

# 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

**ZATEPLITE DOM s našim polystyrénom bude ako v bavlnke!**

**AKCIOVÉ CENY!**

polystyrén hrúbka 15cm **7,35€** s DPH/m<sup>2</sup>

polystyrén hrúbka 20cm **9,80€** s DPH/m<sup>2</sup>

Materiál dovezieme kam si zaželáte iba za cenu PHM.

viac produktov na [www.profisiet.sk](http://www.profisiet.sk)

**0905 414 895**  
**0908 156 437**

**STAVEBNÉ CENTRUM**  
VŠETKO PRE VAŠU STAVBU A BÝVANIE

**STAVEBNINY**

[www.adamcentrum.sk](http://www.adamcentrum.sk) 0902 960 401

Šibenický vrch 1 Rimavská Sobota

STAVEBNINY GALERIA PASTELI KINEKUS MAJDU

+421 907 471 554

Rudná 221, Rožňava

salon.comtessa  
saloncomtessa

**Salón Comtessa**

Mgr. Andrea Gajdošová  
Váš osobný poradca pre zdravé kŕmenie REICO

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

**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

**UŽ 13 ROKOV NA TRHU**

[www.naj-strecha.sk](http://www.naj-strecha.sk) • facebook: Naj-strecha sro

od 18 do 80 rokov

**PÔŽIČKY**

od 300€ do 30 000€

NONSTOP PÔŽIČKA AJ ONLINE  
[www.okpozicka.sk](http://www.okpozicka.sk)

NAŠA POBOČKA  
**Moldava nad Bodvou**

Hviezdoslavova 18 - oproti VÚB BANKE (vo dvore)

VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL **0904 031 113**

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

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

100% odstránenie vlhkosti

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

**Oplatisa.sk** ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

**INZERCIA**  
0907 887 322

**FOTOVOLTIKA**  
NÁVRH - MONTÁŽ - VYBAVENIE POVOLEŇÍ

MOŽNOSŤ DOTÁCIE Z PROJEKTU "ZELENÁ DOMÁCNOSTIAM"\*

\*viac o národnom projekte na [www.zelenadomacnostiam.sk](http://www.zelenadomacnostiam.sk)

**Euris PRO-TECH** 0904 319 000 [fve@eurisprotech.sk](mailto:fve@eurisprotech.sk)

**PRENÁJOM AUTOPLOŠINY do výšky 20 m (s obsluhou)**

- maliarske
- pilčičke
- klampiarske
- tesárske
- a iné výškové práce

**KROVNESA s.r.o. Rožňava**  
**0949 111 223**  
[krovnessa@gmail.com](mailto:krovnessa@gmail.com)

**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**

**Realizujeme  
STROJOVÉ POTERY  
A OMIETKY**

**0948 300 988**

**OBNOVA STRECH**  
Reálna záruka 12 ROKOV **Obliadka ZDARMA**  
**Jesenná AKCIA!**

**ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ**  
(aj PLOCHÉ) strechy

► VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV  
► OBNOVA KOMÍNOV  
► OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDLA

**0949 765 613**

**PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA**  
cena za materiál a prácu 26,99 € / m<sup>2</sup>  
**0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA**

**Prijmeme VODIČOV na  
AUTOBUSY sk. D**

Bližšie info.: **0905 449 843**

**UŽITOČNÉ KONTAKTY**  
[www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)

**DIGITÁLNY MARKETING | [www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)**

**Žiť doma nezávisle**

**Spoločnosť Stannah je naj dôveryhodnejším výrobcom stoličkových výťahov na Slovensku.**

Táto rodinná firma sa usiluje o podporu slobody a bezpečnosti vývojom vysokokvalitných a používateľsky nenáročných výťahových riešení. Bezpečné domovy sú našou prioritou. Aby ľudia mohli naďalej bývať doma, aj keď sa schody alebo šikmé plochy stanú prekážkou v pohybe.

Pre všetkých klientov sa nájdu stoličkové výťahy, ktoré vyhovujú ich požiadavkám a túžbam napriek špecifikám konkrétnych domov. Navyše nepretržitý servis na celom Slovensku poskytuje pokoj používateľom a ich blízkym.

Spoločnosť Stannah pomáha svojim zákazníkom získať za určitých okolností štátnu pomoc až do výšky 98 % ceny lanovky.

