

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



KÚPIM BYT, DOM

Po dohode môžete
ostať v podnájme

0907 488 234

INZERCIA

0907 887 322

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

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

až do veku
80-rokov

VYBAVÍTE: ONLINE, SMS, MAILOM, OSOBNĚ

AKCIA PLATÍ OD PONDELKA 12. 10.
DO STREDY 14. 10. 2026



-41%
1⁹⁹
Kuracie zadné štvrte
Krajina mäsa
cena za 1 kg



-35%
0²⁵
0,39
0,28 €/100 g

Rustikálna žemľa
90 g



-33%
0⁹⁹
1,49

Jablká
sandomierske
ukladané
cena za 1 kg



-35%
1²⁹
1,99

Karfiol
cena za 1 ks

Ušetríte 100 %

za nákup ovocia a zeleniny



IDEM

ZĽAVA
za nákup
ovocia a zeleniny
**MAXIMÁLNE
5€**
NA ĎALŠÍ NÁKUP

41 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

DIEGO

dni s klubovou kartou

15%

zľava na všetky položky za plnú cenu

14-17. október

Zľava platí aj na doplnky k produktom týchto produktových skupín a samozrejme je kombinovať s inými akciami! Akcia sa nevzťahuje na naše produkty označené jedinečným označením („Outlet“, „5 klubovou kartou“, „Barba cena“, „Výpredaj“). Pri mesačných akciách s „klubovou kartou“ nie je možná zľava kombinovať, bude uplatnená jednorazová. Presné podmienky a akcie nájdete na webovej stránke www.diego.sk.

Akademika Hronca 11, Rožňava

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

NAJ STRECHA S.R.O.

OPRAVA eternitových, plechových, šindľových a plochých striech

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

20 ROČNÉ SKÚSENOSTI V PRAXI

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

www.naj-strechas.sk [f](#) Naj-strecha sro ☎ **0940 776 203**

ABEX S.R.O.

POHREBNÉ SLUŽBY

- 📍 Šafáriková 106, Rožňava
- 📍 Holubyho 7, Košice
- ☎ **0948 239 029**
0940 818 272

Sme tu pre Vás 24/7.

16. októbra 1793 **Výročia a udalosti**
Mária Antoinetta, manželka Ľudovíta XVI.
bola počas Francúzskej revolúcie sťatá.

LOMAX

- | **ŽALÚZIE**
- | **SCREEN**
- | **ROLETY**
- | **OKNÁ**
- | **DVERE**
- | **BRÁNY**

- | Dlhoročné skúsenosti a odborné poradenstvo
- | Výroba na mieru a individuálny prístup
- | Spolupráca výhradne s overenými dodávateľmi
- | Vlastný showroom v centre Popradu

SVETEX

Levočská 845/15, Poprad
Tel.: **0905 363 363**
www.svetexbm.sk

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

- 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

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

Zľava pre seniorov

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

MAĽOVANIE PLOCHÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH KVALITNOU DVOJZLOŽKOVOU FARBOU

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

Bezplatný týždenník

GEMERSKO
ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÜCKO

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)

pámy týždeň:

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

nepámy týždeň:

Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobôtka, Rožňava, Betliar, 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 jazykovou úpravou.

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

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

Redakcia **Gemersko**
0907 887 322
vojta@regionpress.sk

AM PLAST s.r.o.

VÝROBA A MONTÁŽ PLASTOVÝCH OKIEN

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

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

• Montáž garážových brán

Poskytujeme ZÁRUČNÝ a POZÁRUČNÝ SERVIS

A.M.PLAST s.r.o. Hámošiho 182, Brzotín
058/ 788 61 40, 0915 701 414

Salon Comtessa

Mgr. Andrea Gajdošová

Váš osobný poradca pre starosť o krásu

Múly SPA • Ošetrovanie • Liečebné kúpele • Predaj kozmetiky

Kúpanie • Strihanie • Trnavcovanie • Dentálna hygiena

+421 907 471 954

Ročná 221, Rožňava

salon.comtessa

salon.comtessa

VELKÁ LETNÁ AKCIA

na plastové okná a bezpečnostné dvere

info@intrust.sk www.intrust.sk

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

SECURIDO

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

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.

