

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností

Deti potrebujú učiteľov nádeje

V triede je ticho. Deti sústredene pracujú na obrázkoch a ľahmi štetca na plátne vzniká ich predstava Božej lásky. Za katedrou stojí Thérèse, ich katechétka. Na hodinách náboženstva im rozpráva o Bohu, o nádeji, o tom, že aj v ťažkých časoch sa dá veriť. A libanonské deti počúvajú, lebo vedia, že tieto hodiny sú niečo výnimočné.

V Libanone je všetko krehké. Ekonomická kríza zobrala ľuďom prácu, úspory aj dôveru v budúcnosť. Mnohí rodičia sotva dokážu užiť svoje deti. Učitelia a katechéti, ktorí vyučujú v štátnych školách, dostávajú tiež len symbolické platy. Je to často príliš málo na to, aby zaplatili bývanie a jedlo. Ale nevzdávajú sa. Vedia, že od ich prítomnosti závisí odovzdávanie viery ďalším generáciám detí.

Pre libanonské deti sú katechéti viac než učitelia. Sú akoby ich rodičmi, priateľmi a psychológmi v jednej osobe. Vypočujú, povzbudia, učia ich modliť sa a nemať strach. „Chodia sem deti z jednoduchých rodín, ktoré si nemôžu dovoliť platiť súkromnú či cirkevnú školu. Učíme ich o Bohu a viere. No tieto deti potrebujú tiež niekoho, kto im jednoducho povie: poď, mám ťa rád takého, aký si,“ hovorí otec Samer, kňaz a učiteľ náboženstva.

Prítomnosť katechétov na libanonských štátnych školách podporuje atmosféru tolerancie. Žiaci si katechétov obľúbili, lebo cítia ich autentický záujem. Sú pre ne svedkami Božej lásky.

Deti na školách potrebujú počť o nádeji a o tom, že ich Boh miluje. Nadácia ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi preto chce na Vianoce podporiť prácu katechétov v Libanone. S podporou dobrodincov aj zo Slovenska chce učiteľom detí pripraviť vianočné prekvapenie: mesačný príspevok k platu. Vďaka nemu budú môcť katechéti pokračovať vo svojom dôležitom poslaní. A deti nestratia svedkov Božej lásky.

Pripojte sa k podpore:
www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN
» ACN

SPILOVANIE rizikových stromov
Tel.: 0944 436 673

INZERCIA
0905 915 039

**VŔTANÉ
STUDNE**

VŔTAME CELOROČNE
0907 918 007
www.vrtanestudne.info

AUTOservis *konkurent* AUTOdiely

**VÝMENA
OLEJA A OLEJOVÉHO FILTRA
ZADARMO**

Otvorené aj v **SOBOTU!**

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

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

† slovenská
firma

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

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

!!! NOVIANKA !!!

BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

ZÁRUKA
20 ROKOV

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

PREDAJ A DOVOZ PALIVOVÉHO DREVA

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

1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	68 €
8 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	576 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti Môžeme pripraviť a doviešť aj palivové drevo smrekové suché	345 €
1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	48 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	594 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	247 €
Môžeme pripraviť a doviešť aj lacné palivové drevo zo suchých odpadových (použitých), dosiek, hranolov a paliet napílených cca na 33cm.		
1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	35 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	438 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	196 €

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



0907 884 162

Bezplatný týždenník

LUČENECKO
VEĽKOKRTÍŠSKO-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, 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, Hrnčiarška Ves, Hrnčiarске Zalužany, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Málinec, 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	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galancko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovcko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TD	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
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+VÍK+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	Žiarско+ZC+BS
ZA	50.780	Žitňansko+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerisko = 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

Duševné zdravie na školách
má zlepšiť metóda všímavosti

Žiaci v celej Európe čelia znepokojujúcemu nárastu problémov s duševným zdravím. Riešenia v oblasti duševného zdravia sa snažia do slovenských škôl priniesť Centrum environmentálnej a etickej výchovy (CEEV) Živica a jej vzdelávací program Komenského inštitút prostredníctvom metódy všímavosti (mindfulness).