Dohodnite si bezplatnú, nezáväznú odbornú obliadku schodiska už dnes a opäť získajte nezávislosť.

**Zavolajte Zadarmo  
0800 162 162  
[www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)**

**Stannah**

**responzívne** webové stránky na mieru

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

**Občianska riadková inzercia**

**01 AUTO-MOTO / predaj**  
**02 AUTO-MOTO / iné**  
**08 STAVBA**  
» Kúpim haki lešenie 0908 532 682  
**09 DOMÁCNOSŤ**  
**10 ZÁHRADA A ZVERINEC**  
**11 HOBBY A ŠPORT**  
**12 DEŤOM**  
**13 RÔZNE / predaj**  
**14 RÔZNE / iné**  
**15 HĽADÁM PRÁCU**  
» Hľadám prácu v SBS - ochrana objektov, alebo vrátnik. 0902 740 255  
**16 ZOZNAMKA**

**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.

**Riadková inzercia reálné je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)**

Službu PlátbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

**Bezplatný týždenník**

**GEMERSKO**  
ROŽŇAVSKO-RÍMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO  
EV 6212/24

vydáva spoločnosť  
**REGIONPRESS**  
so sídlom Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36252417.  
Ročník I, Vydanie 23, týždeň 40/2024.

Redakcia: Gemerská ul. č. 604  
**ROŽŇAVA**  
[gemersko@regionpress.sk](mailto:gemersko@regionpress.sk)

**INZERCIA**  
Bc. Ján Vojta **0907 887 322**

Distribúcia:  
[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)  
[www.facebook.com/regionpress.sk](http://www.facebook.com/regionpress.sk)

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**DISTRIBÚCIA (30.830 domácností)**

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

**nepámy týždeň:**  
Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobôtka, Rožňava, Betliar, Brzotin, Dobšiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Poloma, Henckovce, Jablonov nad Turňou, Jovice, Krásnohorská Dlhá Lúka, Lipovník, Plešivec, Štítnik, Vlachovo



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

**STOP - VTÁČIM HNIEZDAM**  
**0944 244 699** [www.stophniezdo.eu](http://www.stophniezdo.eu)

**Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o.**

**VYHLASUJE DOBROVOLNÚ DRAŽBU NEHNUTEĽNOSTI**

**Miesto konania dražby: Notársky úrad JUDr. Pavla Sádela, Skladná 17, 040 01 Košice, ktorý taktiež osvedčí aj priebeh dražby**  
**Dátum a čas konania dražby:** 21. októbra 2024 o 10.15 hod.  
**Predmet dražby:** 2- izbový byt s príslušenstvom, byt č. 14 na prízemí na ul. 9. mája 333/2, 049 16 Jelšava  
**Najnižšie podanie:** 5.700 € **Minimálne prihodenie:** 300 €  
**Výška dražobnej zábezpeky:** 1.000 €

**Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o., so sídlom Letná 40, 040 01 Košice, tel: 0903 582 148 [www.aukcnaslovakia.sk](http://www.aukcnaslovakia.sk), [aukcnaslovakia@gmail.com](mailto:aukcnaslovakia@gmail.com)**

**Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o.**

**VYHLASUJE DOBROVOLNÚ DRAŽBU NEHNUTEĽNOSTI**

**Miesto konania dražby:** Mestské kultúrne stredisko Hnúšťa, ul. Rumunskej armády 195, 981 01 Hnúšťa, priebeh dražby overí Notársky úrad JUDr. Pavla Sádela, Skladná 17, 040 01 Košice.  
**Dátum a čas konania dražby:** 22. októbra 2024 o 09.00 hod.  
**Predmet dražby:** 4- izbový byt s príslušenstvom, byt č. 22 na 4. poschodí na ul. V. Clementisa 216/30, 981 01 Hnúšťa  
**Najnižšie podanie:** 43.700 € **Minimálne prihodenie:** 1.000 €  
**Výška dražobnej zábezpeky:** 5.000 €

**Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o., so sídlom Letná 40, 040 01 Košice, tel: 0903 582 148 [www.aukcnaslovakia.sk](http://www.aukcnaslovakia.sk), [aukcnaslovakia@gmail.com](mailto:aukcnaslovakia@gmail.com)**



ROKOV NA SLOVENSKU

OD PONDELKA

OD PONDELKA 7. 10. DO NEDELE 13. 10. ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

