

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

GEMERSKO
na facebooku



Staň sa fanúšikom
našej stránky a sleduj:

- AKCIE firiem a služieb
- Tipy na voľný čas
- zaujímavosti, súťaže

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

BRÁNY a ZÁBRADLIA
podľa Vášho želania



0911 226 472
vizysro@gmail.com



nájdete nás
aj na Facebooku

PÔŽIČKY

0903 279 125
www.pozickamrns.sk
pozickamrns@gmail.com

až do veku
80- rokov

vybavíte: ONLINE, SMS, MAILOM, OSOBNĚ

STAVEBNÉ CENTRUM

VŠETKO PRE VAŠU STAVBU A BÝVANIE



www.adamcentrum.sk 0902 960 406
Šibeničný vrch 1 Rimavská Sobota

STAVEBNINY ALFA KOBECOVÉ STROJE GALERIA PARKET GEMERSKO HAJDÚ

RENEW Rozhodujte sa rozumne



✓ ZÁNOVNÉ VOZIDLÁ ✓ OVERENÝ PŮVOD ✓ JASNÁ HISTÓRIA ✓ PRESNÉ AGRODRONY

Investícia, ktorá dáva zmysel.

TEMPUS CAR · Šafárikova 91 Rožňava

FARMA
U FLAŠKOV

MĽÁDKY DOMINANT

Vek OD 14 týždňov
(rozvoz od 1. marcového týždňa)

Cena od 8,20 eur za 1ks
od 10ks doprava zdarma

0915 988 336
www.uflaskov.sk

ČISTIAREŇ PERIA

Železničná 44, Lučenec

ZBERNÉ DNI
pondelok, utorok, streda
prípadne po tel. dohovore.

047/433 34 32
0905 511 912

LEPŠIA PRÁCA

NÁJDITE NOVÝCH ĽUDÍ

0907 887 322

+421 907 471 554
Rudná 221, Rožňava

salon.comtessa
saloncomtessa

Salón Comtessa

Mgr. Andrea Gajdošová
Váš osobný poradca pre zdravé kŕmenie REJCO

Milky SPA • Ozonoterapia • Liečebné kúpele • Predaj kozmetiky
Kúpanie • Strihanie • Trimovanie • Dentálna hygiena

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

PÔŽIČKY NONSTOP POŽIČKA cez MOBIL aj WEB
0904 031 113
od 18-80 ROKOV www.okpozicka.sk
od 400€ do 30 000€ Moldava nad Bodvou

Rozšírite svoje podnikanie aj do iných regiónov Slovenska.

DAJTE O SEBE VEDIET
pomocou inzercie v našich novinách

REGION PRESS
vojta@regionpress.sk
0907 887 322

Slovákov zasiahla vlna výhier

100 000 € padlo až 3x!

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť



Sa oplatí.



-38 %

2.99
4.89

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kostí



CENOVÝ HIT

3.49

Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg
bez kože, s kostou

Heureka
**NAJLACNEJŠIA*
DLHÁ VESTA**
vo svojej kategórii

*Sporovni podľa stránky heureka.sk, dňa 20.1.2026 medzi všetkými



esmara
Dámska dlhá vesta
kus
vodu odpudzujúca

**UŠETRÍTE*
-13 %**

12.99

*V porovnaní s cenou 14,99 platbou 9. 2. 2025 na 99.sk



aj online

od pondelka 23. 2. do 1. 3.

**CENOVÝ
LÍDER***
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

**CENY ZA
POLO VICU**



-50 % 3.79

1.89 Strapcové
paradajky
cena za 1 kg



**UŠETRÍTE*
-50 %** 3 kg
1 kg iba
1.00 €

2.99 Pomaranče
3 kg balenie

*Uspora na jednotkovej cene
v porovnaní s produkčnou
a štandardnou predajnou
cennou

Tamí
Trvanlivé
mlieko
1 l
1,5 % tuku



**6 + 6
ZADARMO**



0.45*
0.89**

*Cena za kus pri kúpe 12 kusov = 0,45 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,89 €
Cena za 12 kusov = 10,68 €



**Najnižšia
cena v LIDL
tento rok**

Rajo
Smetanový
Mňam jogurt
145 g, rôzne druhy
(100 g = 0,23)