V prieskume HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) z roku 2022 vyplynulo, že na Slovensku pociťujú dievčatá v tínedžerskom veku výrazne vyššiu mieru stresu a úzkosti ako chlapci. Kým u dievčat až polovica zažíva stres viac ako raz za týždeň, u chlapcov podobné pocity zažíva 35 percent. V porovnaní s inými krajinami slovenskí žiaci a žiačky vo veku 15 rokov uvádzali až o 10 percent vyššiu mieru stresu a úzkosti, ako bol medzinárodný priemer štúdie.

Výsledky testovania PISA z toho istého roku pritom poukázali na silný vplyv duševnej pohody žiakov na ich akademické výsledky. Školáci, ktorí dokázali lepšie ovládať svoje emócie alebo boli odolnejší voči stresu, dosahovali v priemere o šesť testovacích bodov lepšie výsledky ako ich rovesníci s nižšou mierou sebaregulácie. Schopnosť učiť sa a emócie sú úzko prepojené. CEEV Živica sa v rámci medzinárodného projektu Wellbeing na školách snaží posilniť odolnosť a duševnú pohodu detí a učiteľov v školskom prostredí prostredníctvom metódy všímavosti. Ide o súbor relaxačných

nástrojov a techník, ktoré pomáhajú znižovať úzkosť a stres.

„Technikami všímavosti sa podporuje koncentrácia a pamäť, znižuje sa pocit úzkosti a konflikty v kolektíve a podporuje sa empatia, motivácia a spolupráca. Pridanou hodnotou projektu je využitie praktických výstupov, konkrétne príručky pre učiteľov a mobilnej aplikácie, ktoré učiteľov a žiakov prevedú cvičeniami všímavosti, a to priamo v triedach. Benefitom je tiež základný výcvik všímavosti pod vedením odborníčky na túto tému a mentorská podpora v téme mindfulness, aby mohli byť učitelia ambasádormi všímavosti vo svojej škole,“ objasnila programová manažérka Komenského inštitútu a psychologička Zuzana Labašová. Do pilotnej fázy na Slovensku sa čoskoro zapoja tímy učiteľov a školských psychologov z Nitry, Novák, Pezinku, Prešova, Zvolena a obce Pliešovce. Priamo so svojimi žiakmi potom v školách otestujú mobilnú aplikáciu a metodiku, ktoré vznikajú v rámci projektu.

Projekt, ktorý potrvá do októbra 2027, vedie Masarykova univerzita (Česká republika) v medzinárodnej spolupráci s partnermi z Grécka, Slovenska a Írska. Fínska univerzita Jyväskylä následne otestuje vplyv týchto techník na duševnú pohodu žiakov. Vďaka financovaniu z programu Európskej únie Erasmus+ budú všetky vzdelávacie nástroje a mobilná aplikácia bezplatne sprístupnené pre verejnosť na stránke www.wellbeinginschools.eu/sk.

VÝKUP
KROJOVa ich súčastí, kašmírové,
merínové a tibetové sukne,
zásterky, šatky a mince☎ 0908 627 952
stavaj.peter@gmail.comNÁBYTOK
VAMARKNábytok všetkého druhu AKCIA
Kolonáda 1, Lučenec
0918 948 190Riadková
inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

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

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

»HLADAM PRIATELKU 59R
CT0952436576

0 RÔZNE

»ROZPREDAM TRAKTOR SU-
PER 50. STVORKOLESOVU
VLECKU 5TVALNIK. CINKU-
LAR. 0944793078Chcete 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 321Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platený 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 neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradte písmena „LC“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiomom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

20. novembra 1945
začiatok norimberského procesu.

Cukráreň Molnár

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

Vianočné objednávky prijímame do 18. 12. 2025.
Výdaj utorok 23. 12. 2025047/433 4777, 0905 198 723, LUČENEC, Karmána 12/20
www.kolac.sk

AUTOSERVIS

BMW SERVIS S LICENCIAMI

SERVIS NA VŠETKY TYPY VOZIDIEL

ORIGINAL DIAGNOSTIKA, ORIGINAL PROGRAM, ORIGINAL ČÍTAČKA NA KLÚČE

BEZPLATNÁ KALKULÁCIA

ODBORNOSŤ • KVALITA • LOJÁLNY PRÍSTUP

PNEUMAR LUČENEC, Maxima Gorkého 5112

(dvor oproti Kauflandu nad CBA), 0917 651 129

43-0001

77-0012

43-0036

43-0049



Sa oplatí.