25% ZĽAVA

~~6.99~~

4.99

Bravčová krkovička XXL  
cena za 1 kg  
bez kostí  
v celku



XXL



52% ZĽAVA

~~2.69~~

1.29

Mandarínky  
cena za 1 kg



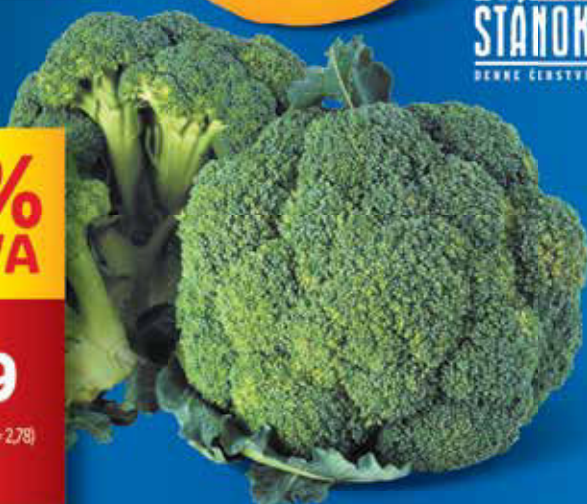
LIDL  
STÁNOK  
BEHNE ČERSTVE

30% ZĽAVA

~~1.99~~

1.39

Brokolica  
500 g balenie



ITALIAMO

Mascarpone

34% ZĽAVA

~~4.59\*\*\*~~

2.99

Mascarpone  
500 g  
41 % tuku

ITALIAMO  
Italian Style

OBJAVTE VIAC AKO  
100  
PRODUKTOV  
INŠPIROVANÝCH  
Talianskom



33% ZĽAVA

~~4.49~~

2.99

Prosecco DOC  
Frizzante  
0,75 l



LAVAZZA  
TORINO, ITALIA, 1895

crema  
e gusto

30% ZĽAVA

~~19.99\*\*\*~~

13.99

Lavazza Crema e Gusto  
1 000 g  
zrnková káva  
v ponuke aj Lavazza Crema  
1 000 g, rôzne druhy za 13,99 €



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY  
MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!



\*\*\*Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t.j. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 17. 9. 2024.

\*\*\*\*Cena zápisovateľnej bežnej predajnej ceny porovnávameho produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z sklového týžňa.

Ponuka tovaru platí od 7. 10. do 13. 10. 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)

# Môžete počuť KAŽDÉ SLOVO

**SUPER PONUKA!**  
**LEN 1 €**

pre prvých 10 osôb

## Bez hádania, čo kto povedal!

**H**nevá vás, že dobre nepočujete, čo vám ľudia hovoria? Nebaví vás byť vo veľkej skupine ľudí a neustále sa pýtať, aby zopakovali, čo povedali?

### ZÍSKAJTE NOVÝ SONICKÝ ZOSILŇOVAČ SLUCHU **PureSound Pulse!**

Zosilňovač je pohodlný a diskretný a vďaka anatomickému dizajnu padne do každého ucha ako uliaty! Malé slúchadlo so špeciálnym dizajnom perfektne sedí v uchu a nevypadáva. Ak chcete:

- ✓ počuť zreteľne ľudskú reč, spev, úradníka alebo pokladníka v obchode;
- ✓ počuť zvuk rádia a TV normálne – bez zvýšenia hlasitosti;
- ✓ rozumieť aj ľuďom, ktorí hovoria potichu a nezreteľne;
- ✓ byť schopný počuť všetko a všetkých okolo seba, dokonca aj vo väčších skupinách.

Vyskúšajte zosilňovač sluchu **PureSound Pulse!** Rozhovory pri rodinnom stole, telefonovanie, počúvanie rádia a sledovanie televízie – už vám neunikne žiadny dôležitý zvuk ani dôležité slovo!