REGION PRESS

www.regionpress.sk

siet' 39 regionálnych novín

STRECHÁRSKE A MURÁRSKE PRÁCE

- Montáž plechových striech
- Hrubé stavby
- Prístavby a nadstavby domov
- Rekonštrukcie podkrovi
- Výmena rín
- Hydroizolácie
- Natery striech
- Podbitie striech
- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie kúpeľní
- Omietky, potery, murovanie
- Drenáž domov
- Oplotenia pozemkov

0948 107 877
Rožňava
www.strechyreal.sk

OBNOVA NÁPISOV A DOSEKÁVANIE DÁTUMOV NA POMNÍKY

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001
www.zlate-pismo.sk

GE26-41 strana

3



Spoločne za silný kraj

3

Ondrej Lunter
predseda BBSK

Čo všetko sme urobili a čo
plánujeme ďalej? Naskenuj



Vy rozhodnete v sobotu **24. októbra**

RIMAVSKÁ SOBOTA

4



Michal Bagačka
HLAS - sociálna demokracia

6



Branislav Bukviar
SaS, KDH, PS, HS, Demokrati

7



Zoltán Cziprusz
Magyar Szövetség - Maďarská aliancia

21



Enikő Mag Fodor
Magyar Szövetség - Maďarská aliancia

13



Attila Halász
Magyar Szövetség - Maďarská aliancia

RIMAVSKÁ SOBOTA

17



Péter Juhász
Magyar Szövetség - Maďarská aliancia

25



Attila Pál
Magyar Szövetség - Maďarská aliancia

29



Roman Val'o
SaS, KDH, PS, HS, Demokrati

30



Štefan Vavrek
Magyar Szövetség - Maďarská aliancia

1



Zoltán Antal
Magyar Szövetség - Maďarská aliancia

REVÚCA

3



Ľubomíra Benešová
SaS, KDH, PS, HS, Demokrati

7



Milan Kolesár
SaS, KDH, PS, HS, Demokrati

11



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



RENEW VÝPREDAJ SKLADOVÝCH VOZIDIEL

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

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) GE (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:
RP GE 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

• Text do 50 znakov	1 €
• Text do 100 znakov	2 €
• Text nad 101 znakov	3 €

Číslo rubrik:
1 – Auto-Moto
2 – Elektro, technika
3 – Domácnosť, nábytok
4 – Dom a záhrada
5 – Zverinec, drobnochov
6 – Hobby a šport
7 – Deťom

8 – Darujem
9 – Zoznámenie
0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov.

SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmená „PP“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

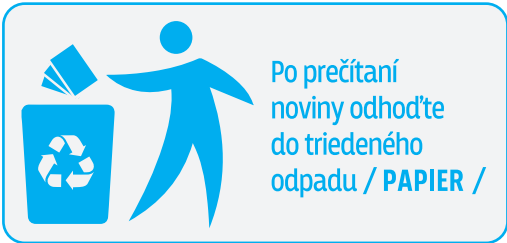
(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



čujte.sk

Warholovo múzeum je opäť otvorené

www.cujte.sk



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



čujte.sk

Zakladáme kompostovisko

www.cujte.sk



Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **14. októbra 2026**

STREŠNÉ KRYTINY



SLOVENSKÝ VÝROBCA

- V najkvalitnejšej povrchovej úprave ČIERNA - HB50,
- Výnimočná 50 mikrónová úprava,
- mimoriadne odolná voči poškrabaniu,
- so zárukou až 30 rokov.

CELOSLOVENSKÁ JESENNÁ AKCIA

KRYTINA ZA POLOVICU

-50%

Škridplech

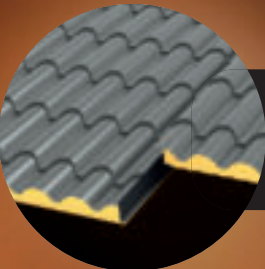
Faltra 360

ZÁRUKA

30

ROKOV

ZÁRUKA



+ jesenný výpredaj sendvičových panelov

Thermorooft: -30%

www.maslen.sk

 Rimavská Sobota, Jesenského 3674 (areál bývalej Drevovýroby)

 maslenrs@maslen.sk

 0902 972 060



Uži si **2X**

vyššie októbrové výhry

Len v októbrových žrebovaniach
zdvojnásobujeme výhry
od 3. do 8. poradia

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.
Obsah upravený pomocou umelej inteligencie.



