

# GEMERSKO

## ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

GEMERSKO  
na facebooku



Staň sa fanúšikom  
našej stránky a sleduj:

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

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

**NAJ STRECHA s.r.o.**

**Najlepšia oprava strechy**

**AKCIA na 3D vzory 0940 776 203**

**Oprava eternitových, plechových a plochých striech**

- zameranie, poradenstvo **ZDARMA**
- bez potreby demontáže ► pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZĽAVA**

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

**www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro**

**UŽ 13 ROKOV NA TRHU**

**DIEGO dni**

**-10%** 12-16. júna

Laminátové podlahy  
Vodoodolné podlahy  
Metrážne koberce  
Umelá Tráva  
WPC

**Akademika Hronca 11, Rožňava**

**ČISTIAREŇ PERIA**

Železničná 44, Lučenec

**ZBERNÉ DNI**

od 1. 5. 2024  
pondelok, utorok, streda  
prípadne po tel. dohovore.

047/433 34 32  
0905 511 912

**KÚPIM BYT, DOM**

Po dohode môžete ostať v podnájme

**0907 488 234**

**PÔŽIČKY**

**Pôžičky od 18 do 80 rokov**

- Zamestnanec
- Dôchodca
- Invalidný dôchodca
- Opatrovateľ

**NOVÉ PÔŽIČKY pre živnostníkov a sro.**

**ahoj zmc HOME CREDIT**

**VYBAVÍME ON LINE, SMS, EMAILOM, OSOBNĚ.**

**AUTORIZOVANÁ POBOČKA**

Družstevná 3/832, Rimavská Sobota  
(vedľa autobus. stanice, býv. budova elektrárni smerom na LUX)

tel.: 0903 279 125 **www.pozickamr.sk**

od 18 do 80 rokov

**PÔŽIČKY**

od 300€ do 30 000€

**NAŠA POBOČKA: NONSTOP (VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)**

**Moldava nad Bodvou**

Hviezdoslavova 18  
- oproti VÚB BANKE (vo dvore) **0904 031 113**

**AM PLAST s.r.o.**

**VÝROBA A MONTÁŽ PLASTOVÝCH OKIEN**

- Výroba, montáž, predaj plastových okien a dverí
- Predaj a montáž interiérových dverí
- Predaj a montáž oceľových bezpečnostných dverí
- Predaj PVC, AL parapiet, žalúzií, sietí a ich montáž
- Poskytujeme záručný a pozáručný servis

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

**INZERCIA**

**0907 887 322**

+421 907 471 554

Rudná 221, Rožňava

salon.comtessa  
saloncomtessa

**Salón Comtessa**

Mgr. Andrea Gajdošová

Váš osobný poradca pre zdravé kŕmenie REICO

Milky SPA • Ozonoterapia • Liečebné kúpele • Predaj kozmetiky  
Kúpanie • Strihanie • Trimming • Dentálna hygiena

**NAJ STRECHA s.r.o.**

**NOVINKA**

**ISOPOINT: farbenie striech vysokotlakovou technológiou**

Technológia striech: škridľové, plechové, eternitové

**Pre dôchodcov: ŠPECIÁLNA ZĽAVA! 0940 776 203**

**zameranie, odborné poradenstvo a cenová kalkulácia ZADARMO!**

**HĽADÁTE alebo PREDÁVATE NEHNUTEĽNOSŤ? OBRÁŤTE SA NA NÁS**

**REALITY 911**

Anežka Lörinczová  
+421 917 887 105  
Bc. Miroslav Iláš  
+421 915 434 302  
info@reality911.sk  
Šafárikova 91, Rožňava | Krivá 23, Košice  
www.reality911.sk

**BELMONT**

**ŠPECIÁLNE STRECHY 0940 848 027 | 0907 953 163**

ZDARMA: obhliadka, zameranie / cenová ponuka / konzultácia, poradenstvo

**BEZ DEMONTÁŽE**

Výmena odkvapových žlabov  
Oprava komínov

Špeciálne lepenie z kvalitných bituminových pásov rôznej farby, vzorov a druhov  
len Index total qualitate