### SONICKÝ ZOSILŇOVAČ SLUCHU

**POHODLNÝ  
A DISKRÉTNÝ**  
– teraz cenovo  
dostupný pre  
každého!



**Pohodlný dizajn do uší** – je takmer neviditeľný



**Vstavaný digitálny mikroprocesor XDA-730** generuje vysokokvalitný a čistý zvuk



**Nabíja sa elektrinou ako mobilný telefón** a nepotrebuje k nemu kupovať batérie!



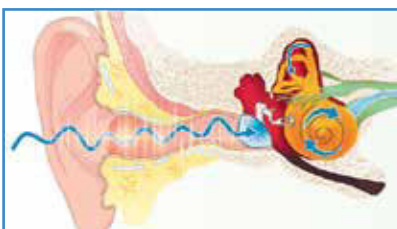
**5 silikónových štipľov v 4 rôznych veľkostiach** umožňuje správne nasadenie zosilňovača k uchu

**NOVÝ MODEL**  
v našej ponuke!



**PONUKA!**  
Zavolajte ešte dnes a vyskúšajte ho!

Sada obsahuje načúvací zosilňovač v elegantnej krabičke, 5 silikónových štipľov do uší a nabíjačku



- ✓ Zlepšenie každodenného pohodlia
- ✓ Jednoduché použitie
- ✓ Moderný zvukový mikroprocesor



Získajte zosilňovač  
**len za 1 €!**



### JESENNÁ AKCIA!

Len do **11.10.2024** máte šancu získať zvukový zosilňovač **len za 99 € 1 €!**

Áno! Len za **JEDNO EURO** (plus poštovné) dostanete nový, originálny načúvací zosilňovač **PureSound Pulse!**

Ak potrebujete zosilňovač pre obe uši, zavolajte nám – momentálne prebieha akcia!



**tel. 054/230 44 08**

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00.  
Cena hovoru je rovnaká ako pri bežnom hovore na pevnú linku.

## Vyrezávame tekvice

Tak ako si nevieme predstaviť Vianoce bez zdobenia vianočného stromčeka, tak si rovnako nevieme predstaviť jeseň bez vyrezávania tekvic. Táto činnosť sa už stala neodmysliteľnou súčasťou jesenného obdobia a zábavou pre celú rodinu. Ak aj nemáte záhradu, obchody dnes ponúkajú dostatočný výber týchto chutných plodov a vďaka vašim šikovným rukám si môžete pekne vyzdobiť terasu či balkón.

### Ako vybrať tekvicu?

Na vyrezávanie je najvhodnejšia oranžová tekvica. Mala by byť nielen dostatočne veľká ale mala by mať aj pravidelný tvar. Tiež skúste, či nie je veľmi tvrdá, aby ste do nej mohli bez ťažkostí vyrezať potrebné otvory.

### Čo budeme potrebovať?

Aby práca išla skutočne od ruky, pozornosť treba venovať aj výberu vhodných nástrojov a pomôcok. Dôležité je pripraviť si ostrý nôž strednej veľkosti, a tiež menší nôž na vyrezávanie detailov, lyžicu na vyberanie obsahu tekvice, misku, fixku alebo pero.

### Ako na to?

- Tekvicu umyte. Okolo stonky nakreslite perom alebo fixkou kruh, prípadne iný vzor, napríklad hviezdu či štvorec. Mal by byť dostatočne veľký na to, aby ním prešla vaša päšť.

- Do nakresleného tvaru pomaly a opa-

trne vyrežte ostrým nožom otvor. Nôž pritom smerujte šikmo na stred, poklop bude na tekvici lepšie držať a nebude sa prepadať do jej vnútra. Režte tak, aby vznikol mierne lievikovitý tvar.

- Zo vzniknutého otvoru postupne lyžicou vyberte mäkký obsah, teda dužinu a následne, keď môžete vnoriť ruku dnu do tekvice, oškrabte ešte primerané množstvo dužiny tak, aby zostala stena hrubá asi dva centimetre.

- Fixkou si na tekvicu nakreslite tvár, teda oči, nos a ústa. Fantázii sa však medze nekladú a tak si na ňu miesto tváre môžete nakresliť aj iné ozdobné motívy. Postupujte pritom tak, že menším nožom vpichujete do tekvice a snažte sa vyrezať predkreslené tvary.

- Ak na tekvici ešte po vyrezaní zostali čiary od fixky, zmyte ich navlhčeným obrúskom. Do tekvice na záver umiestnite svetlo. Použiť sa dá klasická alebo čajová sviečka, prípadne menšia baterka.



» *ren*  
K jeseni patria vyrezávané tekvice.  
foto autor rescueram3 pixabay

## Ako vyklopiť bábovku z formy?

**Upiecť bábovku nie je až také zložité a zvládne to asi každá gazdinka. Komplikácie však môžu nastať, keď sa snažíme tento chutný múčnik vyklopiť z formy. Prinášame zopár tipov, vďaka ktorým sa to podarí.**

Aby sa nám bábovku podarilo vyklopiť z formy bez poškodenia, musíme dbať na jej správne vymazanie a vysypanie múkou.