**Najnižšia
cena v LIDL
tento rok**

**3 + 3
ZADARMO**



0.33*
0.66**

*Cena za kus pri kúpe 6 kusov = 0,33 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,66 €
Cena za 6 kusov = 3,96 €



**Kombinujte
ľubovoľne**

Tchibo Gold
Selection
Crema
180 g
Instantná káva
(100 g = 3,05)

**UŠETRÍTE*
-57 %**

5.49

*Uspora k odporúčanej bežnej
malobchodnej predajnej cene výrobcu



**50
praní**

**1 pranie
iba 0,30**

**UŠETRÍTE*
-60 %**

14.99

*Uspora k odporúčanej bežnej
malobchodnej predajnej cene výrobcu



Ariel Pracie kapsuly

50 praní, rôzne druhy
(1 pranie = 0,30)
v ponuke aj Ariel Prací prášok,
rôzne druhy
80 praní za 14,99 €

*Potvrďujeme to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12.-14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 23. 2. do 1. 3. 2026 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 v obvyklom množstve.

Viac na www.lidl.sk

Najlepšie ceny pre všetkých. S nami ušetríte na čokoľvek, napríklad aj na dovolenku, bez podmienok...

HECHT[®]
špecialista na záhradu

**RIMAVSKÁ
SOBOTA** **>>**
CUKROVARSKÁ 158/2, 97901



10%

ZĽAVA NA CELÝ NÁKUP

ZĽAVU SI UPLATNÍTE V NAŠEJ PREDAJNI. NEPLATÍ PRE AKCIOVÝ TOVAR
platnosť kupónu od 20.2.-10.3.2026 vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu

2400 W

ELEKTRICKÁ PÍLA
HECHT 2250

- + účinná brzda motora
- + kovová zubová opierka
- + automatické mazanie

~~124,99**~~
54,99*

**OLEJOVÝ
KOMPRESOR**

HECHT 2414

- + tlaková nádoba 24 l
- + výkonný motor 1500 W
- + maximálny tlak 8 bar

~~169,99**~~

79,99*

sací výkon až 186 l/min

BENZÍNOVÁ MOTORKA
HECHT 54557 GREEN/BLUE/ORANGE

- + kotúčové brzdy
- + maximálna rýchlosť 34km/h
- + kvalitné odpruženie

spol'ahlivý
4-taktný
motor

~~449,99**~~
299,99*

* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 25. 2. – 10. 3. 2026. Do akcie je určených 200 ks HECHT 2414, 200 ks HECHT 2250, 48 ks 54557 GREEN/BLUE/ORANGE (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob. Uvedené ceny sú v € s DPH. Tlačové chyby vyhradené. **Najnižšia cena za posledných 30 dní

www.hecht.sk

**ZĽAVA
AŽ 38 %**

**NA VYBRANÉ
PREVZDUŠŇOVAČE**

napríklad

HECHT 1420

príkon 1500 W
pracovná šírka 32 cm
zberný kôš 35 l



~~119,99 €**~~

74,99 €*

ELEKTRICKÁ UMÝVAČKA

HECHT 322

príkon 1800 W
max. tlak 140 bar
max. prietok 420 l/h



samonasávanie

~~79,99 €**~~

64,99 €*

ELEKTRICKÝ KROVINOREZ

HECHT 1445

príkon 1400 W
záber s kotúčom /
strunou 25,4 / 42 cm
hmotnosť 5 kg



**deliteľný
hriadel'**

~~109,99 €**~~

79,99 €*

ZÁHRADNÁ VODÁREŇ

HECHT 3800

príkon 800 W
max. výtlak 38 m
max. nasávací výška 8 m
max. prietok 3200 l/h
objem nádrže 20 l



**ocel'ová tlaková
nádoba**

~~127,99 €**~~

109,99 €*

ELEKTRICKÁ KOSAČKA

HECHT 1640

príkon 1600 W
záber 40 cm
výška zdvihu 25-75 mm
kôš 45 l



**indukčný
bezuhlíkový
motor**

~~199,99 €**~~

169,99 €*

VÝPREDAJ

25. 2. – 10. 3. 2026

alebo do vypredania zásob

AKU RÁZOVÝ UŤAHOVAČ

HECHT 1256



batéria Li-ion, 1x 2/4/6/8 Ah
otáčky bez zataženia

0-2300/min
Ø upínania 1/2"

