

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

V jeseni kliešte nespia

V jeseni je priam ideálne obdobie na vychádzky do prírody. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) však upozorňujú, že kliešte nespia ani v jeseni a preto riziko zaklieštenia netreba podceňovať.

„Infikované kliešte môžu prenášať najčastejšie kliešťovú encefalitídu a lymskú boreliózu. Ide o ochorenia, ktoré môžu zapríčiniť vážne zdravotné následky,“ prizvukujú odborníci a pripájajú nasledovné rady:

Vyhýbajte sa miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov - okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Dajte si pozor aj pri mestskej zeleni – v parkoch, záhradách či na cintorínoch.

V prírode noste uzavreté obuv, dlhé nohavice, ponožky (ideálne zapravené do nohavíc). Vhodnejšie je svetlé oblečenie, na ktorom si parazita skôr všimnete.

Použite repelent a po návrate domov si vždy skontrolujte pokožku. Kliešťa je potrebné ihneď opatrne odstrániť.

Infikované kliešte môžu prenášať dve najčastejšie ochorenia:

Kliešťová encefalitída (KE) – vírusové ochorenie nervového systému. Môže zanechať dlhodobé následky najmä ne-

urologického charakteru: bolesti hlavy, únava, pocity znečistlivenia, mravčenia, porucha pamäti/koncentrácie - zhoršenie motorických funkcií, dlhotrvajúce kognitívne ťažkosti, ochrnutie. Ochorenie môže v rizikových prípadoch skončiť úmrtím.

„Nezabúdajte, že vírus KE sa môže preniesť aj cez nepasterizované ovčie či kozie mlieko a výrobky z neho. Preto odporúčame konzumovať pasterizované výrobky,“ uvádzajú odborníci z ÚVZ SR a dodávajú, že najspolahlivejšou ochranou je očkovanie.

Od začiatku roka 2025 do 17.9. evidujú 158 prípadov KE.

Lymská borelióza (LB) – bakteriálne ochorenie, ktoré ak sa nelieči včas, môže spôsobiť závažné a dlhodobé komplikácie, a to neurologické (široké spektrum od bolesti hlavy až po meningitídu, ochrnutia), kardiovaskulárne, postihnutia kĺbov (chronické bolesti svalov a kĺbov), autoimúne ochorenia, psychické problémy.

Lieči sa antibiotikami, očkovanie proti LB neexistuje.

Od začiatku roka 2025 do 17.9. evidujú 3 127 prípadov LB

Náš tip:

Informácie o tom, ako kliešťa správne vybrať, nájdete na našej webovej stránke cujte.sk

» ren

STUDNIARSKÉ PRÁCE
KOPANIE STUDNÍ CISTENIE STUDNÍ

Ján Fungáč
Zemné práce s.r.o.
0915 822 009
fungacjan9@gmail.com

NÁBYTOK VAMARK
Nábytok všetkého druhu
Akcia na posteľe

Kolonáda 1, Lučenec
0918 948 190

AUTOservis konkurent AUTOdiely

GUFERÁ, LOŽISKÁ, TESNENIA, REMENE
SERVIS náprav, spojok, rozvodov, bŕzd, tlmičov

**MERANIE KAPACITY AKUMULÁTORA
A ÚČINNOSŤ CHLADIACEJ KVAPALINY
ZADARMO**

Otvorené aj v **SOBOTU!**

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

2. októbra 1995
Oasis vydali jeden z najúspešnejších albumov vôbec – (What's the Story) Morning Glory?

Výročia a udalosti

PREDAJ A DOVOZ PALIVOVÉHO DREVA

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

1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Oderu v 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 doviešť aj palivové drevo smrekové suché	345 €
1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Oderu v 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 doviešť aj lacné palivové drevo zo suchých odpadových (použitých), dosiek, hranolov a paliet naplnených cca na 33cm.