- Ak používate kovovú formu, vezmite si mašľovačku z husieho peria, prípadne silikónu a formu vymažte mierne rozpusteným tukom alebo olejom.

- Následne formu dôkladne vysypte polohrubou alebo hrubou múkou tak, aby bola vrstva súvislá a pokrývala všetky časti formy – celú jej plochu.

- Rúru počas pečenia bábovky prvých 20 minút neotvárajte.

- Po upečení nechajte bábovku aspoň 10 minút odpočívať.

- Potom priložte na formu plytký tanier a s citom prevráťte.

- Ak sa bábovka nevyklopila, vyperte v studenej vode utierku, formu ňou prikryte a tak nechajte ešte ďalších 5 až 10 minút. Potom formou mierne potraste a bábovka by mala bez problémov vyklznuť von.

Ak ste dodržali všetky naše odporúčania a napriek tomu sa nepodarilo bábovku vyklopiť, prípadne praskla, môže chyba spočívať v nesprávne zvolenom recepte. Na internete ich kolujú desiatky a nie všetky naozaj „fungujú“.

### Náš tip:

Recept, ktorý vám ponúkame, je síce jednoduchý, no používali ho už naše mamy a nás ešte nikdy nesklamal.

**Budete potrebovať:** 4 vajcia, 250g polohrubej múky, 200g práškového cukru, 100ml oleja, 100ml horúcej vody, 1 balíček prášku do pečiva, 1 balíček vanilkového cukru, 1 polievkovú lyžicu kakaa

**Postup:** Do mixéra vložte žĺtky s práškovým cukrom, a vyšľahajte do peny. Následne pramienkom prilievajte olej a potom horúcu vodu. Po častiach vsypte preosiatu múku, do ktorej ste si zamiešali prášok do pečiva a vanilkový cukor. V druhej nádobe vymiešajte sneh z bielkov. Ten následne zľahka primiešajte k ostatným ingredienciám.

Dve tretiny cesta vlejte do vymastenej a múkou vysypanej formy. Do zvyšného cesta vmiešajte kakao a následne zmes vylejte do formy. Bábovku pečte v rúre vyhriatej na 175 stupňov Celzia 40 až 45 minút.



» *ren*  
Ilustračná foto. autor Bernadette pixabay

# O tretinu viac lásky

Mačka si pochutí na troch, vy zaplatíte len dve!

**2+1 ZDARMA!**

Akcia neplatí na akciový a zľavnený tovar



## Šípky, jarabina vtáčia aj rakytník

# Nazbierajte si drobné plody plné zdravia

Počas jesennej prechádzky prírodou iste natrafíte na kríky šípok či strom s oranžovočervenými plodmi jarabiny vtácej alebo tiež strom rakytníka s vetvičkami pokrytými ostrými trnmi a žiarivými oranžovými plodmi. Všetky tieto drobné plody sú veľmi bohaté na vitamín C, a tak si ich nezapodubte nazbierať do zásoby.

### Šípky

Šípky sú plodom ruže šípovej, ktorá hojne lemujeme poľné aj lesné cesty. Ich liečivú silu poznali aj naše staré mamy. Šípky obsahujú množstvo vitamínov. Bohaté sú na vitamín C, ale aj A, B1, B2, P a K. Nájdeme v nich aj pektíny, triesloviny, silice, minerálne látky draslík a vápnik. Ich súčasťou sú cenné flavonoidy a karotenoidy. Šípky posilňujú imunitu, prečistia obličky, močové cesty a zbavujú nás únavy. Šípky pomáhajú pri vstrebávaní železa v organizme a ochraňujú pred zápalmi. Sú podporným prostriedkom pri hojení rán a účinným bojovníkom s baktériami. Ich využitie je široké a pripraviť si z nich okrem čaju môžete džem, kompót, sirup a dokonca aj víno.

### Zber šípok

Šípky spoznáte podľa ich oranžovej až tmavočervenej farby. Zbierajte ich v čistom prostredí mimo frekventovaných ciest. Dôležité je zbierať zrelé, suché a nezamrznuté plody. Ideálnym obdobím na zber šípok je október a začiatok novembra.