**CENA 25 €/m<sup>2</sup>**  
**ZÁRUKA 15 ROKOV**

**belmont@centrum.sk**



**MODELOVÝ RAD DACIA EXTREME**

**DACIA**  
VŠETKO JEDNODUCHO.

**MIMORIADNE ZVÝHODNENIE PRE SKLADOVÉ VOZIDLÁ**

Ponuka platí do odvolania na skladové vozidlá. Dacia Sandero emisie CO<sub>2</sub> 109-129 g/km, spotreba 5,3-6,9 l/100 km. Dacia Sandero Stepway emisie CO<sub>2</sub> 114-140 g/km, spotreba 5,5-7,7 l/100 km. Dacia Duster emisie CO<sub>2</sub> 125-153 g/km, spotreba 4,8-7,8 l/100 km. Dacia Jogger emisie CO<sub>2</sub> 116-138 g/km, spotreba 5,6-7,8 l/100 km. Táto ponuka je iba ilustračná a nie je väzňom na stavbu iných vozidiel a nemôže z nej preto dôkazovať povinnosť spoločnosti kolovať v rámci akčijnej transakcie. Zobrazenie vozidla je iba ilustračné. Uvedená spotreba paliva a emisie CO<sub>2</sub> sú zmerané metódou podľa platných právnych predpisov vyžadovaných pre homologáciu vozidla. Dacia odporúča Castrol

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

88-02-12

**PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE  
GARÁŽOVÉ BRÁNY  
BEZPEČNOSTNÉ DVERE  
PODLAHY  
TIENIACA TECHNIKA**

**ZĽAVY až do -40%**

**inTrust** interierové štúdio  
**HÖRMANN** BRÁNY | DVERE | POHONY  
**SECURIDO** fenestra.sk

ROŽŇAVA, Kósu Schoppera 3 za malým trhom, oproti 100P baru 0907 800 627 info@intrust.sk www.intrust.sk

88-10-4

**HORMIX PODLAHY**  
Safárikova 17/A Otvorené: PO-PIA 8.30 - 17.00 SO: 8.30 - 12.00.  
**ROŽŇAVA (vo dvore Rotundy)**

**\*laminát \*drevo \*vinyl  
\*korok \*koberce**

**0948 290 720**

88-15-2

**Čistenie hrobov • Obnova písmen na hroboch**

**jednohrob 60 EUR**

**obnova písma 1 €/znak (zlatá, strieborná a čierna farba)**

**dvojhrob 95 EUR**

**možnosť impregnácie na hrob (dlhodobá ochrana hrobu)**

**0911 999 260**  
vascistyhrob@gmail.com www.vascistyhrob.sk

88-20-1

## Občianska riadková inzercia

### STAVBA

» Kúpim haki lešenie  
0908 532 682

### RÔZNE / predaj

» Predám záhradný domček pre deti so šmykalkou vo veľmi dobrom stave cena dohodou 0908 877 962.

### ZOZNAMKA

» Ahoj chcem skúsiť touto cestou spoznať milé dievča na vážny vzťah, na vekú nezáleží, ja mám 40 slobodný, bez záväzkov 0902 764 612

## Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera GE medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:  
RP GE 12 Predám kočík,  
0987 654 321.

## STOP - VTÁČIM HNIEZDAM

0944 244 699 www.stophniezdo.eu

## PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA

cena za materiál a prácu 26,99 € / m<sup>2</sup>  
0915 470 099 | ŽLABY - HLINÍK 20€/m

## OCHRANA OSOBNÝCH ÚDAJOV

Aktualizácia dokumentácie GDPR, poradenstvo  
0949 833 740 / gdpr@lawaltech.sk

## RÝCHLOČISTIAREN PERIA

ŠITIE paplónov a vankúšov

**AKCIA** pri predložení inzerátu

čistenie+vankúšik, alebo

nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR

Tel:0905 267 750 R.Sobota

## Bezplatný týždenník

## GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RÍMAVSKOSOBOTSKO-REVÚČKO

EV 6212/24

vydáva spoločnosť

**REGIONPRESS**

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

Ročník I, Vydanie 6, Zčdeň 23/2024.

