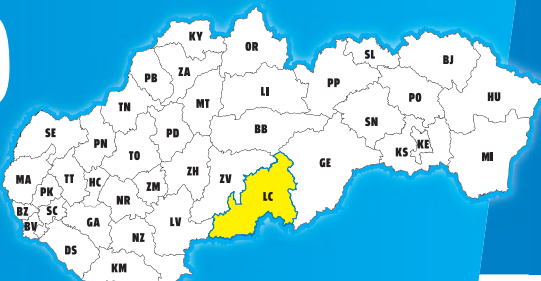




LUČENECKO

VELKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

NEODTEKÁ !!!

KRTKOVANIE - MONITORING
KANALIZÁCIE
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!

www.profidemont.sk 0919 175 335

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

STUDNIARSKÉ PRÁCE

KOPANIE STUDNÍ ČISTENIE STUDNÍ

ČISTENIE
HROBOV

Učinné a ekologicky

1hrob 55€ 2hrob 85€

IMPREGNÁCIA ZDARMA!

Obnova písma 1,2€/znak

Dosekávanie písma na mieste

9€/znak

www.cisteniehrobu.sk

0940 653 651, 0919 205 521

Ing. Miroslav Greisiger

Do Dušičiek stíhame

AKCIA do 30.9.2026!!



Lučenec

www.mbstlucenec.sk

mbstmediclucenec@gmail.com

+421 917 113 199

Haličská cesta 4345, Lučenec

POZOR! Unikátna liečebná metóda

Artróza - Polyartróza - Chondropatia - Koksartróza
kolená - ramená - členky

Osteoporóza - porucha látkovej výmeny v kostiach

Chrbtica - Platničky - Svaly - Väzy - Šlachy

Hojenie rán - Pooperačná liečba



KOVOVÝROBA

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

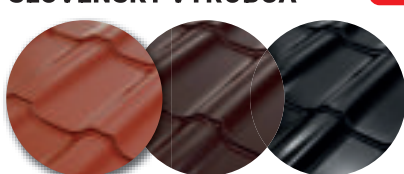
OCEĽ - NEREZ - HLINÍK

Tel.: 0910 171 103

STREŠNÉ KRYTINY



SLOVENSKÝ VÝROBCA

Akciové
krytinyod 7,70€
(9,47€ s DPH)Akcia platí pre farby: ● RAL 3009 - červenohnedá
● RAL 8017 - hnedá lesklá / ● RAL 9005 - čierna lesklá

Akcia -50% na všetky farebné žľaby

ALUZINOK

V ATRAKTÍVNEJ
CENE POZINKUVšetky krytiny a trapézové plechy v prémiových
vlastnostiach aluzinku za cenu obyčajného pozinku

www.maslen.sk

- Lučenec, Zvolenská cesta 245/45 ☎ maslenlc@maslen.sk ☎ 0902 972 055
- Veľký Krtíš, Železničná 4 ☎ maslenvk@maslen.sk ☎ 0948 389 869
- Rimavská Sobota, Jesenského 3674 (areál bývalej drevovýroby) ☎ maslenrs@maslen.sk ☎ 0948 414 047

PREDAJ A DOVOZ PALIVOVÉHO DREVA

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

1 PRMS (priestorový meter spaný od dĺžky 33 cm) (Oder 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) 345 €

* Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti
Môžeme pripraviť a doviesť aj palivové drevo smrekové suché

1 PRMS (priestorový meter spaný od dĺžky 33 cm) (Oder 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) 247 €

* Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti

Môžeme pripraviť a doviesť aj lacné palivové drevo zo suchých odpadových (použitých), dosiek, hranolov a paliet naplnených oca na 33cm.

1 PRMS (priestorový meter spaný od dĺžky 33 cm) (Oder 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) 196 €

* Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti

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



☎ 0907 884 162

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri



Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

LUČENEC

VELKOKRTÍŠKO-POLTÁRSKO

EV 6218/24 Najbližšie k ľuďom

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

so sídlom Pekárska 7489/40A,

917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník III, rok 2026

Redakcia:

luceneco@regionpress.sk

INZERCIA

Miriám Hašková 0905 915 039

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

www.facebook.com/luceneco.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (30.860 domácností)

páry týždeň:

Bolkovce, Filakovo, Halič, Lučenec, Rapovce, Veľká nad Ipľom, Vidiná, G-nobaňa, Hmčiarске Zalužany, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Poltár, Malý Krtíš, Veľký Krtíš

ne páry týždeň:

Divín, Filakovo, Lovinobaňa, Lučenec, Mýtina, Panické Dravce, Tomášovce, Málinec, Poltár, Bušince, Dolná Strehová, Modrý Kameň, Pôtor, Sklabíná, Veľké Zlievce, Veľký Krtíš, Želovce

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

Prosba o pomoc

Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV 97240 Bratislavsko Východ

BZ 106540 Bratislavsko Západ.

DS 34.320 Dunajskostredsko

GA 34.390 Galantsko+Šaliansko

HC 30.330 Hlohovecko+Sereďsko

KM 16.450 Komárňansko

LV 30.580 Levicko

MA 29.680 Malacko

NR 54.170 Nitriansko

NZ 35.050 Novozámocko

PK 22.970 Pezinskó

PN 41.870 Piešťanskó+NM+MY

SC 35.420 Senecko

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 Lučenec+VJK+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 Zvolenskó+DT+KA

ZH 26.880 Žiarsko+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 Spišsko+LE+GL

Kvalitný spánok detí je veľmi dôležitý

Začína sa nový školský rok a tak by sme nemali zabúdať ani na dostatočný a kvalitný spánok našich ratolesť. Ten je podľa odborníkov pre deti a tínedžerov kľúčový.

Ako uvádzajú na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR), pre školopovinné deti a dospievajúcich je dostatočne dlhý a kvalitný spánok nevyhnutný pre:

• správne fungovanie imunitného systému až po obnovu energetických zásob,

• posilňovanie a regeneráciu pamäte, pretože počas spánku sa zdokonaľujú organizačné schopnosti, plánovanie a poznávacie a kognitívne funkcie,

• rast a vývin, vyvíjajúci sa mozog a schopnosť koncentrovať sa.

