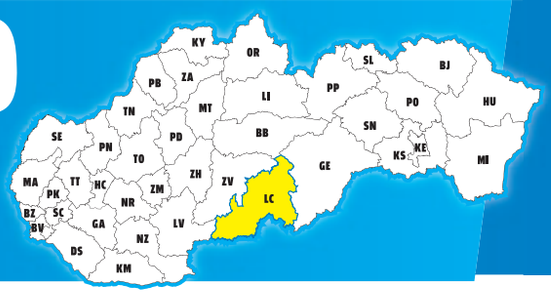
REGIONPRESS
38. TÝŽDEŇ / 18. SEPTEMBER 2026

LUČENECKO
VELKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

Rudolf Huliak je
Strana Vidieka
Strana vidieka

49-0016

KÚPIM BYT, DOM
Po dohode môžete ostať v podnájme
0907 833 771
43-0007

NEODTEKÁ !!!
KRTKOVANIE - MONITORING KANALIZÁCIE
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!
www.profidemont.sk 0919 175 335
77-0005

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEĽ, PLOCHÝCH
BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
➪zameranie ➪odborné poradenstvo ➪cenová kalkulácia ZDARMA!!!
!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.
NON STOP - 0944 720 932
slovenská firma
ZÁRUKA 20 ROKOV

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV
43-0012

SLOVEXPRES AUTOSLUŽBY
est 1991
Peter Kucej
Nejedlého 17
Lučenec
www.slovexpres.sk

PRÍJEM OPRÁV 0918 892 002

AKCIA SEPTEMBER
VÝMENA OLEJA V AUTOMATICKEJ PREVODOVKE od 75€

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 €

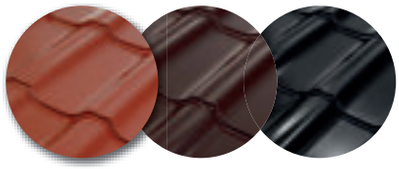
Nakúp za 50 € a dostaneš KUPÓN -16 €
V ponuke všetky svetové značky
nokian TYRES AUTHORIZED DEALER

! P Obchádzka cez MT ELEKTRO !

AUTOSÚČIASTKY 0907 870 299 | AUTOSERVIS 0911 870 299 | UMYVÁRKA 0915 834 386
43-0005

STREŠNÉ KRYTINY
MASLEN®
SLOVENSKÝ VÝROBCA

Akciové krytiny



od 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 POZINKU

Všetky 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
81-0156

Kúpim náramkové aj vreckové hodinky. Vykupujem aj hodinárske súčiastky, diely, nástroje a celé vybavenie po hodinárovi, vrátane starších zásob. Tel.: 0918 170 073
81-0186

Prijmeme VODIČOV SK. C
INCAR
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**
77-0146

VÝKUP KROJOV
a krojových súčastí, kašmírové, merinové a tibetové sukne, zásterky, kašmírové a štofové šatky
0908 627 952
stavaj.peter@gmail.com
77-0001

ČISTENIE HROBOV
1hrob 55€ 2hrob 85€
Obnova písma 1,2€/znak
www.cisteniehrobu.sk
0940 653 651, 0919 205 521
Ing. Miroslav Greisiger
Do Dušičiek ešte stíhame!
AKCIA PLATÍ do 30.9.2026!!
18-003

Súťaž týždňa s Tiposom
Viac na dvojstrane vo vnútri
18+ HRAJ ZODPOVEDNE
TIPOS Vaše výhry, naša radosť
35-0013

Bezplatný týždenník
LUČENECKO
VELKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO
Najbližšie k ľuďom
EV 6218/24
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.
Ročník III, rok 2026