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



DISTRIBÚCIA (30830 domácností)

pámy týždeň:

Revúca, Jelšava, Tornaľa, Rimavská Sobotica, Sobótka, Bática, Hnúšťa, Rožňava, Plešivec

nepámy týždeň:

Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobotica, Sobótka, Rožňava, Betliar, Brzotín, Dobšiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Poloma, Henckovce, Jablonov nad Turňou, Jovice, Krásňohorská Dlhá Lúka, Lipovník, Plešivec, Štítnik, Vlachovo

88-02-12

88-10-4

88-15-2

88-20-1

88-12-1

88-20-1

88-20-1





Správna voľba

28% ZĽAVA

8.39\*

5.99 (11-2,00)

Pilsner Urquell  
6 x 0,5 l (= 3 l)  
svetlý (čisták)  
+ záloh za obaly 0,90 €

TERMO-  
TASKA  
ZADARMO

6x

HO SVETA JEDINE Z PLZNE



1 kus iba

1.00

OD PONDELKA

OD PONDELKA 10. 6. DO NEDELE 16. 6.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VŠETKY  
MELÓNY

-50%

SO ZĽAVOU AŽ DO

PLATÍ LEN V PONDELOK 10. 6.

LIDL  
STÁNOK

DENNE ČERSTVÉ

45% ZĽAVA

1.99

1.09

Červená dyňa  
bezjadierková  
cena za 1 kg

50% ZĽAVA

1.09

0.99



1+1  
ZADARMO

7.49\*\*

3.75\* (11-8,35)

Häagen - Dazs  
zmrzlina  
460 ml  
rôzne druhy

\*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 3,75 €  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 7,49 €  
Cena za 2 kusy = 7,49 €



26% ZĽAVA

2.69

1.99

Konzumné  
zemiaky skoré  
2 kg balenie  
varný typ B - prečhové



1 kg iba

1.00

31% ZĽAVA

1.69

1.29 (11-0,88)

47% ZĽAVA

1.09

0.99 (11-0,50)

Coca-Cola/Coca-Cola  
Zero/Fanta/Sprite  
2l  
+ záloh za voľu 0,15 €



Vyhrajte  
s Coca-Cola  
zájazd na Letné  
olympijské hry  
do Paríža!  
viac na našom  
f

XXL

37% ZĽAVA

7.49

4.69

Kuracie prsné  
rezne XXL  
cena za 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

\*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

Ponuka tovaru platí od 10. 6. do 16. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)



# Priatelia mi pomohli, aby som sa cítil lepšie



Martin (35)

„Používateľom zariadenia na nahrievanie tabaku som pol roka a môj prechod z klasických cigariet na nahrievaný tabak ovplyvnili viaceré dôvody. Moja priateľka prestala fajčiť cigarety približne pred dvoma rokmi a napriek jej tolerancii, čo sa týka môjho fajčenia, jej prekážal neustály zápach cigariet. Keďže som však ako aktívny fajčiar nechcel prestať s užívaním nikotínu, hľadal som spôsob, ako to riešiť. Mnoho kamarátov, bývalých fajčiarov, mi preto poradilo prechod na nahrievaný tabak, ktorý teraz užívajú. Po prechode na toto zariadenie sa hneď začali cítiť lepšie, ustúpil im takzvaný fajčiarsky kašeľ, ale zachovali si sociálny aspekt fajčenia a nepociťovali potrebu návratu ku klasickým cigaretám. Pri návšteve predajne, keď som ešte nevedel, či naozaj prejde na tento produkt, ma potom v prvom rade presvedčilo testovanie oxidu uhľnatého v dychu fajčiara a všeobecné zdravotné hľadisko.“

## Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

**1** Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepríbrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítime divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

**2** Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. Ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

### Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spája



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

### Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

### Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami\*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

\* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

## Kedy sa po štúdiu prihlásiť do Sociálnej poisťovne?

Absolventi škôl každoročne po maturitách či štátniciach riešia dilemu, či sa v závere školského roka musia ihneď prihlásiť do Sociálnej poisťovne, kedy, koľko a či vôbec majú platiť sociálne odvody, prípadne či majú nárok na dávku v nezamestnanosti alebo iné dávky.

