



Čítajte nás:

www.cujte.sk

# LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností

## Čo sú „Dušičky“?

2. november poznáme ako Pamiatku zosnulých, ľudovo „Dušičky“. Cintoríny zaplňia svetlo sviečok a spomienky na blízkych, ktorí už nie sú medzi nami. Zmysel tohto sviatku však siaha hlbšie.

Ako kresťania veríme, že smrť nie je koniec, ale prechod. Duša človeka žije ďalej a raz sa s našimi drahými môžeme opäť stretnúť. Preto Dušičky nie sú smútočným spomínaním na minulosť, ale prejavom nádeje a lásky, ktorá pokračuje aj po smrti.

Prečo sa modlíme za zosnulých? Viera nám hovorí, že niektoré duše ešte potrebujú očistenie od nedokonalostí, aby mohli byť v plnosti pri Bohu. Biblia sa zmieňuje o modlitbe za zomrelých: v Druhej knihe Machabiejcov sa píše o obete, ktorá im mala pomôcť k odpusteniu hriechov. Modlitba za zosnulých bola súčasťou života Cirkvi od počiatku, najmä pri slávení Eucharistie.

V ranej Cirkvi mala svätá omša aj praktický rozmer. Ľudia prinášali na bohoslužbu dary a po omši sa o ne delili. Nikto neostal hladný a pomáhalo sa najmä chudobným. Taktó vznikol zvyk prinášať omšový milodar spojený s úmyslom, za ktorý sa kňaz modlí pri svätej omši. Naturálne sa časom zmenili na peňažné milodary ako pomoc pre kostol a chudobných.

V niektorých krajinách má tento zvyk doslova životný význam. Otec Angel Colmenares pôsobí na chudobnom predmestí

venezuelskej metropoly Caracas. Vďaka omšovým milodarom od ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi môže každý deň pomáhať ľuďom v existenčnej núdzi. Ich bieda je tak obrovská, že niekedy prichádzajú už počas svätej omše a prosia o niečo na jedenie.

Omšové milodary kňazom často umožňujú nielen prežiť, ale aj slúžiť: zaplatiť elektrinu v kostole, kúpiť lieky či školské pomôcky pre deti vo farnosti. Keď teda kňazovi zveríme úmysel svätej omše za našich zosnulých, konáme zároveň aj skutok lásky pre živých.

Spojme na Dušičky našu modlitbu za tých, ktorí nás predišli do večnosti, so skutkom pomoci tým, ktorí žijú v núdzi. Viac o možnosti dať odslužiť svätú omšu za zosnulých a zároveň pomôcť chudobným nájdete na [acnslovensko.sk/dusicky2025](http://acnslovensko.sk/dusicky2025).



zdroj foto ACN  
» ACN

**armyvypredaj** [www.armyvypredaj.sk](http://www.armyvypredaj.sk) [www.utafor.sk/armyvypredaje](http://www.utafor.sk/armyvypredaje) **UTAFOR**

## ARMY-VÝPREDAJ

MASKÁČE - OUTDOOROVÉ OBLEČENIE a OBUV - RUKSAKY a DOPLNKY

Streda 9:00 - 18:00 | Štvrtok 9:00 - 16:00

# HOTEL NOVOHRAD

## Lučenec 22. - 23. 10. 2025

**STUDNIARSKÉ PRÁCE**  
KOPANIE STUDNÍ CISTENIE STUDNÍ

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

**NÁBYTOK VAMARK AKCIA**

Nábytok všetkého druhu

Kolonáda 1, Lučenec

**0918 948 190**

## 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**

✓ slovenská firma

ZÁRUKA 20 ROKOV

**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV**

## 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**

**ADAM KRTKO s.r.o.**

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

**NONSTOP 0948 948 606**

*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](http://www.kolac.sk)

**DOVOZ NA ADRESU**

**18 týž. mládky, brojerové kuriatka**

[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
**0905 207 059**

## ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 80 € DVOJHROB 120 €

**Obnova písma 1,50 €/znak**

**Dušičky sa blížia, ale stíhame!**

Ing. Miroslav Greisiger **AKCIA do 26.10.2025**  
0940 653 651, 0919 205 521  
[www.cisteniehrobu.sk](http://www.cisteniehrobu.sk)

