMO OD VÝROBCU

Panické Dravce 67, tel. 0905 150 537, 047/437 43 79

Vzorková predajňa Fil'akovo, Biskupická cesta (pri Lidl), tel. 0903 740 682

## VŔTANÉ STUDNE

Posledné voľné termíny!

0907 918 007  
www.vrtanestudne.info



### PRENÁJOM KÁVOVAROV



**SANREMO D8**  
Profesionálny pákový kávovar

10€N VÝKEND 2-10 DNI 15-60 DNI 60 DNI +

60 € 90 € 40 € 20 € 9 €



**JURA X10**  
Veľký automatický kávovar

10€N VÝKEND 2-10 DNI 15-60 DNI 60 DNI +

25 € 35 € 20 € 15 € 7 €



**JURA E6**  
Malý automatický kávovar

10€N VÝKEND 2-10 DNI 15-60 DNI 60 DNI +

20 € 30 € 15 € 10 € 5 €



**FIORENZATO F64**  
Mlýnsky

10€N VÝKEND 2-10 DNI 15-60 DNI 60 DNI +

20 € 30 € 15 € 10 € 5 €

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.

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

## Žerucha nám poskytne cenné vitamíny

Nenáročná rastlinka s drobnými zelenými lističkami a mierne korenistou chuťou poskytne telu vitamíny po celý rok. Reč je o žeruche.

Žerucha je veľmi rýchlo rastúca bylinka a v jej prípade rozhodne platí, že rastie ako z vody. K jej pestovaniu nepotrebuje záhradu, ani balkón, celkom vám postačí slnečný okenný parapet. V kuchyni má žerucha mnohoraké využitie, vďaka čomu spestrí náš jedálny lístok.

### Liečivé účinky

Žerucha obsahuje rastlinné zlúčeniny nazývané antioxidanty, ktoré chránia bunky nášho tela pred poškodením spôsobeným voľnými radikálmi. Je prospešná pre srdce, udržuje zdravé kosti, podporuje imunitu, chráni oči, podporuje trávenie a pomáha aj pri kožných ťažkostiach. Žerucha obsahuje vitamíny A, B, C, E a K, ďalej tiež cholin a betaín, z minerálnych látok sú to draslík, vápnik, fosfor, horčík, sodík, železo, selén, mangán, meď a zinok.

### Pestovanie

**Budeme potrebovať:**  
- rozličné misky – dobre poslúžia viečka zo zaváracích pohárov  
- semiačka žeruchy – zakúpíte bežne v predajni pre záhradkárov  
- vatu alebo gázu, prípadne viacvrstvové papierové kuchynské utierky

- vodu

**Postup:** Do misky vložte v tenkej vrstve vatu alebo gázu. Použiť však pokojne môžete aj viacvrstvovú papierovú kuchynskú utierku preloženú na polovicu. Túto vrstvu pokropte vodou tak, aby bol podklad dostatočne vlhký. Následne rovnomerne nasypťe semienka a každý deň ich polievajte tak, aby neplávali vo vode. Po pár dňoch začnú zo semiačok vyrastať zelené rastlinky. Keď dosiahnu výšku asi 3 až 4 cm, postupne ich zostrihávajte nožnicami a konzumujte.

### Použitie

Žeruchou si môžete posypať chlieb s maslom či syrom, alebo varené zemiaky, pridávať ju však môžete aj do nátierok, zeleninových šalátov či do polievok.



» ren  
zdroj foto RitaE pixabay

## Zabaľte deťom zdravú desiatu

Podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR by mali deti počas dňa prijímať dostatočne kvalitnú a pestrú stravu, nevynímajúc desiatu. Jesť 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,“ prízvukujú 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 strieďať 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 strieďať 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 dobrotka, 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 adrenalinovú 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

## Obohatí, prekyprí a chráni pôdu

# Zelené hnojenie pre vašu záhradu

Zelené hnojenie nám ponúka možnosť ako nahradiť v záhrade maštalný hnoj a zároveň dodať pôde potrebné živiny. Začať s ním môžeme ihneď po zbere úrody.

Zelené hnojenie môžeme v záhrade využiť všade tam, kde pestujeme zeleninu, dokonca sa nemusíme báť použiť ho v skleníku či fóliovníku.

