



Čítajte nás:

www.cujte.sk

# LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností

## 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 ŽLABOV**



slovenská firma

ZÁRUKA  
ZO ROKOV

## KOVOVÝROBA

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



**OCEĽ - NEREZ - HLINÍK**

**Tel.: 0910 171 103**

## KÚPIM BYT, DOM

Po dohode môžete  
ostať v podnájme

**0907 833 771**

## ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie
- lokalizácia potrubia

**NONSTOP 0948 948 606**

**9. októbra 1874**

založenie **Svetovej poštovej únie**

**Výročia a udalosti**

## Jesenná akcia

PLECHOVÉ STRECHY



SLOVENSKÝ VÝROBCA

**Krytiny na mieru**

**od 6,90€/m<sup>2</sup>** 8.49€/m<sup>2</sup> s DPH

v červenohnedej a hnedej farbe

RAL 3009



RAL 8017

**Sendvičové  
panely skladom**

**Akcia -50%  
na farebné žľaby**

**NOVINKA: V PONUKE UŽ AJ PVC MATERIÁLY NA PLOCHÉ STRECHY**

- ☛ Lučenec, Zvolenská cesta 245/45
- ☛ Veľký Krtíš, Železničná 4
- ☛ Rimavská Sobota, Košická 3210
- ✉ maslenlc@maslen.sk
- ✉ maslenvk@maslen.sk
- ✉ maslenrs@maslen.sk
- ☎ 0902 972 055
- ☎ 0948 389 869
- ☎ 0948 414 047

## 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**

## 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

## NÁBYTOK VAMARK

Nábytok všetkého druhu

**AKCIA**

Kolonáda 1, Lučenec

**0918 948 190**

## SLOVEXPRES AUTOSLUŽBY

est 1991

Peter Kucej  
Nejedlého 17  
Lučenec

www.slovexpres.sk

**PRÍJEM OPŔAV 0918 892 002**

**AKCIA**

**OKTÓBER**

**VÝMENA OLEJA**

**od 25€**

**UMYTIE EXPRES (9min) za 9€**

**Nakúp za 50 € a dostaneš KUPÓN -16 €**

**PREDPREDAJ ZIMNÝCH PNEUMATIKY**

215/65 R16C Sailun	72,90 €
165/70 R14 Radar	44,50 €
185/60 R14 Radar	49,50 €
185/60 R15 XL Nokian	67,50 €
185/65 R15 Nokian	52,50 €
195/65 R15 Nokian	63,50 €
195/50 R16 XL Nokian	49,90 €
205/55 R16 Nokian	85,50 €
205/55 R16 RoadX	49,50 €
215/60 R16 XL Radar	71,50 €
215/60 R16 XL Nokian	99,90 €
215/65 R16 XL Nokian	106,50 €
205/45 R17 Nokian	125,90 €
205/50 R17 XL Nokian	117,90 €
205/55 R17 XL Nokian	132,50 €
215/55 R17 Nokian	122,50 €
215/55 R17 Leao	63,90 €
225/45 R17 Nokian	104,90 €
225/50 R17 XL Fortune	64,90 €
225/40 R18 XL Nokian	121,50 €
225/45 R18 XL Nokian	129,90 €
235/45 R18 XL Nokian	149,50 €
235/45 R18 XL Hankook	99,90 €
255/35 R19 XL Nexen	75,90 €

**PREDAJ NA SPLÁTKY HOME CREDIT**

**AUTOSÚČIASTKY AUTOSERVIS UMYVÁRKA**

0907 870 299 0911 870 299 0915 834 386

## 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

Miriam Hašková 0905 915 039

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk  
www.facebook.com/lucenecko.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri

## DISTRIBÚCIA (30 860 domácností)

## páry týždeň:

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

## nepáry týždeň:

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



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

Prošba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, 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	Nitranské
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinské
PN	41870	Piešťanské+NM+MY
SC	35420	Senecsko
SE	36750	Senicko+Skalicko
TD	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	Martinské+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarosko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinské+BY

## Východné Slovensko

BJ	37210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30830	Gemerisko=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

## Dobro, ktoré sa násobí

Vedeli ste, aké jednoduché môže byť konanie dobra? Existuje jeden spôsob, ktorý dokáže dobro až strojnásobiť.