**Sociálna poisťovňa** pre nich v tejto súvislosti pripravila niekoľko rád ako postupovať v rôznych životných situáciách, pričom základná rada ako sa po škole v tejto oblasti zorientovať znie: „Povinnosti voči Sociálnej poisťovni bezprostredne po ukončení štúdia študenti nemajú – čakajú na ich až po uplatnení sa na pracovnom trhu podľa konkrétnej situácie, v ktorej sa ocitnú,“ približuje inštitúcia.

**Prvá rada:** Po škole odchádzam do zahraničia/neplánujem ešte pracovať: „Ak si študent po škole plánuje užiť voľno, nepracovať, cestovať doma či po svete alebo na dlhšiu dobu odísť študovať či pracovať do zahraničia, nemá voči Sociálnej poisťovni žiadne povinnosti, okrem poberateľa sirotského dôchodku, ktorý končí štúdiom,“ uvádza Sociálna poisťovňa.

**Druhá rada:** Mám po škole nárok na podporu v nezamestnanosti? „Nie, ak ste predtým neboli 730 dní dobrovoľne poistený,“ informuje Sociálna poisťovňa.

**Tretia rada:** Pre nárok na dávky je možné poistiť sa dobrovoľne už počas štúdia: „Študent sa môže už od 16-tich rokov veku v Sociálnej poisťovni poistiť dobrovoľne na jednotlivé druhy poistenia,“ popisuje inštitúcia.

**Štvrtá rada:** Končím/prerušujem štúdium a poberám sirotský dôchodok – „Ak študent-sirota poberá sirotský dôchodok, vo vlastnom záujme by mal Sociálnej poisťovni nahlásiť ukončenie štúdia v prípade, ak ho zanechá predčasne alebo ak štúdium preruší,“ objasňuje Sociálna poisťovňa.

**Piata rada:** Začínam po škole pracovať alebo brigádovať – „Ak sa hneď po škole, respektíve po letných prázdninách študent zamestná na trvalý pracovný pomer alebo si nájde brigádu, nemá voči Sociálnej poisťovni žiadnu oznamovaciu povinnosť. Povinnosti zaňho bude automaticky plniť zamestnávateľ,“ vysvetľuje inštitúcia.

**Šiesta rada:** Začínam podnikáť - „Ak študent začne po škole podnikáť, povinnosti prihlásiť sa do Sociálnej poisťovne a platiť poistné na sociálne poistenie mu vzniknú až na budúci rok (2025),“ uzatvára Sociálna poisťovňa.

» ren

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



Bussányi Vojtech · Dobšiná  
v.bussanyi@centrum.sk

0903 884 171

## PRACOVNÁ PLOŠINA

- ☑ Výškové manuálne práce
- ☑ Spiľovanie a orezávanie stromov
- ☑ Čistenie žlabov, okien, fasád (inter., exter.)
- ☑ Údržba - čistenie verejného osvetlenia
- ☑ Umiestňovanie reklamných panelov, nápisov



Tel.: 0907 070 009, 0915 464 222, prevádzka: Daxnerova 13, Tornaľa

**NÁTERY STRIECH**  
CERTIFIKOVANÍMI FARBAMI  
PRÍJEMNÉ CENY  
Volajte: 0944 813 531

Realizujeme  
**STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**  
0948 300 988



zníženie cien produktov  
**HET 10%**

# Predajňa Farby Laky

Miešanie farieb a omietok  
10 000 odtieňov na počkanie

NOVO Po-Pia: 7.00 - 17.00 | So: 7.00 - 11.00 | Ne: zatvorené

Cintorínska 664; 979 01 Rimavská Sobota | Tel.: +421 911 459 315 | www.het.sk





▲ ZENIT

## JARNÁ AKCIA



**30%**

**Exolon® Ultralight  
2/10 číra**

**9,50 €/m<sup>2</sup>**



**30%**

**Exolon® 5X/16  
šedá**

**16,51 €/m<sup>2</sup>**

**ROZVOZ PO CELEJ SR!**

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk  
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk  
**WWW.ZENITSK.SK**

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**  
- chemická injektáž **STOP VODA**