Pravidelný režim zaspávania

„Naučte dieťa pravidelnému režimu zaspávania a vstávania,“ radia odborníci a pridávajú nasledovné odporúčania:

• Pravidelný spánkový režim je vhodné nastavovať už pred začiatkom školského roku, aby si naň dieťa zvyklo a stihlo si ho osvojiť. Menším deťom spravidla pomáha, ak majú pred spaním predvídateľnú rutinu a poznajú jasný sled udalostí, ktoré predchádzajú uloženiu do postele. Napríklad po sprche či kúpeli sa prezlie-

kajú do pyžama, vyčistia si zuby, uložia sa do postele, po rozprávke, zápise do denníčka či bozku na dobrú noc sa svetlo zhasne a nasleduje už len spánok.

• Predspánková rutina detí aj adolescentov nemá obsahovať aktivity so svetlými displejmi ako je počítač, televízia, herná konzola, smartfón či tablet. Miestnosť na spanie by mala byť zatemnená, teda mali by byť zatiahnuté závesy či žalúzie. Miestnosť by mala byť tichá, vyvetraná a chladnejšia než ostatné obytné priestory v byte či dome. Vhodná je teplota do 20°C, avšak nie menej ako 16°.

Všeobecne odporúčané množstvo spánku:

• Školáci od 6 do 13 rokov 9 až 11 hodín spánku

• Staršie deti od 14 do 17 rokov 8 až 10 hodín spánku

• Mladší dospelí od 18 do 25 rokov 7 až 9 hodín spánku

„Pripomíname, že toto sú všeobecné odporúčania, ktoré nezohľadňujú individuálne potreby. Pre optimálnu dĺžku spánku treba tiež zohľadniť celkový zdravotný stav či každodenné aktivity dieťaťa. Okrem kvantity spánku je dôležitá aj jeho kvalita, často prerušovaný spánok nie je kvalitný,“ uzatvárajú odborníci z ÚVZ SR.

KAMENÁRSTVO OPATOVÁ

- POMNÍKY Z PRÍRODNÉHO A UMELEHO KAMEŇA

- POKLOP AJ SAMOSTATNE

- DVÍHANIE, ČISTENIE A REŠTAUROVANIE HROBOV

- DOSEKÁVANIE PÍSMEN

A OBNOVA

Prídeme za Vami osobne

Potočná 19A, Lučenec, za bývalým futbalovým štadiónom

0907 042 606

Prijmeme VODIČOV SK. C

na rozvoz potravín

▪ Lokalita: Banskobystrický kraj

▪ Výhody: Možnosť parkovať doma (okresy ZV, DT, BB, VK, LC)

▪ Vozidlo pridelené konkrétnemu vodičovi

▪ Navigácia vykládky cez GPS

Kontakt: 0911 631 000 | krupina@incar.sk

23. september

Deň jesennej rovnodennosti

Výročia a udalosti

www.regionpress.sk

REGIONPRESS

18. septembra

Židia v tento deň slávia sviatok Roš ha-ša-na, príchod nového roka 5781

Výročia a udalosti

SLOVEXPRES

AUTOSLUŽBY

est 1991

Peter Kucej

Nejdelého 17

Lučenec

www.slovexpres.sk

PRÍJEM OPRÁV 0918 892 002

AKCIA SEPTEMBER

VÝMENA OLEJA V AUTOMATICKEJ PRÉVODOVKE od 75€

KLIMATIZÁCIA servis 32€, čistenie 12€

TEPOVANIE LEŠTENIE 37€

Nakúp za 50 € a dostaneš KUPÓN -16 €

PREDPREDAJ ZIMNÝCH PNEUMATÍK

65/70 R14 Radar 41,90 €

175/65 R14 XL RoadX 41,50 €

185/60 R14 Radar 46,90 €

185/60 R15 XL Nokian 68,50 €

185/60 R15 XL RoadX 45,50 €

185/65 R15 XL Radar 50,50 €

185/65 R15 Nokian 63,50 €

195/65 R15 Nokian 62,50 €

195/65 R15 RoadX 45,50 €

205/55 R16 Nokian 84,50 €

205/55 R16 RoadX 53,50 €

225/45 R17 Nokian 104,90 €

225/50 R17 XL Nokian 118,50 €

225/45 R18 XL Kumho 89,90 €

235/45 R18 XL Hankook 99,90 €

V ponuke všetky svetové značky

PREDAJ NA SPLÁTKY HOME CREDIT

AUTOSÚČIASTKY AUTOSERVIS UMYVÁRKA

0907 870 299 0911 870 299 0915 834 386

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

0 RÔZNE

» Predám elektrický štvorkolesový vozík inSPORTline Omis vhodný pre starších ľudí, 1x použitý. Cena 820€, pôvodná cena 870€. tel. 0950 598 391.

Hcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad: RP LC 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne s 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 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 nahraďte písmena „LC“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači.

(Služba platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

INZERCIA

0905 915 039

LC 26-37 strana 2



Silný kraj pre ľudí

Ondrej Lunter
predseda BBSK

1Odolná ekonomika

2Skutočný sociálny štát

3Moderná infraštruktúra

LUČENEC



Attila Agócs
Magyar Szövetség – Maďarská aliancia



Pavol Baculík
NEKA



Nad'a Bohinská
Progresívne Slovensko



Péter Csúsz
Magyar Szövetség – Maďarská aliancia



Zoltán Marcinkó
Magyar Szövetség – Maďarská aliancia

LUČENEC



Karol Mičko
KDH – Kresťanskodemokratické hnutie



Juraj Pelč
NEKA



Dávid Szvorák
Magyar Szövetség – Maďarská aliancia



Martin Šebian
HLAS – sociálna demokracia



Attila Visnyai
Magyar Szövetség – Maďarská aliancia

POLTÁR



Andrea Baníková
KDH – Kresťanskodemokratické hnutie



Július Balog
HLAS – sociálna demokracia



Ľuboslav Dobrocký
NEKA



Lóránt Gömöry
Magyar Szövetség – Maďarská aliancia



László Jámbor
Magyar Szövetség – Maďarská aliancia

LUNTER

idemedalej.sk

Politické reklamné oznámenie, Voľby do orgánov územnej samosprávy 2026.
Objednávateľ: Mgr. Ondrej Lunter, Ruttkaya Nedeckého 3729/1, 974 01 Banská Bystrica. Dodávateľ: bigB.sk, s.r.o., Zvolenská cesta 20, 97405 Banská Bystrica, IČO: 54018552. Oznámenie o transparentnosti.