Onedlho si budeme pripomínať našich drahých zosnulých. Zvyčajne sa za nich modlíme alebo obetujeme svätú omšu za ich spásu. Trojnásobný osov prináša takáto spomienka vtedy, keď slávenie zádušnej svätej omše zveríme kňazom v chudobných krajinách.

Po prvé, milosti prúdiace z omšovej obety pomáhajú našim zosnulým. Po druhé, vďaka milodarom spojenému s úmyslom svätej omše môže kňaz prežiť aj tam, kde nemá žiadny iný príjem. A po tretie: vďaka tejto podpore sa Božia láska dostane k núdnym, ktorým kňaz pomáha.

Páter Adriano Carminatti pôsobí ako misionár v štáte Rio Grande do Sul na juhu Brazílie. Aj on je jedným z kňazov, ktorým ACN odovzdáva úmysly svojich dobrodincov. Páter Adriano ich pravidelne zahŕňa do slúženia svätých omší. Často pritom ide o slávenie, ktoré prináša posilu ľuďom žijúcim pod hranicou chudoby. Páter Adriano vysvetľuje:

„S vašou pomocou sa nám podarilo pokračovať v práci a dokonca aj rozšíriť naše misijné aktivity. Chodievame za tými najnúdznejšími v našej farnosti a prinášame im nádej a duchovnú útechu.

Radosť, s ktorou nás vítajú, nám ukazuje, ako veľmi si vážia návštevu kňaza. Spoločne slávime svätú omšu. Sú nesmierne vďační za stretnutie s Bohom v jeho slove a v eucharistii. Vedzte, že vždy, keď slúžime svätú omšu na váš úmysel, je to výnimočná chvíľa prosieb a príhovoru za vás. Prinášame na oltár nielen vaše úmysly, ale aj vás samotných, ktorí nás podporujete svojou štedrosťou a vernou láskou. Z celého srdca vám ďakujem za podporu nášho poslania tu v Brazílii, medzi najchudobnejšími. Nech vás Boh naďalej požehnáva a nech vás stále sprevádza vo svojej prozreteľnosti.“

Svätú omšu na váš úmysel môžete dať odslúžiť cez pápežskú nadáciu ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi. Môžete ju obetovať za živých aj zosnulých, rodinu, blízkych, ale aj tých, na ktorých už nikto nepamätá. Všetky potrebné údaje nájdete na [www.omsovmilodar.sk](http://www.omsovmilodar.sk).



zdroj foto ACN

» ACN

**EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585**

**NON-STOP**

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bezvýkopové opravy
- výkopové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektormi
- Lokálne bezvýkopové opravy

**OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOKH**

**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**

**INZERCIA**

**0905 915 039**

## Riadková inzercia

## 1 AUTO-MOTO

## 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 riadkovú 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 s poplatným spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje váš mobilný operátor.

**Cena spätnej SMS (vrátane DPH):**

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

## Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobných
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznamenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzerácii 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 nahradíte písmena „LC“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiomomsk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

**Dacia DUSTER**

**Auto roka Slovensko 2025**

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

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 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**

**REGIONPRESS**

**LUČENECKO VELKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO**

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenné do 30 000 domácností a firmám

Aktuálne aj staršie vydania regionálneho týždenníka Lučenecko nájdete vždy na internete [www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

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

**čujte.sk**

**Koľko a aké tekutiny by mali piť deti?**

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

zdroj foto Adam364593133 pixabay



od pondelka 6. 10. do 12. 10.

Sa oplatí.