Konzumné zemiaky neskoré
varný typ B-prílohové, prané



-55%

1 kg iba 0.36 €

5 kg

1.79
3.99



-38%
3.69 5.99

s Lidl Plus

-41%



Čučoriedky
(1 kg = 9,23)
(LP: 1 kg = 8,73)

3.49 5.99

400 g



-26%
5.49 7.49

s Lidl Plus

-33%



Kuracie
prsne rezne
cena za 1 kg

4.99 7.49



Mleté bravčové
mäso XXL
1 kg balenie
z pliecka
welfare chov



**CENOVÝ
HIT**

3.49

od pondelka 17. 11. do 23. 11.

Skutočná
jednotka
v akciovej
ponuke



Nakupovať inde nemá cenu

Pepsi/Pepsi
Zero/7 UP Zero/
Mirinda
2 l
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 0,63)

UŠETRITE'
-42%

1.25

*Úspora k odporúčanej bežnej
maximálnej predajnej cene výrobcu.



Najnižšia
cena v Lidlí
tento rok

MasterPro
Digitálna
tepl vzdušná fritéza
kus

UŠETRITE'
-42%

39.99

*v porovnaní s cenou 69,99 (platná k 31. 10. 2025 na fide)



aj online



Rajo
Trvanlivé
mlieko
1 l
3,5 % tuku

s Lidl Plus
6 + 6

0.89
1.78**

*Cena za liter pri kúpe 12 kusov = 0,89 €.
**Cena za liter pri kúpe 3 kusov = 1,78 €.
Cena za 12 kusov = 20,88 €.

Najnižšia
cena v Lidlí
tento rok

10 kg

1 kg iba 1.00 €

Darling
Suché krmivo
pre psy

s Lidl Plus
1 + 1

9.99
19.98**

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 9,99 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 19,98 €.
Cena za 2 kusy = 39,98 €.



Prichystajte sa
na Mikuláša



Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 17. 11. do 23. 11. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

Jedlé gaštaný pre zdravé srdce, mozog i kosti

Je tu sezóna gaštanov

Vôňa pečených gaštanov sa nám už tradične spája s jesenným a zimným obdobím a najčastejšie si ich vychutnávame na vianočných trhoch. Pripraviť si túto skvelú pochúťku však môžeme aj doma, alebo jedlé gaštaný použiť pri výrobe veľmi chutných dezertov. Prinášame tipy, ako sa to podarí.

Gaštaný sú plody gaštana jedlého. Majú lahodnú, jemne sladkú chuť a sú bohaté na živiny. Zakúpiť si tieto plody môžeme v obchodoch. Ak by sme si chceli nazbierať gaštaný sami, na Slovensku nájdeme zopár lokalít kde rastú.

Účinky na zdravie

„Gaštaný sú zdrojom vitamínu C a vitamínov skupiny B. Taktiež sú zdrojom minerálov ako draslík, meď a horčík. Navyše sú bohaté aj na vlákninu,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. „Gaštaný prispievajú k podpore zdravého srdcovo-cievneho systému tým, že draslík a horčík pomáhajú regulovať krvný tlak. Konzumáciou gaštanov podporíme zdravú funkciu mozgu, keďže sú bohaté na vitamíny skupiny B, ktoré sú priamo spojené so

u osôb na ne citlivých spôsobí tráviace problémy, ako podráždenie žalúdka či nevoľnosť, alebo iné komplikácie, najmä u ľudí s ochorením pečene alebo obličiek. Preto je lepšie ich tepelne upraviť,“ odporúča odborníčka.

Spracovanie

Pečené jedlé gaštaný sú veľmi obľúbené, môžete ich však tiež kandizovať či variť. Po tepelnej úprave ich môžete pridávať do šalátov, plniek, polievok a dezertov.