**bezuhlíkový
motor**

~~64,99 €**~~

44,99 €*

SADA RUČNÉHO NÁRADIA

HECHT 2094



94 ks ručného náradia

materiál CRV

~~62,99 €**~~

54,99 €*

**MIEŠADLO STAVEBNÝCH
HMŔT**

HECHT 1140



príkon 1800 W

otáčky bez zataženia

0-440/ 0-780 ot./min.

priemer nástroja 140 mm

výška nástroja 590 mm

**nastaviteľné
otáčky**

~~99,99 €**~~

79,99 €*

**Li-ion
Powered**

**CHRBTOVÝ AKU
POSTREKOVÁČ**

HECHT 416 ACCU



accu Li-ion 10,8 V, 2,5 Ah

max. tlak 2,5 bar

objem nádrže 16 l

hmotnosť 4 kg

**dlžka postrekovacej
rúrky 50 cm**

~~99,99 €**~~

79,99 €*

POSYPOVÝ VOZÍK

HECHT 229



max. objem / nosnosť

29 l / 36 kg

max. šírka posypu 3 m

kolesá 12x3"

hmotnosť 11 kg

**regulácia
posypu**

~~124,99 €**~~

89,99 €*

ELEKTRICKÝ PLOTOSTRIH

HECHT 675

príkon 750 W
max. Ø strihu 24 mm
pracovná / celková
dlžka lišty 51 / 59 cm
hmotnosť 5 kg

**dlžka
2,35-2,8 m**

~~124,99 €**~~

99,99 €*

INVERTOROVÁ ZVÁRAČKA

HECHT 1828

anti-stick



vstupná kapacita 7 kVA

zvárací prúd 20-180 A

zváracie napätie 27,2 V

priemer elektród 1-4 mm

~~144,99 €**~~

114,99 €*

BENZÍNOVÝ KULTIVÁTOR

HECHT 752

objem 52 cm³
záber 25 cm
hmotnosť 14,5 kg

**4 x 4
plecie radličky**

~~175,99 €**~~

154,99 €*

BENZÍNOVÝ FUKÁR

HECHT 952

**výkon
1,9 HP**



objem 52 cm³

rýchlosť vzduchu 275 km/h

objem vzduchu 14,4 m³/min

~~229,99 €**~~

189,99 €*

VIBRAČNÁ DOSKA

HECHT 1111



objem 196 cm³

rozmery dosky 530 x 350 mm

odstredivá sila 11000 N

max. hĺbka stlačenia 25 cm

hmotnosť 56 kg

**prepravné kolieska
a silikónová
podložka v cene**

~~399,99 €**~~

339,99 €*



a ďalšie produkty za skvelé ceny nájdete v predajniach HECHT - špecialista na záhradu

Hrajte až o

300 000 €

so žrebom Radost' z víťazstva



Lorem ipsum

Nevyhrali ste?
**Zaregistruje nevýherný
 žreb do predĺženia na
 tipos.sk a hrajte o výlet
 do Montrealu!**

18+ HRAJ
 ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
 Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
 Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
 Viac info na www.tipos.sk

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK





18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

Slovákov zasiahla vlna výhier: Za 4 dni padlo 100 000 € až 3x!

Začiatok februára bol mimoriadne úspešný pre hráčov číselnej lotérie VŠETKO ALEBO NIČ. Hlavná výhra vo výške 100 000 eur padla hneď trikrát, a to v troch rôznych dňoch a v troch rôznych krajoch Slovenska. Šťastie sa postupne usmialo na hráčov z Trenčianskeho, Košického a Bratislavského kraja. Hráč z Košického kraja dokonca vyhral aj napriek tomu, že správne neuhádol ani jedno číslo. Ako je to možné? Podme sa detailnejšie pozrieť na jednotlivé výhry a nových úspešných výhercov tejto lotérie.