Mascarpone  
41 % tuku  
(1 kg = 6,30)



UŠETRITE  
-31 %

3.15

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

Prosecco  
DOC Frizzante  
biele, suché  
(1 l = 3,99)



s Lidl Plus  
-34 %

0,75 l

2.99 ~~4.59~~



CENOVÝ HIT

27.99

s Lidl Plus kupónom  
pri nákupe nad 30 €

-28 %



1 tableta od  
0.15

19.99

Jar Platinum  
tablety  
do umývačky riadu

140 tabliet

Maximálny odber je 1 balenie na nákup.

SILVERCREST

Digitálna  
teplovzdušná  
fritéza  
kus



CENOVÝ  
HIT

39.99

POZNÁTE  
TVB  
CENOVÝ  
TĚRAK  
TÝŽDŇA

Mleté bravčové  
mäso XXL

1 kg balenie  
z plecka  
30 % tuku

3.99

s Lidl Plus



3.79



Kuracie  
stehenné  
reze XXL  
cena za 1 kg  
bez kostí a kože

-25 %

4.89  
~~6.59~~



1 kg  
balenie

nová  
úroda

10 kg  
balenie

Mandarínky  
odroda Satsumas

-39 %

1.39 ~~2.29~~

s Lidl Plus  
-43 %



1.29



3 kg / kš  
0.33

NAJNÍŽŠIA  
CENA  
v Lidl  
tento rok



Konzumné zemiaky  
varný typ B - prílohové  
neprané

CENOVÝ  
HIT

3.29

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

Ponuka tovaru platí od 6. 10. do 12. 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.

48-0002

# Ostrý Kameň, Orlie skaly, rozhľadňa aj hradisko

## Vydajte sa na jesenné potulky prírodou

**Oblubujete potulky jesennou prírodou a chýba vám inšpirácia? Ponúkame vám zopár tipov na príjemné nenáročné výlety.**

### Buková - Ostrý Kameň

Ak chcete stráviť príjemný deň v prírode a spoznať miesto, ktoré dýcha históriou, vydajte sa na Ostrý Kameň. Jeho meno je pravdepodobne odvodené od skaly, na ktorej je postavený a už v 13. storočí slúžil ako jeden z pohraničných hradov Uhorska a chránil takzvanú českú cestu. V 18. storočí hrad stratil svoju funkciu. V súčasnosti jeho niekdajšia mohutnosť zaniká v hustom poraste.

**Trasa:** K hradu sa môžete vypraviť z parkoviska pri vodnej nádrži Buková. Nájdete tam rovnomenný turistický rázcestník, od ktorého je potrebné sa vydať smerom na juh po žltej značke. Pri rázcestníku pod Ostrým kameňom pokračujte po červenej - Cesta hrdinov SNP. Po približne 1,5 km mierneho stúpania prídete k zručenému hradu, postaveného na vápencovom podloží západnej časti hrebeňa Zárub.

### Orlie skaly

Ak oblubujete krásne výhľady, môžete podniknúť vychádzku na Orlie skaly, z ktorých je výhľad na široké okolie.

