



Čítajte nás:

www.cujte.sk

# LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností

## PREDAJ A DOVOZ PALIVOVÉHO DREVA

Prípravujeme palivové drevo namiešané z listnatých drevín - dub, buk, agát, breza, lipa, čerešňa, vrbá, osika, dodávané v napílených a naštiepaných dĺžkach 20, 25 cm a 33, 40, 50 cm resp. dĺžkach podľa želania

1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	68 €
8 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	576 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti Môžeme pripraviť a doviesť aj palivové drevo smrekové suché	345 €
1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	48 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	594 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	247 €

Môžeme pripraviť a doviesť aj lacné palivové drevo zo suchých odpadových (použitých), dosiek, hranolov a palet napílených cca na 33cm.

1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	35 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	438 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	196 €

**LIPOVÉ TRIESKY** vrecko 30x60 cm 3,50 €/vrecko



0907 884 162

**KÚPIM  
BYT, DOM**

Po dohode môžete  
ostať v podnájme  
**0907 833 771**

**ČISTIAREŇ PERIA**

Železničná 44, Lučenec

**ZBERNÉ DNI**

pondelok, utorok, streda  
prípadne po tel. dohovore.

047/433 34 32  
0905 511 912

**INZERCIA**

0905 915 039

AUTOservis konkurent AUTOdiely

**Nemáte čas riešiť?  
Vybavíme za Vás**

Obhliadka a základná údržba pred  
V prípade potreby nacenenia opravy pred  
Vybavenie termínu  
Prístavenie a absolvovanie vozidla k  
Odobozovanie vozidla po

**STK+EK**

**Cena 89,- € s DPH + poplatok za vykonanie STK+EK**

Lučenec, Zvolenská cesta 9, 50m od čerpacej stanice OMV  
Info a objednávky: 0908 669 629, 047/433 40 12

## OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,  
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

→ zameranie → odborné poradenstvo → cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!

BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.

Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy  
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

**NON STOP - 0944 720 932**

**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV**

# KAMENÁRSTVO LIŠKA

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

## KOVOVÝROBA

- ploty a brány
- prístrešky na autá
- prekrytie terás / striešky
- výroba schodov a zábradlia
- oceľové konštrukcie / haly
- aj certifikované konštrukcie
- betonárska oceľ, výroba armatúr a armovaných košov



OCEĽ - NEREZ - HLINÍK

Tel.: 0910 171 103

**Bezplatný týždenník**

**LUČENECKO**  
VELKOKRTÍŠKO-POLTÁRSKO

EV 6218/24

vydáva spoločnosť  
**REGIONPRESS**  
so sídlom Pekárska 7489/40A,  
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník II, rok 2025

**Redakcia:**

lucenecko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Miriám Hašková 0905 915 039

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk  
www.facebook.com/lucenecko.sk



**DISTRIBÚCIA (30860 domácností)**

**párny týždeň:**  
Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec, Divín, Dobroč, Filákov, Lovinobaňa, Mýtna, Panické Dravce, Ružiná, Tomášovce, Vidiná, Poltár, Málinec, Veľký Kríž, Bušince, Dolná Strehová, Malý Kríž, Modrý Kameň, Pôtor, Sklabiňa, Želovce

**nepárny týždeň:**  
Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec, Filákov, Halič, Panické Dravce, Rapovce, Veľká nad Ipľom, Vidiná, Poltár, Cirobáňa, Hrnčiarska Ves, Hrnčiarske Zalužany, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Málinec, Veľký Kríž, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou



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

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

**Západné Slovensko**

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galantsko+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitránsko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinskó
PN	41870	Piešťanskó+NM+MY
SC	35420	Senecsko
SE	36750	Senicko+Skalicko
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

**Stredné Slovensko**

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarско+ZC+BS
ZA	50780	Žilinskó+BY

**Východné Slovensko**

GJ	37210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30830	Gemersko = RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Ľubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+HK
PO	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Špišsko+LE+GL

**Nové vzory upozornení od Sociálnej poisťovne**

Sociálna poisťovňa upozorňuje živnostníkov a zamestnávateľov na neuhradené platby či chýbajúce výkazy SMS a e-mailovými správami v nových vzoroch.