Na začiatku februára sa s výhrami doslova roztrhlo vrece. Takáto séria vysokých výhier v krátkom časovom úseku len potvrdzuje, že lotéria VŠETKO ALEBO NIČ dokáže prinášať veľké radosti prakticky každý deň. V priebehu štyroch dní totiž padla hlavná výhra vo výške 100 000 eur až trikrát – vo štvrtok 5. 2., v piatok 6. 2., aj v nedeľu 8. 2. Každý z výhercov pritom zvolil inú hernú stratégiu, no všetkých spojil rovnaký výsledok – maximálna výhra.

Prvá stotisícová výhra putovala vo štvrtok 5. 2. 2026 do Trenčianskeho kraja. Hráč sa rozhodol stavať na vlastné čísla, vyplnil tri hracie polia a zvolil si jeden ťah. Za svoj tiket zaplatil 4,50 eura. Jeho kombinácia sa ukázala ako mimoriadne presná – podarilo sa mu uhádnuť všetkých 11 vyžrebovaných čísel, čím získal hlavnú výhru 100 000 eur. Pre mnohých hráčov je práve stávka na vlastné čísla symbolom dôvery v intuíciu a osobné šťastie, ktoré v tomto prípade vyšlo na sto percent. Rovnakú radosť zažil už o deň neskôr 6. 2. 2025 aj piatkový výherca z Košického kraja. Ten sa rozhodol pre odlišný prístup a vsadil na náhodný výber čísel. Rovnako ako štvrtkový výherca

vyplnil tri stĺpce na jeden ťah v hodnote 4,50 eura. Aj v tomto prípade sa ukázalo, že aj náhoda má v lotérii svoje miesto. Hráč síce neuhádol ani jedno číslo, no aj tak bol úspešný. Vo VŠETKO ALEBO NIČ totiž získate hlavnú výhru aj v prípade, že nič neuhádnete.

Tretia veľká výhra padla v nedeľu 8. 2. 2026 v Bratislavskom kraji. Tento hráč zvolil číselnú kombináciu vlastných čísel, vyplnil jeden stĺpec a rozhodol sa pre stávku na 12 žrebovaní vopred. Za tiket zaplatil 18 eur. Práve v jednom z predplatených žrebovaní sa mu podarilo uhádnuť všetky vyžrebované čísla, čo mu zabezpečilo maximálnu možnú výhru 100 000 eur. Tento príklad opäť potvrdzuje, že aj dlhodobejšie hranie a predplatené žrebovania môžu viesť k veľkému úspechu.



Číselná lotéria VŠETKO ALEBO NIČ je založená na jednoduchom a prehľadnom princípe. Úlohou hráčov je vybrať si 11 čísel z číselného radu od 1 po 22. Tí, ktorí uhádnu všetkých 11 vyžrebovaných

čísel, môžu získať hlavnú výhru vo výške až 100 000 eur. Rovnakú výhru však majú šancu získať aj hráči, ktorí netrafia ani jedno číslo – ide o výhru v 8. poradí. Práve tento unikátny princíp robí z hry VŠETKO ALEBO NIČ výnimočnú a medzi hráčmi mimoriadne obľúbenú. Žrebovanie sa uskutočňuje spravidla každý deň o 18:00, vďaka čomu máte stále novú šancu na výhru. Šťastie čaká možno aj na vás. Stávku si môžete podať na jednom z predajných miest TIPOSu po celom Slovensku – na poštách, v trafikách či na vybraných čerpacích staniách. Pohodlnou možnosťou je aj online podanie stávky prostredníctvom webovej stránky www.tipos.sk alebo mobilnej aplikácie, vďaka ktorej máte svoje obľúbené hry vždy poruke.

Ak ešte nehráte online a zaregistrujete sa teraz na www.tipos.sk, získate bonus až do výšky 20 €, ktorý môžete použiť na svoje prvé stávky. Registrovať sa môžete aj cez tento QR kód:



Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!



Stabilná práca s úsmevom? Pod' do Haleon!

Sme svetovo uznávaná spoločnosť v oblasti spotrebiteľskej zdravotnej starostlivosti s inovatívnym záväzkom v Leviciach.