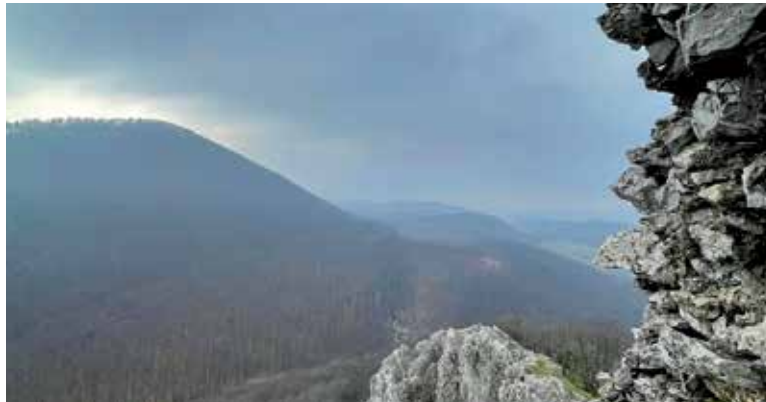
**Trasa:** Túra začína v obci Šterusy

a parkovať je možné pri obecnej úrade. Trasa vedie po zelenej turistickej značke Náučným chodníkom Šterusy-Rebro-Sprosná-Orlie skaly. Chodník je veľmi dobre značený, takže stačí vyraziť a užívať si prírodu. V rámci náučného chodníka je inštalovaných viacero infopanelov, vďaka ktorým sa môžete dozvedieť viac o flóre, faune i histórii tohto územia. Nájdete tam aj lavičky, na ktorých si môžete oddýchnuť. No, a ak budete mať trochu šťastia, cestou narazíte na srnky, jelene a vo výnimočných prípadoch aj muflóny. Naspäť je možné vrátiť sa po zelenej značke. Alternatívou je neznačená trasa smerom na obec Kočín – Lančár vedúca po lesníckych zväznicách. Tento okruh meria 11 km a je možné ho absolvovať aj na horskom bicykli.

### Z Chtelnice k rozhľadni Klenová

Ak plánujete nenáročný výlet, ktorý zaberie približne dve hodiny a zvládnu ho aj rodiny s deťmi, vyberte sa k rozhľadni pod Klenovou. Hoci toto miesto patrí medzi menej známe ciele v Malých Karpatoch, určite stojí za návštevu.

**Trasa:** Výlet sa začína pri rázcestníku Výtok, chata Dolina. Na tomto mieste je možné nechať aj auto. Vydajte sa potom po zelenej turistickej značke smer Pustá Ves a pod Drieňovým vrchom prejdite na



Ostrý Kameň.

zdroj foto KOČR Trnavský kraj

červenú, ktorá vedie popod vrch Klenová. K protipožiarnej monitorovacej veži, ktorá slúži aj ako rozhľadňa, vás zavedie žltá turistická značka. Ďalej okruh vedie po žltej a následne na juh po červenej miestnej značke. Následne po zelenej späť k rázcestníku Výtok, chata Dolina. Ak si vyhradíte viac času, určite navštívte aj zrekonstruovaný barokový kaštieľ v Chtelnici.

### Náučný chodník Molpír

Ak túžite po vychádzke s deťmi a zároveň chcete spoznávať históriu, môže byť pre vás ideálnou voľbou výlet k Hradisku Molpír.

**Trasa:** Východiskovým bodom je parkovisko pri Kostole Narodenia Panny Márie v Smoleniciach. Trasa vedie priamo od kostola k Hradisku Molpír. V areáli archeologickej lokality môžeme nájsť pozostatky kamenných múrov, kamenno-zemných valov, brán a veží. Areál je rozdelený na tri nádvorja. Nájdete tam niekoľko informačných panelov. Z hornej časti hradiska sú pekné výhľady na okolie.

Informácie a foto poskytl Krajská organizácia cestovného ruchu (KOČR) Trnavský kraj

» ren

## Dôležité je dodržiavať správnu hygienu rúk

# Chráňte seba i blízkych pred žltáčkou typu A

V súvislosti so zaznamenaným epidemickým výskytom vírusovej hepatitídy typu A (VHA) v niektorých oblastiach Slovenska, informoval Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) o tom, ako chrániť seba aj svojich blízkych pred týmto ochorením. Nevyhnutné je dodržiavať správnu hygienu rúk.