Upečte si gaštaný

Poznáme viacero spôsobov, ako pečené gaštaný pripraviť. Niektorí gaštaný pred pečením povaria chvíľu vo vode a potom upečú, iní ich podlievajú vodou počas pečenia priamo na plechu, ďalší ich pečú nasucho.

Recept na pečené gaštaný

Gaštaný narežte ostrým nožom na špičke do krížika. Rezy by mali byť hlboké asi 4 až 5 mm, aby sa gaštaný po upečení dali dobre ošúpať. Takto narezané ich vložte do hrnca, zalejte studenou vodou, pridajte môžete aj trošku soli a dajte variť. Keď voda chvíľu vrie, gaštaný odstavte zo sporáka a



Gaštaný sú plody gaštana jedlého.

zdroj foto SalvatoreMonetti pixabay

Postup:

Piškovéty pomocou valčeka rozdrvíme na prášok. Gaštanové pyré roztláčime vidličkou a vložíme do misky. Pridáme k nemu podrovené piškóty, vanilkový aj práškový cukor, roztopené vychladnuté maslo a rum. Zmes zmiešame tak, aby nám vzniklo pevné cesto, z ktorého vytvarujeme gulôčky. Pokladíme ich na plech vystlaný papierom na pečenie a prelejeme polevou tenkými pramienkami.

Poleva: Smotanú zahrejeme na sporáku, vložíme kocky čokolády a necháme roztopiť.

Náš tip:

Po zaschnutí polevy, povkladáme gulôčky do papierových košíčkov.

GAŠTANOVÁ ROLÁDA

Suroviny:

Na cesto: 5 vajčiek, štipka soli, 120 g práškového cukru, 50 ml rastlinného oleja, 80 g polohrubej múky, 50 g kakaa

Na plnku: 250 g gaštanového pyré, 250 ml smotany na šľahanie

Na polevu: 100 g čokolády na varenie, 80 ml smotany na šľahanie



Vychutnajte si pečené gaštaný.

zdroj foto makamukio pixabay

správnym neurologickým vývojom a funkciou. Draslík pomáha zvýšiť prietok krvi do mozgu a podporí tak zdravie nervového systému,“ objasňuje odborníčka a dodáva, že vláknina obsiahnutá v gaštanoch pomáha hromadiť stolicu, uľahčuje jej prechod, a tak pomáha v prevencii zápchy, prispieva k pocitu plnosti, čo môže pomôcť pri regulácii hmotnosti. Tieto chutné plody môžu byť nápomocné aj pri kontrole hladiny cukru v krvi. Síce obsahujú väčšie množstvo sacharidov, avšak vláknina v nich obsiahnutá zaisťuje, že telo sacharidy vstrebáva pomaly a tým pomáha zabrániť prudkému nárastu hladiny cukru v krvi. Gaštaný sú taktiež dobré pre zdravie kostí. „Meď je mimoriadne dôležitá pri absorbovaní železa, ktoré je nevyhnutné pre rast a vývoj kostí a horčík je potrebný na podporu ich minerálnej hustoty,“ približuje MUDr. Šranková.

Pozor!

Pamätajte na to, že surové gaštaný obsahujú vysoký obsah trieslovín. „To môže

scedť ich. Rúru rozohrejte na 200°C. Gaštaný presypte do pekáča, ktorý ste predtým vystlali papierom na pečenie. Gaštaný pečte v rúre približne 20 až 25 minút a počas pečenia plechom občas potriasajte. Po vytiahnutí gaštanov z rúry ich zakryte utierkou a nechajte 10 minút chladnúť. Ešte teplé ich očistite, so studenými by to už nešlo.

Náš tip:

• Dajte si záležať aj na výbere gaštanov a kupujte čerstvé a zdravé plody. Spracujte ich čo najskôr.

• Pozornosť venujte aj tomu, ako gaštaný narežete. Správne narezanie gaštanov je pri ich pečení veľmi dôležité najmä preto, aby gaštaný počas pečenia v rúre nevybuchovali.