Druhý EXTRA mesiac v EXTRA VÝPLATE: májová akcia sa vracia

EXTRA VÝPLATA otvára svoje druhé prémiové obdobie. Po prvej vlne, ktorá v máji 2026 priniesla stovky tisíc eur navyše pre hráčov TIPOSu, sa akcia opakuje opäť už teraz počas celého októbra.

Máj 2026 sa zapísal do histórie číselnej lotérie EXTRA VÝPLATA ako obdobie plné častých výherných momentov a noviniek, ktoré túto číselnú lotériu posunuli na novú úroveň. Prémiové obdobie od 4. do 28. mája 2026 prinieslo hráčom zvýšené výhry a viacero pozoruhodných úspešných príbehov. Dobrou správou pre Vás je to, že sa k nemu opäť vraciame!

Čo priniesla prvá vlna

Podme si to však zrekapitulovať. Počas ôsmich prémiových žrebovaní získali hráči na výhrach navyše viac ako 410-tisíc eur (teda sumu bežnej štandardnej výhry + extra bonusy). Prémiové obdobie nám len potvrdilo, že EXTRA VÝPLATA prináša pre hráčov atraktívny herný zážitok.

Dvojnásobné výhry v nižších výherných poradiach

Výhry v 3. až 8. výhernom poradí boli zdvojnásobené. Bonus sa premietol do 87 751 výherných tiketov, na ktorých hráči získali spolu o 410 697 eur viac ako v štandardnom režime. Zvýšené výhry si tak rozdelil veľký počet hráčov naprieč viacerými výhernými kategóriami.

Dva mílniky

Prémiové obdobie sa tak spojilo s dvoma

významnými mílnikmi. Prvým bolo druhé výročie hry a druhým zavedenie druhého žrebovania v týždni. Prvé štvrtkové žrebovanie sa uskutočnilo 23. apríla 2026 a odvtedy sa hráči môžu do číselnej lotérie zapojiť až dvakrát týždenne.

Výhry, ktoré prichádzajú desať rokov

Najvýraznejší moment prvého prémiového obdobia prinieslo žrebovanie 21. mája 2026. Hráč z Banskobystrického kraja získal výhru v prvom poradí. Počas nasledujúcich desiatich rokov mu teda už na bankový účet pravidelne prichádza 4 000 eur mesačne.

Podobný príbeh sa zopakoval len nedávno. Žrebovanie z 10. septembra prinieslo výhru v 1. poradí v hodnote 480 000 eur do Košického kraja. Namiesto jedného veľkého momentu prichádza 120 menších: počas desiatich rokov bude výherca dostávať 4 000 eur každý mesiac.

EXTRA VÝPLATA má netypický herný rozmer. Výhra v prvom poradí sa nevypláca naraz, ale postupne, a každý mesiac tak prichádza ďalší EXTRA moment. Jedno žrebovanie znamená desať rokov príbehu.

Čo pre výhercu bude znamenať 4 000 eur mesačne, je len na jeho rozhodnutí. Niektoré mesiace si ich možno spojí s veľkým plánom, iné s malou radosťou, vysnívaným zážitkom, novým koníčkom či cestovaním. Výhra totiž nie je len o jednom dni, keď sa človek dozvie výsledok žrebovania. Pri EXTRE VÝPLATE sa príbeh píše ďalej, mesiac po mesiaci, počas celého desaťročia. Výhercovi z Košického kraja srdečne

gratulujeme a prajeme mu, aby si svojich 120 EXTRA momentov užil presne podľa svojich predstáv.