### ŽLTÁČKA TYPU A - „choroba neumytých rúk“

Hepatitída je zápalové ochorenie pečene, ktoré spôsobuje poškodenie a deštrukciu pečenevých buniek. Hovorovo sa zvykne označovať slovom „žltáčka“. „Toto ochorenie je vysoko infekčné. Je možné sa ním nakaziť aj pri bežnom kontakte s chorým, ktorý ochorenie prenáša, aj keď ešte nemá príznaky a nemusí o ochorení vedieť,“ približujú odborníci z ÚVZ SR a dodávajú, že ochorenie sa prenáša nedodržiavaním základných hygienických opatrení, ako je dôkladné umývanie rúk po použití toalety a pred jedlom, pitie nevyhovujúcej vody a konzumáciu nedostatočne umytých potravín. „Tento vírus je značne odolný proti vplyvom vonkajšieho prostredia. Na rukách prežije niekoľko hodín a na povrchoch 2 až 60 hodín,“ hovoria odborníci.

### Príznaky hepatitídy typu A:

• teplota, únava, bolesť hlavy, kĺbov a svalov,

- nechutenstvo, bolesť brucha, vracanie a hnačka,
- svetlá stolica a tmavý moč,
- žlté sfarbenie kože a očných bielkov nastupuje postupne (u malých detí sa však tento príznak nemusí prejavíť).

### Šíri sa rýchlo:

Žltáčka typu A síce neprechádza do chronického štádia, no je závažná z dôvodu rýchleho bezpríznakového šírenia medzi ľuďmi a vzniku epidémií, pričom ochorenie môže mať ojedinele ťažký priebeh. „Od okamihu nakazenia po objavenie sa prvých príznakov môže uplynúť až 50 dní. Nakazený človek tak môže nevedomky šíriť žltáčku na svojich najbližších aj niekoľko týždňov. Aby ste ochránili seba aj svojich blízkych, je nevyhnutné dodržiavať správnu hygienu rúk, teda dôkladne si umývať ruky mydlom a teplou vodou. Vždy po použití toalety, príchode zvonku, pred jedlom, alebo aj v priebehu dňa, keď máte pocit nečistých rúk,“ radia odborníci a ponúkajú nasledovný postup:

### Pravidlá pre čisté ruky:

1. Každé umývanie rúk má trvať 40 – 60 sekúnd.
2. Navlhčíte si ruky teplou vodou a naberte si dostatočné množstvo mydla.
3. Ruky si potierajte spôsobom dľaň o dľaň, pokračujte preložením dlane pravej ruky na



Ilustračné foto.

zdroj foto Sterling-Tsai pixabay

chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a opačne.

4. Trením čistíte spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne, následne zovriete prsty jednej ruky do dlane a potierajte si ich oproti druhej dlani.
5. Nasleduje čistenie ľavého palca krúživým pohybom pravou rukou a opačne.
6. Lavú dľaň si čistíte krúživým pohybom spojenými prstami pravej ruky a opačne.
7. Ruky si opláchnite vodou a dôkladne utrite jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom

### Rada pre škôlkárov:

Odborní pracovníci úradov verejného zdravotníctva tiež upozorňujú, že každé dieťa v materskej škole má mať svoj vlastný pohár na pitie, zubnú kefku, pohár na umývanie zubov aj uterák. Môžu sa používať aj jednorazové utierky na ruky.

Informácie o hepatitíde typu A, prevencii, ako aj o aktuálnej situácii na Slovensku nájdete na stránke ÚVZ SR.