VELKÝ KRTÍŠ



Ingrid Sipos Molnár
Magyar Szövetség – Maďarská aliancia



Mirko Trojčák
NEKA

Domáca majonéza

Zistili ste, že sa vám minula majonéza a bežať do obchodu sa vám nechce, no súrne ju potrebujete? Nevadí, pri-nášame vám dva recepty na domácu majonézu krok za krokom.

Klasická majonéza

Budeme potrebovať: 2 žĺtky, 250 ml kvalitného oleja (môže byť slnečnicový), lyžičku soli, štipku mletého čierneho korenia a citrón

Postup: Žĺtky oddelíme od bielok a vložíme ich do misky s guľatým dnom. Pridáme lyžičku soli a štipku mletého čierneho korenia a všetko dôkladne vymiešame vidličkou.

Do jednej ruky si vezmeme ručný elektrický šľahač a druhou po kvapkách prilievame olej tak, že každú kvapku samostatne do zmesi zašľaháme. V opačnom prípade by sa nám mohla majonéza zraziť. Keď začne majonéza tuhnúť, môžeme olej pridávať po väčších dávkach.

Hotovú majonézu dochutíme citrónovou šľavou.

Domáca majonéza bez vajec

Budeme potrebovať: 100 ml prevareného mlieka, 200 ml kvalitného oleja (môže byť slnečnicový), lyžičku soli, štipku mletého čierneho korenia a citrón

Postup: Mlieko prevaríme a necháme vychladnúť. Potom ho prelejeme do úzkej nádoby. Do jednej ruky si vezmeme

ponorný mixér a druhou po kvapkách prilievame olej tak, že každú kvapku samostatne do zmesi zašľaháme. Keď začne majonéza tuhnúť, môžeme olej pridávať po väčších dávkach.

Hotovú majonézu dochutíme soľou, mletým čiernym korením a citrónovou šľavou.

Náš tip: V prípade oboch našich receptov, by mali mať všetky suroviny, ktoré budeme na výrobu majonézy používať, izbovú teplotu.



zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

» ren

Epileptický záchvat a prvá pomoc

V týchto dňoch sme si pripomenuli Svetový deň epilepsie známy aj ako fialový deň. Viete rozpoznať epileptický záchvat a poskytnúť epileptikovi adekvátnu prvú pomoc? Prinášame odporúčania odborníkov zo Slovenského Červeného kríža.

Epileptický záchvat sprevádza:

- Náhle bezvedomie s pádom na zem, pri ktorom môže postihnutý chrčať či vydávať neartikulované zvuky.

- Dochádza uňho k prehnutiu celého tela a následným rytmickým kŕčovitým záškľbom svalov. Tie sú najviditeľnejšie na končatinách a môžu trvať niekoľko sekúnd až minút.

- Na perách sa mu tvorí pena a môžu zmôdrieť, rovnako ako iné sliznice a koncové časti tela.

- Môže dôjsť k samovoľnému úniku moču aj stolice.

Ako sa dá pomôcť?

Zabráňte sekundárnym poraneniam:

- Odstráňte z okolia postihnutého všetky nebezpečné predmety, a ak sa dá, podložte mu hlavu rukami alebo niečím mäkkým, aby si ju neudieral o zem.

- Nebráňte kŕčom, sú veľmi silné. Ak sa ho budete snažiť fixovať, môžete mu spôsobiť poškodenie chrčnice až zlomeniny.

- Rovnako sa nesnažte pacientovi niečo vkladať do úst alebo vytiahnuť jazyk – je to vysoko rizikové preňho aj pre vás.

Po odznení záchvatu:
Človek môže byť zmätený, nepokojný, vyčerpaný a mať stratu pamäte:

- Uložte ho do stabilizovanej polohy na bok a zostaňte pri ňom do nadobudnutia úplného vedomia. Až vtedy mu môžete ponúknuť trochu tekutiny, prípadne užiť mimoriadnu dávku lieku proti epilepsii, ak ho má pri sebe.

- Ak treba, ošetríte mu poranenia vzniknuté pri páde.

Približne do hodiny od odoznenia záchvatu by mal byť postihnutý opäť schopný bežnej činnosti.

Záchrannú zdravotnú službu volajte okamžite, ak:

- ide o prvý záchvat postihnutého
- záchvat trvá viac ako 15 minút
- záchvat je veľmi silný alebo sa opakuje
- pri páde došlo k úrazu hlavy, chrčnice, či inému poškodeniu

» ren

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

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

!!! NOVINKA !!!

BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.

Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy - znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

KAMENÁRSTVO LÍŠKA

BRÚSENÉ POMNÍKY

A OHRADY Z UMELÉHO
A PRÍRODNÉHO KAMEŇA
(VÝBER Z VIAC DRUHOV)

ZA VÝHODNÉ CENY

Zavolajte a my
prídeme za Vami

HROBY KOMPLET

ZA CENU PRIAMO OD VÝROBCU

Panické Dravce 67, tel. 0905 150 537, 047/437 43 79

Vzorková predajňa Fil'akovo, Biskupická cesta (pri Lidl), tel. 0903 740 682

ADAM KRTKO
• čistenie
kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie
• lokalizácia
potrubia
NONSTOP 0948 948 606

SŤAHOVANIE
profí
SUVKA
Lučenec
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

DOVOZ NA ADRESU
mládky,
brojlerové
kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA
0905 915 039

OBNOVA NÁPISOV
A DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV
NA POMNÍKY
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrubu 100€
0944 229 001
www.zlate-pismo.sk

NÁBYTOK
VAMARK AKCIA
Nábytok všetkého druhu
Haličská cesta 71, Lučenec
(býv. Hypernova)
0918 948 190

VŔTANÉ
STUDNE
Posledné voľné termíny!
0907 918 007
www.vrtanestudne.info



Sa oplatí.