GAŠTANOVÉ GULÔČKY

Suroviny: 120 g piškóty, 250 g gaštanového pyré, 1 vanilkový cukor, 2 lyžice práškový cukor, 40 g maslo, 1 lyžica rumu, 100 ml smotany na šľahanie, 50 g čokolády

Postup:

• Vajička si rozdelíme na bielky a žĺtky. Bielky v miske vymiešame so štipkou soli na sneh, pričom postupne pridávame aj cukor. Do tejto hmoty následne zašľaháme žĺtky. Za stáleho miešania do zmesi po troške prilievame olej. Na záver ručne vmiešame preosiatu múku a kakao. Cesto vylejeme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme pri 180 °C približne 15 až 20 minút. Upečené cesto oddelíme zrolujeme a necháme vychladnúť.

• Zmäknuté gaštanové pyré vložíme do misky a roztláčime vidličkou. Následne prilievame postupne smotanú a miešame, kým nám nevznikne tuhý krém.

• Vychladnuté cesto rozrolujeme a natrieme do 2/3 gaštanovou plnkou. Opäť zrolujeme, zabalíme do alobalu a dáme stuhnúť do chladničky aspoň na tri hodiny.

• Čokoládu nalámeme na menšie kúsky, vložíme do misky a zalejeme smotanou. Necháme ju rozpustiť nad parou.

• Pred podávaním roládu polejeme čokoládovou polevou.

» ren



Gaštaný sa hodia na prípravu chutných dezertov.

zdroj foto oxCoffe pixabay

Chystajú komplexnú pomoc pre osamelých rodičov

Osamelí rodičia na Slovensku získajú novú formu komplexnej pomoci, ktorá im pomôže prekonať náročné životné situácie a zabezpečiť lepšie podmienky pre ich rodiny. Informovalo o tom Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR, ktoré pripravilo Pilotný projekt v spolupráci s organizáciami zaoberajúcimi sa pomocou osamelým rodičom.

V poradniach komplexnej pomoci sú klientom k dispozícii odborníci z rôznych oblastí, vrátane psychológa, právnik, ekonóm a sociálneho pracovníka, avšak novinkou budú dve nové pracovné pozície, a to sprievodca osobnou skúsenosťou pre osamelých rodičov a manažér prípadu. Sprievodca osobnou skúsenosťou bude zohrávať kľúčovú rolu pri motivovaní osamelých rodičov, pričom táto podpora bude založená na vlastnej životnej skúsenosti. „Je to veľmi dôležité, lebo motivácia a pochopenie z vlastnej skúsenosti dokáže otvoriť cestu k riešeniam,“ poznamenal minister práce Erik Tomáš s tým, že manažér prípadu bude mať za úlohu spracovať konkrétnu situáciu každého klienta a nastaviť pre neho individuálny program podpory na mieru, ktorý môže zahŕňať právnu pomoc, napríklad pri vybavovaní pozostalostných záležitostí alebo oddlžení rodiny, psychologickú podporu či pomoc pri hľadaní zamestnania.

„Cieľom nie je len poskytovanie rôznych služieb, ale aj praktická pomoc, ktorá osame-

lým rodičom umožní zlepšiť životnú situáciu a zvýši ich samostatnosť. Projekt je navyše unikátny aj vďaka spolupráci štátu s mimovládnyimi organizáciami, ktoré dlhodobo pomáhajú osamelým rodičom,“ priblížil rezort práce, sociálnych vecí a rodiny a doplnil, že ministerstvo tak prevzalo know-how od organizácií ako nezisková organizácia Jeden rodič a Centrum Slniečko a občianske združenie My mamy. Podľa ministra Tomáša ide o spojenie praxe a štátneho systému, ktoré vytvorí efektívnu a udržateľnú pomoc pre cieľovú skupinu.

„Zapojenie do programu bude dobrovoľné, čím sa zároveň posilní motivácia osamelých rodičov aktívne pracovať na zlepšení svojej situácie a zároveň sa minimalizuje riziko zneužívania pomoci. V rámci projektu bude poskytovaný motivačný príspevok, ktorý bude vyplácaný z eurofondov a jeho výška bude závisieť od počtu detí v rodine – 100 eur mesačne na jedno dieťa, 150 eur na dve deti a 200 eur na tri a viac detí,“ objasnilo ministerstvo a dodalo, že tento príspevok má slúžiť ako podpora, kým sa osamelý rodič aktívne zapája do ročného programu v rámci národného projektu.