Práve tento typ výhry robí z EXTRA VÝPLATY jedinečnú hru. Namiesto jednorazovej sumy prináša víťazovi dlhodobú pravidelnú odmenu, ktorá môže byť významnou finančnou podporou v každodennom živote.

Keď náhoda napíše príbeh

Každá číselná lotéria je založená na náhode a výsledok žrebovania nemožno predvídať ani ovplyvniť. Príbehy výhercov z Banskobystrického a Košického kraja sú preto predovšetkým príbehmi výnimočného šťastného momentu. Nedajú sa naplánovať, no pripomínajú, aké nečakané môže byť jedno obyčajné žrebovanie.

Výhercom ešte raz gratulujeme a budúcim hráčom držíme palce!

Hraj s rozvahou

Hra je určená výhradne osobám starším ako 18 rokov a mala by zostať formou zábavy s vedomím, že výhra nie je istá a hranie môže priniesť aj finančné straty. Šťastie sa nedá naplánovať. Zodpovedný prístup áno.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20 % z hernej istiny z číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. 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



Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu každý v hodnote 35 €



Otázka týždňa:

V ktorom mesiaci sa v číselnej lotérii EXTRA VÝPLATA hrá o dvojnásobné výhry?

A: Október

B: December

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 9. 10. 2026 od 10:00 hod. do piatku 16. 10. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE

➔ NA LEPSIAPRACA.SK

ALFAMEDIA
člen skupiny AB Diagnostik

Termín na vyšetrenie CT do týždňa?
— V ALFAMEDIA s.r.o. realita —

Tu nás nájdete:
Kuzmányho nábrežie 34, 960 01 Zvolen
☎ 045/381 17 10 / 0905 155 001
GPS: 48.5815181N, 19.1312736E

Vyšetrenia CT:
oblasť krku, hlavy, hrudníka, brucha, panvy, muskuloskeletálneho systému, medizistavcových priestorov, angiografia, HRCT pľúc, PRT, ozónoterapia

Zmluvné zdravotné poisťovne:
Dôvera, Union, VŠZP

Viac informácií:
✉ alfamedia.zvolen@abdg.sk
🌐 www.abdiagnostik.sk

✓ rýchla a presná diagnostika
✓ dlhoročné skúsenosti
✓ najnovšia technológia
✓ výsledky vyšetrenia do 3 dní

REGION PRESS
www.regionpress.sk

sieť 39 regionálnych novín

čujte.sk
Spoznajte účinky jarabiny na zdravie
www.cujte.sk

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
GEMERSKO
0907 887 322



9. 10	Dionýz
10. 10	Slavomíra
11. 10	Valentína
12. 10	Maximilián
13. 10	Koloman
14. 10	Boris
15. 10	Terézia
16. 10	Vladimír
17. 10	Hedviga
18. 10	Lukáš
19. 10	Kristián
20. 10	Vendelín
21. 10	Uršuľa
22. 10	Sergej
23. 10	Alojzia
24. 10	Kvetoslava
25. 10	Aurel
26. 10	Demeter
27. 10	Sabína



**UROBÍME
KRAJ
NA ZEMI**

Kandidát na **predsedu BBSK**

ROMAN MALATINEC



**STRANA
VIDIEKA**

Marián
PORVAŽNÍK

Kandidát na župana



Máme na viac
Na lepšiu bezpečnosť

PS Progresívne Slovensko

HNUTIE SLOVENSKO

SaS
SLOBODA
SOLIDARITA

KDH

D
DEMOKRATI

ZA ĽUDÍ

**OBČANSKÁ
KONZERVATÍVNA
STRANA**

OKS

ES-ODS
DEMOKRATICKÁ STRANA | OBČANSKÝ DEMOKRAT SLOVENSKA



Panoramatický chodník Chopok sa rozrástol

Liptáci a Horehronci pozývajú aj počas jesene na Chopok. Panoramatiký chodník spoločne rozšírili o ďalšie stanovišťa. Odpočinková zóna s drevenými ležadlami ponúka priestor na zastavenie a výhľady, smerovníkohľady pomáhajú k lepšej orientácii, snehomer približuje zimné podmienky vo vysokých polohách a zimné značenie ocenia počas zimy najmä skialpinisti. Nové prvky dopĺňajú pôvodných osem zastavení chodníka a rozširujú ho na 13 tematických miest.