Ušetri*
-40%
0.39
S Lidl Plus
Ušetri*
-46%
od 3 kusov



Milsy
Bánovecký jogurt
145 g, rôzne druhy
(100 g = 0,27)
(LP: 100 g = 0,24)

*Ušetrenie k odporúčanej hodnote
vlastného hodnoty predajcu v danej kategórii.

Cottage
Cheese
200 g, (100 g = 0,40)
S Lidl Plus
-33%
0.79
1,19



Šariš 10°/Gambrinus/
Velkopopovický Kozel
0,5 l, + záloh za obal 0,13 €
(1 l = 0,78)

S Lidl Plus
10 + 10
zadarmo
0.39*
0,78**



*Cena 10 kusov pri kúpe 20 kusov = 0,39 €
**Cena 10 kusov pri kúpe 10 kusov = 0,78 €
Cena za 20 kusov = 7,80 €

Supercena
24.99
S Lidl Plus
Cenový
hit
22.99



1 tableta
od 0,18 €
Jar Platinum
All in One
125 tablet
(1 tableta = 0,20)
(LP: 1 tableta = 0,18)

od pondelka 14. 9. do 20. 9.

Líder v čerstvosti*
a nízkych cenách.



500 g

-60%
1.29
3,29

S Lidl Plus
-63%
1.19
3,29

Plus

Ružové hrozno
bezjadierkové
500 g balenie
(1 kg = 2,58)
(LP: 1 kg = 2,38)



-28%
0.99
1,39

S Lidl Plus
-35%
0.89
1,39

Plus

Zrelé
avokádo
kus

Kačacie hody sa začínajú.



-40%
2.99
4,99

Kačica
celá
cena za 1 kg
s drobní

S Lidl Plus
kupónom
nad 20€
-44%
2.79
4,99

Plus



-40%
3.29
5,49

Bravčové
karé
cena za 1 kg
v celku
bez kosti

S Lidl Plus
kupónom
nad 20€
-47%
2.89
5,49

Plus

PARKSIDE

Cenový
trhák

24.99

PARKSIDE
Aku nožnice
na konáre, 20 V
kus

aj online

Cenový
trhák

27.99

PARKSIDE
Elektrický vysávač/
fúkač listia
kus

aj online



V utorok 15. septembra
štandardné otváracie hodiny

Ponuka tovaru v letníku platí od 14. 9. do 20. 9. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Drobky v ňajviššom vyhradení. Ceny sú bez dekorácie. Titulka LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponákaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

**EURO
JACKPOT**

Užívaj si problémy milionárov

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 informácií na www.tipos.sk.
Obsah upravený pomocou umelej inteligencie.



Čo ak sa z obyčajného tiketu stane život plný „milionárskych“ problémov?

Eurojackpot prichádza s novým konceptom. Henry, milionár z ostrova, prenecháva miesto novej tvári a to čerstvému výhercovi, ktorý zisťuje, že veľká výhra prináša okrem radostí aj nejaké tie starosti...

Jeden podvečer si s priateľmi podáte tiket a o pár hodín zrazu hľadáte odpovede na otázky, ktoré ste dovtedy nemuseli riešiť:

„Aký model športového auta si vybrať?“ „Kde sa dá booknuť skúšobná jazda osobného vrtuľníka?“ „Podľa akých parametrov si vybrať najlepšieho osobného šéfkuchára?“

Práve na týchto anekdotálnych, no zároveň príjemných situáciách je postavený nový komunikačný koncept číselnej lotérie EUROJACKPOT, ktorý prichádza od 1. septembra 2026.

Ostrovana Henryho strieda nový milionár

Doterajšia komunikácia Eurojackpotu bola spojená s Henrym, ikonickým milionárom z ostrova. Jeho rozprávke však odzvonilo a na scénu prichádza nová sympatická tvár – čerstvý výherca

hlavnej výhry Eurojackpotu, ktorý nám ukáže, čo nečakané môže veľká výhra do života priniesť.

Milé problémy, ktoré by chcel riešiť azda každý

Nový komunikačný koncept Eurojackpotu pracuje s nadsádzkou, poukazovaním na situácie, ktoré vznikajú vo chvíli, keď sa niekoho sen zrazu začne meniť na realitu.

Čo robiť, keď máte zrazu možnosti, o ktorých ste kedysi len vtipkovali? Ako sa vysporiadať s tým, že zrazu môžete splniť sny nielen sebe ale aj svojim blízkym? A čo ak je tých možností akosi priveľa?

Práve takéto „milé problémy“ budú sprevádzať nového protagonistu v kampani Eurojackpotu.

Z tiketu sa môže začať úplne nový príbeh

Eurojackpot je hra, pri ktorej si ľudia podávajú tikety s rôznymi predstavami o tom, čo by urobili, keby práve ich čísla priniesli veľkú výhru.

Niektorí by si splnili cestovateľský sen,

iný by zabezpečil rodinu ďalší by sa pustil do podnikania alebo si konečne doprial niečo, na čo si dlhé roky šetril.

Nová komunikácia Eurojackpotu sa s touto predstavivosťou pohráva a obracia ju naruby: „Čo keby sa sen stal skutočne realitou?“

A čo keby najväčším problémom zrazu nebolo to, či si môžete splniť svoje sny, ale skôr to, ktorý z nich si máte splniť ako prvý?

Sami dobre vieme, že niektoré problémy sú príjemnejšie ako iné. A otázku: „Čo budem robiť s miliónmi?“ by medzi tie nepríjemné asi zaradil málokto.

Eurojackpot tak od 1. septembra prináša nielen nový komunikačný koncept, ale aj nový príbeh o tom, čo sa môže stať, keď sa veľký sen zrazu zmení na skutočnosť.

Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

**súťaž
týždňa
s TIPOSom**

**Hráme o 3 balíčky
stieracích žrebov od TIPOSu**
každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

**Akej farby je logo číselnej lotérie
EUROJACKPOT?**

A: modro-červené

B: zlato-čierne

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže
www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 11. 9. 2026 od 10:00 hod. do piatku 18. 9. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Nájomné byty na Ďumbierskej ulici

Výstavba nájomných bytov na Ďumbierskej ulici je opäť o krok bližšie k realizácii. Vysúťažnený zhotoviteľ si prevzal stavenisko a začína s prípravnými prácami. Po vytýčení inžinierskych sietí na mestskom pozemku, ktorý sa nachádza vedľa Slovenskej akadémie vied v Starej Sásovej, sa koncom septembra naplno rozbehnú stavebné práce. Štvorpodlažný bytový dom by mal byť postavený do februára 2028.

Mesto Banská Bystrica má už niekoľko rokov pripravený projekt výstavby nájomných bytov na Ďumbierskej ulici na sídlisku Rudlová-Sásová, na ktoré má vydané právoplatné stavebné povolenie a vyčlenené potrebné financie. V opakovaných verejných obstarávaníach na zhotoviteľa však sumy výrazne prekročovali predpokladanú hodnotu zákazky a neboli dosiahnuté také ceny, aby mohlo mesto požiadať o dotáciu a o financie zo Štátneho fondu rozvoja bývania.

„Dôvodom bol nárast cien práve tých materiálov, ktoré sa pred niekoľkými rokmi pri projektovaní zdali byť cenovo výhodné. Preto sme pristúpili k prepracovaniu projektu a úprave použitých materiálov a konštrukčných systémov tak, aby bolo možné nájsť zhotoviteľa, ktorý dokáže bytové jednotky postaviť za požadovanú cenu,“ objasňuje Martin Lakanda, vedúci odboru rozvojových aktivít mesta.

Zhotoviteľ počas nasledujúcich mesiacov zabezpečí realizáciu štvorpodlažného bytového domu s výťahom a 23 bytovými jednotkami. „Začneme prípravnými prácami, teda vytýče-

ním inžinierskych sietí, zriadením staveniska, nasledovať budú výkopové práce. Na jeseň môžu začať samotné stavebné práce. Od tejto chvíle by celá výstavba mala trvať 18 mesiacov,“ uviedol zástupca spoločnosti P.S. in, a.s. Marián Albert.

Mesto má na výstavbu nájomných bytov v rozpočte vyčlenených 2,6 milióna eur, no plánuje projekt financovať s využitím eurofondov v rámci alokácie integrovanej územnej stratégie s osemprepercentným spolufinancovaním samosprávy. Vysúťažená cena predstavuje 2 625 390 eur.

„Cesta k výstavbe nájomných bytov na Ďumbierskej ulici nebola jednoduchá, o to viac ma teší, že sa nám dnes podarilo nájsť riešenie a môžeme začať s ich realizáciou. Byty budú pozostávať z obývacej izby, kuchyne, spálne, hygienického zázemia a loggie. Jeden byt bude kompletne bezbariérový. Súčasťou projektu je aj úprava okolitého prostredia, parkovacie miesta, ako aj obnova autobusovej zastávky Ďumbierska ZŠ,“ hovorí primátor Ján Nosko.

» ren



zdroj foto Mesto Banská Bystrica

Žerucha nám poskytne cenné vitamíny

Nenáročná rastlinka s drobnými zelenými lističkami a mierne korenistou chuťou poskytne telu vitamíny po celý rok. Reč je o žeruche.

Žerucha je veľmi rýchlo rastúca bylinka a v jej prípade rozhodne platí, že rastie ako z vody. K jej pestovaniu nepotrebuje záhradu, ani balkón, celkom vám postačí slnečný okenný parapet. V kuchyni má žerucha mnohoraké využitie, vďaka čomu spestrí náš jedálny lístok.

Liečivé účinky

Žerucha obsahuje rastlinné zlúčeniny nazývané antioxidanty, ktoré chránia bunky nášho tela pred poškodením spôsobeným voľnými radikálmi. Je prospešná pre srdce, udržuje zdravé kosti, podporuje imunitu, chráni oči, podporuje trávenie a pomáha aj pri kožných ťažkostiach. Žerucha obsahuje vitamíny A, B, C, E a K, ďalej tiež cholin a betaín, z minerálnych látok sú to draslík, vápnik, fosfor, horčík, sodík, železo, selén, mangán, meď a zinok.

Pestovanie

Budeme potrebovať:

- rozličné misky – dobre poslúžia viečka zo zaváracích pohárov
- semiačka žeruchy – zakúpite bežne v predajni pre záhradkárov
- vatú alebo gázu, prípadne viacvrstvé papierové kuchynské utierky

- vodu

Postup: Do misky vložte v tenkej vrstve vatú alebo gázu. Použiť však pokojne môžete aj viacvrstvovú papierovú kuchynskú utierku preloženú na polovicu. Túto vrstvu pokropte vodou tak, aby bol podklad dostatočne vlhký. Následne rovnomerne nasypťe semienka a každý deň ich polievajte tak, aby neplávali vo vode. Po pár dňoch začnú zo semiačok vyrastať zelené rastlinky. Keď dosiahnu výšku asi 3 až 4 cm, postupne ich zostrihávajúte nožnicami a konzumujete.

Použitie

Žeruchou si môžete posypať chlieb s maslom či syrom, alebo varené zemiaky, pridávať ju však môžete aj do nátierok, zeleninových šalátov či do polievok.



» ren

zdroj foto RitaE pixabay



**UROBÍME
KRAJ
NA ZEMI**

Kandidát na predsedu BBSK

ROMAN MALATINEC



**STRANA
VIDIEKA**

Historický meteorologický stĺp sa vrátil do Piešťan

Historický meteorologický stĺp sa po viac ako roku vrátil na svoje pôvodné miesto v Sade Andreja Kmeťa v Piešťanoch. Objekt, ktorý je súčasťou verejného priestoru kúpeľného mesta už od roku 1910, prešiel rozsiahlou obnovou z iniciatívy občianskeho združenia optimisti, o. z. Projekt obnovy meteorologického stĺpa bol zrealizovaný vďaka finančnej podpore Trnavského samosprávneho kraja.