Príspevok
na presťahovanie
3 500 €



Pridaj sa do nášho tímu a získaj:

Istotu dlhodobej práce

Pomoc pri hľadaní ubytovania

Atraktívnu mzdu a bonusy

Štedrý balík s viac ako 20 benefitmi

Skvelý tím, ktorý ťa vždy podporí

Zisti o možnostiach práce u nás viac:
haleon-levice.sk



Naše kľúčové značky:

SENSODYNE



parodontax

Dôležitá je prevencia aj zdravý životný štýl Svetový deň proti rakovine

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň proti rakovine. Venovaný je zvyšovaniu povedomia o jednom z najzávažnejších ochorení dnešnej doby a jeho cieľom je upozorniť na dôležitosť prevencie, včasného odhalenia choroby a možnosti liečby. Spomenúť treba, že onkologické ochorenia sú druhou najčastejšou príčinou úmrtí a na rakovinu na Slovensku každý rok zomrie približne 13 000 ľudí.

Odborníci poukazujú na to, že väčšina prípadov rakoviny vzniká v dôsledku životného štýlu a vonkajších vplyvov, ktoré dokážeme do veľkej miery ovplyvniť. Z tohto dôvodu má podľa nich prevencia nenahraditeľné miesto v boji proti tomuto ochoreniu.

Rizikové faktory

„Medzi najvýznamnejšie rizikové faktory patrí fajčenie, nezdravá strava, nedostatok pohybu, nadmerná konzumácia alkoholu, obezita, genetické predispozície, pôsobenie vírusov a infekcií, škodlivé chemické látky či radiácia,“ uvádzajú odborníci z odboru Podpory zdravia a výchovy k zdraviu Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodávajú, že riziko vzniku onkologických ochorení sa výrazne zvyšuje pri dlhodobom nezdravom životnom štýle. „Hoci sa rakovina častejšie vyskytuje u ľudí v strednom a vyššom veku, prevencia je dôležitá v každom

období života. Osvojenie si zdravých stravovacích návykov, pravidelný pohyb a vyhýbanie sa škodlivým látkam majú pozitívny vplyv na zdravie už od detstva. Významnú úlohu zohráva aj očkovanie proti niektorým vírusom, ktoré môže znížiť riziko rakoviny pečene či rakoviny krčka maternice,“ zdôrazňujú odborníci.

Odporúčania pre zdravý životný štýl

Podľa Európskeho kódexu proti rakovine medzi základné odporúčania pre zdravý životný štýl patria:

- Nefajčiť a neužívať tabak v žiadnej forme.
- Udržiavať si zdravú telesnú hmotnosť.
- Každý deň sa venovať pohybovej aktivite
- Stravujte sa zdravo – jedzte viac ovocia, zeleniny a celozrnných výrobkov.
- Obmedzte konzumáciu alkoholu a nezdravých potravín.
- Nevystavujte sa nadmernému slnečnému žiareniu a chráňte si pokožku.
- Dodržiavajte bezpečnostné pravidlá pri kontakte s chemickými a škodlivými látkami.
- Zúčastňujte sa preventívnych prehliadok a skriningových programov.
- U žien môže dojčenie znižovať riziko rakoviny prsníka; hormonálnu liečbu používajte len po odporúčaní lekára.
- Dajte sa zaočkovať proti hepatitíde typu B a vírusu HPV.



zdroj foto Ministerstvo zdravotníctva SR/Fb

Prečo ísť na pravidelné preventívne vyšetrenia?

„Skriningové vyšetrenia dokážu odhaliť onkologické ochorenie v skoršom štádiu, zachraňujú životy a sú dôležitou súčasťou starostlivosti o zdravie,“ približujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a dodávajú, že skorý záchyt ochorenia pa-

cientovi dokáže zlepšiť možnosti liečby, znížiť jej záťaž na organizmus a významne znížiť riziko úmrtia v dôsledku ochorenia. „V rámci onkologického skriningu je dokonca možné zachytiť chorobné zmeny v tele ešte pred rozvojom rakoviny, a úspešnou liečbou zabrániť vzniku invazívneho nádorového ochorenia,“ prízvukujú odborníci.

» ren

MultitasKing

Zvládaš s ľahkosťou viac vecí naraz?
Kráľovsky ťa za to odmeníme.
Byť manažérom v Lidli sa oplatí.