Hrebeň Nízkyh Tatier najmä oblasť Chopka patrí k veľmi obľúbeným miestam, odkiaľ možno za dobrej viditeľnosti pozorovať krajinu, kochať sa výhľadmi aj podniknúť viac či menej náročné túry. Okolie Chopka je zároveň miestom, ktoré spája dva nádherné horské regióny – Liptov a Horehronie. Práve túto výnimočnosť sa snaží ešte viac priblížiť návštevníkom Panoramatiký chodník Chopok. Projekt, ktorý od minulého leta prepája územie Liptova a Horehronia, sa v tomto roku opäť rozšíril o nové prvky.

Liptov ponúka viac ako 1185 kilometrov turistických chodníkov, ktoré sa nachádzajú v Nízkyh a Západných Tatrách, Veľkej Fatre aj Chočských vrchoch. K najfrekventovanejším lokalitám patrí práve hrebeň Nízkyh Tatier, kde často zavítajú aj menej zdatní turisti či rodiny s deťmi a práve pre nich je tu panoramatiký chodník.

Prvá etapa projektu bola v bezprostrednom

okolí vrcholu Chopka. K už existujúcim atrakciám, ako sú napríklad 3D panoráma Tatier, stôl dvoch regiónov či hojdačka v tvare vtáčieho hniezda pribudli ďalšie prvky, ktoré kombinujú oddych, orientáciu a poznávanie. Za niektorými z nových prvkov treba zísť z Chopka zhruba 2,5 km do lokality Demänovského sedla. „Turistov tu čakajú dve drevené ležadlá, ktoré ponúkajú panoramatiké výhľady aj možnosť oddychu. Novinkou je i približne trojmetrové zimné značenie, ktoré bude mať praktický význam najmä počas zimy. Pomôže pri orientácii na hrebeni v čase, keď je terén pokrytý snehom, čo ocenia hlavne skialpinisti. Chodník sme doplnili aj o dva takzvané smerovníkohľady. Turisti si ľahšie spoja konkrétne body v krajine a lepšie si uvedomia rozsah panorámy, ktorú vidia. Smerovníkohľady sú atraktívne nielen pre deti,“ doplnila garantka projektu slovenská olympionička Zuzana „Stromková“ Bernardová, ktorá po ukončení aktívnej športovej kariéry a rodičovskej dovolenky objavuje a prostredníctvom sociálnych sietí približuje krásy Liptova.

» ren



zdroj foto OOCR REGIÓN LIPTOV

Pozor na falošnú stránku Sociálnej poisťovne

Sociálna poisťovňa upozorňuje na šíriaci sa phishingový podvod. Útočníci vytvorili falošnú stránku, ktorá vizuálne napodobňuje staršiu oficiálnu stránku eSlužieb Sociálnej poisťovne a žiada vás zaplatiť nedoplatok.

Prostredie, ktoré sa vám objaví na monitore počítača alebo na displeji mobilného telefónu, je veľmi podobné stránkam Sociálnej poisťovne. Dokonca využíva aj zhodnú grafiku a ďalšie prvky, vrátane skutočného odkazu na oficiálnu stránku portálu Sociálnej poisťovne www.socpo-ist.sk. Podvodná stránka pritom klienta vyzýva na úhradu fiktívneho nedoplatku. Po kliknutí na tlačidlo „Vstúpiť do služby“ výzva požaduje zadanie rodného čísla. Systém však rodné číslo v skutočnosti neoveruje – do ďalšieho kroku vás pustí aj pri zadaní vymysleného, cudzieho alebo nesprávneho rodného čísla. Súčasne z telefónneho čísla, ktoré pochádza zo zahraničia (+358505312716), boli rozoslané aj podvodné sms s odkazom, ktorý klienta navádza na podvodnú stránku. Ak by sa klient rozhodol zaplatiť, bol by presmerovaný na falošný web a platba by znamenala odoslanie peňazí na účet podvodníka. Cieľom je tiež získať údaje z vašej platobnej karty a prístup do vášho bankového účtu,“ vysvetľuje Sociálna poisťovňa a zároveň upozorňuje na dôležité zásady bezpečnosti:

- **Skontrolujte si pozorne, čo otvára:** Mobilnú aplikáciu s názvom Sociálna poisťovňa otvárajte priamo vo svojom mobilnom telefóne a vašim prihlasovacím spôsobom. Nikdy neakceptujte, ak vám niekto pošle otvorenú stránku vašej aplikácie, respektíve Elektronického účtu poisťovne. Okrem toho, vždy si overte webovú adresu v prehliadači. Oficiálny web Sociálnej poisťovne je socpoist.sk a nový portál eSlužieb je <https://esluzby.socpo-ist.sk/moj-portal/>.

- **Neklikajte na podozrivé odkazy:** Falošné domény často obsahujú neobvyklé koncovky (v tomto prípade .eu.cc), pomlčky alebo preklepy. Výzvy na rýchlu platbu cez zaslaný odkaz nikdy neotvárajte.

- **Zadávať údaje s rozvahou:** Sociálna poisťovňa nikdy nežiada citlivé údaje o platobných kartách cez neoverené odkazy.

- **Overte si informácie:** Ak máte pochybnosti o existencii nedoplatku, overte si ho po prihlásení do vášho Elektronického účtu poisťovne alebo v kontakte so Sociálnou poisťovňou. V prípade, že ste už bankové údaje zadali, bezodkladne kontaktujte svoju banku a zablokujte platobnú kartu.

- **Komunikujte so Sociálnou poisťovňou:** Pri akejkoľvek podozrivej správe, ktorá sa týka odvodov, vašich platieb, bankových a osobných údajov kontaktujte Sociálnu poisťovňu a preverte si situáciu.

» ren

KANDIDUJETE V KOMUNÁLNYCH ALEBO ŽUPNÝCH VOĽBÁCH ?

Regionálne voľby 2026

DAJTE O SEBE VEDIEŤ

Predstavte svoje myšlienky a priority priamo k občanom.

Regionálne inzertné noviny sú ideálnym priestorom na osobné predstavenie, prezentáciu vášho tímu aj plánov pre váš kraj či obec.

Oslovte občanov prostredníctvom média, ktorému miestni obyvatelia dlhodobo dôverujú.

Kompletné spracovanie: od grafiky až po tlač.

Sme najbližšie k ľuďom

OZVITE SA NÁM

Ján Vojta

e-mail: vojta@regionpress.sk

0907 887 322

www.regionpress.sk

Spoznajte liečivú silu rakytníka

Rakytníku sa pripisuje množstvo priaznivých účinkov na naše zdravie a naši predkovia ho využívali pri liečbe rôznych ochorení. Spoznajte aj vy jeho liečivú silu.

Rakytník rešetliakový je strom dorastajúci do výšky približne dva metre. Jeho vetvičky sú pokryté ostrými trnmi a vášmu pohľadu iste neuniknú jeho žiarivé oranžové plody, ktoré dozrievajú od augusta až do októbra. Rakytník rastie zväčša pozdĺž ciest ale pestovať ho môžete aj vo svojej záhrade.

Blahodárne účinky rakytníka na zdravie

Rakytník obsahuje vitamíny skupiny B, C, A, E a K a je výbornou posilou pre náš imunitný systém. Pre veľmi vysoký obsah vitamínu C je tiež skvelým pomocníkom pri prevencii jesenného nachladnutia či chrípky. Rakytník zlepšuje trávenie a pomáha pri žalúdočných problémoch rôzneho charakteru. Konzumácia jeho plodov alebo pravidelné používanie rakytníkoveho oleja môže pomôcť s liečbou kožných ochorení, akými sú ekzémy či akné. Rakytník má pozitívny vplyv aj na cievy.