**čujte.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)

Bezplatný týždenník

**LUČENCKO**  
VELKOKRTIŠSKO-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, Filákovce, Lovinobaňa, Mýtina, Panické Dravce, Ružiná, Tomášovce, Vidiná, Poltár, Málinec, Veľký Kríť, Bušince, Dolná Strehová, Malý Kríť, Modrý Kameň, Pôtor, Sklabiňa, Želovce

**nepáry týždeň:**

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec, Filákovce, Halič, Panické Dravce, Rapovce, Veľká nad Ipľom, Vidiná, Poltár, Činobaňa, Hrnčiarska Ves, Hrnčiarske Zalužany, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Málinec, Veľký Kríť, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou



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

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodja, 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	Levidko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitránsko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezínsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecsko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+IL
TT	49.930	Trnavsko
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	Martínsko+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	Žiarско+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
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Ľubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+HK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Špišsko+LE+GL

## Svetový deň duševného zdravia

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň duševného zdravia, ktorého cieľom je upriamiť pozornosť na dôležitosť duševného zdravia a zvýšiť povedomie o potrebe dostupnej pomoci.

Pri príležitosti Svetového dňa duševného zdravia, sa aj Linka detskej istoty (LDI) pripája k celosvetovým aktivitám a výzvam zameraným na zlepšenie psychickej pohody detí a mladých.

Linka detskej istoty (LDI) pôsobí na Slovensku nepretržite od roku 1996. Funguje nonstop: 24 hodín denne, 365 dní v roku. Pomoc poskytuje anonymne a bezplatne prostredníctvom telefonnickej Linky pomoci pre deti a mládež 116111 aj online (čet, email) prostredníctvom [www.ldi.sk](http://www.ldi.sk).

Za viac než 29 rokov svojej činnosti poskytli psychológovia Linky detskej istoty odborné intervencie viac ako 3,5 milióna deťom, mladým ľuďom aj dospelým, ktorí sa na ňu obrátili v záujme detí. Denne na Linke riešia viac ako 500 kontaktov.

Psychická nepohoda, osamelosť, stres, úzkosť či problémy v rodine, v škole alebo medzi rovesníkmi – to sú len niektoré z tém, s ktorými deti a mladí ľudia denne volajú odborníkom na Linke detskej istoty. Možnosť hovoriť anonym-

ne o svojich pocitoch a problémoch dáva deťom a mladým ľuďom pocit bezpečia, zvyšuje dôveru a často býva prvým krokom k zlepšeniu ich duševného zdravia.

Linka detskej istoty je zároveň hrđým členom medzinárodnej siete Child Helpline International, ktorá združuje detské linky pomoci 116111 vo viac ako 130 krajinách sveta. Pre členstvo v tejto medzinárodnej organizácii sa vyžaduje dodržiavanie medzinárodne uznávaných štandardov kvality poskytovania dištančného poradenstva. „Keby sme mohli mať len jedno želanie, ktoré by zlepšilo duševné zdravie detí a mládeže, priali by sme si, aby každé dieťa malo niekoho, komu môže dôverovať a porozprávať sa – bez strachu, odsudzovania alebo hanby. Na Linke detskej istoty denne vidíme, aké dôležité je, keď deti cítia, že ich niekto počúva a podporuje. Naším práním je, aby duševné zdravie bolo považované za rovnako dôležité ako to fyzické a aby každé dieťa vedelo, že požiadať o pomoc je prejavom sily, nie slabosti. Aj preto na Slovensku už 30. rok funguje bezplatná, anonymná a nonstop dostupná Linka pomoci 116 111, kde sa deti a mládež môžu kedykoľvek obrátiť na niekoho, kto ich vypočuje a podporí,“ hovorí Táňa Ivanič Rybanská, riaditeľka Linky detskej istoty.