» ren

**58,40€**



**Ariana Grande Cloud  
parfum pre ženy 100 ml**

Notino.sk

**31,95€**



**Gillette Styler zastríhávač  
a holiaci strojček 4 v 1**

Demro.sk

**1.299,00€**



**Pákový kávovar Lelit Mara X  
PL62X V2**

Domkavy.sk

**LIDL** **99,99€**  
149,00€



**PARKSIDE® Aku kosačka  
na trávnu – bez akumulátora**

Lidl.sk

**25,68€**



**Zrnková káva Musetti  
Intenso - 1kg**

Domkavy.sk

**479,00€**



**Candy FMBC A896S EO  
+ BENEFIT**

Tibi.sk

**LIDL** **44,99€**



**ZOOFARI®  
Škrabadlo pre mačky**

Lidl.sk

**349,90€**



**Akumulátorový vyžínač  
Husqvarna 215iL set**

husqvarnacentrum.sk

**33,69€**



**ROTHO Kontajner na krmivo  
CODY 25L - DOG WITH JOY**

kokiskashop.sk

**19,46€**



**Orion forma srnčí chrbát  
33,5x15cm 1ks**

demro.sk

**3,49€**



**Žiarovka OSRAM® LED FR 040  
(ean6453) non-dim, 5,7W**

obi.sk

**LIDL** **12,99€**



**LIVARNO home - Policový  
regál, 60 x 30 x 138 cm**

Lidl.sk

**www.TonerPartner.sk**



**HP 44A**  
Toner PREMIUM, čierny

**HP 106A**  
Toner PREMIUM, čierny  
s čipom

**HP 650-XXL**  
Cartridge PREMIUM,  
čierny

**24,34 €**   **37,34 €**   **12,32 €**

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

# Nie sú náročné na pestovanie a majú mnohoraké využitie

## Tekvicová sezóna je v plnom prúde

Tekvice sú neodmysliteľnou súčasťou jesene a poznáme ich nespočetné množstvo druhov. Sú výbornou pochúťkou, ale tiež zdrojom mnohých zdraviu prospešných látok. Dopestovať si ich môžeme aj v našich záhradách.

### Účinky na zdravie:

Podľa odborných štúdií nájdeme v tekvici vitamíny A, B, C, E, K, ďalej kyselinu listovú, pantoténovú, betakarotén, ale tiež minerálne látky ako sú železo, horčík, vápnik, draslík, meď a zinok. Táto chutná zelenina podporuje trávenie, pomáha odbúrať tuky, prospieva pokožke a posilňuje imunitu.

### Pestovanie:

Tekvice sú jednoročné rastliny a nie sú náročné na pestovanie. Oblubujú kyprú pôdu, ktorú môžeme obohatiť kompostom. Semiačka vysievame na záhony začiatkom mája, do vopred

z nej pripravujeme prívarok či placky.

### Tekvica maslová

Maslová tekvica svojim tvarom pripomína veľkú hrušku a vyznačuje sa zaujímavou maslovo-orieškovou chuťou.

### Tekvica špagetová

Po tom ako ju tepelne upravíte, nájdete v jej vnútri vlákna, ktoré pripomínajú špagety.

### Tekvica hokkaido

Je obľúbená aj preto, že ju netreba pred tepelnou úpravou zbaviť šupky a môžeme ju variť, dusiť, grilovať aj piecť.

### Zber:

Tekvice zbierame postupne ako dozrievajú, zvyčajne počas celého leta a jesene. To, že je už tekvica vhodná na zber, nám pomôže určiť jej schnúca stopka.



Tekvice sú neodmysliteľnou súčasťou jesene. zdroj foto ArmbrustAnna pixabay

konzumovať v surovom stave a nesolené. Vtedy sa stanú zdravou maškrtou. Pridávať ich môžeme ako posýpku do krémových polievok či zeleninových šalátov. Dokonca sa z nich dá vyrobiť aj pesto.

### Pesto z tekvicových semiačok

**Suroviny:** 60 g lúpané tekvicové semiačka, 4-5 PL tekvicový olej, hrst bazalky, 2 strúčiky cesnaku, soľ podľa chuti

### Postup:

Do misky vložte všetky suroviny okrem oleja. Všetko mixujte ponorným mixérom, pričom postupne po troškách prilievajte olivový olej. Pesto môžete použiť na ochutenie cestovín, prípadne ako nátičku na chlieb opečený na suchej panvici.

### Krémová polievka s tekvicovými semiačkami

**Suroviny:** 1 menšiu bielu tekvicu, 1 cibuľu, 4 mrkvy, 3 menšie zemiaky, olej, soľ, vodu, tekvicové semiačka



Pesto z tekvicových semiačok môžete použiť na ochutenie cestovín.

zdroj foto nilsgthree pixabay

### Postup:

• Zeleninu najskôr umyte. Tekvicu, mrkvu, zemiaky a cibuľu očistite. Z tekvice vyberte lyžicou mäkký obsah, teda dužinu aj semiačka a všetku zeleninu pokrájajte na kúsky.