1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Oderu v 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**

Mercedess Atego Isuzu 4x4

0907 884 162

Cukráreň Molnár

Po – So: 7.00 – 18.00, Ne: 9.00 – 18.00

Každý deň čerstvé zákusky

047/433 4777, 0905 198 723, LUČENEC, Karmána 12/20
www.kolac.sk

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

slovenská firma

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

Bezplatný týždenník

LUČENECKO
VELKOKRTÍŠSKO-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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (30 860 domácností)

páry týždeň:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec, Divín, Dobroč, Filákov, Lovinobaňa, Mýtna, Panické Dravce, Ružiná, Tomášovce, Vidiná, Poltár, Málincec, Veľký Kríť, Bušince, Dolná Strehová, Malý Kríť, Modrý Kameň, Pôtor, Sklabiňa, Želovce

nepáry týždeň:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec, Filákov, Halič, Panické Dravce, Rapovce, Veľká nad Ipľom, Vidiná, Poltár, Činobaňa, Hrnčiarška Ves, Hrnčiarске Zalužany, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Málincec, Veľký Kríť, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou



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.

Západné Slovensko

BV	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galantsko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitríansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezínsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Sencko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TD	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49.930	Tmavsko
ZM	20.930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LI	37.270	Liptovsko=LM+RK
LC	30.860	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Martinskó+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Žiarisko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemersko=RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KL	24.900	Košicko okolie
KS	12.940	Lobovňansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+KK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spíšsko+LE+GL

Pozor na falošných kontrolórov

Sociálna poisťovňa varuje verejnosť pred falošnými kontrolórami prepočtu dôchodku. Nepúšťajte ich k vám domov a nedávajte im peniaze.

Sociálna poisťovňa upozorňuje svojich klientov na falošných kontrolórov, ktorí navštevujú seniorov priamo v ich domoch či bytoch. Tí sa predstavujú a tiež preukážu falošnými preukazmi ako zamestnanci Sociálnej poisťovne a z dôvodu prepočítania dôchodkov, ktoré sa údajne chystá, sa domáhajú vstupu do interiéru domu či bytu občanov. Tvrdia, že je to dôležité pre určenie výšky sumy ich dôchodku. Sociálna poisťovňa však takýto typ kontrol nevykonáva a pripomína, že jej zamestnanci nemajú právomoc vstupovať do nehnuteľností klientov a vyberať od nich peniaze v hotovosti alebo iným spôsobom priamo na mieste.

„Aktuálne bol tento typ falošných kontrolórov zaznamenaný v Nitríanskom kraji. Je možné predpokladať, že vzhľadom na rastúce množstvo podobných podvodov k tomu môže dôjsť aj v ďalších regiónoch Slovenska,“ uvádza Sociálna poisťovňa a zároveň vyzýva svojich poisťencov na obozretnosť. Pripomína tiež, že jej zamestnanci navštevujú klientov len

v prípadoch kontroly dodržiavania liečebného režimu - ľudovo nazývané tiež „kontrola na péenke“. „Ani vtedy však do obydľia nevstupujú a tiež nemanipulujú s hotovosťou, teda nikdy od klientov nežiadajú akúkoľvek úhradu priamo na mieste a v hotovosti,“ objasňuje Sociálna poisťovňa.

Pre spresnenie doplníme, že prípadné prepočty či valorizácie dôchodkov spracováva Sociálna poisťovňa automaticky, teda bez kontaktu s klientom.

„V prípade akýchkoľvek pochybností odporúčame klientom preveriť si situáciu priamo v príslušnej pobočke Sociálnej poisťovne: **Kontakty - pobočky / Sociálna poisťovňa (socpoist.sk)** alebo na bezplatnej infolinke **Informačno-poradenského centra: 0800 123 123.**

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto martaposemuckel pixabay

KAMENÁRSTVO OPATOVÁ

- POMNÍKY Z PRÍRODNÉHO A UMELÉHO 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