Redakcia:
lucenecko@regionpress.sk

INZERCIA
Miriam Hašková 0905 915 039

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
www.facebook.com/lucenecko.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (30.860 domácností)
párny týždeň:
Boľkovce, Fiľakovo, Halič, Lučenec, Rapovce, Veľká nad Ipľom, Vidiná, Cinobaňa, Hrnčiarske Zalužany, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Poltár, Malý Krtíš, Veľký Krtíš

nepárny týždeň:
Divín, Fiľakovo, Lovinobaňa, Lučenec, Mýtna, Panické Dravce, Tomášovce, Málinec, Poltár, Bušince, Dolná Strehová, Modrý Kameň, Pôtor, Sklabiná, Veľké Zlievce, Veľký Krtíš, Želovce

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

Prosba 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	**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	**Pezinsko**
PN	41.870	**Piešťansko**+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	**Lučenecko**+VK+PT
MT	38.570	**Martinsko**+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	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	50.780	**Žilinsko**+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**+KK
PO	49.940	**Prešovsko**+SB
SN	32.540	**Spišsko**+LE+GL

Na záhony vysádzame cibuľoviny

Ak sa chcete na jar tešiť z pohľadu na prvých poslov jari, treba sa už teraz pustiť do práce. Rozkvitnuté prvé jarné kvietky sa vám za to odvďačia svojou krásou. Vybrať si môžete snežienky, krókusy, tulipány, narcisy, bledule, modrice či hyacinty.

Ako si vybrať cibuľoviny - v obchodoch je v tomto období pestrá ponuka cibuľovín. Tie balené sú zvyčajne o čosi drahšie, máte však väčšiu záruku, že ide o cibuľky rovnakej odrody. Ak uprednostníte voľne predávané cibuľoviny, treba si skontrolovať ich kvalitu. Zamerajte sa najmä na to, aby neboli poškodené, naklíčené, prípadne pokryté plesňou. Zdravá cibuľka by mala byť pevná, nie mäkká a scvrknutá.

Ako sadiť cibuľoviny - pôdu dôkladne prekyprite a odstráňte z nej burinu. Ak je pôda príliš ťažká, pridajte na zlepšenie jej štruktúry jemný štrk alebo hrubší piesok. Cibuľky treba sadiť do hĺbky, ktorá by mala predstavovať dvojnásobok výšky cibuľky. Ak cibuľka meria napríklad tri centimetre, zasadiť ju musíte do hĺbky šesť centimetrov. Vzdialenosť medzi jednotlivými cibuľkami by mal byť približne trojnásobok veľkosti cibuľky. A nezabudnite, že cibuľky sa sadia špičkou hore. Po výsadbe zasypte cibuľky zeminou, utlačte a polejte.

Náš tip: Cibuľoviny vyniknú, ak ich budete sadiť do skupiniek, pričom jednotlivé druhy môžete aj kombinovať.

Cibuľoviny ukážu aj v trávniku - narcisy, tulipány, modrice či krókusy sa budú na jar veľmi pekne vynímať aj vo vašom trávniku. Stačí nožom vyrezať potrebný kus trávnika aj s pôdou. Odkrytú pôdu prekyprite, vysaďte cibuľky a zatlačte ich do pôdy. Odhalené miesto po výsadbe opäť prikryte vyrezaným kusom a dobre pritlačte.

Náš tip: Na výsadbu si zvoľte vlhké počasie.

Pestovanie cibuľovín - cibuľovinám prospeje každoročné jarné prihnojenie kompostom. Po odkvitnutí nechajte listy rastlín zosušiť a odkvitnuté kvety zostrihajte.