Sociálna poisťovňa pravidelne a proaktívne upozorňuje odvádzateľov poistného na plnenie si ich zákonných povinností a zasiela im e-mailové a SMS správy, v ktorých im pripomína neuhradené platby či chýbajúce mesačné výkazy. „Od septembra majú všetky tieto oznámenia pre živnostníkov a zamestnávateľov novú textovú podobu. Sociálna poisťovňa sa týmto krokom snaží prispieť k zvýšeniu dôveryhodnosti oznámení a eliminovaniu obáv verejnosti z možného zneužitia kontaktných údajov. Už od augusta 2025 sa SMS správy zobrazujú namiesto telefónneho čísla 0917 257 257 s jednotným názvom odosielateľa v podobe „SOCPOIST.SK“; informuje Sociálna poisťovňa. Nové vzory SMS a mailových oznámení nájdú záujemcovia na stránke Sociálnej poisťovne.

**SMS a e-mailové kampane ako prevencia pred sankciami**

Sociálna poisťovňa zasiela živnostníkom a ostatným samostatne zárobkovo činným osobám (SZČO), zamestnávateľom a dobrovoľne poisteným osobám (DPO) mesačne približne 50 tisíc SMS správ a ďalších 65 tisíc e-mailov. Aj vďaka tejto iniciatíve a včasnej informovanosti sa tak môžu vyhnúť zbytočným sankciám za neplatenie poistného či neodovzdanie potrebných výkazov.

Kontaktné údaje je potrebné pravidelne aktualizovať

Jednou z foriem informačných kampaní Sociálnej poisťovne, ktorú realizuje už od roku 2015, je zasielanie SMS správ či e-mailových upozornení. „Odvádzatelia poistného dostávajú správy na tie kontaktné údaje, ktoré si sami uviedli na tlačivách ako Registračný list zamestnávateľa, Registračný list fyzickej osoby či Mesačný výkaz poistného.“ objasňuje Sociálna poisťovňa a dodáva, že informačné kampane zaviedla ako takzvanú mäkkú formu vymáhania, pričom ide o ústretovú aktivitu, ktorou pomáha klientom splniť si zákonné povinnosti a vyhnúť sa tak zbytočným sankciám. Aj preto je dôležité, aby si odvádzatelia poistného svoje kontaktné údaje v Sociálnej poisťovni pravidelne aktualizovali.

**Pozor na podvodné správy**

Sociálna poisťovňa opakovane verejnosť vyzýva k ostražitosťi. „Ak dostanete správu, ktorá sa za Sociálnu poisťovňu vydáva, neklikajte na odkazy v nej a vymeňte ju. Pri rôznych SMS či e-mailových správach je potrebné zvýšiť pozornosť – Sociálna poisťovňa si v nich nikdy nepýta žiadne osobné či platobné údaje a nežiada „prekliky“ na ďalšie linky,“ upozorňuje Sociálna poisťovňa. Oficiálne informácie hľadajte prostredníctvom jej webovej stránky [www.socpoist.sk](http://www.socpoist.sk) alebo kontaktujte príslušnú pobočku, respektíve Informačno-poradenské centrum Sociálnej poisťovne.

**ŠTAHOVANIE**  
profí  
**SIVKA**  
Lučenec  
Dispečing SK - 0950 333 222  
[www.stahovanie-profi.sk](http://www.stahovanie-profi.sk)

**Nakúpte výhodne**  
vo vybraných E-shopoch

**decorem.sk**  
od 9,10€ od 8,19€  
KOBERC 4959B  
CHEAP HNEĎA

**decorem.sk**  
od 18,00€ od 16,20€  
KOBERC CHEAP  
K857A BEŽOVÝ

**-10%**  
Využite kód:  
**OPLATISA10**  
Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA10 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

**TETÓDOKTOR!** Régi tetók javítás, cseréje, bádogozás, Lindab tető, új tető cserepezése, kisebb javítások, SOS munkák.  
**STREŠNÝ DOKTOR!** Oprava a výmena starých striech, plechovanie, strecha Lindab, nové strešné krytiny, drobné opravy, SOS práce.  
Tel.: 0947 100 952