VÝKUP KROJOV

a ich súčasti, plátno, kašmírové sukne, šatky, brokátové šatky, štofky, mince

0908 627 952

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOKH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001

lawservice recovery

LawService Recovery, k.s., so sídlom správcovskej kancelárie Stráž 223, 960 01 Zvolen, zapísaná v zozname správcov vedenom Ministerstvom spravodlivosti SR pod č. S1731, správca úpadku HYDREX, s.r.o. „v konkurze“, Partizánska ul. č. 1877, 962 05 Hriňová, IČO: 31 633 072,

OZNAMUJE,

že dňa 15.10.2025 o 10:00 hod. sa na adrese: Stráž 223, 960 01 Zvolen – prízemie – zasadacia miestnosť, bude konať 1. kolo opakovanej dobrovoľnej dražby (celkovo 2. kolo), predmetom ktorej bude nehnuteľný majetok zapísaný na LV č. 2485 vedenom Okresným úradom Lučenec, katastrálny odbor pre okres Lučenec, obec Divín, katastrálne územie Divín, a to:

- parcela registra „C“, parcelné číslo 1636/17, druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie, výmera 52 m²,
- parcela registra „C“, parcelné číslo 1636/125, druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie, výmera 9 m²,
- parcela registra „C“, parcelné číslo 1636/126, druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie, výmera 18 m².

Najnižšie podanie: 5 280,00 EUR

BLIŽŠIE INFORMÁCIE POSKYTUJE DRAŽOBNÍK TELEFONICKY NA ČÍSLE: TEL. +421 45 5240 200

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

S			9				3	5	1
U				2	1		8		
D						6		9	4
O	2						5		
K		3	1						8
U					9			1	
	4	8					3	1	
					8				
							5	6	
									4

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

decorem.sk
od 9,10€ od **8,19€**

KOBEREC 4959B CHEAP HNEDA

-10%

decorem.sk
od 18,00€ od **16,20€**

KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

-10%

Využite kód: OPLATISA10

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

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 vylučuje 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 neuvieľujeme. 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.)



od pondelka 29. 9. do 5. 10.

Sa oplatí.

Maslo
200 g
(100 g = 0,75)

CENOVÝ
HIT

1.49



Kofola
Original

4 x 2 l
4 x 2 l = 8 l
+ záloh za
obaly 0,60 €
(1 l = 0,57)

4 x 2 l

2 l za
1.15

UŠETRITE*
-42 %

4.59



3 rolky

Troška od

1.00

Kuchynské
utierky

3-vrstvové
600 útržkov

CENOVÝ
HIT

4.49

s Lidl Plus kupónom
pri nákupe nad 20 €

-33 %

2.99

4.49

Machetový odber je 1 balenie
na náhod.

POZNÁTE
TV

Parkside®
Aku vŕtací skrutkovač
PABS 20-Li, 20 V
súprava

UŠETRITE*
-40 %

29.99

*V porovnaní s cenou 49,99
platnou k 9. 9. 2025 na lidl.sk

aj online



PARKSIDE



Každý deň
to najlepšie
sa oplatí.



Šalátová
uhorka
kus

-50 %

0.49

0.99

Lidl
STANOK
BERE ČIŠTE



Čučoriedky
125 g balenie
(100 g = 1,11)
(LP: 100 g = 1,00)

s Lidl Plus
UŠETRITE*
-37 %

UŠETRITE*
-30 %
1.39

1.25

*Ušpora na jednotkovej cene v porovnaní
s produktom v štandardnej ponúkanej veľkosti.



Podte
s nami
na hody!

-36 %

3.29

5.15



Kačica
celá
cena za 1 kg
s drobní



Bravčová krkovička
cena za 1 kg
v celku, bez kostí

-28 %

4.49

6.29

Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 29. 9. do 5. 10. 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.

Fazuľová, mrkvová, s jarnou cibuľkou či jablkom – stačí si vybrať

Pripravme si chutné lahodné nátierky

Receptov na chutné nátierky nikdy nie je dosť. Ich výhodou je, že sa dajú pomerne rýchlo pripraviť, neraz aj zo surovín, ktoré nájdeme doma v chladničke či komore. Poslúžia nám nielen na raňajky, ale vhodné sú aj na desiatu či ľahšiu večeru. Nesklamú ani vtedy, keď sa nám nečakane ohlási návšteva. Prinášame recepty na chutné nátierky, ktoré sa hodia na chlieb či pečivo, ale môžeme ich podávať aj s chlebovými plackami či tortillami.