» ren
Je čas na výsadbu cibuľovín. autor foto Capri23auto pixabay

SUDOKU

				2			9	
	2					5		
3	1							4
			3			1	5	8
		5	6				3	
5		3			1	2		
6					4		8	
8			9		3	4		6

SUDOKU

		4	8					
5	3		9			2	7	
	6			5				4
	4				3			
2		9				6		3
	5			2		7		
3						8	2	
				9	6	4		

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

OCEĽ – NEREZ – HLINÍK
Tel.: 0910 171 103
43-0006

DOVOZ NA ADRESU
mládky, brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059
59-0016

INZERCIA
0905 915 039

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 Fiľakovo, Biskupická cesta (pri Lidl), tel. 0903 740 682
43-0019

Chcete 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 spoplatnený 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 €

Čísla rubrík:
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

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 tiráži.
(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Kúpim motocykle Jawa/ČZ/Simson/Babetta/Pionier/Stadion aj iné. Tel: 0949 371 361

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

» Kúpim domáce tkané plátno, utierky, uteráky, tkané vrecia, kroje, šatky a starožitnosti. 0909 101 716

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

od pondelka 21. 9. do 27. 9.

Sa oplatí.

Cenový líder*
zlacňuje dlhodobo ďalšie stovky produktov.

Dlhodobo zlacnené

Slovenskočeský týždeň

Rajo Mňam Smotanový jogurt
145 g, rôzne druhy, (100 g = 0,45), (LP: 100 g = 0,22)

Supercena **0.65**
S Lidl Plus **od 4 kusov** **0.32**
Kombinujte ľubovoľne

Radoma Treska v majonéze
1 kg

Ušetri* -30%
1 kg
100 g iba 0.39 €
3.90

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardne ponúkanej veľkosti z dňa 11. 9. 2026

Hamé Paštéty
75 g, rôzne druhy
(100 g = 0,52)

Ušetri* -64%
0.39

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

Staropramen Smíchov
0,55 l, svetlé pivo
+ záloh za obal 0,15 €, (1 l = 0,98)

S Lidl Plus **3 + 3 zadarmo**
0.49* 0.98**

*Cena za kus pri kúpe 6 kusov = 0,49 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,98 €
Cena za 6 kusov = 1,96 €

-59%
1.49 3.69
Biele hrozno
cena za 1 kg

-37% ~~1.59~~
0.99
S Lidl Plus -44%
0.89 ~~1.59~~
Ľadový šalát
kus

-21%
7.49 9.49
Morčací prsný rezeň
cena za 1 kg

1 kg
Ušetri* -29%
welfare chov
3.49
Mleté bravčové mäso
1 kg balenie z pliecka

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardne ponúkanej veľkosti z dňa 11. 9. 2026.

Plachta na auto
kus
Cenový trhák
9.99
aj online

ULTIMATE SPEED

Hydraulický zdvihák
kus
Cenový trhák
29.99
aj online

*Použitie je výsledkom prieskumu agentúry NMS Market Research Slovakia, s. r. o., realizovaného v období od 14. 7. do 20. 7. 2026 na vzorke 2 011 respondentov. Na otázku, ktorý z obchodných reťazcov na Slovensku považujú za cenového lídra, uviedlo spontánne najviac – až 39 % opýtaných – práve Lidl.

Ponuka tovaru v letáku platí od 21. 9. do 27. 9. 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**

49-0011

Bazalka pravá

Bazalka je jednoročná bylinka, ktorej listy a vňať zberáme od júna až do septembra. Má príjemnú vôňu, široké uplatnenie v našej kuchyni a dopestovať si ju môžeme počas celého roka aj na okennom parapete.

Bazalka sa používa do omáčok, šalátov i polievok, pridávať ju však môžete aj do smoothie, limonád či šalátov. Ochutí tiež marinády a zálievky. Veľmi dobre sa hodí k paradajkám či baklažánu a pravdaže k cestovinám. Do varených jedál ju pridávajte až tesne pred ich dokončením, aby nestratila svoju vôňu.

Účinky na zdravie

Bazalka obsahuje veľa zdraviu prospešných látok. Patria medzi ne železo, horčík, vápnik, fosfor, draslík, zinok, selén, sodík, mangán, omega 3, omega 6 kyseliny, vitamíny A, B, C, E, K, luteín, betakarotén, kyselina listová, kyselina pantoténová. Bylinka má protizápalové a protivírusové účinky a je tak skvelým pomocníkom v boji proti rôznym infekciám. Podporuje chuť do jedla, uľaví pri nechutenstve, nevoľnosti, ale aj pri bolestiach hlavy. Vďaka svojim upokojujúcim účinkom pomáha zmierniť stres.