Informácie o bezplatných službách Linky detskej istoty môžete nájsť: [www.ldi.sk](http://www.ldi.sk)

## Riadková inzercia

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

» MAM 59 R HLADAM PRIATELA NA ZOZNAMENIE 0940642703

0 RÔZNE



## Chcete si podať riadkovú inzeráciu?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) LC (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP LC 7 Predám hlboký modrý kožík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoľahlivý 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 – Zoznámenie
- 0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuvádzame. 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 novin, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiomom sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

## Aj jeseň môže byť plná zážitkov

Premýšľate nad tým, aké výlety podniknúť v nasledujúcich dňoch? Prinášame ochutnávku podujatí, z ktorých si môžete vybrať. Svetlonos na splave ponúka jesenné dobrodružstvo na pokojných riekach, návštevníci kúpeľného mesta spoznajú Piešťany podľa Wintera a odborníci predstavujú turistom rôzne prírodné zaujímavosti na Lesopotulkách.

### Svetlonos na splave

Rodiny s deťmi i ľudia, ktorí riekou nikdy predtým nesplavovali, sa môžu v sobotu 25. októbra vydať na jeden z troch výletov s názvom Svetlonos na splave. Na výber sú výlety po troch rôznych tokoch – Malom Dunaji, Dunajských ramenách a po Váhu v úseku medzi Jalšovým a Hlohovcom. Je to príležitosť obdivovať jesennú prírodu priamo z vodnej hladiny. Na všetko dôležité účastníkov upozornia skúsení sprievodcovia, ktorí sa postarajú aj o kompletnú výbavu.

### Piešťany podľa Wintera

Jesenná sezóna zážitkových prehliadok Piešťany podľa Wintera sa už začala. Prvá z prehádzok so slúchadlami na ušiach a hercami v dobových kostýmoch priamo v uliciach kúpeľného mesta sa konala 11. októbra a ďalšie sa uskutočnia počas nasledujúcich dvoch sobôt. „Piešťany podľa Wintera odporúčame spojiť s návštevou výstavy Alfons Mucha a folklór, ktorá na Kúpeľnom ostrove potrvá už len do 31. októbra,“ odporúča Katarína Rohalová z KOČR Trnavský

kraj. Dodáva, že zážitkové prehliadky sa začínajú na Kolonádovom moste, pri soche Ludovíta Wintera. Práve jeho spomienky boli podkladom pre rozhlasovú dramatisáciu v podaní hercov župného Divadla Jána Palárika v Trnave, ktorú účastníci počujúvajú zo slúchadiel.

### Jesenné Lesopotulky

Milovníci prírody môžu ešte v dvoch termínoch zažiť komentované vychádzky po Malých Karpatoch. Na Lesopotulke s názvom Dolinou Buková 18. októbra sa započúvajú do spevu vtákov a v sprievode ornitológov sa ich pokúsia pozorovať a identifikovať.

K prameňu Trnávky sa výletníci vyberú v sobotu 1. novembra spolu s geológom, ktorý ich prevedie očarujúcimi kopanicami až pod Vápenkovú skalu v Brezovských Karpatoch. Po ceste im ukáže lokality s výskytom penovcov a vyvieráčiek. Pri troche šťastia si budú môcť zblízka pozrieť aj ojedinelé gammarusy.



» ren zdroj foto KOČR Trnavský kraj, autor foto Adam Babirad

S	7	3	2		4	6
U	4		9	5	2	3
D	1	5			7	
O			7	6	3	
K			4	2		
U	7			1		
			3	4		2
					6	
				5	6	1

S					8	
U	7			9	5	3
D		7		8		
O	1	4		3		7
K	9		4	2		8
U		2	3	5		
	8	3			2	1
	5				4	



# Sa oplatí.

CENOVÝ HIT

1.49

s Lidl Plus

-13%

1.29



Maslo  
(100 g = 0,75)  
(LP: 100 g = 0,65)



CENOVÝ HIT

3.99

Čerstvé vajcia  
z podstielkového chovu  
(1 kus = 0,20)

Kofola  
rôzne druhy  
+ záloh za obal 0,15 €  
(1 l = 0,65)

UŠETRITE\*  
-37%

1.29

\*Odporičaná cena dodávateľa.