### O čo vlastne ide?

Pri zelenom hnojení ide o spôsob hnojenia pôdy pomocou živých rastlín a ich zapracovanie v skorom rastovom



Ďatelina významne prispieva k zlepšeniu pôdnej štruktúry.

zdroj foto Schanin pixabay

štádiu do pôdy, pričom ide o metódu veľmi šetrnú k životnému prostrediu.

### Kedy je naň vhodný čas?

Zelené hnojenie sa dá realizovať počas celého roka, ak sa preň rozhodnete v období od polovice septembra až do polovice októbra, rastliny zapracujete do pôdy ešte koncom jesene, prípadne skoro na jar.

### Pôdu obohatí aj chráni

Potom ako sa rastliny, ktoré ste do pôdy zapracovali rozložili, obohatia pôdu o množstvo živín. Zelené hnojenie tiež chráni pôdu pred vysušením slnkom, eróziou vetrom a vymývaním živín dažďom. Rastliny, ktoré vysejete do pôdy prekypria a niektoré z nich môžu pôsobiť aj proti škodcom či chorobám.

### Ako postupovať?

- Z pôdy najskôr odstráňte všetky zvyšky predchádzajúcej úrody a zlikvidujte aj burinu.
- Potom plochu prekyprite do hĺbky približne 5 až 7 centimetrov.
- Vezmite osivo určené na zelené hnojenie a rozhadzovaním ho husto vysejte do pripravenej pôdy. Následne ho hrablami zapracujte do pôdy a utlačte.
- Ideálne je pustiť sa do výsevu po daž-



Zelené hnojenie je pre záhradu prospešné.

zdroj foto Caniceus pixabay

di, pretože rastliny potrebujú veľa vlhky. V suchom počasí, treba pôdu výdatne zavlažovať.

- Po tom, ako narastú rastlinky do výšky približne 10 až 20 centimetrov, pokoste ich a nechajte mierne zvädnúť – nemali by však uschnúť.
- Pomocou motyky rastliny zapracujete plytko do pôdy. Ak je porast nízky, môžete ho do pôdy zaráľovať aj bez predchádzajúceho kosenia. Dajte pozor, aby ste rastliny zapracovali do pôdy ešte skôr, kým sa vysemenia.

### Aké druhy rastlín vysadiť?

Výber rastlín vhodných na zelené hnojenie je pestrý a vhodné sú: horčica - ktorá pomáha potlačiť niektoré pôdne choroby a škodcov, repka alebo medonosná facélia - ktorá pomáha zlepšovať štruktúru pôdy a zvyšovať jej organický obsah, ďatelina - ktorá významne prispieva k zlepšeniu pôdnej štruktúry, ale aj ozimná repka, vika huňatá či raž, hrach kŕmny, lupina, nechtík lekárske alebo lucerna.

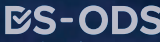
» ren

**Marián**  
**PORVAŽNÍK**

Kandidát na župana



**Máme na viac**  
**Na viac turizmu**



## Domáca majonéza

Zistili ste, že sa vám minula majonéza a bežať do obchodu sa vám nechce, no súrne ju potrebujete? Nevadí, prinášame vám dva recepty na domácu majonézu krok za krokom.

### Klasická majonéza

**Budeme potrebovať:** 2 žltky, 250 ml kvalitného oleja (môže byť slnečnicový), lyžičku soli, štipku mletého čierneho korenia a citrón

**Postup:** Žltky oddelíme od bielok a vložíme ich do misky s guľatým dnom. Pridáme lyžičku soli a štipku mletého čierneho korenia a všetko dôkladne vymiešame vidličkou.

Do jednej ruky si vezmeme ručný elektrický šľahač a druhou po kvapkách prilievame olej tak, že každú kvapku samostatne do zmesi zašľaháme. V opačnom prípade by sa nám mohla majonéza zraziť. Keď začne majonéza tuhnúť, môžeme olej pridávať po väčších dávkach.

Hotovú majonézu dochutíme citrónovou šťavou.