### Sušenie šípok

Šípky preberte, odstráňte poškodené a nahnité plody a zvyšky okvetia. Následne šípky umyte a na utierke ich dôkladne osušte. Šípky môžete sušiť v sušičke, v rúre alebo na slnku. Ak sa rozhodnete pre sušenie v rúre, stačí šípky nasypať na plech vyložený papierom na pečenie a sušiť ich pri teplote asi 70 stupňov Celzia, pričom dvierka rúry nechajte pootvorené. Šípky priebežne kontrolujte, aby sa nepripálili. Najšetrnejšie je však ich sušenie na vzduchu. Šípky je potrebné nasypať na sito alebo plech vyložený papierom na pečenie a sušiť ich na slniečku. Šípky priebežne kontrolujte, či náhodou neplesniveli.

Po usušení ich vložte do uzatvárateľnej nádoby a skladujte na tmavom mieste najviac jeden rok.

### Šípkový džem

**Suroviny:** 1 kg očistených šípok, 800g kryštálového cukru, šťava z 2-3 citrónov, voda

**Postup:** Plody šípok rozpolte a obrátenou stranou lyžičky z nich odstráňte semiačka aj chlčky, pričom postupujte od okvetia smerom k stopke. Očistené šípky dôkladne umyte pod tečúcou vodou, potom vložte do širokého kastróla a zalejte vodou tak, aby boli všetky dostatočne ponorené. Šípky varte do mäkka. Potom ich rozmixujte. Ak chcete dosiahnuť úplne jemnú konzistenciu džemu, môžete šípky ešte prepasírovať cez jemné sitko. Zmes vráťte späť do hrnca, pridajte cukor a šťavu z 2 až 3 citrónov. Varte do zhutnutia. Hotový šípkový džem naplňte do čistých pohárov a každý pohár otočte hore dnom na približne 15 minút.

### Jarabina vtáčia

Jarabina vtáčia je strom dorastajúci do výšky 16 až 20 metrov. Jej plody sú guľaté oranžovočervené bobule. Dozrievajú na jeseň a na strome ich možno



Rakytník.

zdroj foto Uschi\_Du pixabay

pozorovať až do polovice zimy. Jarabina rastie na okrajoch lesov a hojne sa vyskytuje aj v parkoch.

### Priaznivé účinky jarabiny na zdravie

Jarabina má vysoký obsah vitamínu C. Nachádzajú sa v nej tiež karotenoidy,



Šípky.

zdroj foto danielam pixabay

kyselina jablčná, železo, vápnik, jód, flavonoidy, triesloviny, pektín, fytoestrogény, čo sú látky podobné ženským hormónom, ďalej horčík, draslík či vápnik. V ľudovom liečiteľstve sa oddávna využíva ako podporný prostriedok hormonálnej rovnováhy u žien. Zmierňuje silné krvácanie, podporuje vylučovanie žlče, upravuje peristaltiku čriev, pôsobí

### Dajte pozor!

Neodporúča sa konzumácia čerstvých plodov jarabiny, pretože obsahujú kyselinu parasorbóvu, ktorá môže spôsobiť podráždenie sliznice žalúdka a čriev a zapríčiniť tak nevoľnosť. Sušením a tepelnou úpravou táto vlastnosť zaniká. Rovnako sa jej radšej vyhnite, ak trpíte zvýšenou zrážanlivosťou krvi, zvýšenou žalúdočnou kyselinou či časťmi hnačkami.

### Rakytník

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.

### Blahodárne účinky rakytníka na zdravie

Rakytníku sa pripisuje množstvo priaznivých účinkov na naše zdravie a naši predkovia ho využívali pri liečbe rôznych ochorení. 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 rakytníkového oleja môže pomôcť s liečbou kožných ochorení, akými sú ekzémy či akné. Rakytník má pozitívny vplyv aj na cievy.

### Dajte pozor!

Ak máte ťažkosti so žlčníkom alebo pankreasom, rakytníku sa radšej vyhnite. Majte tiež na pamäti, že vo všeobecnosti sú bylinky 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. Vždy sa o ich použití radšej poraďte s odborníkom.

močopudne. Pomáha pri prechladnutí a osvedčila sa aj pri zápaloch horných dýchacích ciest.

### Zber a spracovanie

Plody jarabiny zberáme v októbri tak, že orezávame celé vrcholy konárikov, bobule odtrhávame až neskôr. Po zbere je treba jarabinu sušiť, najskôr na vzduchu a potom dosušime v rúre pri asi 50°Celzia. Suché plody skladujeme v textilných vrecúškach. Z jarabiny sa pripravujú šťavy, džem, kompót, víno, sirup a čaj.