**NÁBYTOK VAMARK**  
Nábytok všetkého druhu AKCIA  
Kolonáda 1, Lučenec  
**0918 948 190**

**EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585**  
**NON-STOP**  
Čistenie kanalizácií a odtokov  
Inšpekcia potrubia kamerou  
Čistenie lapačov tukov  
Tlakové skúšky potrubia  
Bezvýkopové opravy  
Frézovanie kanalizačných potrubí  
Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom  
Lokálne bezvýkopové opravy

**OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOV**  
PRIAMO NA CINTORÍNE  
čistenie dvojhrobu 100€  
**0944 229 001**

**DOVOZ NA ADRESU**  
18 týž. mládky, brojlerové kuriatka  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
**0905 207 059**

**KAMENÁRSTVO OPATOVÁ**  
- POMNÍKY Z PRÍRODNÉHO A UMELEHO KAMEŇA  
- POKLOP AJ SAMOSTATNE  
- DVÍHANIE, ČISTENIE A REŠTAUROVANIE HROBOV  
- DOSEKÁVANIE PÍSMEN  
A OBNOVA  
Prídeme za Vami osobne  
Potočná 19A, Lučenec, za bývalým futbalovým štadiónom  
**0907 042 606**

**Orez stromov**  
Arboristika  
Rez ovocných stromov, živé ploty, výsadba, výrub, odvoz drevnej hmoty  
**0918545451** [www.citytrees.sk](http://www.citytrees.sk)

**ADAM KRTKO**  
čistenie kanalizácie, lapačov tukov, kamerovanie, lokalizácia potrubia  
**NONSTOP 0948 948 606**

**REGIONPRESS**  
**LUČENECKO**  
VELKOKRTÍŠKO-POLTÁRSKO  
Najčítanejšie regionálne noviny Týždenník do 30 000 domácností a firiem  
Aktuálne aj staršie vydania regionálneho týždenníka Lučenecko nájdete vždy na internete [www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

**Riadková inzercia**

**1 AUTO-MOTO**

ROZPREDAM TRAKTOR SUPER 50 AJ NAHRADNE DIELI 0944 793 078

**2 ELEKTRO, TECHNIKA**

Kúpim diely na stare auta Skoda, Fiat, Tatra, Lada, - Volga, Trabant, Jawa atd. Tel.0907 687634

**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) LC (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyčítuje Váš mobilný operátor.

- Cena spätnej SMS (vrátane DPH):**
- Text do 50 znakov 1 €
  - Text do 100 znakov 2 €
  - Text nad 100 znakov 3 €

- Číslo rubriky:**
- 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 písmena „LC“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiomom sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



KAŽDÝ DEŇ  
**NÍZKE  
CENY**  
%

**Coca-Cola/  
Coca-Cola Zero**  
+ záloh za obal 0,15 €  
(1 l = 0,95) (LP: 1 l = 0,85)

**UŠETRITE\***  
-24 %

**1.89**

2 l



s Lidl Plus **UŠETRITE\***

**-32 %**



**1.69**

**Gambrinus/Kozel/Šariš 10°**  
+ záloh za obal 0,13 €  
(1 l = 0,78)

**CENOVÝ  
HIT**

0,5 l

**0.39**

Odpočítaná cena dodaním je 0,71 €



**Ariel All in One  
Pracie kapsuly**  
rôzne druhy

50 kapsúl

1 kapsula od

**0.20**

**CENOVÝ HIT**  
**14.99**

s Lidl Plus kupónom  
pri nákupe nad 30 €

**-33 %**

**9.99**



Maximálny odber je 1 balenie na nákup.