### Domáca majonéza bez vajec

**Budeme potrebovať:** 100 ml prevareného mlieka, 200 ml kvalitného oleja (môže byť slnečnicový), lyžičku soli, štipku mletého čierneho korenia a citrón

**Postup:** Mlieko prevaríme a necháme vychladnúť. Potom ho prelejeme do úzkej nádoby. Do jednej ruky si vezmeme

ponorný mixér a druhou po kvapkách prilievame olej tak, že každú kvapku samostatne do zmesi zašľaháme. Keď začne majonéza tuhnúť, môžeme olej pridávať po väčších dávkach.

Hotovú majonézu dochutíme soľou, mletým čiernym korením a citrónovou šťavou.

**Náš tip:** V prípade oboch našich receptov, by mali mať všetky suroviny, ktoré budeme na výrobu majonézy používať, izbovú teplotu.



zdroj foto Engin\_Akyurt pixabay

» ren

## Epileptický záchvat a prvá pomoc

V týchto dňoch sme si pripomenuli Svetový deň epilepsie známy aj ako fialový deň. Viete rozpoznať epileptický záchvat a poskytnúť epileptikovi adekvátnu prvú pomoc? Prinášame odporúčania odborníkov zo Slovenského Červeného kríža.

### Epileptický záchvat sprevádza:

- Náhle bezvedomie s pádom na zem, pri ktorom môže postihnutý chrčať či vydávať neartikulované zvuky.

- Dochádza uňho k prehnutiu celého tela a následným rytmickým kŕčovitým záškľbom svalov. Tie sú najviditeľnejšie na končatinách a môžu trvať niekoľko sekúnd až minút.

- Na perách sa mu tvorí pena a môžu zmodrieť, rovnako ako iné sliznice a koncové časti tela.

- Môže dôjsť k samovoľnému úniku moču aj stolice.

### Ako sa dá pomôcť?

#### Zabráňte sekundárnym poraneniam:

- Odstráňte z okolia postihnutého všetky nebezpečné predmety, a ak sa dá, podložte mu hlavu rukami alebo niečím mäkkým, aby si ju neudieral o zem.

- Nebráňte kŕčom, sú veľmi silné. Ak sa ho budete snažiť fixovať, môžete mu spôsobiť poškodenie chrbtice až zlomeniny.

- Rovnako sa nesnažte pacientovi niečo vkladať do úst alebo vytiahnuť jazyk – je to vysoko rizikové preňho aj pre vás.

### Po odznení záchvatu:

**Človek môže byť zmätený, nepokojný, vyčerpaný a mať stratu pamäte:**

- Uložte ho do stabilizovanej polohy na bok a zostaňte pri ňom do nadobudnutia úplného vedomia. Až vtedy mu môžete ponúknuť trochu tekutiny, prípadne užít mimoriadnu dávku lieku proti epilepsii, ak ho má pri sebe.

- Ak treba, ošetríte mu poranenia vzniknuté pri páde.

Približne do hodiny od odznenia záchvatu by mal byť postihnutý opäť schopný bežnej činnosti.

### Záchrannú zdravotnú službu volajte okamžite, ak:

- ide o prvý záchvat postihnutého
- záchvat trvá viac ako 15 minút
- záchvat je veľmi silný alebo sa opakuje
- pri páde došlo k úrazu hlavy, chrbtice, či inému poškodeniu

» ren

## Pripravte si dezert alebo smoothie

# Doprajte si chutné, šťavnaté mango

Mango je veľmi chutné tropické šťavnaté ovocie. Pochádza z Ázie a postupne sa rozšírilo do celého sveta. Plody mangovníka majú oválny alebo okrúhly tvar. Nezrelé mango má zelenú šupku, ktorá sa po dozretí mení na zlatožltú, červenú, žltú alebo oranžovú v závislosti od typu manga. Toto ovocie je plné živín a obsahuje mnoho ďalších látok prospešných pre naše zdravie.

„Cennými látkami sú draslík, vitamín C, E a K, fosfor, vápnik, kyselina listová. Exotické ovocie je zdrojom antioxidantov, ako je izokvercetin, kvercetin, fisetin a astragalin“, popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava Mgr.