Ministerstvo práce plánuje zabezpečiť všetky potrebné kroky na to, aby poradne komplexnej pomoci mohli od 1. februára 2026 začať poskytovať ročný poradenský program pre osamelých rodičov.

» [ren](#)

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

Skladník Elpneu

Platové podmienky: 1 200 Eur/Brutto (v závislosti od skúseností)

Zvárač v sériovej výrobe - Prostějov ČR

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

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 a na tel. číslach: +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

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0905 207 059

EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585

NON-STOP

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

ADAM KRTKO s.r.o.

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOKH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

NAJ STRECHA

UŽ 14 ROKOV NA TRHU

FÚKANÁ IZOLÁCIA

pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA

- ✓ Dokonalé zateplenie do posledného detailu
- ✓ Investícia, ktorá šetrí peniaze

KONTAKT 0940 776 203

www.naj-strecha.sk

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

22. novembra 1938 Výročia a udalosti

Slovenská krajina získala autonómiu v rámci **2.ČSR**

23. novembra 2004 Výročia a udalosti

0. ročník udeľovania slovenských filmových cien **Slnko v sieti**

Mení sa vymeriavací základ aj minimálne odvody

Pripravte sa na novinky v sociálnom poistení

Od začiatku budúceho roka čakajú samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) výrazné zmeny v oblasti sociálneho poistenia. Okrem novej definície SZČO, vzniku a zániku povinného poistenia pôjde aj o zmeny vo výške minimálnych odvodov. Uvedené novinky sa dotknú všetkých SZČO.

Vymeriavací základ a minimálne odvody

Od 1. januára 2026 sa zvyšuje minimálny vymeriavací základ SZČO z 50 % na 60 % priemernej mesačnej mzdy spred dvoch rokov. „V praxi to znamená, že za obdobie od 1. januára 2026 do 31. decembra 2026 bude minimálny vymeriavací základ 914,40 eura, z ktorého bude SZČO platiť odvody vo výške **303,11 eur**,” priblížila Sociálna poisťovňa a doplnila, že sa zároveň zavádza nový spôsob určenia vymeriavacieho základu:

1. Pre povinne poistenú SZČO, ktorá dosiahla príjem z podnikania a z inej samostatnej zárobkovej činnosti vyšší ako 50 % všeobecného vymeriavacieho základu (pre rok 2026 je to príjem 9 144, 01 eur a viac) sa ponecháva doterajší spôsob výpočtu vymeriavacieho základu:

- podiel jednej dvanástiny základu dane z príjmov upraveného o zákonom stanovené položky a koeficientu 1,486. „Takto určený vymeriavací základ sa použije od 1. júla/1. októbra (ak mala SZČO predĺženú lehotu na podanie daňového priznania) kalendárneho roka do 30. júna/30. septembra (ak mala SZČO predĺženú lehotu na podanie daňového priznania) nasledujúceho kalendárneho roka,” objasnila Sociálna poisťovňa.

2. Pre povinne poistenú SZČO, ktorá dosiahla príjem z podnikania a z inej samostatnej zárobkovej činnosti nižší alebo rovný ako 50 % všeobecného vymeriavacieho základu (pre rok 2026 je to príjem 9 144 eur a menej) a pre SZČO, ktorej povinné poistenie vznikne od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, od ktorého je oprávnená na výkon alebo na prevádzkovanie podnikania a inej samostatnej zárobkovej činnosti/od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, od ktorého SZČO bez oprávnenia podľa svojho čestného vyhlásenia vykonáva túto zárobkovú činnosť, ale najskôr od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, v ktorom bolo vyhlásenie doručené Sociálnej poisťovni:



Ilustračné foto.