Náš tip: Z bazalky si môžete pripraviť chutné pesto, ktoré výborne dochutí cestoviny, ryby ale aj opekanú bruschettu. Ak ho odložíte do chladničky, vydrží aj niekoľko týždňov.

Budete potrebovať: 2 šálky čerstvých lístkov bazalky, strúčik cesnaku, 30 g nasucho opražených píniových orieškov, 30 g syru parmezán, 60 ml olivového oleja, soľ, mleté čierne korenie, pár kvapiek citrónovej šťavy.

Postup: Lístky bazalky umyte pod tečúcou vodou a poriadne osušte. Do kuchynského elektrického sekáčika alebo mixéra vložte cesnak, nasucho opražené vychladnuté píniové oriešky a dôkladne rozsekajte. Postupne po dávkach pridávajte bazalku a prilievajte olivový olej. Mixujte krátko, aby prehrievaním bazalka nezhorkla a nestratila svoju zelenú farbu. Nakoniec pridajte strúhaný parmezán, pár kvapiek citrónovej šťavy, soľ, korenie a domixujte. Pesto preložte do uzatvárateľnej nádoby, jeho povrch zalejte olivovým olejom, uzatvorte viečkom a vložte do chladničky.

» ren

zdroj foto Jill Wellington pixabay

Veterný mlyn aj Rozhľadňa na Hrebeni

Ak vás najbližšie vaše cesty zavedú na Záhorie, isto si nezabudnite naplánovať vychádzku k jedinému zachovanému veternému kamennému mlynu na našom území. Ide o centrálny kamenný trojpodlažný podpivničený objekt, do roku 1926 zastrešený otočnou kužeľovitou strechou so vsadeným veterným kolesom. Pohon mlyna zabezpečovali štyri ramená s lopatkami, ktoré boli osem metrov dlhé a otáčali sa proti smeru hodinových ručičiek.

Veterný mlyn

Cesta k mlynu je nenáročná, a tak ju pokojne zvládnu všetky vekové kategórie. Priamo z centra Holíča tam prídeme do 30 minút po žltej značke, prípadne sa tam môžete priviezť autom a zaparkovať pri neďalekej strelnici.

Z informačného panelu sa dozvedáme, že veterný mlyn v Holíči bol postavený koncom 19. storočia a k jeho stavbe sa viaže meno vynikajúceho stolárskeho majstra Františka Slámu. V roku 1906 bol jediným mlynom s valcovou železnou mlynskou stolicou a liatinovými valcami podľa patentu Ing. Wegmana. Záznamy tiež uvádzajú, že v mlyne sa mlelo ešte počas I. svetovej vojny. Po roku 1950 došlo k devastácii mlyna, kedy bolo rozobraté zariadenie a z mlyna sa postupne stávala ruina. V roku 1972 bol mlyn vyhlásený za Národnú kultúrnu pamiatku. Dnes môžu záujemcovia v Holíči vidieť udržiavaný kamenný objekt veterného mlyna so stálou expozíciou o mlynoch na Záhorí.

Rozhľadňa na Hrebeni

Len pár krokov od veterného mlyna objavíte Rozhľadňu na Hrebeni. Môžete si z nej vychutnať výhľad na mesto, blízke okolie či panorámu Bielych Karpát. V prípade pekného počasia dovidíte až do Rakúska či susedného Česka. Rozhľadňa má kamennú konštrukciu so železobetónovou výplňou a obložená je lomovým kameňom. Vrchná časť je z drevenej konštrukcie. Výška rozhľadne je približne 17 metrov, vyhliadková plošina je umiestnená vo výške 12 metrov.