CENOVÝ HIT

3.99

s Lidl Plus kupónom  
pri nákupe nad 20 €

-50%

Toaletný papier

10 kotúčikov  
3-vrstvový

1.99

Maximálny odber  
je 1 balenie na túlas.

1 kotúčik od  
0.20

od pondelka 20. 10. do 26. 10.

# Čerstvosť sa oplatí.

10 kg balenie

1 kg iba  
0.30

NAJNÍŽŠIA  
CENA  
v Lidli  
tento rok

Konzumné zemiaky  
10 kg balenie  
varný typ B -  
prilohové  
neprané  
(1 kg = 0,30)

CENOVÝ  
HIT  
2.99

LIDL  
STÁNOK  
DENNE ČERSTVÉ

Kaki  
kus

s Lidl Plus

1+1

0.35\*

0.70\*\*  
\*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,35 €  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,70 €  
Cena za 2 kusy = 0,70 €



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

-24%  
4.99  
6.59



Bravčové  
karé  
cena za 1 kg  
v celku  
bez kostí

-38%  
3.89  
6.35

POZNÁTE  
TV

POZOR  
CENOVÝ  
TRHAK  
TYŽDŇA

Premium  
kvalita

esmara  
Prešivany termokabát  
kus

UŠETRITE\*  
-20%

19.99

\*v porovnaní s cenou 24,99 €  
platnou k 30. 10. 2025 na lidli.sk

aj online

Zlacnili  
sme pre vás stovky  
produktov až do  
-40%

dlhodobo

## Je čas vysádzať cesnak

# Cesnak prospieva nášmu zdraviu

Cesnak zastáva významnú úlohu v našej kuchyni a pridáva sa do množstva jedál. Obsahuje však aj veľa zdraviu prospešných látok. Vedeli to už naše staré mamy a preto sa v minulosti často využíval v ľudovom liečiteľstve.

### Účinky na zdravie

Cesnak obsahuje silice a éterické oleje, rovnako aj minerály ako napríklad draslík, vápnik, mangán, fosfor či zinok. Bohatý je na vitamín C a B6, obsahuje tiež vitamíny A, B1, B2, C, D a K. Cesnak sa využíva ako prírodné antibiotikum a tiež je obľúbený pre jeho veľmi silné antibakteriálne, antivykutické a antivírusové účinky, vďaka čomu je skvelým pomocníkom v boji s rôznymi infekciami. Rovnako znižuje vysoký krvný tlak a priaznivo vplyva na dýchacie, tráviace aj močové ústrojenstvo.

ka po cibulovinách a strukovinách.

- Cesnakové hlávky rozdeľte na strúčiky a na výsadbu ponechajte len zdravé plody.
- Strúčiky sadte do pôdy tenkými koncami smerom nahor do vzdialenosti približne 15 centimetrov a hĺbky asi 3 centimetre tak, aby koniec len zo pár milimetrov vyčnieval.
- Pôdu následne prihrňte.
- Na poličku pravidelne odstraňujte burinu a rastlinky podľa potreby zalievajte.

### Zber a skladovanie

Keď rastliny začnú žltnúť a schnúť, je čas začať cesnak vyberať zo zeme. Po zbere ho poukladáme na suché, kryté a dobre vetrané miesto, aby mohol doschnúť. Následne ho očistíme od zvyškov zeminy a skladujeme na tmavom, chladnom a vetranom mieste, najlepšie zavesený vo zväzkoch.



Cesnak skladujeme na tmavom, chladnom a vetranom mieste zavesený vo zväzkoch.

*zdroj foto danielam pixabay*

### Pestovanie

Vhodným obdobím na sadenie cesnaku je v chladnejších regiónoch Slovenska mesiac október, v tých teplejších ho môžeme pokojne dať do zeme až v novembri. Hoci cesnak môžeme vysádzať na hriadky na jar i na jeseň, výhodou tej jesennej výsadby je, že z nej môžeme pri správnom pestovaní dosiahnuť oveľa väčšiu úrodu.