• Vo väčšom hrnci rozohrejte olej, pridajte na kúsky pokrájanú cibuľu, po chvíli pridajte tekvicu, mrkvu aj zemiaky. Všetko spolu niekoľko minút res-

tujte. Následne podajte podľa potreby vodou, pridajte soľ a na miernom ohni duste, kým zelenina nezmäkne.

• Následne polievku v hrnci rozmixujte ponorným mixérom na krém. Polievku môžete na tanieri ozdobiť kopčekom bieleho jogurtu alebo kyslej smotany, tekvicovými semiačkami a tekvicovým olejom. Podávajte s celozrnným chlebom alebo pečivom.

### Tekvicová majonéza:

**Suroviny:** 1 kg tekvice, 1 cibuľa, 2 páľivé papriky alebo feferónky, 4 strúčiky cesnaku, 130 ml oleja, 2 KL soli, 1 KL mletého čierneho korenia, 2 PL kryštálového cukru, 3 PL plnotučnej horčice, 50 ml octu

### Postup:

• Tekvicu umyte, očistite, lyžicou z nej odstráňte semiačka aj mäkké vnútro či dužinu a pokrájajte na kocky. Papriku umyte, cibuľu a cesnak očistite a všetko pokrájajte na menšie kocky. Na panvici si rozohrejte olej, vložte zeleninu a duste do mäkkka, približne hodinu.



Tekvicové semiačka sú plné vitamínov.

Engin\_Akyurt pixabay

prípravených hniezd. Ide o mierne, do zeme vyhlbenú jamu, do ktorej vložíme štyri semiačka vzdialené od seba približne päť centimetrov. Polievame ich ku koreňom, nie na listy.

### Spracovanie:

Plody tekvice môžeme skladovať v chladnej miestnosti aj niekoľko týždňov. V našej kuchyni má mnohoraké využitie, od polievok, prívarkov, omáčok až po placky. Výborne chutí aj vypražená v cestíčku, pečená, plnená či grilovaná. Rovnako ju však môžeme aj zavárať. Z tekvicových semiačok si môžeme pripraviť chutnú a zdravú maškrtu.

### Domáce tekvicové semiačka

**Suroviny:** tekvica

### Postup:

• Tekvicu prekrójte na dve časti a postupne z nej lyžicou vyberte mäkký obsah, teda dužinu aj semiačka.

• Vybraté semiačka - jadierka dôkladne očistite od všetkých vláskien, poumyývajte ich a vysušte. Potom ich rozložte na plech.

• Jadierka sušte v rúre pri teplote 120 až 130 °C po dobu približne 90 minút, pozor dvierka rúry ponechajte mierne pootvorené. Jadierka na plechu počas sušenia priebežne premiešavajte. Dĺžka pečenia závisí od konkrétnej rúry aj veľkosti jadierok, preto ich pravidelne kontrolujte, aby vám nezhoreli.

### Naš tip:

Tekvicové semiačka by sme mali



Tekvicovú polievku môžete pri servírovaní ozdobiť tekvicovými semiačkami.

zdroj foto Atlantiza pixabay

### Obľúbené odrody tekvic:

#### Biela tekvica

Našou asi najznámejšou tekvicou je veľká oválna biela tekvica. Zvyčajne

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## 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**

Oravská Horáren

Zlatá jeseň v Oravskej horárni

**DOVOLENKA iba za 260,- €**  
(1 dňochodca na 6 dní / 5 noci)  
Pôvodná cena: 360,- €

Cena zahŕňa:  
5x plnú penziu chutných jedál, 1 x zájazd za krásami Oravy, a BONUSY!