**100% odstránenie vlhkosti**

[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: 0908 124 331

## ICSÓ ÁRPÁD

MONTÁŽ • OPRAVA • REKONŠTRUKCIE  
**PLYN KÚRENIE VODA**  
PODLAHOVÉ KÚRENIE  
PLASTOVÉ, MEDENÉ, KOVOVÉ ROZVODY  
STAVEBNÉ PRÁCE • PREDAJ A MONTÁŽ KOTLOV NA ÚK

Šafárikova 33 mobil: 0907 660 214  
048 01 Rožňava e-mail: arpad.icsos@gmail.com

## A.I.I. Technické služby s. r. o.

v Bratislave prijme ihneď

- VODIČ „C“ - priemerná mzda: 1700 € brutto na TPP / 2000 € na živnosť
- VODIČ „T“ - priemerná mzda: 1500 € brutto na TPP / 1800 € na živnosť
- VODIČ „B“ - priemerná mzda: 1700 € na živnosť
- RUČNÝ PRACOVNÍK - priemerná mzda: 1100 € na živnosť

**UBYTOVANIE ZDARMA**  
Letná údržba ciest a komunikácií v BA  
**0948 916 727, zichova@aii.sk**

## CISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

**Dosekávanie písma**  
Dátum 100 €, inak 10 €/znak  
**Obnova písma 1,30 €/znak**

Ing. Miroslav Greisiger AKCIA do 30.6.2024!!  
0940 653 651, 0919 205 521  
[www.greisiger.sk](http://www.greisiger.sk)

## PONUKA TLAČE

letáky  
vizitky  
plagáty  
etikety  
katalógy  
kalendáre  
spravodaje  
časopisy

**REGION PRESS**  
[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

**INZERCIA**  
vojta@regionpress.sk

**užitočné kontakty | [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)**

## Pestujeme bylinky - kôpor

**Kôpor voňavý (Anethum graveolens)** je bylina pochádzajúca z Ruska a oblasti Stredomoria. Obsahuje veľa zdraviu prospešných látok a uplatnenie nájde aj v našej kuchyni.

### Liečivé účinky

Kôpor obsahuje horčík, draslík, fosfor, meď, sodík, zinok, železo, vápnik, omega 3 a 6 mastné kyseliny, ale aj vitamíny A, B a C. Obsahom monoterpenov a flavonoidov nás chráni pred voľnými radikálmi, neutralizuje niektoré typy karcinogénov ako napríklad benzopyrény, ktoré sú súčasťou dymu z cigariet, uhlia a odpadových spaľovní. „Prchavé oleje v kôpri majú jasne preukázateľný antibakteriálny účinok, podobne ako cesnak. Okrem toho je výborným zdrojom vápnika a tým je prospešný pri prevencii osteoporózy,“ popisuje odborníčka z Poradného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Jeho konzumácia sa podľa nej odporúča aj dojčiacim mamičkám, pretože podporuje tvorbu materského mlieka.

### Pestovanie

Kôpor obľubuje slnečné stanovište. Vysievajte ho priamo na hriadku v záhrade, ale daríť sa mu bude aj v kvetináči. V tom prípade však bylinku zadovážte dostatočne hlbokú nádobu, keďže má dlhý koreň.

### Zber

Semená kôpru zberáme v auguste a septembri, keď vňať začína žltnúť. Jeho zelenú časť zberáme počas celej sezóny.

**Použitie:** Lístočky kôpru používame v kuchyni na dochutenie omáčok, pečených rýb i šalátov.

**Náš tip:** Kôpor si môžete nasušiť, prípadne zamraziť aj do zásoby. Do nádoby určenej na výrobu kociek ľadu vložte lístky kôpru a zalejte vodou. Ľadové kocky vám v zimných mesiacoch výborne poslúžia pri príprave omáčok. Ak máte kôpru veľa, jeho čerstvé vetvičky môžete mraziť aj v plastových vzduchotesných nádobách.