Nátierka z červenej šošovice

Suroviny: 100 g červenej šošovice polenej - lúpanej, soľ podľa chuti, sušená bazalka, 10 ks sušených paradajok v oleji

Postup:

• Červenú šošovicu opláchneme v studenej vode a varíme približne 15 minút. Zlejeme z nej prebytočnú vodu a necháme vychladnúť.

• Červenú šošovicu opláchneme v studenej vode a varíme približne 15 minút. Zlejeme z nej prebytočnú vodu a necháme vychladnúť.

• Upečenú zeleninu spolu s uvarenou šošovicou vymixujeme na hladký krém. Nakoniec primiešame 2 PL bieleho jogurtu.

Nátierka s jarnou cibuľkou

Suroviny: 1/2 zeleru, 4 mrkvy, 2 jarné cibuľky, šťavu z polovice citróna, 250 g tvarohu, 1 biely jogurt, soľ

Postup:

• Zeler a mrkvu najemno nastrúhame, jarnú cibuľku pokrájame na kolieska, všetko vložíme do misky a dôkladne premiešame. Pridáme šťavu z citróna, tvaroh, biely jogurt a opäť premiešame. Dochutíme soľou.

Nátierka s jablkom

Suroviny: 1 jablko, 150g smotanovo tvarohového syra, 2 lyžice masla, 50 g



Ilustračné foto.

zdroj foto ahrimon19 pixabay

• Následne šošovicu vložíme do mixéra, pridáme sušené paradajky v oleji a vymixujeme.

Nátierka z pečenej zeleniny

Suroviny: 4 stredné mrkvy, 2 petržleny, 1 cibuľa, 150g červenej šošovice, olej, tymián, soľ, 2 PL bieleho jogurtu

Postup:

• Mrkvu a petržlen umyjeme, očistíme a nakrájame na menšie kusy, cibuľu pokrájame na štvrtiny a spolu vložíme do plechu, ktorý sme si vystlali papierom na pečenie. Pokvapkáme olejom, pridáme soľ a sušený tymián. Pečieme pri teplote 180 stupňov do mäkkka.

tvrdého syra vhodného na strúhanie

Postup: Jablko očistíme, zbavíme jadrincov a na jemno postrúhame. Tvrdý syr postrúhame na hrubo. Do misky vložíme smotanovo tvarohový syr a vymiešame ho s maslom. Pridáme strúhaný syr a jablko a všetko dobre premiešame. Môžeme dochutiť troškou soli.

Syrová nátierka s paprikou

Suroviny: 250g tvrdého syra vhodného na strúhanie, 3 papriky rôznych farieb - zelená, červená, žltá, 150g šunky, 100g majonézy, 100g bieleho jogurtu, soľ a korenie podľa chuti



Ilustračné foto.

zdroj foto Einladung_zum_Essen pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto Anestiev pixabay

Postup:

• Papriky umyjeme, rozkrojíme na štvrtiny, odstránime z nich jadrince a potom pokrájame na malé štvorčeky. Rovnako pokrájame aj šunku.

• Syr na hrubo postrúhame.

• Do misky vložíme majonézu a vymiešame ju s jogurtom. Pridáme papriku, šunku a syr. Nátierku podľa chuti osolíme a okoreníme.

Fazuľová nátierka s orechmi

Suroviny:

250g konzervu bielej fazule v slanom náleve, 4 lyžice panenského olivového oleja, soľ, korenie, 2 strúčiky cesnaku, hrst vlašských orechov.

Postup:

• Vlašské orechy posekáme na kúsky. • Strúčiky cesnaku pretlačíme. • Fazulu vylejeme na sito, prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapkať.