**PARKSIDE®**

**CENOVÝ  
HIT**



Parkside®  
Aku nožnice na konáre  
PAAS 20-Li, 20 V  
kus

**29.99**



aj online

**od utorka 16. 9. do 21. 9.**

**Nektárinky**  
cena za 1 kg

**-47 %** 3.79

**1.99**

s Lidl Plus

**-50 %**



**1.89**



**Lidl  
STÁNOK**  
BEZHUŠTAVY

**Šalátová uhorka**  
kus

**-50 %**

**0.49**  
~~0.99~~



**Kuracie  
prsné rezne**  
cena za 1 kg

**-22 %**

**5.79**  
~~7.49~~



**Kačacie stehno**  
cena za 100 g

**-31 %**

**0.89**  
~~1.29~~



**Podďte s nami  
na hody!**

**Kačica celá**  
cena za 1 kg  
s drobní

**-36 %**

**3.29**  
~~5.15~~



Viac na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)

Ponuka tovaru platí od 16. 9. do 21. 9. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

49-0002

## Ceny sv. Gorazda sú rozdané

Na slávnostnom odovzdávaní Cien sv. Gorazda, ktoré sa v uplynulých dňoch uskutočnilo v priestoroch Zimnej jazdiarne Bratislavského hradu, minister školstva Tomáš Drucker ocenil inšpiratívnych pedagógov za ich dlhoročnú prácu a mimoriadny prínos pre školstvo a talentovaných žiakov za vynikajúce výsledky v medzinárodných predmetových olympiádach či športových súťažiach a výnimočné činy.

„Ceny sv. Gorazda patria tým pedagógom, ktorí v školstve predstavujú nielen kvalitu a výkon, ale aj ľudskosť, vytrvalosť a schopnosť inšpirovať. V čase veľkých zmien je mimoriadne dôležité oceniť práve ľudí, ktorí sú pre svoje okolie oporou. A nemej dôležité je vyzdvihnúť aj talentovaných žiakov, ktorí svojimi výnimočnými výsledkami alebo činmi potvrdzujú hodnoty, na ktorých stojí vzdelávanie,“ prihovril sa počas slávnostného ceremoniálu minister T. Drucker.

Minister udelil 9 zlatých, 9 strieborných a 9 bronzových medailí sv. Gorazda učiteľom a učiteľkám, ktorí dlhodobo prispievajú k zvyšovaniu kvality vzdelávania, šíreniu inovácií a formovaniu hodnôt u detí a mládeže. Medzi ocenenými bol aj prof. Milan Hejný z Pedagogickej fakulty Univerzity Karlovej v Prahe, ktorý získal zlatú medailu za celoživotnú prácu a výskumné podloženie a rozpracovanie metódy vyučovania matematiky.

Striebornú medailu sv. Gorazda si prevzala RNDr. Gabriela Kövesiová, učiteľka Gymnázia Štefana Moyzesa v Moldave nad Bodvou, za významný prínos pri popularizácii prírodných vied, skvalitňovanie a inováciu prírodovedného vzdelávania mládeže. Medzi držiteľmi bronzovej medaily bola aj Dagmar Krištínová, učiteľka Špeciálnej materskej školy v Košiciach, ocenená za úspešnú celoživotnú pedagogickú prácu a mimoriadny prínos v oblasti výchovy a vzdelávania zdravotne znevýhodnených detí v predškolskom veku.

Súčasťou podujatia bolo aj odovzdanie desiatich Pamätných listov sv. Gorazda žiakom a študentom za úspešnú reprezentáciu Slovenska na medzinárodných predmetových olympiádach, športových podujatiach, ako aj za aktívne občianske a komunitné pôsobenie.

Osobitné ocenenie sv. Gorazda udelil minister Barbore Vnenčákovej, študentke Gymnázia v Spišskej Starej Vsi, za výnimočnú odvahu a statočnosť, ktorú preukázala počas januárového útoku na gymnáziu. Ocenenie in memoriam si prevzal zástupca rodiny bývalého ministra školstva Dušana Čaploviča ako prejav úcty za jeho celoživotný prínos pre slovenské školstvo.

Ocenenia nesú meno svätého Gorazda, prvého známeho vzdelanca v našich dejinách.