*Zdroj informácií RÚVZ Bratislava /Fb*



» ren  
zdroj foto Kathas\_Fotos pixabay

## Skladovanie liekov v lete

**Teploty vonku pomaličky stúpajú a odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) radia, ako pri stúpajúcich teplotách skladovať lieky tak, aby nedošlo k ich znehodnoteniu alebo strate účinnosti.**

Lieky sa vo všeobecnosti odporúča skladovať na suchom a tmavom mieste pri teplotách do 25 °C. Poznáme však veľa výnimiek, napríklad lieky, ktoré potrebujú nízku regulovanú teplotu a musia sa skladovať v chladničke. Ide napríklad o inzulín, rôzne kvapky do nosa, oči alebo uši, sirupy, roztoky, masti, čapíky či emulzie a aerosóly. „Pozorne čítajte písomnú informáciu pre používateľa (PIL). Pri uskladnení lieku si vždy prečítajte informácie na obale a v takzvanom príbalovom letáku, nájdete tam aj inštrukcie, pri akej teplote je potrebné liek skladovať,“ odporúčajú odborníci a dodávajú, že zabúdať by sme nemali ani na kontrolu dátumu expirácie.

### Rady odborníkov zo ŠÚKL:

- Pri užívaní liekov si dávajte pozor, aby ste ich nezabudli na priamom slnku, napríklad položené na stole alebo na kuchynskej linke, prípadne v aute. Bezprostredne po užití lieky odložte naspäť na suché a tmavé miesto.
- Okrem vysokej teploty lieky znehodnocuje aj zvýšená vlhkosť.
- Nezabúdajte, že lieky sú jednou z naj-

častejších príčin otráv v domácnosti. Medzi najohrozenejšie skupiny patria najmä deti a počas letných prázdnin sa riziko otráv liekmi zvyšuje. Uistite sa preto, že vaša domáca lekárnica je odložená na bezpečnom mieste, kde na ňu nemajú dosah.

### Pri skladovaní liekov sa riadte týmito pravidlami:

- lieky skladujte na bezpečnom mieste mimo dosahu detí,
- po užití lieku sa vždy uistite, že ste balenie nezabudli odložiť späť na bezpečné miesto,
- lieky neskladujte na miestach v blízkosti potravín alebo sladkostí,
- so staršími deťmi hovorte o zodpovednom užívaní a skladovaní liekov.

### POZOR!

V prípade, že máte podozrenie na otravu liekmi, okamžite kontaktujte pohotovostnú záchranú službu na čísle 155 alebo 112. Kontaktovať môžete aj Národné toxikologické informačné centrum a to:

- počas pracovnej doby v čase do 15:30 hod. na telefónnych číslach: 02/ 5477 4166 a 0911 166 066
- počas pohotovostnej služby po 15:30 hod. a počas víkendov na telefónnom čísle: 02/ 5477 4166

*Zdroj informácií: ŠÚKL / Fb*

» ren

## Výstava diel Alfonsa Muchu

Nadácia Mucha pripravila na rok 2024 šesťdielnu výstavu s názvom Mucha a fotografia: Osobná vízia, ktorá je trefou časťou projektu Muchova cesta. Jeho súčasťou sú aj Piešťany, konkrétne Kúpeľný ostrov, ktorý Alfons Mucha rád a často navštevoval. Diela tohto významného umelca môžu milovníci umenia obdivovať do 31. októbra 2024.

Piešťanské kúpele sa v roku 2023 stali prvým miestom mimo územia Českej republiky, ktoré sa pripojilo k projektu Muchova cesta. Tento rok predstavuje Nadácia Mucha svetoznámeho umelca ako geniálneho fotografa. Šesťdielná výstava približne 120 fotografických diel Alfonsa Muchu, ale aj ikonických plagátov, kresieb, štúdií, osobných predmetov, sôch a obrazov z rodinnej zbierky bude prístupná na piatich miestach v Českej republike a jednom na Slovensku, tým sú Piešťany. „Ako ukázala predchádzajúca séria výstav Nadčasový Mucha: Prepojenie sveta (2022) a Alfons Mucha: Kvetinové svety (2023), Mucha bol popredným predstaviteľom secesie,



Výstava diel Alfonsa Muchu..