**Rezervácie: 0918 591 942**  
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Volné Termíny:  
27.10. – 1.11., 10.11. – 15.11., 17.11. – 22.11. 2025,  
24.11. – 29.11., aj mikulášsky pobyt 1.12. – 6.12.2025

Penzión \*\*\* Oravská Horáren, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava

## POKRÝVAČ- TESÁR

profesionálne strešné práce

OKAMŽITÉ ZACĎATIE PRÁCE

**-10% Z CENY PRÁCE**

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

- renovácia striech, renovácia garáží
- oprava a renovácia žlabov
- kompletná výmena striech
- zateplovacie práce

**ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA**

**Kontakt: +421 949 623 050**

## Big bean

PRENÁJOM KÁVOVAROV

**SANREMO D8**  
Profesionálny plynový kávovar

**JURA X10**  
Veľký automatický kávovar

10€K VÝKEND 2-30 DŇI 11-60 DŇI 80 DŇI +

60 € 90 € 40 € 20 € 9 €

10€K VÝKEND 2-30 DŇI 11-60 DŇI 80 DŇI +

25 € 35 € 20 € 15 € 7 €

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava Pondelok – Piatok: 08:00 – 16:30  
+421 910 315 415, info@domkavy.sk Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

# CHROPYNSKA



## Robotik Simulant Junior

Platové podmienky: od 1 400 do 1 700 Eur/Brutto

## Junior konštruktér strojných zariadení

Platové podmienky: od 1 300 do 1 600 Eur/Brutto

## Junior elektro projektant

Platové podmienky: od 1 300 do 1 600 Eur/Brutto

### Ďalej ponúkame

- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropynská Group a. s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- ročné príspevky zo sociálneho fondu ako napr. na rekreáciu a regeneráciu 165 €, na kultúrne podujatia, šport a športové aktivity 135 €, na detskú rekreáciu 110 €/dieťa, pri prvej svadbe 250 €, pri narodení dieťaťa 110 € atď.
- príspevok zamestnávateľa do III. piliera DDS
- chutný obed a večera 1,00 €/porcia

Podrobnejšie informácie na [www.chropynska.sk](http://www.chropynska.sk) a na tel. čísle: +421 45 520 32 06, +421 911 126 536

V prípade záujmu o uvedené pracovné pozície zašlite svoj profesionálny životopis s motivačným listom na adresu firmy: Dúbravy, Areál PPS 48, 962 12 DETVA resp. na e-mail: [personalne@chropynska.sk](mailto:personalne@chropynska.sk)

**HĽADÁTE ĽUDÍ?**  
inzerujte v rubrike ZAMESTNANIE  
**0905 915 039**

## Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

**OPLATISA**

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

**decoreum**

OD 37,00 EUR OD **33,30 EUR**



KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

**-10%**

**decoreum**

OD 18,00 EUR OD **16,20 EUR**




KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

**-10%**

**decoreum**

OD 9,10 EUR OD **8,19 EUR**



KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

**-10%**

			3		2			
S			9	1	7			
U		3			5			
D		1			5			
O		9	7		2	8	6	5
K			2		6			
U			7					1
	2	8						
	1	5			8	9		7

**INZERCIA**  
0905 915 039

**čujte.sk**

Čítajte nás:



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

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
MOBILT

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

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

0800 333 223



ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**

**ZĽAVY AŽ  
DO 50%**

**Stannah**



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

## Domov dôchodcov môže počkať!

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 24.10.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

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



EKOLÓGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA  
FASÁDA**

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA

BEZ  
WAPKY

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

**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**  
POKRYVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**-10%**  
Z CENY PRÁCE

OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**ABA**  
INNOVATOR

## zastavenie sadania budov

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

**TOP INJECT**

stabilizujeme základovú pôdu

zastavíme sadanie budov

injektážou syntetickej živice

## SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «

PRACUJEME  
PO CELOM  
SLOVENSKU

0918 726 754

[sk.abainnovator.com](http://sk.abainnovator.com)