Pestovanie rakytníka

Rakytník nie je náročný na pestovanie. Postačí, ak mu v záhrade nájdete svetlé stanovište s ľahkou a priepustnou pôdou. Dokonca sa mu bude dariť aj vo svahovitej záhrade. Úrodu očakávajte až v treťom roku pestovania, aj to za podmienky, že zasadíte aspoň dve rastliny, keďže rakytník je dvojdomý, pričom jedna rastlina je samčia a druhá samičia.

Prípravte si rakytníkový sirup

Plody rakytníka umyte a nechajte odkvapkávať. Následne ich rozmixujte a potom prepaširujte cez sitko. Získanú šťavu prelejte do hrnca a pridajte cukor, pričom na liter šťavy použite 1kg cukru. Zahrievajte do teploty 80 stupňov C a stále miešajte tak, aby sa cukor rozpustil. Hotový sirup prelejte do menších fľaš a odložte do chladničky. Denne sa užíva lyžička tohto sirupu. Piť ho môžete ako limonádu, rozmiešaný vo vode, alebo pridať do vlašného čaju.

Dajte pozor! - Ak máte ťažkosti so žlčníkom alebo pankreasom, rakytníku sa radšej vyhnite. Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. V prípade, že si nie ste istí, poraďte sa s odborníkom.

» [ren](#)



zdroj foto silviarita pixabay

Je čas vysádzať cesnak

Cesnak môžeme vysádzať na hriadky na jar i na jeseň. Vhodným obdobím na sadenie cesnaku je v chladnejších regiónoch Slovenska mesiac október, v tých teplejších ho môžeme pokojne dať do zeme až v novembri. Výhodou jesennej výsadby je, že z nej môžeme pri správnom pestovaní dosiahnuť oveľa väčšiu úrodu.

Výsadba

- Pripravte si pôdu a myslite na to, že cesnak nie je vhodné sadiť na polička po cibulovinách a strukovinách.
- Cesnakové hlávky rozdeľte na strúčiky a na výsadbu ponechajte len zdravé plody.
- Strúčiky sadte do pôdy tenkými koncami smerom nahor do vzdialenosti približne 15 centimetrov a hĺbky asi 3 centimetre tak, aby koniec len zopár milimetrov vyčnieval.
- Pôdu následne prihrňte.
- Na poličku pravidelne odstraňujte burinu a rastlinky podľa potreby zalievajte.

Zber a skladovanie

Keď rastliny začnú žltnúť a schnúť, je čas začať cesnak vyberať zo zeme. Po zbere ho poukladáme na suché, kryté a dobre vetrané miesto, aby mohol doschnúť. Následne ho očistíme od zvyškov zeminy a skladujeme na tmavom, chladnom a vetranom mieste zavesený vo zväzkoch.

Použitie

Cesnak môžeme konzumovať na viacerých spôsoboch, či už surový, varený alebo pečený a je neoddeliteľnou súčasťou mnohých jedál, od polievok cez omáčky, mäsové pokrmy až po nátierky.

Vedeli ste, že...

Cesnak obsahuje silice a éterické oleje, rovnako aj minerály ako napríklad draslík, vápnik, mangán, fosfor či zinok? Bohatý je na vitamín C a B6, obsahuje tiež vitamíny A, B1, B2, C, D a K. Cesnak sa využíva ako prírodné antibiotikum a tiež je obľúbený pre jeho veľmi silné antibakteriálne, antimykotické a antivírusové účinky, vďaka čomu je skvelým pomocníkom v boji s rôznymi infekciami. Rovnako znižuje vysoký krvný tlak a priaznivo vplyva na dýchacie, tráviace aj močové ústrojenstvo.

» [ren](#)



zdroj foto stevepb pixabay

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

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



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



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 UKÁZKA

BOMBA FASÁDA

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

98-004

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 31.10.

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

91-006

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

Kandidujete?
Uchádzate sa
o priazeň voličov?

Poslednýkrát tak môžete spraviť
svojou reklamou vo vydaní, ktoré
prípravujeme na **16. októbra**.
Potom už sú samotné komunálne
a župné voľby a ešte predtým
moratórium so zákazom prezentácie
kandidátov politických strán.

**Využite
poslednú možnosť**
v najsledovanejšom vydaní novín
Gemersko!

Kontaktujte nás:
0907 887 322