Manažér
predajne
(m/ž)



Sa oplatí.



kariera.lidl.sk

Posilňuje náš imunitný systém a chráni sliznice

Mrkva je chutná zelenina plná živín

V detstve nám hovorili, že ak budeme jesť veľa mrkvy, budeme mať silný zrak. Táto koreňová zelenina, ktorá je u nás dostupná počas celého roka, má však oveľa viac priaznivých účinkov na naše zdravie a keďže sa dá pripraviť na mnoho spôsobov, mala by byť pevnou súčasťou nášho jedálnička. Jej výhodou je, že si ju môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Mrkva je podľa odborníkov veľmi dobrým zdrojom zdraviu prospešných živín. Obsahuje minerálne látky, napríklad horčík, draslík, fosfor, ale aj vitamín C a vitamíny skupiny B. No a pigmenty nachádzajúce sa v mrkve sú nesmierne prospešné pre ľudské zdravie. „Karotenoidy sú hlavné pigmenty dodávajúce mrkve nielen jej žltastú a oranžovú farbu, ale majú aj antioxidantné účinky,“ popisuje

benefity tejto zdravej zeleniny a dodáva, že žltý odtieň mrkvy je možné pripísať karotenoidu luteínu, ktorý je dôležitý pre zdravie našich očí. „Mrkva má taktiež vysoký obsah vlákniny, ktorá hrá dôležitú úlohu pri udržiavaní správnych tráviacich procesov,“ dodáva MUDr. Šranková.

PESTOVANIE

Mrkvu vysievame priamo na záhony, zvyčajne na jar, približne v marci až apríli.

Ako na to:

- Pripravte si riadky, hlboké približne 3 cm a vzdialené od seba 25 až 30 cm, semiačka do nich zasejte a prikryte zeminou. Po výseve môžete semiačka mierne zavlažovať.

- Potom ako mrkva vyklíči a rastlinky podrastú, môžete ich vytriediť či povytáhať tak, aby ste dosiahli medzi nimi vzdialenosť na riadku asi 5 až 7 cm. Záhon nezapodobať zavlažovať.



Mrkvu si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

zdroj foto klimkin pixabay

stave, ale aj vo varenej forme. Zo surovej mrkvy môžeme pripraviť šťavu, strúhanú zasa pridávať do rozličných zeleninových šalátov. Je tiež veľmi dôležitou súčasťou polievok, nátierok či omáčok. „Hoci je mrkva výborná i surová, poväčšine je viac uprednostňovaná varená, ktorá zabezpečuje účinnejšie vstrebávanie karoténov. Mrkva by sa však nemala variť dlho, mala by zostať kompaktná a chrumkavá,“ uzatvárajú odborníci.

Náš tip:

MRKVOVÁ NÁTIERKA S OVSEŇMI VLOČKAMI

Suroviny:

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

Postup:

- Mrkvu umyjeme, očistíme a nahrubo postrúhame.
- Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.
- Do misky vložíme syr a vymiešame

ček cukor, 1/2 hrnčeka mleté orechy, 1/2 hrnčeka olej, 3 ks vajce, 3 ks mrkva (väčšia), 1 balíček prášok do pečiva, 1 PL med, 1 KL škoricica mletá

Krém: 400g čerstvý krémový smotanový syr, 1/3 hrnčeka práškoveho trstinového cukru

Na ozdobenie: posekané orechy alebo mandle či pistácie, sušené jahody alebo maliny, kokosové lupienky a podobne - výber je na vás, podľa vašej chute

Postup:

- Mrkvu umyjeme, očistíme a nastrúhame najemno.
- V miske vyšľaháme vajčka s cukrom do peny. Pridáme med a škoricu. Následne primiešame olej, mleté orechy a mrkvu. Na záver jemne primiešame múku, do ktorej sme vopred pridali prášok do pečiva.
- Cesto vylejeme na plech, ktorý sme vystlali papierom na pečenie. Pečieme pri 170°C približne 30 až 40 minút - podľa rúry.
- Kým sa koláč pečie, pripravíme krém tak, že v miske vyšľaháme čerstvý krémo-



Mrkvoová šťava je plná vitamínov.

zdroj foto Couleur pixabay

MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a dodáva, že mrkva tiež posilňuje náš imunitný systém a chráni sliznice, ktoré bývajú vstupnou bránou baktérii a vírusom. Takisto bojuje proti zápalovým procesom v tele, ktoré sú pri vírusových ochoreniach také časté. „Najčastejšie u nás známa oranžová mrkva má vysoký obsah alfa a betakaroténu, ktoré slúžia aj ako prekurzory vitamínu A, čiže naše telo z nich dokáže vytvoriť vitamín A. Betakarotén chráni pokožku pred škodlivým UV žiarením, a preto sa často používa do prípravkov na opalovanie,“ vyratáva odborníčka ďalšie

Vedeli ste, že ...