*zdroj foto Krajská organizácia cestovného ruchu Trnavský kraj*

známy najmä vďaka svojim plagátom a širokej škále dekoratívnych diel, ktoré vytvoril v Paríži koncom 19. storočia. Menej známe je však to, že Mucha sa začal venovať fotografovaniu dávno predtým, ako sa preslávil vo francúzskom hlavnom meste, a táto vášeň ho sprevádzala aj v záverečnej fáze jeho umeleckej kariéry v 30. rokoch 20. storočia,“ hovorí Tomoko Sato, kurátorka výstavy. Muchova nadácia dnes uchováva približne 2 500 jeho fotografií. Zachovali sa ako dobové tlače alebo negatívy na sklenených platniach/celuloide a pokrývajú mimoriadne širokú škálu tém: nielen ateliérové modely, snímky jeho rodiny a priateľov, portréty, krajinky, prírodné a architektonické štúdiá, ale aj dokumentárne a inscenované fotografie (mise-en-scène).

Na piešťanskej časti výstavy Mucha a fotografia: Osobná vízia sa podieľalo aj župné Balneologické múzeum Imricha Wintera s exponátmi zo svojej zbierky, ktoré mapujú vzťah Alfonsa Muchu a jeho rodiny k Piešťanom.

Projekt Muchovej cesty iniciovala Muchova nadácia a formálne ho potvrdila Memorandom o spolupráci pri prezentácii odkazu a diela Alfonsa Muchu a spája miesta významne spojené so životom umelca.

» ren

# Spoznajte hry a hračky v priebehu storočí Od plyšového medvedíka po šach

Hry a hračky majú úžasnú moc. Sprevádzajú nás od prvých dní života. Často sú tým najlepším priateľom citlivej detskej duše a s pribúdajúcim vekom sa stávajú hmatateľnou spomienkou na bezstarostné roky detstva. Štátny archív v Trnave sprístupnil v uplynulých dňoch výstavu pod názvom **Od plyšového medvedíka po šach - Hry a hračky v priebehu storočí**. Výstava je určená pre všetky vekové kategórie a potrvá do 31. októbra 2024.

Lákadlom výstavy bude určite Magica laterna - kúzelná lampa – nevelká zázračná skrinka, kde zdrojom svetla je sviečka. Bola predchodcom diaprojektora a v jej vnútri sa nachádzali sklené doštičky s maľovanými obrázkami a objektív, čím sa obraz zväčšil a premietol na stenu.

### Predstavia svet bábik

Dievčatá poteší dozaista množstvo vystavených bábik - bábiky s biskvitovými hlavami osadenými do textilných alebo kožených tiel, kompozitové, celuloidové a plastové bábiky od svetových výrobcov (firmy Simon und Halbig, Armand Marseille a Kammer und Reinhard) s najrôznejším príslušenstvom ako napríklad oblečenie, nábytky, zmenšeniny úžitkových predmetov požičaných zo sveta dospelých, či kúzelná izbička pre bábiky s miniatúrnym vybavením zariadená až do najmenších detailov podľa dobovej módy.

### Stavebnice aj plyšové hračky

Medzi chlapčenskými hračkami uvidia návštevníci mechanické hračky, kamienkovú stavebnicu a hlavolam (ANKER), skladací drevený hrad s cínovými vojačkami, zmenšeniny a modely technických vynálezov, napríklad par-



Archívna fotografia.

*zdroj foto Štátny archív v Trnave*

ného stroja. Nechýbajú ani rôzni plyšáci, kocky, rozprávkové knižky, vláčiky, puzzle Winnetou, spoločenské hry či lego. Zbierka historických kočiek, 80-ročný hojdač koník či krojované bábiky z rôznych regiónov Slovenska potešia určite každého návštevníka výstavy.