### Takto sa to podarí:

- Pripravte si pôdu a myslite na to, že cesnak nie je vhodné sadiť na polič-

### Použitie

Cesnak môžeme konzumovať na viacero spôsobov, či už surový, varený alebo pečený a je neoddeliteľnou súčasťou mnohých jedál, od polievok cez omáčky, mäsové pokrmy až po nátierky.

### Náš tip:

#### Cesnaková polievka

**Suroviny:** 1,5 hlávky cesnaku, 6 zemiakov, 3 lyžice masla, 1 bobkový list, soľ, čierne korenie, 1 l vriacej vody, 150 g tvrdého syra, 1 bageta, olivový olej



Bagetka s grilovaným cesnakom.

*zdroj foto distelAPPArath pixabay*



Cesnak zastáva významnú úlohu v našej kuchyni. *zdroj foto stevepb pixabay*

### Postup:

• Zemiaky umyjeme, očistíme a nakrájame na kocky. V hrnci rozpustíme maslo, pridáme zemiaky a smažíme asi 5 minút. Potom pridáme celé strúčiky cesnaku, bobkový list, soľ, mleté čierne korenie. Všetko zalejeme 1 litrom vriacej vody.

- Polievku varíme približne 15 minút, kým zemiaky zmäknú.
- Potom z polievky vyberieme bobkový list a rozmixujeme ju.
- Bagetu pokrájame na kolieska, ktoré na trochu olivového oleja opečieme na panvici z oboch strán.
- Polievku podávame horúcu, posypanú strúhaným syrom, s kúskami opečenej bagety.

### Surová nátierka s pečeným cesnakom

#### Suroviny:

200g syra s modrou plesňou, 200g smotanovo tvarohového syra, 3PL bieleho jogurtu, hlávka cesnaku, korenie a cukor podľa chuti

### Postup:

- Rúru zohrejeme na stredne vysokej teplote. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom strúčiky vytlačíme zo šupky a popučíme vidličkou.
- Syr s modrou plesňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so smotanovo tvarohovým syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a dochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

### Chlieb s grilovaným cesnakom

**Suroviny:** 2 celé hlávky cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, olivový olej, chlieb alebo bageta

### Postup:

- Každú hlávku cesnaku zabalíme do alobalu a grilujeme 45 minút. Potom na grile opečieme krajce chleba a následne každý pokvapkáme olivovým olejom.
- Hotové strúčiky cesnaku vytlačíme zo šupky, popučíme vidličkou

a natrieme na chlieb. Osolíme a okoreníme.

### Recept pre zdravie od našich babičiek

Ak nás potrápi prechladnutie, uľaviť od ťažkostí nám môže pomôcť cesnakový med. Kým med je považo-



Cesnaková polievka.

*zdroj foto ivabalk pixabay*

vaný za prírodný antibakteriálny prostriedok, tak v spojení s cesnakom, o ktorom hovoríme aj ako o prírodnom antibiotiku, by mohlo ísť o skutočne dobrú kombináciu.

### Cesnakový med

**Suroviny:** 2 hlávky cesnaku, med, 2 uzatvárateľné sterilizované poháre

### Postup:

- Hlávky cesnaku očistite od vonkajších šupín a rozoberte na jednotlivé strúčiky. Tie aj spolu so šupkou vložte do pohára a zalejte medom tak, aby boli celkom ponorené. Pohár dobre uzatvorte viečkom a pri izbovej teplote nechajte med sedem dní odstáť.
- Následne med preceďte do čistého suchého pohára, uzatvorte viečkom a skladujte v chladničke. V prípade nachladnutia môžete užívať trikrát denne jednu lyžičku.

## Živica ocenila Zelené školy

Až 65 slovenských škôl si v uplynulých dňoch prevzalo na Technickej univerzite vo Zvolene medzinárodný certifikát Zelená škola. Ocenenie za ich úsilie v znižovaní ekologickej stopy a zmeny vo výučbe o životnom prostredí im udelila mimovládna organizácia CEEV Živica. Ďalších šesť škôl získalo diplom Na ceste k Zelenej škole. CEEV Živica organizovala podujatie v spolupráci s Technickou univerzitou vo Zvolene.