zdroj foto stevepb pixabay

• „osobitný“ vymeriavací základ, ktorý je 26 % z jednej dvanástiny všeobecného vymeriavacieho základu platného v kalendárnom roku, ktorý dva roky predchádza kalendárnemu roku (t. j. 26 % priemernej mesačnej mzdy v hospodárstve Slovenskej republiky spred dvoch rokov), za ktorý sa platí poistné. „Za obdobie od 1. januára 2026 do 31. decembra 2026 to bude vymeriavací základ v sume 396,24 eur, z ktorého bude SZČO platiť odvody vo výške **131,34 eur**,” uviedla Sociálna poisťovňa a dodala, že z takto určeného vymeriavacieho základu bude platiť poistné na sociálne poistenie povinne poistená SZČO, ktorá

k 1. júlu/1. októbru (ak mala predĺženú lehotu na podanie daňového priznania) kalendárneho roka nedosiahne príjem z podnikania a z inej samostatnej zárobkovej činnosti za predchádzajúci kalendárny rok vyšší ako 50 % všeobecného vymeriavacieho základu, ako aj SZČO, ktorej povinné poistenie vznikne od prvého dňa šiesteho kalendárneho mesiaca nasledujúceho po mesiaci, od ktorého je oprávnená na výkon alebo na prevádzkovanie podnikania a inej samostatnej zárobkovej činnosti.

Informácie poskytla
Sociálna poisťovňa

» ren

HĽADÁTE ĽUDÍ?

INZERUJTE V RUBRIKE ZAMESTNANIE

0905 915 034
benova@regionpress.sk



čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

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

S			7		4	2	
			3		1	7	
U	6		3				
D			1			9	
O			4		8		
K	6	8		1	2		
U	4	7		6	3		1
		3		7			
	1			9		2	

DACIA DUSTER

Zimné pneumatiky teraz v cene vozidla

Ponuka zimných pneumatík v cene vozidla platí pre 4ks štandardných pneumatík ponúkaných pre dané vozidlo u autorizovaného predajcu Dacia do 31. 12. 2025 alebo do odvolania. Ponuka platí pre všetky verzie daného modelu. CO₂ 113–147 g/km. Uvedená spotreba paliva a emisie CO₂ sú mierané podľa metodiky stanovenej v súlade s platnou legislatívou, ktorá sa vyžaduje pri homologizácii vozidla. Táto ponuka má len orientačný charakter a nepredstavuje návrh na uzavretie zmluvy, a preto z nej nevyplyva žiadny záväzok spoločnosti uskutočniť akékoľvek transakcie. Vyobrazenie vozidiel slúži len na ilustračné účely.

Auto roka Slovensko 2025

TEMPUS Šafárikova 91, Rožňava

Dôležitá je primeraná záťaž aj vyvážená a pestrá strava

Zdravé kosti bez osteoporózy

Ak chceme mať zdravé kosti bez osteoporózy, mali by sme dbať na dostatočný prísun vápnika a pravidelnú fyzickú aktivitu. „Primeraná záťaž kostného tkaniva patrí k najlepším prirodzeným prostriedkom udržania pevnosti kostí,“ pri príležitosti Svetového dňa osteoporózy na to upozornili na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR).

Osteoporóza je ochorenie, pri ktorom dochádza k úbytku kostného tkaniva a zmene mikroštruktúry kostí. Preriedená kosť sa stane menej odolnou voči mechanickým vplyvom - ťahu, tlaku, šmyku a krúteniu, klesá jej pružnosť a pevnosť, v dôsledku čoho sa zvyšuje riziko zlomenín. „Kostné zdravie a kvalita

kostnej hmoty sa buduje najmä v detstve a v období dospievania, pred dosiahnutím veku 30 rokov. Ak v tomto období organizmus trpí nedostatočným príjmom vápnika v dôsledku nesprávnych životných návykov, nedostatočného pohybu a iných rizikových faktorov, výsledkom je slabá odolnosť a zvýšená krehkosť kostí, ktorá sa vekom zhoršuje,“ ozrejmuje odborníci z ÚVZ SR a pridávajú nasledovné odporúčania:

- Pravidelná a veku či zdravotnému stavu primeraná fyzická aktivita je dôležitou súčasťou prevencie osteoporózy. Najlepšie sú chôdza, ktorá zvyšuje hustotu kostí a plávanie, pretože zvyšuje svalovú hmotu a zlepšuje svalovú koordináciu, čím znižuje riziko pádov a úrazov.