Náš tip:

Holíčsky zámok aj megality

Priamo v meste Holíč stojí za návštevu Holíčsky zámok. Vznikol v polovici 13.storočia a chránil takzvanú Českú cestu, ktorá spájala Uhorsko a Čechy. Neďaleko zámku, vo dvore jednej z bývalých manufaktúrnych budov, môžete vzhliadnuť aj Holíčske megality.

» ren

Veterný mlyn.

autor foto renáta kopáčová

Syrová, vajíčková, s cesnakom či paprikou – stačí si vybrať

Chutné a sýte nátierky na každý deň

Aj vy si každý deň lámete hlavu nad tým, čo pribaliť rodinke na desiatu alebo čo rýchle pripraviť vašim hladošom na večeru? Prinášame recepty na chutné nátierky na chlieb či pečivo.

Syrová nátierka s paprikou

Suroviny: 250g tvrdého syra vhodného na strúhanie, 3 papriky rôznych farieb - zelená, červená, žltá, 150g šunky, 100g majonézy, 100g bieleho jogurtu, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Papriky umyjeme, rozkrojíme na štvrtiny, odstránime z nich jadrince a potom pokrájame na malé štvorčeky. Rovnako pokrájame aj šunku. Syr na hrubo postrúhame.

Do misky vložíme majonézu a vymiešame ju s jogurtom. Pridáme papriku, šunku a syr. Nátierku podľa chuti osolíme a okoreníme.

Fazuľová nátierka s orechmi

Suroviny: 250g konzervu bielej fazule v slanom náleve, 4 lyžice panenského olivového oleja, soľ, korenie, 2 strúčiky cesnaku, hrsť vlašských orechov.

Postup: Vlašské orechy posekáme na kúsky. Strúčiky cesnaku pretlačíme. Fazuľu vylejeme na sito, prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapkať.

Do mixéru vsypeme fazuľu, pridáme olivový olej a dôkladne vymixujeme na nátierku. Nátierku preložíme do misky a ochutíme cesnakom. Na záver zľahka vmiešame orechy.

Náš tip: Ak nemáte po ruke mixér, môžete použiť pučidlo na zemiaky.

Mrkvová nátierka s ovsenými vločkami

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

Postup: Mrkvu umyjeme, očistíme a na hrubo postrúhame. Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.

Do misky vložíme syr a vymiešame ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami.

Syrová nátierka s pečeným cesnakom

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

Postup: Rúru zohrejeme na stredne vysokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom strúčiky vytlačíme zo šupky a popučíme vidličkou.

Ilustračné foto.

zdroj foto safran7 pixabay

Syr s modrou plesňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a dochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

Vajíčková nátierka s avokádom

Suroviny: 1 avokádo, 2 vajcia, 2PL bieleho jogurtu, citrónovú šťavu, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Vajíčka uvaríme na tvrdo, necháme vychladnúť a potom pokrájame na malé štvorčeky. Avokádo rozkrojíme na polovice, pomocou lyžice z neho vyberieme dužinu.

Do misky vložíme dužinu z avokáda, popučíme ju vidličkou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme pokrájané vajcia a jogurt. Dochutíme soľou a korením.

Všetky nátierky môžete podávať s chlebom alebo pečivom.

» ren

Harmanec-Kuvert, spol. s r.o. obsadzuje túto pracovnú pozíciu:

Samostatný strojník/čka taškovacieho a obálkového stroja

Miesto práce: Harmanec-Kuvert, spol. s r.o. Padličkovo 3, 977 01 Brezno

Pracovný pomer: Plný úväzok

Termín nástupu: Dohodou

Mzdové podmienky: 1800 - 2400 EUR/mesiac (brutto)

Mzda je uvedená vrátane:
- **Výkonnostná odmena:** Priemerná výška výkonnostnej odmeny závisí od plnenia mesačného plánu výroby a dodržiavania kvalitatívnych noriem
- **Zákonné a nadštandardné príplatky za zmennosť** (nočné zmeny, víkendy, sviatky)
- **Finálna výška mzdy:** Závisí od technickej praxe, skúsenosti s obsluhou podobných výrobných liniek.
- **Transparentný kariérny rast:** Po úspešnom zaškolení a zvládnutí samostatného nastavovania a pretypovania stroja garantujeme posun do vyššej platovej triedy.