### Archívne dokumenty

Výstavu však netvorila len zbierkové predmety, ale aj archívne dokumenty mapujúce tému hračiek a hier z územia Trnavy, Piešťan a Hlohovca od roku 1593 až do súčasnosti. „Isto zaujímavá je prezentácia hracích kariet umiestnených vo väzbe úradnej knihy mesta Trnava z roku 1593 alebo výsluch trnavského zlatníka Jozefa Domonaya

a jeho učňov o krádeži v klariskom kláštore, ktorej sa dopustil pre dlhy z hazardných hier z roku 1772, zberateľský album obrázkov z čokolád firmy Stollwerck z roku 1899, plagáty k výstavám hračiek, šachovému turnaju, fotografie,“ približuje Júlia Ragačová, riaditeľka Štátneho archívu v Trnave a dodáva, že k vzhliadnutiu sú aj hracie karty - kvarteto svetových spisovateľov, skladateľov, maliarov, ktoré boli vydané v prvej polovici 20. storočia v nemčine, či záznam v kronike Pionierskej skupiny Petra Jilemnického na ZDŠ na Engelsovej ulici v Trnave z roku 1980, ktorý obsahuje zaujímavé informácie o takzvanej Miss Bábika. „Tých skôr narodených zaujmú určite dokumenty k hazardným hrám, napríklad zaistenie nelegálnej herne v Piešťanoch v roku 1924, správa o hraní hazardnej hry „Monte Carlo“ v Hlohovci v roku 1925 či rozsudok Okresného súdu v Piešťanoch vo veci hrania hazardnej kartovej hry „očko“. Ale na výstave nechýbajú ani informácie o vynálezcovi Rubikovej kocky, ktorého otec pochádzal z Piešťan, zaujímavosti o hračke moniči, slávnych céčkach a ďalších retro hračkách, ktoré sa opäť vracajú na scénu,“ popisuje Júlia Ragačová.

Pri príprave výstavy skĺbili trnavskí archivári informácie získané výskumom z archívnych dokumentov a z trojrozmerných predmetov - hračiek, ktoré na výstavu zapožičali Trnavčan Ing. Viliam Šimek, pani Alena Hermannová z Dechtíc a Mgr. Štefan Škorupa, zborový farár pôsobiaci v Mýte pod Ďumbierom, ktorého zbierka hračiek má v súčasnosti úctyhodných 4000 kusov.



Archívna fotografia.

*zdroj foto Štátny archív v Trnave*

» ren



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIA BALKÓNOV  
A TERÁS • PRÍSTREŠKY  
PREKRYTIA BAZÉNOV  
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ  
ZÁBRADLIA A BRÁNY

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**



ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**

**ZĽAVY AŽ  
DO 50%**



Stannah

**-10%  
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými  
zľavami a kampaňami.  
Platí do 20/6/2024

**Vieme výborne robiť  
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so  
stoličkovými výtahmi Stannah, ktoré  
sú navrhnuté tak, aby vám priniesli  
nezávislosť a pokoj na duši.  
Dôverujte našej tradícii starostlivosti  
o bezpečnosť a pohodu, vďaka  
ktorej akýkoľvek priestor zmeníme  
na radostné a pohodlné miesto.



Služby  
**Špičkovej**  
Kvality

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

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
www.stannah.sk

EKOLOGICKÉ  
ČISTENIE  
FASÁD

rodinné  
domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

**f** BombaFasada  
www.BombaFasada.sk  
**0905 148 393**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

MAXIN S  
ZÍSKAJ  
**ZADARMO**  
VZV PREUKAZ

A ZARÁBAJ AJ  
**1600€**

Viac ponúk nájdete  
na [www.maxins.sk](http://www.maxins.sk)

**0908 372 823**

*Kúpim parožie*

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci  
z 1. a 2. sv. vojny,  
vzduchovky.

Výkup mincí  
do roku 1945

**Celá SR**

**0940 723 073**  
trofej.eu@gmail.com

**MONTTER**

ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY

**11 ROKNÉ  
SKÚSENOSTI**

**NAKUPUJTE OD VÝROBCU!**

**VERENÁ FIRMA**

**Drevo**

**HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI**

ANTRACIT 7016  
HNEDÁ 8003  
HNEDÁ 8017  
BIELA 9016

**LETŮ SA BLIŽI!**

**Hliník**

**POZOR!**  
na podvodné firmy  
U nás si viete objednať  
zimnú záhradu aj  
**bez ZÁLOHY!**  
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme  
po celom Slovensku

**WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730** **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

**KOMINÁRSTVO**

**KOLAUDÁCIE**  
FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE  
NEREZOVÉ KOMÍNY

**MxM** **SCHIEDEL**

frezovanie2@gmail.com  
**0915 35 33 35**