Na slávnostnom podujatí Deň Zelenej školy 2025 opakovane získala certifikát aj ZŠ Družstevná pri Hornáde, ktorá ušetrila viac ako 30 percent energie, čo je aktuálne aj v kontexte rastúcich cien energií. Cieľu výrazne napomohla obnova budovy, keďže modernizácia priestorov viedla k efektívnejšiemu energetickému hospodáreniu. Tému energie škola tiež úspešne integrovala do viacerých vyučovacích predmetov, najmä fyziky a matematiky.

Po prvýkrát si ocenenie od Živice prevzala Základná škola v Zubrohlave. Množstvo zmiešaného komunálneho odpadu sa jej podarilo znížiť správnym separovaním o 28 percent, výrazne viac, ako si stanovila. V tejto téme sa vyučujúci a žiaci zamerali aj na minimalizáciu odpadu na školských akciách.

Prestížny certifikát už opakovane získala Materská škola Hollého v Hlohovci, kde sa podarilo eliminovať sto percent jedno-

razového riadu. Namiesto jednorazových pohárov, tanierov a slamiek, ktoré by inak skončili na skládke, vyhlásili zbierku šálok. Škôlka tak objavila krásu v rozmanitosti a týmto krokom ušetrila ročne 24 až 30 vriec odpadu. Je to príklad toho, ako sa dá v praxi naplniť hlavné motto Zelených škôl - robíme, čo učíme. „Deti vedieme k tomu, aby si vážili prírodu, učíme ich pozorovať, skúmať a starať sa o svoje okolie s rešpektom. Sme hrdí, že sa nám v spolupráci s rodičmi a komunitou darí vytvárať podnetné prostredie, v ktorom sa tieto hodnoty prirodzene rozvíjajú,“ uviedla počas vztýčovania vlajky Zelených škôl PhDr. Lívia Klostermannová, riaditeľka materskej školy.

Úspešné príbehy škôl zo Slovenska podľa Živice ukazujú, ako sa dá vďaka dôslednosti a spolupráci dosiahnuť reálna zmena, ktorá má pozitívny vplyv na životné prostredie.

Zelená škola je najväčší environmentálny vzdelávací program na svete, ktorý je súčasťou medzinárodnej siete Eco-Schools. Do najväčšieho environmentálneho vzdelávacieho programu na Slovensku je aktuálne zapojených viac ako 180 škôl. Na Slovensku ho koordinuje Centrum environmentálnej a etickej výchovy Živica, národným garantom je Spoločnosť envirovýchovne-vzdelávacích organizácií Špirála. Slovenský ochránarský snem udelil programu Zelená škola ocenenie ambasádorka životného prostredia 2025.

» ren



### 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

### Zvárač v sériovej výrobe - Prostějov ČR

Platové podmienky: od 9,5 Eur/hodinu do 13 Eur/hodinu a viac podľa skúsenosti

#### 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 €/dieta, 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 profesijný 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)



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

**OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH**

**PRIAMO NA CINTORÍNE**

**čistenie dvojhrobu 100€**

**0944 229 001**

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

**NON-STOP**

- ▣ Čistenie kanalizácií a odtokov
- ▣ Inšpekcia potrubia kamerou
- ▣ Čistenie lapačov tukov
- ▣ Tlakové skúšky potrubia
- ▣ Bezyvýkopové opravy -výkopové opravy kanalizácií
- ▣ Frézovanie kanalizačných potrubí
- ▣ Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- ▣ Lokálne bezyvýkopové opravy

Špecialista na  
**Tepelné čerpadlá**

**Úsporné kúrenie pre staršie domy**

- ✓ Energetická účinnosť A+++
- ✓ Záložný el. ohrev v TČ
- ✓ Vhodné pre radiátory

- ✓ Tichá prevádzka 35dB
- ✓ Vysokoteplotné 75 °C
- ✓ Okamžitá realizácia

**BEZPLATNÁ OBHLIADKA**

Zelená domácnosťiam

PONDELOK – NEDELA  
**IME LINKA**  
**7:00 – 21:00**

**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**

Viac informácií a bezplatná obhliadka

**0948 106 722**

# Hudba, zábava a IQOS: Mirgová rozprúdila atmosféru v OC Nivy



Nádherne prostredie IQOS butik v centre Bratislavy sa teší nielen väčšej ploche, ale počas prvého dňa čakalo dospelých návštevníkov hneď niekoľko prekvapení. Vystúpila populárna slovenská speváčka Dominika Mirgová, ktorá zaspievala svoje hity a špeciálny playlist uviedol aj DJ CHINGY.