Ako náš kolega/kolegyňa budete neoddeliteľnou súčasťou výrobného procesu a to výroby papierových tašiek a výroby obálok.

Pracovná náplň:
- Obsluha stroja na výrobu papierových tašiek a obálok
- Kontrola stroja s cieľom zabezpečiť spoľahlivú a ekonomickú prevádzku stroja
- Pravidelná údržba stroja
- Mechanické nastavovanie valcov a častí stroja
- Čítanie a meranie výkresov
- Priebežná kontrola kvality výroby.

Ako budete u nás pracovať?
Na úseku výroby sa u nás pracuje v nepretržitej prevádzke (v 4 pracovných zmenách). Zamestnanci sa striedajú v 8-hodinových zmenách, v režime 3 dni ranná, 1 deň voľno, 3 dni nočná, 1 deň voľno, 3 dni poobedná, 1 deň voľno. Prestávka v práci je v trvaní 30 minút, čistá dĺžka pracovnej zmeny je 7,5 hodiny.

Čo ponúkame
- Prácu v stabilnej spoločnosti
- Osobný i profesijný rast
- Každý rok garantujeme zvýšenie základnej mzdy 13. plat a 14. plat

- Poskytujeme popoludňajší príplatok nad rámec zákonníka práce
- Prispievame na doplnkové dôchodkové sporenie - III. pilier
- Vychutnajte si obed v našej jedálni len za 1,20 Eur
- Oceňujeme vašu vernosť a dlhodobú spoluprácu finančnými odmenami
- Poskytujeme finančnú pomoc v prípade dlhodobej prácene schopnosti
- Prispievame na kúpeľný pobyt zamestnancov zo sociálneho fondu
- Vítame inovácie a nové nápady, pričom o profit z nich sa delíme so zamestnancami, ktorí ich prinášajú
- Finančná odmena za odporučenie nového kolegu alebo kolegyne
- Podporujeme pravidelných darcov krvi a krvnej plazmy finančným príspevkom
- Poskytujeme právne služby a ekonomické poradenstvo
- Poskytneme ubytovanie a príspevok na ubytovanie v sume 150 Eur mesačne (záujemcom mimo okresu BR)
- Firemné akcie pre zamestnancov : lyžovanie, bicyklovanie, kultúrne akcie, vianočná kapustnica a pod.

Koho hľadáme
- Stredoškolské vzdelanie s maturitou i bez v technickom odbore
- Pozícia je vhodná pre absolventa, nie je požadovaná prax
- Práca s počítačom – užívateľská úroveň
- Samostatnosť, komunikatívnosť, zodpovednosť, technické myslenie, flexibilita
- Bezúhonnosť

Túto pozíciu má na starosti:
Janka Botošová
Tel.: +421 910 427 022
Email: botosova@harmanec-kuvert.sk

81-0165

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
43-0001

DOVOZ NA ADRESU
mládky, brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059
59-0016

NÁBYTOK VAMARK
AKCIA
Nábytok všetkého druhu
Haličská cesta 71, Lučenec (býv. Hypernova)
0918 948 190
43-0039

čujte.sk
Vyberte deťom vhodnú obuv
www.cujte.sk
zdroj foto Bessi pixabay

KAMENÁRSTVO OPATOVÁ
- POMNÍKY Z PRÍRODNÉHO A UMELÉHO 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
43-0014

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:

e-cycling slovmas

• Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
• Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
• Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
• Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
• Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
• Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach **www.e-cycling.sk** a **www.slovmas.sk.**