• Do mixéra vsypeme fazuľu, pridáme olivový olej a dôkladne vymixujeme na nátierku.

• Nátierku preložíme do misky a ochutíme cesnakom.

• Na záver zľahka vmiešame orechy.

Náš tip:

Ak nemáte po ruke mixér, môžete použiť pučidlo na zemiaky.

Mrkvová nátierka s ovsenými vločkami

Suroviny:

150g smotanovo tvarohového syra, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

Postup:

• Mrkvu umyjeme, očistíme a na hrubo postrúhame.

• Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.

• Do misky vložíme syr a vymiešame ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami.

Syrová nátierka s pečeným cesnakom

Suroviny:

200g syra s modrou plesňou, 200g

smotanovo tvarohového syra, 3PL bieleho jogurtu, hlavička cesnaku, korenie a cukor podľa chuti

Postup:

• Rúru zohrejeme na stredne vysokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom strúčiky vytlačíme



Ilustračné foto.

zdroj foto ctwtwn pixabay

zo šupky a popučíme vidličkou.

• Syr s modrou plesňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a dochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

Vajčičková nátierka s avokádom

Suroviny:

1 avokádo, 2 vajcia, 2PL bieleho jogurtu, citrónovú šťavu, soľ a korenie podľa chuti

Postup:

• Vajčička uvaríme na tvrdo, necháme vychladnúť a potom pokrájame na malé štvorčeky.

• Avokádo rozkrojíme na polovice, pomocou lyžice z neho vyberieme dužinu.

• Do misky vložíme dužinu z avokáda, popučíme ju vidličkou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme pokrúpané vajcia a jogurt. Dochutíme soľou a korením.

Šlo mi o moje zdravie.

Martin (35)

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

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

Pitný režim a vhodná fľaša na pitie

Koľko a aké tekutiny by mali piť deti?

Dodržiavanie správneho pitného režimu je jednou z najdôležitejších zásad zdravého životného štýlu. Podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) je potrebné preferovať pitie výhradne čistej pitnej vody.

„Množstvo vody, ktoré detský organizmus potrebuje, závisí predovšetkým od veku a hmotnosti dieťaťa, ale aj od iných faktorov, ako sú fyzická aktivita, teplota prostredia a typ stravy. U dieťaťa v školskom veku je to 70 ml a u dospelých je to cca 50 ml na kg hmotnosti za 24 hodín,“ objasňujú odborníci a na ilustráciu uvádzajú: toto množstvo u dieťaťa s hmotnosťou 20 kg predstavuje 1400 ml vody/deň, u dieťaťa vážiaceho 30 kg je to 2100 ml vody/deň, u dieťaťa s hmotnosťou 40 kg 2800 ml vody/deň. „Odporúčame aj pedagogickým pracovníkom, aby vyzývali deti napíť sa, najmä po telesnej aktivite, v stresujúcich situáciách a počas mimoriadne teplých dní,“ hovoria odborníci a dodávajú: „Deti by mali vypíť pred odchodom do školy aspoň jeden pohár vody. Vypíť naraz veľké množstvo vody nie je vhodné. Pokiaľ má dieťa dostatok tekutín počas dňa, večer stačí piť menšie množstvo vody, najmä pred spaním.“

Čo ponúknuť deťom piť okrem vody?

Pre spestrenie pitného režimu môžete podľa odborníkov jednorazovo denne po-

núknuť dieťaťu nesladený bylinkový alebo ovocný čaj, prípadne nesýtenú minerálnu vodu. „Ovocné šťavy predstavujú dôležitý zdroj vitamínov a minerálnych látok, šťavy odporúčame podávať zriedené, napríklad v pomere 1:1 s vodou. Nevhodné sú silne mineralizované vody syténé oxidom uhličitým, všetky sladené nápoje, ako sú napríklad colové nápoje, nápoje s umelými sladidlami, energetické nápoje s obsahom chinínu, káva a alkohol,“ prízvukujú odborníci.

Ktorá fľaša je vhodná?