Len pred pár dňami sa konalo slávnostné otvorenie vynoveného IQOS butik v OC NIVY v Bratislave. Keďže pôvodná predajňa sa tešila obľube dospelých návštevníkov, prišiel čas na ešte väčšiu plochu na novom mieste a nové zážitky.

**Vstúpte dnu!  
Čaká vás komfort, káva a oddych**

Butik ponúka až 60 metrov štvorcových a už na prvý pohľad vidieť, že dizajnovovo sa s prevádzkou vyhrali do najmenšieho detailu tak, aby tu dos-

pelí návštevníci našli pohodlie. Komfortnejšia predajňa IQOS pozýva dospelých návštevníkov, aby si tu oddýchli počas nakupovania či cestovania. Dozvedia sa tu viac o aktuálnych novinkách, ktoré si môžu rovno vyskúšať, dobijú si zariadenie, využijú servis a to všetko pri chutnej šálke kávy.

**Tvoj moment, tvoj vibe,  
tvoj IQOS**

„NIVY sú miestom, kde sa stretáva energia mesta – ľudia tu nakupujú, cestujú, relaxujú, stretávajú sa. Presne taký vibe má aj naša nová IQOS predajňa. Nie je to len o nákupe, ale o zážitku. Môžete si tu dať kávu, nabiť zariadenie, vyskúšať si novinky alebo si len urobiť pauzu. Chceme, aby to bol priestor, kde sa zákazníci cítia dobre, kde sa radi vracajú – jednoducho tvoj moment, tvoj vibe, tvoj IQOS,“ hovorí **Martin Medveď**, generálny riaditeľ Philip Morris Slovakia s.r.o.

Uvedenie IQOS predajne v OC Nivy sa nieslo v slávnostnom duchu, najskôr prestrihnutie pásky a následne rozprúdilo hudobné prekvapenie v podobe speváčky Dominiky Mirgovej dobrú náladu. Dominika prezradila, že práve vyšiel z výroby jej nový merch oblečenia, v ktorom zavítala aj do IQOS butik. „Baví ma byť kreatívna, a preto som chcela urobiť komplet celé oblečenie. Ak vidím fanúšikov na koncerte, ako spievajú moje pesničky, je to krásne. Ale ak nosia moje veci, je to niečo neskutočné,“ hovorí **Dominika Mirgová**, ktorá novej predajni zaželala veľa spokojných zákazníkov. V zábave sa pokračovalo ďalej a DJ CHINGY zahral špeciálny playlist, ktorý zostavil pre túto príležitosť. Nechýbalo vynikajúce občerstvenie a osviežujúce drinky.

*Dôležité upozornenie:*

*Bezdytmové zariadenia nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.*

*IQOS predajne sú určené výhradne len pre dospelých návštevníkov.*



Foto: PMI

## Spoznajte liečivú silu rakytníka

# Dopestujte si rakytník vo svojej záhrade

Rakytníku sa pripisuje množstvo priaznivých účinkov na naše zdravie a naši predkovia ho využívali pri liečbe rôznych ochorení. Ak mu nájdete miesto vo svojej záhrade, odvdáči sa vám veľmi zdravými plodmi, ktoré dozrievajú od augusta až do októbra. Spoznajte aj vy jeho liečivú silu.

Rakytník rešetliakový je strom dorastajúci do výšky približne dva metre. Jeho vetvičky sú pokryté ostrými tŕňmi a vášmu pohľadu iste neuniknú jeho žiarivé oranžové plody, ktoré dozrievajú od augusta až do októbra. Rakytník rastie zväčša pozdĺž ciest ale pestovať ho môžete aj vo svojej záhrade.