Ilustračné foto. zdroj foto pen\_ash pixabay

Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia. Ako dodáva, mango má protizápalové účinky, upokojuje nervový systém. Pozitívne pôsobí na nechty, vlasy a dokonca sa odporúča na starnúcu pleť. Mango je bohaté aj na železo, vďaka čomu je užitočné pre ľudí trpiacich anémiou.

### Použitie

Mango môžete konzumovať ako súčasť rozličných ovocných šalátov či nápojov, prípadne si z neho pripraviť chutné dezerty. Skladovať ho môžete v chladničke asi 2 týždne.

### Náš tip: Dezert s mangom

**Suroviny:** Spodná vrstva - 150 ml plnotučné mlieko, 50 g kryštálový cukor, 1 KL prášková želatína, 120 ml smotana na šľahanie, 1 KL vanilkový extrakt

**Vrchná vrstva** - 100 g mango, 50 g trstinový cukor, 1 PL citrónová šťava

**Postup:** Spodná vrstva: V malom hrnci zahrejeme mlieko s cukrom. Do misky nalejeme 2 PL vlažnej vody, zasypte ich želatínou a necháme ju odstáť 5 minút, kým napučí. Takto pripravenú želatínu rozmiešame v hrnci s horúcim mliekom. Hrniec odstavíme zo sporáka, k mlieku prilejeme smotanu a vanilkový extrakt. Zmes premiešame, rozlejeme do dvoch sklenených pohárov a



Ilustračné foto.

zdroj foto liwanchun pixabay

tie po vychladnutí vložíme aspoň na 6 hodín do chladničky.

**Vrchná vrstva:** Z manga si deň vopred pripravíme mrazené kocky. Na ďalší deň ich vložíme do rajnice a pridáme cukor a citrónovú šťavu. Všetko spolu privedieme k varu a na miernom plameni varíme približne 5 minút. Následne rozmixujeme a necháme vychladnúť. Vzniknuté mangové pyré navrstvíme do pohárov na spodnú vrstvu a ešte na hodinku uložíme do chladničky. Pred podávaním môžeme dezert ešte ozdobiť kockami manga, obľúbeným bobu-

lovým ovocím - napríklad malinami, jahodami či čučoriedkami a lístkami čerstvej mäty.

### Smoothie s mangom a mrkvou

**Suroviny:** 1 ks zrelé mango, 1 ks mrkva, čerstvý zázvor podľa chuti (môžeme vynechať), 200 ml voda

**Postup:** Mango, mrkvu a zázvor očistíme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Všetko zalejeme vodou a rozmixujeme na hladké smoothie. Prelejeme do pohárov a podávame.

» ren

# Oplatí sa!



**GS**  
EUROTHERM  
MOINT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV  
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ 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,- €

## Každý deň o trochu viac slobody

Váš domov uchováva spomienky celého života. Stoličkový výťah Joya vám umožní pohybovať sa po každom poschodí bezpečne a so štýlom. Toto inovatívne riešenie spája pohodlie s eleganciou.

- ✓ Elegantný dizajn s prémiovými povrchmi
- ✓ Intuitívne a ergonomické ovládanie
- ✓ Inštalácia a servis od odborníkov Stannah po celom Slovensku



Možnosť štátneho príspevku až do výšky 98 % celkových nákladov



Platba v splátkach k dispozícii



**0800 162 162**

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

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

**BOMBA FASÁDA**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

**HIC INTERNATIONAL**

**HĽADÁME**

**SAMOSTATNÝCH ŽIVNOSTNÍKOV - SADROKARTONISTOV**

DO RAKÚSKA A NEMECKA

Úkolová práca alebo podľa normohodin

**ZÁROBOK 5.000 - 6.000 €/mes**

Ubytovanie zabezpečíme

0915 503 252 **KONTAKTY:**

hic.international.sk@gmail.com

**LEPŠIA PRÁCA** SK

PERSONÁLNA AGENTÚRA

**NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV**

**EFEKTÍVNEJŠIE**

**ABA INNOVATOR**

## zastavenie sadania budov

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

**TOP INJECT**

stabilizujeme základovú pôdu  
zastavíme sadanie budov  
injektážou syntetickej živice

**SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

**ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA**

**PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU**

**0918 726 754**

[sk.abainnovator.com](http://sk.abainnovator.com)