„Podobné iniciatívy aktívnych občanov majú podporu Trnavskej župy, najmä ak pomáhajú zachovať historické dedičstvo a zároveň obohatujú turistickú ponuku mesta. Meteorologický stĺp je súčasťou Piešťan od čias Ľudovíta Wintera. Obyvatelia a návštevníci Piešťan sa pri ňom celé desaťročia zastavovali, aby získali informácie o počasi v dobách, keď ich nemali okamžite dostupné v telefóne. Som rád, že tento unikátny prvok verejného priestoru zostáva zachovaný aj pre ďalšie generácie,“ povedal trnavský župan Jozef Viskupič. Trnavská župa na obnovu meteorologického stĺpa poskytla prostredníctvom členského príspevku Krajskej inovačnej rozvojovej agentúry do OOCR Rezort Piešťany sumu 28-tisíc eur. K dokončeniu obnovy prispela aj verejná zbierka a pomoc súkromných sponzorov.

„Keď sme v roku 2021 začali premýšľať nad záchranou stĺpa, zistili sme, že o ňom neexistujú ucelené materiály. Jeho príbeh sme preto postupne skladali z archívov, starých dokumentov, dobovej tlače a spomienok pamätníkov. Obnova pre nás nebola iba opravou jedného objektu. Za-

chraňujeme drobný architektonický prvok, ktorý spája históriu Piešťan, vedu a každodenný život mesta. Aj malé objekty nesú veľké príbehy a ich zachovaním si uchováame časť vlastnej identity,“ povedal predseda občianskeho združenia optimisti, o. z. Matej Panák.

Meteorologický stĺp bol podľa historických záznamov osadený v roku 1910 a viac ako storočie dotváral podobu centra Piešťan. Okrem estetickej funkcie mal predovšetkým praktický význam. Obyvateľom a návštevníkom poskytoval údaje o teplote, tlaku či vlhkosti vzduchu a pomáhal im odhadovať vývoj počasia. Jeho technický stav sa postupne zhoršoval. Myšlienka na záchranu vznikla v roku 2021 a jej iniciátori neskôr založili občianske združenie optimisti, o. z. Pred samotnou obnovou zhromažďovali historické dokumenty, dobovú tlač, archívne materiály aj spomienky pamätníkov. V júni 2025 bol stĺp zo svojho pôvodného miesta demontovaný a nasledovala viac ako ročná odborná obnova. Po návrate je opäť vybavený meteorologickými prístrojmi, ktoré pripomínajú jeho pôvodnú funkciu. » ren



zdroj foto KOCR Trnavský kraj

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

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

FARMA
U FLAŠKOV

VYSOKOZNÁŠKOVÉ MLÁDKY
Dominant a Leghorn

Vek **14 a 18 týždňov**,
rozvoz od 24. 8. 2026

Cena od **8,60 eur** za 1ks,
od 10ks doprava **zdarma**

0915 988 336
www.uflaskov.sk



Member of
CHROPYNSKA
Group

www.chropynska.sk

Naša pobočka v Detve práve hľadá:

- **Majster/ka (supervízor/ka plánovania) v strojársk**
výrobe - Junior
- **Technológ/ička strojársk**
výroby - Junior
- **CNC Frézar/ka**

Čo od vás požadujeme:

- **Majster/ka, Technológ/ička:**
- VŠ vzdelanie II. stupňa strojársk
- **pozícia vhodná aj pre absolventa**
- Anglický jazyk/ Nemecký jazyk výhodou
- pokročilé počítačové zručnosti: Microsoft Word, Excel, PowerPoint, Outlook
- výborné komunikačné, organizačné, analytické schopnosti
- **CNC Frézar/ka** - stredoškolské vzdelanie, prax v odbore výhodou

Náplň práce:

- podrobnejšie informácie o jednotlivých pracovných náplniach nájdete na našej webovej stránke www.chropynska.sk, v sekcii **Kariéra**

Čo vám ponúkame:

- pracovnú pozíciu vhodnú aj pre absolventa VŠ
- od **1 500 - 1 700** Eur brutto, finálna mzda sa odvíja od výsledku pracovného pohovoru pre pozície: **Majster/ka, Technológ/ička**
- od **1 400 - 1 700** Eur brutto pre pozíciu **CNC Frézar/ka**
- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropynska Group a. s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- zaujímavé finančné ohodnotenie, motivačné odmeňovanie
- motivačné odmeňovanie - bonusy
- bohatý sociálny program

Chropynska Slovakia a. s.
Dúbravy, Areál PPS 48
962 12 Detva, SK

+421 911 126 536, +421 455 203 206
personalne@chropynska.sk

19. septembra 1848

Výročia a udalosti

vypuknutie prvého Slovenského povstania, vyhlásenie Slovenskej národnej rady a jej zasadanie v dome pani Kolényovej v Myjave



TEMPUS TRANS s.r.o. ŠAFÁRIKOVA 91, 048 01, mobil. +421 918 957 263, www.tempus.sk

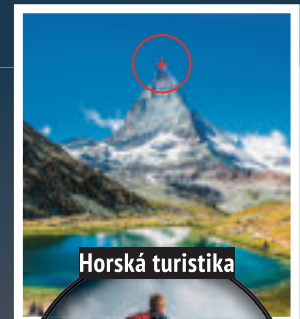
NOVINKA!

KOMPAKTNÝ VOJENSKÝ ĎALEKOHLAD S VEĽKOU SILOU

Vďaka nemu uvidíte každý detail jasne a pri maximálnom zväčšení aj na pol kilometra!



Divoké zvieratá



Horská turistika



Športové podujatia, koncerty, divadlo

Miniaturizovaný vojenský ďalekohľad fenomenálne zaostrí obraz a zväčší ho 8-krát. Najvýkonnejší kompaktný na trhu!

Vďaka pokrokovej technológii bolo možné zmenšiť vojenský ďalekohľad do vreckovej veľkosti pri zachovaní jeho vysokých parametrov. Kompaktný dizajn má na svedomí systém Roof, ktorý sa vyznačuje usporiadaním okuláru a šošovky objektívu v jednej osi.