» ren



**VŠEM**  
VYSOKÁ ŠKOLA EKONÓMIE A MANAŽMENTU

**98%**  
zamestnanosť absolventov

**Vytvor si svoju budúcnosť.**

**Viac informácií o štúdiu:**

+421 905 604 736  
lucenec@vsemba.sk  
Gemerská cesta 1, Lučenec  
[www.vsemba.sk](http://www.vsemba.sk)



**STAŇTE SA SÚČASŤOU NAŠHO TÍMU! HĽADÁME:**

**KUCHÁRA A KUCHÁRKU**

**VYUČENÝ/Á V ODBORE S PRAXOU MIN. 3 ROKY**

**ČAŠNIKA A ČAŠNIČKU**

**PONÚKAME:**

- PRÁCU V STABILNEJ A PERSPEKTÍVNEJ SPOLOČNOSTI S VIAC AKO 20 BENEFITMI
- DOVOLENKU NA HORÁCH ČI NA LIPTOVE
- MOŽNOSŤ UBYTOVANIA A AMBULANTNEJ LIEČBY V KÚPEĽOCH
- SLUŽOBNÝ TELEFÓN

POŠLITE NÁM SVOJ ŽIVOTOPIS: [KARIERA@KUPELEDUDINCE.SK](mailto:kariera@kupeledudince.sk)  
VIAC INFORMÁCIÍ NA [WWW.KUPELEDUDINCE/KARIERA](http://WWW.KUPELEDUDINCE/KARIERA)



**čujte.sk**  
Čítajte nás:  
[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

**ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA** 35 € s DPH  
s revíznou správou

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA**

**Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov**

0914 276 111 - 0915 483 234  
kominarstvo-mitasi@centrum.sk

# TEPELNÉ ČERPADLÁ

→ **Bezplatná obhliadka**  
→ Staršie domy → Novostavby  
→ Priemyselné riešenia



**IME**  
[www.ime.sk](http://www.ime.sk)

**IME 5/5/5 ZÁRUKA**

5 ROKOV NA TEPELNÉ ČERPADLO  
5 ROKOV NA SYSTÉM A MONTÁŽ  
5 ROKOV BEZPLATNÝ SERVIS

**IME LINKA**  
7:00 - 21:00

**0948 106 722**

SLOVENSKÝ VÝROBCA  
SIEA  
Zelená domácnosť  
EPREL

# Aby som sa nemusela pred vnúčatami hanbiť.

Helena (60)

Pridajte sa aj vy medzi  
viac ako 270 000 bývalých  
fajčiarov, ktorí odložili  
cigarety a urobili zmenu.

[vasdovod.sk](http://vasdovod.sk)

Aký bude váš dôvod?

Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním tabakových a nikotínových výrobkov, je úplne prestať tabakové výrobky a výrobky s obsahom nikotínu užívať.

Skutočný spotrebiteľ,  
ktorý bol za svoju účasť  
v kampani odmenený.

**UNSMOKE**  
YOUR WORLD

PHILIP MORRIS  
SLOVAKIA

## Výber vhodnej obuvi pre dieťa

Nesprávna obuv môže z dlhodobého hľadiska spôsobiť deformity, trvalo poškodí kosť chodidla alebo aj prispieť k vývoju skoliózy. Pri výbere obuvi by sme preto mali dbať predovšetkým na zdravie dieťaťa. Odborníci z Odboru hygieny detí a mládeže Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) radia, čo treba zohľadniť pri nákupe, aké parametre by obuv pre deti mala spĺňať, aby nepoškodila ich zdravie, a zároveň, aký typ obuvi zvolit' pri rôznych aktivitách.

Detská obuv má mať vo všeobecnosti pevnú päťu a zároveň dostatočne mäkkú a ohybnú podrážku pod prstami a strednou časťou chodidla. „Pre správny rast kostí je veľmi dôležité, aby malo dieťa v obuvi dostatok miesta pre prsty. Pri výbere prezuviek do školy dajte prednosť takým, ktoré sú vyrobené z prírodných materiálov, napríklad z usní a textilu. Sú mäkké, priedušné, absorbujú vlhkosť, nedráždia kožu a prispôbia sa tvaru chodidla,“ radia odborníci a dodávajú, že nevhodnými materiálmi pre detskú obuv sú koženka, plast, či poroméry (syntetické usne), pretože obuv z nich sa ťažko prispôbuje tvaru chodidla, je tvrdá, nepriedušná, nedokáže odvádzať vlhkosť z povrchu kože a tak môže spôsobiť napríklad plesňové ochorenia.