- Udržiavajte si optimálnu telesnú hmotnosť. Nízka telesná hmotnosť, respektíve podvýživa (BMI < 18,5), je rizikovým faktorom pre vznik osteoporózy.

- V rámci prevencie dbajte na dostatočný prísun vápnika (denná dávka 1000 – 1200 mg u dospelých). Hlavným zdrojom je vyvážená a pestrá strava. Vhodne zostaveným jedálničkom spravidla dokážete svojmu telu zabezpečiť



Ilustračné foto.

zdroj foto Surprising_Media pixabay

dostatočný prísun vápnika. Potraviny bohaté na vápnik sú: mlieko a mliečne výrobky, ryby, mak, orechy, sója, niektoré minerálne vody a dostatok zeleniny a ovocia.

- Dôležitý je tiež dostatočný prísun vitamínu D (denná dávka 800 – 1000 IU u dospelých). Vitamín D je potrebný na efektívne vstrebávanie a využitie vápnika v tele, a tým na správnu stavbu kostí. Bez neho sa kosti oslabujú aj napriek dostatočnému príjmu samotného vápnika. Dobrým zdrojom vitamínu D je trá-

venie primeraného času na slnku, ako aj konzumácia rýb napríklad losos, makrela, tuniak, sardinky, tresčia pečenie či potravín obohatených o vitamín D.

- Obmedzte pitie kávy a alkoholu – kofeín znižuje hladinu vápnika, alkohol znižuje vstrebávanie vápnika z čreva.

- Nekonzumujte nadmerné množstvo mäsa, soli a cukrov, pretože ich zvýšený príjem môže podporovať vylučovanie vápnika, a tým prispievať k vzniku osteoporózy.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto DianaLavrova pixabay

IQOS ILUMA i ONE: Štýl, ktorý ide s tebou

Zabudni na kompromisy. IQOS ILUMA i ONE v piatich štýlových farbách a s funkciou autoštart, ktorá ti uľahčí život. Viac komfortu, menej starostí – presne tak, ako to má byť.

Dizajn, ktorý ide s tebou

Malý, kompaktný, vreckový – presne taký, aby ti padol do ruky a zmestil sa do každého outfitu. Či si na cestách, v meste alebo na party, ILUMA i ONE je tvoj nenápadný spoločník.

Vďaka svojmu tvaru a vreckovej veľkosti sa zariadenie príjemne drží v ruke, čím je naozaj bezproblémovým spoločníkom na cestách a kamkoľvek sa jeho dospelý užívateľ vyberie.

Funkcia autoštart pre lepší komfort

Prvá vibrácia? Predhrievanie sa spúšťa. Druhá? Si ready! Bez čistenia, tri po sebe idúce použitia a nabíjačka, ktorá zvládne až 20 užití. Jednoducho smart.

Prečo je IQOS lepšou voľbou ako cigarety?

Cigaretový dym je neželaný spoločník a dospelí fajčiari ho veľmi dobre poznajú. Vďaka

IQOS však naňho môžeš zabudnúť – nielen na končekoch prstov, ale aj vo vlasoch či na oblečení. Prelomová technológia tabak nespája ale nahrieva. Pri používaní zariadenia tak vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym. Taktiež nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety, ktorý je zmesou zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok.

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, ale nie je hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je práve decht. Vzniká pri horení cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.



Foto: PMI

Bez dymové zariadenia IQOS 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.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €


Sloboda nepozná vek.

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

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

*Táto ponuka je k dispozícii do 05.12.2025 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

 Pretože Stannah zmení Váš život.

 0800 162 162

www.stannah.sk

pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiar, pokrývač

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

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.12.



KONTAKT: +421 918 081 699

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeee@gmail.com

Auto extra

Zlaté Moravce

0910 307 707
predaj-mg@autoextra.sk

MG ZS už od
19 390 Eur

**VYUŽITE ODPOČET
DPH 23%
DO KONCA ROKA**



150 000 km
www.mgmotor-slovakia.sk

AUTÁ SKLADOM
IHNEĎ K ODBERU

Oplatí sa! .sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