Ďalekohľad bol vytvorený tak, aby vyhovoval potrebám vybraných vojakov armády a námorníctva, ako aj tajným agentom, podnikajúcich operácie v extrémnych podmienkach. Umožňuje vám jasne vidieť objekty až do vzdialenosti 500 m bez ohľadu na poveternostné podmienky.

- **Lahký a šikový** – zmestíte ho do batohu, tašky alebo vrecka.
- **Protišmykové puzdro potiahnuté vystuženou gumou** – bezpečne padne do ruky a chráni pred poškodením.
- **Pevný hliníkový rám** – odolný voči dažďu, snehu a premenlivým teplotám.
- **Systém proti traseniu GShock** – nedochádza k otrasom obrazu ani v morských podmienkach
- **Hydrofóbná ochranná vrstva s najvyššou odolnosťou proti nárazu a poškrábaniu** – zabraňuje usadzovaniu kvapiek vody alebo prachu, vďaka čomu je obraz ešte jasnejší.

Ide o **perfektný ďalekohľad na výlet**,

Dosah až 500 m

ZOOM 8x20 HD

zápas, divadelné predstavenie, horský výlet, rybolov, pozorovanie hviezd a vtákov. Môžete tiež skontrolovať, čo sa deje v okolí z vášho okna, bez toho, aby ste opustili svoj domov – na dvore, na poli, v záhrade alebo v susedovom dome. Jasne uvidíte každý detail – **ako keby ste stáli hneď vedľa!**

Ďalekohľad má na boku zabudovaný gombík na **korekciu porúch zraku**, vďaka čomu je ideálny pre ľudí, ktorí nosia okuliare alebo kontaktné šošovky. Môžete ho použiť s okuliarmi alebo bez nich – podľa toho, ako chcete!

Ergonomické, samonastavovacie očné sú vyrobené z materiálu šetrného k pokožke, ktorý zaisťuje vysoký komfort používania. V strede ďalekohľadu sa nachádza gombík na nastavenie zaostrenia s automatickým zaoštrovacím systémom **SharpVision**. To zaisťuje čistý obraz aj pri zlom osvetlení a nepriaznivých poveternostných podmienkach. A šošovky potiahnuté **antireflexnou vrstvou fluoridu horečnatého** účinne eliminujú neprijemné odrazy svetla, ktoré obmedzujú videnie a dráždia oči. Ďalekohľad sa pohodlne skladá.

Gombík nastavenia zaostrenia

20 mm šošovky s antireflexnou vrstvou

Bočné slnečné clony

119 €
29 €

Gombík na opravu zrakových chýb

Antireflexné šošovky

Nerozbitné sklenené hranolové šošovky

Zahrnuté v súprave:

- ✓ pekná, odolná krabica,
- ✓ praktické puzdro,
- ✓ handrička na ošetrovanie skla,
- ✓ popruh na zavesenie ďalekohľadu na krk.



Výkonné zväčšenie 8x a zmestí sa do dlaní!

Perfektný nápad na darček!

Priemer šošovky: 20 mm
Lineárne zorné pole: 50m/500m
Usporiadanie hranolov: strecha
Optické sklo: BK-3
Antireflexné vrstvy: MK
Očný reliéf: 10 mm
Dioptická korekcia: na pravom okuláre
Nastavenie zaostrenia: centrálné
Hmotnosť a rozmery: 168 g
11,3 cm x 10,3 cm.

VEĽKÁ ZĽAVA!

Iba do 18.09.2026 -75%

Najvýkonnejšie vreckové vojenské ďalekohľady sú dostupné len v telefónnom predaji.
Len teraz s 75% zľavou!

Tel. 048/230 47 08

Objednávky prijímame 7 dní v týždni:
Po – Pia: 8:00 – 20:00, So – Ne: 9:00 – 19:00
Hovor na pevnú linku (bez ďalších poplatkov).

Obohatí, prekyprí a chráni pôdu

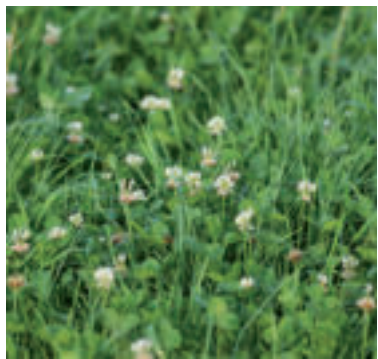
Zelené hnojenie pre vašu záhradu

Zelené hnojenie nám ponúka možnosť ako nahradiť v záhrade maštalný hnoj a zároveň dodať pôde potrebné živiny. Začať s ním môžeme ihneď po zbere úrody.

Zelené hnojenie môžeme v záhrade využiť všade tam, kde pestujeme zeleninu, dokonca sa nemusíme báť použiť ho v skleníku či fóliovníku.

O čo vlastne ide?

Pri zelenom hnojení ide o spôsob hnojenia pôdy pomocou živých rastlín a ich zapracovanie v skorom rastovom



Ďatelina významne prispieva k zlepšeniu pôdnej štruktúry.
zdroj foto Schanin pixabay

štádiu do pôdy, pričom ide o metódu veľmi šetrnú k životnému prostrediu.

Kedy je naň vhodný čas?

Zelené hnojenie sa dá realizovať počas celého roka, ak sa preň rozhodnete v období od polovice septembra až do polovice októbra, rastliny zapracujete do pôdy ešte koncom jesene, prípadne skoro na jar.

Pôdu obohatí aj chráni

Potom ako sa rastliny, ktoré ste do pôdy zapracovali rozložia, obohatia pôdu o množstvo živín. Zelené hnojenie tiež chráni pôdu pred vysušením slnkom, eróziou vetrom a vymývaním živín dažďom. Rastliny, ktoré vysejete do pripravenej pôdy. Následne ho hrablami zapracujete do pôdy a utlačíte.

Ako postupovať?

- Z pôdy najskôr odstráňte všetky zvyšky predchádzajúcej úrody a zlikvidujte aj burinu.
- Potom plochu prekyprite do hĺbky približne 5 až 7 centimetrov.
- Vezmite osivo určené na zelené hnojenie a rozhadzovaním ho husto vysejte do pripravenej pôdy. Následne ho hrablami zapracujete do pôdy a utlačíte.
- Ideálne je pustiť sa do výsevu po daždi, pretože rastliny potrebujú veľa vlahy. V suchom počasí, treba pôdu výdatne zavlažiť.