### Zásady pre výber detskej obuvi:

- čím ľahšia, tým lepšie, vyberajte ju podľa účelu,
- pre najmenšie deti je najvhodnejšia

nízka členková obuv, šnurovací alebo uzatvárateľná textilným pásikom, respektíve na zips, podrážky by mali byť čo najnižšie,

- prezuvky nie sú to isté čo obuv do telocvične,
- v interiéri je vhodná ľahká vzdušná obuv, pre menšie deti s remienkom alebo so šnúrkami,
- pre aktívny odpočinok je určená športová obuv zodpovedajúca požiadavkám príslušného športu, je tvrdšia a nepriedušnejšia,
- vychádzková celoročná alebo zimná obuv má mohutnejšiu a trvanlivejšiu konštrukciu s pevnou podošvou,
- rekreačná obuv je určená na rekreačno-vychádzkové príležitosti, na dlhšie vzdialenosti aj v prírodnom prostredí, má pevnejšiu konštrukciu zvršku a robustnú podošvu.

**Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky a regionálne úrady verejného zdravotníctva**

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto Bessi pixabay

# VENI NEVIDI VÍCI

**Prišli, nevideli a zvíťazili  
v nevidaných disciplínach**

**19. septembra**  
podporíme v uliciach ľudí  
so zrakovým znevýhodnením  
alebo pošleme SMS na číslo  
**820** ešte dnes

**Lukáš (34)**  
Vítaz v kategórii  
„Mestský slalom medzi  
pohodenými kolobežkami“

### Výročia a udalosti

**24. septembra 1046**

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

**cujte.sk**

Čítajte nás:



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

## HĽADÁTE ĽUDÍ?

INZERUJTE V RUBRIKE  
**ZAMESTNANIE**

**0905 915 039**  
[haskova@regionpress.sk](mailto:haskova@regionpress.sk)

# ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB ~~100€~~ 80€  
DVOJHROB ~~150€~~ 120€

**Dosekávajúce písma**

Rok, dátum ~~100€~~, text ~~10€~~/znak

**Obnova písma** ~~2€~~ 1,5€/znak

**Ing. Miroslav Greisiger**

0940 653 651, 0919 205 521

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

**Dušičky sa blížia.  
Nečakajte do  
poslednej chvíle!**

**AKCIA LEN DO 30.9.!!**

# DACIA DUSTER



**Dacia Duster**  
s výkupným bonusom 1 000 €

AUTO ROKA  
Slovensko 2025

Ponuka platí do odvolania. Akcia na Duster zahŕňa výkupný bonus až 1000 € pre všetky motorizácie. Ponuka platí pre fyzické osoby a nekumuluje sa s veľkoobchodnými podmienkami. **Dacia Duster**: spotreba 5,0-8,0 l/100 km, emisie CO<sub>2</sub> 113-147 g/km. Uvedená spotreba paliva a emisie CO<sub>2</sub> sú mierané podľa metodiky stanovenej v súlade s platnou legislatívou, ktorá sa vyžaduje pri homologizácii vozidla. Táto ponuka má len orientačný charakter a nepredstavuje návrh na uzavretie zmluvy, a preto z nej nevyplýva žiadny záväzok spoločnosti uskutočniť akékoľvek transakcie. Vyobrazenie vozidiel slúži len na ilustračné účely. **Dacia odporúča** **Castrol**

**TEMPUS** Šafárikova 91, Rožňava

# Prinášame recepty na skvelé domáce zeleninové zaváraniny Chystáme poklady do špajzy

Zber úrody v našich záhradách vrcholí. Na hriadkach sú ešte posledné paradajky, papriky, tekvice či cukety. Prinášame zopár tipov ako ich spracovať, aby sme si na nich pochutnali aj v zime.

## Nátierka z červenej kápie

### Suroviny:

2,5 kg červenej kápie, 250 ml rastlinného oleja, 100 ml octu, 50 g nakladača, 150 g kryštálového cukru, 1 KL soli, feferónky podľa chuti – 1 až 3 kusy.