Je najvhodnejšie, aby si dieťa do školy nosilo vlastnú fľašu. Tá ideálna by mala byť ľahko čistiteľná, mať odmerku a udržiavať teplotu nápoja. „PET fľaše z už vypitých nápojov sú určené iba na jednorazové použitie, preto ich neodporúčame znova používať. Vhodné sú fľaše na opakované použitie: vyrobené z plastu (Tritan, PP), skla alebo z nerezovej ocele. Sklo je považované za vysoko inertný (nečinný) materiál, ktorý neuvolňuje do vody žiadne nežiaduce látky. Jeho nevýhodou je však vyššia hmotnosť a riziko rozbitia. Akékoľvek plastové a nerezové fľaše určené na opakované použitie sú bezpečné, ak sa dodržiavajú podmienky použitia uvedené na obale,“ približujú odborníci.

Ako sa správne starať o fľašu?

- Fľaše určené na opakované použitie



Ilustračné foto.

zdroj foto Adam364593133 pixabay

je potrebné pred prvým použitím dôkladne opláchnuť tak, aby nedošlo k vytvoreniu mikrobiálneho biofilmu alebo pomnožovaniu mikroorganizmov, hlavne ak sa do fliaš dávaajú džúsy alebo mliečne výrobky.

- Je dôležité fľašu umývať každý deň teplou vodou s jemným saponátom. Vhodné je použiť kefkou pre dôkladné mechanické vyčistenie vnútorných stien. Po umytí je potrebné nechať fľašu otvorenú, aby dobre preschla.

- Fľaše, najmä plastové, by sa nemali nechávať na priamom slnečnom svetle. Teplota UV žiarenie môžu znižovať kvalitu materiá-

lu a podporovať rast mikroorganizmov.

- Plastové fľaše sa časom opotrebojú, a môžu sa objaviť povrchové trhliny a praskliny, vypukliny, oddeľovanie vrstiev, strata objemu alebo iné deformácie, ako je zažltnutie či strata lesku alebo priehľadnosti. „Zmeny v dôsledku používania, akými sú zafarbenie od farbív z potravín vrátane lykopenú a kurkumínu, však nepredstavujú zhoršenie vlastností plastového materiálu. V prípade výrazných mechanických zmien je potrebné plastovú fľašu nahradiť novou,“ radia odborníci z ÚVZ SR.

» **ren**

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



užívaním predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach 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 hydrolyzácie 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. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok 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
alebo na tel.:

0904 552 345

Pozor na riziká nezodpovedného užívania liekov

Lieky nie sú cukríky

Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) upozorňuje na zodpovedné užívanie voľnopredajných liekov, pričom dáva do pozornosti odkaz európskych liekových autorít zapojených do kampane s názvom **Lieky nie sú cukríky**, ktorý znie: **Prečítajte si príbalový leták, dodržujte pokyny a používajte voľnopredajné lieky zodpovedne.**

„Nie všetky lieky sú vhodné pre každého, ich účinky môžu ovplyvňovať vek, váha, metabolizmus, ale aj iné lieky užívané súčasne. Preto si vždy prečítajte príbalový leták. Uistite sa, že daný liek je pre vás vhodný a naštudujte si, ako ho správne užívať. Ak máte pochybnosti, poraďte sa so svojím lekárom alebo lekárnikom,“ prízvukuje ŠÚKL.

Lieky nie sú bežný spotrebný tovar

Voľnopredajné lieky uľahčujú pacientom prístup k zdravotnej starostlivosti. Ich dostupnosť je veľkou výhodou, no zároveň môže viesť k podceňovaniu rizík. „Je dôležité, aby si ľudia uvedomili, že lieky nie sú bežný spotrebný tovar a k ich užívaniu by mali pristupovať zodpovedne,“ zdôrazňuje Roman Dorčík, riaditeľ Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv a dodáva, že nesprávne dávkovanie či dlhodobé užívanie voľnopredajných liekov môže viesť k vedľajším účinkom, poškodeniu zdravia a v niektorých prípadoch aj k závislosti.