Zelené hnojenie je pre záhradu prospešné.
zdroj foto Caniceus pixabay

di, pretože rastliny potrebujú veľa vlahy. V suchom počasí, treba pôdu výdatne zavlažiť.

- Po tom, ako narastú rastlinky do výšky približne 10 až 20 centimetrov, pokoste ich a nechajte mierne zvädnúť – nemali by však uschnúť.
- Pomocou motyky rastliny zapracujete plytko do pôdy. Ak je porast nízky, môžete ho do pôdy zaráľovať aj bez predchádzajúceho kosenia. Dajte pozor, aby ste rastliny zapracovali do pôdy ešte skôr, kým sa vysemenia.

Aké druhy rastlín vysadiť?

Výber rastlín vhodných na zelené hnojenie je pestrý a vhodné sú: horčica - ktorá pomáha potlačiť niektoré pôdne choroby a škodcov, repka alebo medonosná facélia – ktorá pomáha zlepšovať štruktúru pôdy a zvyšovať jej organický obsah, ďatelina – ktorá významne prispieva k zlepšeniu pôdnej štruktúry, ale aj ozimná repka, vika huňatá či raž, hrach kŕmny, lupina, nechtík lekársky alebo lucerna.

» ren

Pripravte si dezert alebo smoothie

Doprajte si chutné, šťavnaté mango

Mango je veľmi chutné tropické šťavnaté ovocie. Pochádza z Ázie a postupne sa rozšírilo do celého sveta. Plody mangovníka majú oválny alebo okrúhly tvar. Nezrelé mango má zelenú šupku, ktorá sa po dozretí mení na zlatožltú, červenú, žltú alebo oranžovú v závislosti od typu manga. Toto ovocie je plné živín a obsahuje mnoho ďalších látok prospešných pre naše zdravie.

„Cennými látkami sú draslík, vitamín C, E a K, fosfor, vápnik, kyselina listová. Exotické ovocie je zdrojom antioxidantov, ako je izokvercetin, kvercetin, fisetin a astragalin“, popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava Mgr.



Ilustračné foto. zdroj foto pen_ash pixabay

Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia. Ako dodáva, mango má protizápalové účinky, upokojuje nervový systém. Pozitívne pôsobí na nechty, vlasy a dokonca sa odporúča na starnúcu pleť. Mango je bohaté aj na železo, vďaka čomu je užitočné pre ľudí trpiacich anémiou.

Použitie

Mango môžete konzumovať ako súčasť rozličných ovocných šalátov či nápojov, prípadne si z neho pripraviť chutné dezerty. Skladovať ho môžete v chladničke asi 2 týždne.

Náš tip: Dezert s mangom

Suroviny: Spodná vrstva - 150 ml plnotučné mlieko, 50 g kryštálový cukor, 1 KL prášková želatína, 120 ml smotana na šľahanie, 1 KL vanilkový extrakt

Vrchná vrstva - 100 g mango, 50 g trstinový cukor, 1 PL citrónová šťava

Postup: Spodná vrstva: V malom hrnci zahrejte mlieko s cukrom. Do misky nalejeme 2 PL vlažnej vody, zasypte ich želatínou a necháme ju odstáť 5 minút, kým napučí. Takto pripravenú želatínu rozmiešame v hrnci s horúcim mliekom. Hrniec odstavíme zo sporáka, k mlieku prilejeme smotanu a vanilkový extrakt. Zmes premiešame, rozlejeme do dvoch sklenených pohárov a



Ilustračné foto. zdroj foto liwanchun pixabay

tie po vychladnutí vložíme aspoň na 6 hodín do chladničky.

Vrchná vrstva: Z manga si deň vopred pripravíme mrazené kocky. Na ďalší deň ich vložíme do rajnice a pridáme cukor a citrónovú šťavu. Všetko spolu privedieme k varu a na miernom plameni varíme približne 5 minút. Následne rozmixujeme a necháme vychladnúť. Vzniknuté mangové pyré navrstvíme do pohárov na spodnú vrstvu a ešte na hodinku uložíme do chladničky. Pred podávaním môžeme dezert ešte ozdobiť kockami manga, obľúbeným bobu-

ľovým ovocím - napríklad malinami, jahodami či čučoriedkami a lístkami čerstvej máty.

Smoothie s mangom a mrkvou

Suroviny: 1 ks zrelé mango, 1 ks mrkva, čerstvý zázvor podľa chuti (môžeme vynechať), 200 ml voda

Postup: Mango, mrkvu a zázvor očistíme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Všetko zalejeme vodou a rozmixujeme na hladké smoothie. Prelejeme do pohárov a podávame.

» ren

Oplatí sa!



GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ 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,- €

Každý deň o trochu viac slobody

Váš domov uchováva spomienky celého života. Stoličkový výťah Joya vám umožní pohybovať sa po každom poschodí bezpečne a so štýlom. Toto inovatívne riešenie spája pohodlie s eleganciou.

- ✓ Elegančný dizajn s prémiovými povrchmi
- ✓ Intuitívne a ergonomické ovládanie
- ✓ Inštalácia a servis od odborníkov Stannah po celom Slovensku



Možnosť štátneho príspevku až do výšky 98 % celkových nákladov



Platba v splátkach k dispozícii

0800 162 162

www.stannah.sk



BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

HIC INTERNATIONAL
HĽADÁME
SAMOSTATNÝCH ŽIVNOSTNÍKOV -
SADROKARTONISTOV
DO RAKÚSKA A NEMECKA

Úkolová práca alebo podľa normohodin

ZÁROBOK
5.000 - 6.000 € mesiac

Ubytovanie zabezpečíme

0915 503 252 **KONTAKTY:**
hic.international.sk@gmail.com

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

**NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV
EFEKTÍVNEJŠIE**

**ABA
INNOVATOR**

zastavenie sadania budov

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

TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu

zastavíme sadanie budov

injektážou syntetickej živice

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «

**PRACUJEME
PO CELOM
SLOVENSKU**

0918 726 754

sk.abainnovator.com