### Postup:

Papriku a feferónky umyte, zbavte jadrovníkov a spolu pomelte na mäsovom mlynčeku. Vložte do hrnca a postupne pridajte olej, ocot, cukor, soľ a preosiaty nakladač. Všetko spolu

dôkladne premiešajte. Varte za stáleho miešania 30 minút od bodu varu. Ešte horúce nalejeme do menších zaváracích pohárov. Uzatvorte viečkom a uložte do deky, kým nátierka nevychladne.

**Náš tip:** Ak máte obavy, aby sa nátierka nezačala kaziť, môžete dať poháre po uzatvorení ešte na 2 minúty sterilizovať.

## Cukety v olivovom oleji

### Suroviny:

500g cukety, 50ml olivového oleja, 10ml (5%) octu, 2 strúčiky cesnaku, soľ, korenie

### Postup:

- Cukety umyte, nakrájajte na kolieska a vložte do misy.
- Ocot uveďte do varu, cukety ním prelejte a nechajte postáť asi 30 minút. Potom pridajte soľ, korenie a premiešajte.
- Feferónky umyte, zbavte jadrovníka a nakrájajte na plátky. Cesnak olúpte a pokrájajte na menšie kúsky.
- Do menších zaváracích pohárov vložte plátky cukiet aj s trochou octového nálevu, ten si rovnomerne rozpočítajte na všetky poháre. Do každého pohára vložte kúsok cesnaku a plátky feferón-



Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

niek. Následne dolejte obsah pohárov olejom tak, aby bola cuketa ponorená.

## Sušené paradajky v olivovom oleji

### Suroviny:

paradajky, olivový olej, cesnak a bylinky podľa chuti (hodí sa bazalka, oregano aj tymián), soľ, korenie

### Postup:

- Zrelé paradajky umyte, osušte a nakrájajte na plátky v hrúbke asi jeden centimeter.
- Plech vyložte papierom na pečenie,

rovnomerne naň poukladajte plátky paradajok a sušte v rúre pri teplote maximálne 90°C 4 až 10 hodín - podľa požadovaného stupňa vysušenia. Dvierka rúry nechajte pootvorené aby mohla vlhkosť z paradajok postupne unikať.

- Suché plátky paradajok postupne navrstvite do menších zaváracích pohárov a jednotlivé vrstvy prekladajte cesnakom, bylinkami, osolte a okoreňte podľa chuti. Paradajky poriadne v nádobe utlačte zalejte až po vrch olivovým olejom.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

## Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechto-

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiah kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiah a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolin“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleť pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známkok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text: Medika Expert*

**MEDIKA  
EXPERT**

**Môžete teraz  
objednať na:**

[www.medikaexpert.sk](http://www.medikaexpert.sk)  
alebo na tel.:

**0904 552 345**

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
MOINT

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**




**Ponuka**  
Darček v  
hodnote až  
200,- €


## Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

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

 Pretože Stannah zmení Váš život.

\*Táto ponuka je k dispozícii do 03.10.2025 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

 **0800 162 162**

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

## SOS STREŠNÉ PRÁCE

**Tesár, klampiar, pokrývač**

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

Obhliadka a cenová ponuka **ZDARMA**

Zľava 15%  
na objednávky  
prac do 31.12.



**KONTAKT: +421 918 081 699**

pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

# BOMBA FASÁDA

 **BEZ  
WAPKY**

 **BEZPLATNÁ  
UKÁZKA**

[www.bombafasada.sk](http://www.bombafasada.sk) +421 905 148 393 [info@bombafasada.sk](mailto:info@bombafasada.sk)

## POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žlabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**DO 30.9.  
ZĽAVA  
-15%**



**Kontakt: +421 917 506 871**

## POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE**

**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,  
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA  
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

## 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**  
[trofejeee@gmail.com](mailto:trofejeee@gmail.com)

## POKRÝVAČ- TESÁR

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

**OKAMŽITÉ  
ZACATIE  
PRÁCE**

**-10% Z CENY PRÁCE**

**ZDARMA**

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

**Kontakt: +421 949 623 050**

## Oplatí sa .sk

### ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