### Blahodárne účinky rakytníka na zdravie

Rakytník obsahuje vitamíny skupiny B, C, A, E a K a je výbornou posilou pre náš



Z rakytníka si môžeme vyrobiť aj sirup. **zdroj foto silviarita pixabay**

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.

### Pestovanie rakytníka

Ak si zakúpite sadenice rakytníka v kontajneri, môžete ho vysádzať celoročne, okrem zimných mesiacov. Rakytník nie je náročný na pestovanie, nájdete mu však slnečné miesto. Hoci sa vie prispôbiť rôznym druhom pôdy, vo veľmi premočenej pôde by sa mu nedarilo. Voľte skôr ľahkú a priepustnú. Pamätajte tiež na to, že rakytník je dvojdomý, pričom jedna rastlina je samčia a druhá samičia. Je teda potrebné zasadiť obe, pričom rozstup medzi nimi by mal byť minimálne dva metre. Rakytník môže rokmi dorásť na rozľahlý ker, čo však dokážeme ovplyvniť rezom, ktorý pri rakytníku vykonávame len do trojročného drevna, nikdy nie do starších častí. Ak chcete mať istotu, že rakytník bez problémov prečká zimu, môžete koncom jesene nastlať pri jeho koreňoch väčšie množstvo čeciny alebo slamy, nie je to však podmienkou.



Pri zbere plodov rakytníka si dajte pozor na ostré tŕne. **zdroj foto: tuanarch87 pixabay**

### Použitie

Plody rakytníka sú vhodné na priamu konzumáciu ale aj na spracovanie. Môžete ich sušiť, zavárať aj mraziť, uvariť si z nich džem či sirup, pripraviť čaj alebo olej.

### Pripravte si rakytníkový sirup

Plody rakytníka umyte a nechajte odkvapať. Následne ich rozmixujte a potom prepasírujte cez sitko. Získanú šťavu prelejte do hrnca a pridajte cukor, pričom na liter šťavy použite 1kg cukru. Zahrievajte do teploty 80 stupňov C a stále miešajte tak, aby sa cukor rozpustil. Hotový sirup prelejte do menších fliaš a odložte do chladničky. Denne sa užíva lyžička tohto sirupu. Piť ho

môžete ako limonádu, rozmiešaný vo vode, alebo pridať do vlažného čaju.

### Dajte pozor!

Tí, ktorí majú ťažkosti so žľazami alebo pankreasom, odborníci radia, aby sa rakytníku radšej vyhli.

Bylinky sú 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. V prípade, že si nie ste istí, poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom.

» 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 nechtoch.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie 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 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](http://www.medikaexpert.sk)  
alebo na tel.:

**0904 552 345**

# 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](http://gszasklenie.sk)

0800 333 223



ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**

**ZĽAVY AŽ  
DO 50%**

**Oplatí sa<sup>1</sup>.sk**

**ZAČNITE PREDÁVAŤ  
ONLINE!**



**POKRYVAČ- TESÁR**  
profesionálne strešné práce



**OKAMŽITÉ  
ZAČATIE  
PRÁČ**

**-10%  
Z CENY  
PRÁČ**

- ZA NAŠU PRÁČU 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**

**EXPERTI NA STRECHY**  
POKRYVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁČE

- › POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- › RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- › ZATEPLENIE, OPRAVA ŽLABOV
- › KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**-10%  
Z CENY PRÁČE**

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**ZA KVALITU PRÁČE RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

BEZ WAPKY

**BOMBA  
FASÁDA**

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA

[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

**SOS STREŠNÉ PRÁČE**

**Tesár, klampiár, 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

**Stannah**

**Môj domov. Môj život.  
Môj Stannah výťah.**

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



Pretože Stannah zmení Váš život.

0800 162 162

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

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

\*Táto ponuka je k  
dispozícii do 07.11.2025  
a nie je platná s inými  
kampaňami alebo  
ponukami.

**POKRYVAČ 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