...niektorí záhradkári vysievajú mrkvu už na jeseň. Mrkva potom na jar skôr vyklíči. V takomto prípade by mali ísť semiačka do zeme koncom novembra, kým pôda ešte nie je zamrznutá.

ZBER A SKLADOVANIE

- Skoré odrody mrkvy zberáme približne 2 až 3 mesiace po výseve. Zber u neskorých kultivarov vykonávame od septembra do októbra. Mrkvu by sme mali podľa odborníkov skladovať v chladničke: „Mrkvoová vňať by mala byť pred uskladnením z mrkvy odrezaná, pretože vyťahuje vlhkosť z koreňa,“ radia.

- Neskoré odrody mrkvy sú vhodné aj na dlhodobé skladovanie. Po vytiahnutí zeleniny z pôdy, odstránime vňať a korene očistíme od hliny. Následne pozbiernú zeleninu rozložíme a necháme chvíľu preschnúť na dobre vetranom, chladnom a suchom mieste. Potom ju preložíme do debien, môžeme zasypať pieskom a skladujeme v tmavej pivnici s možnosťou vetrania. Piesok treba počas skladovania občas mierne zvlhčiť.

POUŽITIE

Mrkva je chuťovo výborná zelenina a môžeme ju konzumovať v surovom



Mrkva je súčasťou mnohých pokrmov.

zdroj foto anestiev pixabay

ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami opečenými na suchej panvici.

MRKVOVÁ HRNČEKOVÁ TORTA ČI KOLÁČ

Suroviny:

Cesto: 2 hrnčeky hladká múka, 1 hrn-

vý smotanový syr s práškovým cukrom.

- Upečený mrkvoový koláč necháme vychladnúť a potom potrieme krémom. Následne ho necháme chvíľu stuhnúť, potom nakrájame a ozdobíme napríklad nasekanými orechmi, sušenými ovocím alebo kokosovými lupienkami.



Upečte si netradičnú mrkvoovú tortu.

zdroj foto cakerawan pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

pred po

BEZ WAPKY

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

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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 31.3.

KONTAKT: +421 918 081 699

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV
EFEKTÍVNEJŠIE

VŔTANÉ STUDNE

už vrtáme!

0907 918 007

www.vrtanestudne.info

PONUKA TLAČE

- letáky
- vizitky
- plagáty
- etikety
- katalógy
- kalendáre
- spravodaje
- časopisy

REGION PRESS
www.regionpress.sk

**Revolúcia vo svete
fitness dorazila
do Kežmarku**

Príďte si vyskúšať

inspiromate

Trhovište 748/4,
060 01 Kežmarok
Tel.: 0902 469 374

- › Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- › Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- › Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- › Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- › Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 904 896 262
+421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV

ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU
gszasklenie.sk

0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Stoličkový výťah Stannah:
užívajte si svoj domov naplno

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať
si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do
13.03.2026 a nie je platná s inými
kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

-10%
Z CENY PRÁCE

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628



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 €
GOLIAŠ	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 predlžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

**OBYTNÉ KONTAJNERY
a UNIMOBUNKY** SKLADOM



- ✓ Záhradný domček
- ✓ Mobilná kancelária
- ✓ Sklad / Dielňa
- ✓ Sanitárny modul
- ✓ Predajný stánok

Ceny už 2 599 €

Počet kusov za akčiovú cenu je obmedzený

- Pevná ocelová konštrukcia
- Izolované sendvičové panely
- Moderný dizajn

**DOPRAVA
ZADARMO**
po celom Slovensku
v demonte

0949 444 033

www.virivkyonline.sk

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

ECO Energy

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 403 131

Alibet: 0900 131 131



POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

*plati pre verziu 10kw

...nečakajte kým zdražíme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m2

Galmet