ŠÚKL približuje riziká, ktoré hrozia pri nezodpovednom užívaní voľnopredajných liekov:

• Vedľajšie účinky a zdravotné ťažkosti

Aj voľnopredajné lieky môžu vyvolať nežiaduce reakcie – od tráviacich problémov až po poškodenie pečene či obličiek. Nezabúdajte, že predávkovať sa je možné aj voľnopredajnými liekmi – najmä ak sa prekračuje odporúčaná dávka.

• Nevedomé predávkovanie

Riziko vzniká, ak pacient siahne po viacerých liekoch s rôznymi názvami, ktoré však obsahujú tú istú účinnú látku. Typickým príkladom sú lieky s obsahom paracetamolu.

• Liekové interakcie

Účinné látky sa môžu navzájom ovplyvňovať. Preto si vždy prečítajte príbalový leták a poraďte sa s lekárnikom, ak užívate viacero liekov naraz.

• Riziko vzniku závislosti

Niektoré lieky proti bolesti alebo nespavosti môžu pri dlhodobom užívaní viesť k závislosti. Závislosť môže vzniknúť napríklad aj od nosových sprejov a kvapiek, či preháňadiel.



Ilustračné foto.

zdroj foto Ri_Ya pixabay

• Neskorá diagnostika vážnejších ochorení

Voľnopredajné lieky, napríklad tie proti bolesti, môžu často tlmieť príznaky vážnejšieho ochorenia. Pacienti by si nikdy nemali svojvoľne zvyšovať dávky, ani prekračovať odporúčanú dobu užívania lieku. Ak ťažkosti pretrvávajú, je potrebné navštíviť lekára.

ŠÚKL pripája tri jednoduché pravidlá, ako užívať lieky zodpovedne:

1. Pred užitím lieku si vždy prečítajte príbalový leták.

2. Dodržiavajte odporúčanú dávku a dĺžku užívania.

3. Ak zdravotné ťažkosti pretrvávajú, navštívte lekára.

Osvetová kampaň **Lieky nie sú cukríky** vznikla ako prvá spoločná iniciatíva siete riaditeľov liekových agentúr (HMA), ktorá združuje národné liekové autority v Európe a jej súčasťou je aj Štátny ústav pre kontrolu liečiv. Spolupracuje tiež s Európskou liekovou agentúrou (EMA) a Európskou komisiou.

» ren

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 CO₂ 113–147 g/km. Uvedená spotreba paliva a emisie CO₂ sú merané 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

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

EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585

NON-STOP

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bežvýchopové opravy
- výchopové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bežvýchopové opravy

REGIONPRESS

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 30 000 domácností a firiem

Aktuálne aj staršie vydania regionálneho týždenníka Lučenecko nájdete vždy na internete www.regionpress.sk

<http://regionpress.sk/vydavatelstvo/aktualne-cislo/stred/lucenecko-velkokrtisko-poltarsko>

Čujte.sk

Zabaľte deťom zdravú desiatu

www.cujte.sk

zdroj foto iffany pixabay

INZERCIA
0905 915 039

ADAM KRTKO s.r.o.

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

3. októbra 1789
George Washington vd'akyzdania

Výročia a udalosti
vyhlásil prvý Deň

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%**

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

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
» RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
» KOMPLETNÁ VÝMENA
STRIECH

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHĽADKA
A PONUKA
ZDARMA**



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

pred

po



**BEZ
WAPKY**

**BEZPLATNÁ
UKÁŽKA**

**BOMBA
FASÁDA**

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

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.

Stoličkové výtahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii
do 17.10.2025 a nie je platná
s inými kampaňami alebo
ponukami.

0800 162 162

www.stannah.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

profesionálne strešné práce

**OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ**

-10%
Z CENY
PRÁCE

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

- › renovácia striech, renovácia garáží
- › pokládka plechovej strešnej krytiny
- › oprava a renovácia žlabov
- › kompletná výmena striech
- › zateplovacie práce

ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA
Kontakt: +421 949 623 050