### Džem z jarabiny

**Suroviny:** 1 kg jarabiny, 1 kg cukru

**Postup:** Plody jarabiny umyte, zalejte vodou a krátko povarte. Následne precedte, vložte späť do hrnca, podlejte vodou a pridajte cukor. Zohrievajte na miernom ohni až kým sa cukor nerozpustí. Potom varte ešte 5 minút a priebežne zberajte vytvorenú penu. Ešte horúcu marmeládu plňte do čistých zaváracích pohárov a otočte hore dnom. Nechajte vychladnúť pod utierkou.



Jarabina vtáčia.

zdroj foto vlcou pixabay

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



UŽ OD  
379 €

DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA

galerica

## ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 [galerica.sk](http://galerica.sk)

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

## EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné  
domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

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

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

## POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,  
renovácia garáží,  
zateplenie,  
oprava a renovácia  
žlabov kompletná  
výmena striech

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁC

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

Kontakt: +421 949 623 050

REGION  
PRESS

Komplexné služby  
pre Vaše podnikanie

- tvorba WWW
- E-commerce
- SEO optimalizácia
- tlač
- inzercia

marketing na mieru



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

## VŔTANÉ STUDNE

Kde je VODA,  
tam je ŽIVOT

Využite  
**AKCIOVÉ CENY  
NA OKTÓBER  
+ DARČEK**

- vŕtanie studní
- vrty pre tepelné čerpadlá
- výplach, dezinfekcia zanesených studní

0907 918 007 [www.vrtanestudne.info](http://www.vrtanestudne.info)

# Oplatí sa<sup>1</sup>.sk

## ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

# PONUKA TLAČE

- letáky
- vizitky
- plagáty
- etikety
- katalógy
- kalendáre
- spravodaje
- časopisy

REGION  
PRESS

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

# 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%**

**NORWIT**

**VYSKÚŠAJTE SI  
ŠPIČKOVÉ  
JAPONSKÉ  
MINIBAGRE  
KUBOTA**

Každý návštevník  
od nás dostane  
**ZĽAVOVÝ  
VOUCHER**  
na nákup až do výšky  
**1000 €**

**13.00 hod. autogramiáda Štefana Svitka**

**KEDY A KDE?**

15.10 Prešov, Petrovianska ul. (pri ČS Shell), viac info: 0903 610 809  
16.10 Banská Bystrica, Zvolenská cesta 37, viac info: 0903 723 690  
17.10 Bratislava, Staviteľská 9, viac info: 0903 903 320

**Váš domov, vaša sloboda**

Spoločnosť Stannah má ideálne riešenie, s ktorým sa dostanete do každej časti svojho domu. Naše stoličkové výťahy ponúkajú bezpečie a istotu. Spoločnosť Stannah zmenila životy 99 % našich klientov. Zverte nám návrat pohodlia do vášho domova.

Zavolajte nám už dnes a získajte bezplatnú cenovú ponuku.

**0800 162 162**  
Zavolajte zadarmo | [www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

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

**Stannah**  
Vám zmení život.

**Darček v hodnote až do 100,- €\***  
**Ponuka**

\*Kampaň platí pre každú objednávku do 31.10.24, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

**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**  
[trofejeeu@gmail.com](mailto:trofejeeu@gmail.com)

**POKRÝVAČ- TESÁR**

RENOVÁCIA STRIECH,  
RENOVÁCIA GARÁŽÍ,  
ZATEPLENIE, OPRAVA  
A RENOVÁCIA  
ŽĽABOV KOMPLETNÁ  
VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

 **KOMTECH - Správa budov, s.r.o.**

- ✓ Komplexné kominárske služby
- ✓ Servis a údržba plynových kotlov a rozvodov plynu
- ✓ Preplach podlahového kúrenia
- ✓ Striekané PUR izolácie

**+421 914 706 703**  
[info@komtech.sk](mailto:info@komtech.sk)  
[www.komtech.sk](http://www.komtech.sk)

**MÁTE  
VLHKÝ DOM?**

- podpílovanie muriva  
- chemická injekcia

**ZĽAVY 20%**

**STOP**  
vlhkým múrom  
**0918 671 541**