08-0026

25. septembra 1576 **Výročia a udalosti**
Rudolf II. Habsburský bol korunovaný za **uhorského kráľa**

ALFAMEDIA
člen skupiny AB Diagnostik

Termín na vyšetrenie CT do týždňa?
V ALFAMEDIA s.r.o. realita

Tu nás nájdete:
Kuzmányho nábrežie 34, 960 01 Zvolen
045/381 17 10 / 0905 155 001
GPS: 48.5815181N, 19.1312736E

Vyšetrenia CT:
oblasť krku, hlavy, hrudnika, brucha, panvy, muskuloskeletálneho systému, medizistavcových priestorov, angiografia, HRCT plúc, PRT, ozónoterapia

rýchla a presná diagnostika
dlhoročné skúsenosti
najnovšia technológia
výsledky vyšetrenia do 3 dní

Zmluvné zdravotné poisťovne:
Dôvera, Union, VŠZP

Viac informácií:
alfamedia.zvolen@abdg.sk
www.abdiagnostik.sk
13-0324

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.
TIPOS
35-0013

Sedem výhier za týždeň: bodku za sériou dal Euromiliónový Joker za 20 000 €

Ak by sme začiatok septembra v TIPOSe mali opísať, bol by to výherný týždeň. Výhry putovali putovali naprieč krajmi, hrami aj sumami:

- VŠETKO ALEBO NIČ – absolútny hit týždňa. Maximálnu možnú výhru 100 000 € zinkasovali až traja hráči.
- EXTRA VÝPLATA – v pondelok 31. 8. si jeden hráč spríjemnil deň výhrou 30 000 €, po štvrtkovom žrebovaní si ďalší dvaja hráči odniesli 15 000 €.
- EUROMILIÓNY JOKER – týždeň uzavrela výhra 20 000 € z Prešovského kraja.

Sedem výhier, tri rôzne hry, jedno spoločné posolstvo: veľké sumy padajú nielen v sprievodných poradiach ale aj v celkom bežných denných žrebovaniach.

Niekedy jedna návšteva predajného miesta spôsobí, že máte zrazu nečakané dôvody na úsmev. Presne to sa stalo hráčovi z Prešovského kraja, ktorý si posledný augustový deň podal na termináli stávku a 5. septembra 2026 mu doplnková hra Euromilióny Joker priniesla krásnu výhru 20 000 €. Týmto tiketom sa zároveň uzavrel mimoriadne štedrý týždeň, počas ktorého padlo až sedem atraktívnych výhier.

Výherná kombinácia, ktorá stála za čakanie

Hráč zveril svoje šťastie 2-tipovej stávke s doplnkovou hrou Euromilióny Joker, ktorú si uzatvoril na 2 žrebovania za celkových 7 €. Prvé žrebovanie mu síce nevyšlo, no práve v tom je čaro systémových stávok. Druhé žrebovanie, ktoré sa udialo 5. septembra, bolo presne to, na ktoré čakal. Šesťčíslie 357905 mu vynieslo 20-tisícovú výhru. Aj tento príbeh nám potvrdzuje, že aj doplnková hra dokáže potešiť podobne ako hlavná.

Bude celý september takto úspešný?

Do číselných lotérií Euromilióny Joker, Všetko alebo nič, prípadne do EXTRA VÝPLATY, sa môžete zapojiť či už na predajných miestach spoločnosti TIPOS, cez portál eTIPOS.sk, v mobilnej aplikácii TIPOS alebo prostredníctvom SMS. Už najbližšie žrebovania ukážu, či sa výherná séria zo začiatku septembra pretiahne na celý mesiac a možno bude práve váš tiket ten výherný.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20% z hernej istiny z jeho číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

18+

Súťaž týždňa s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

Otázka týždňa:

Koľko výhier v troch rôznych lotériach od TIPOSu padlo začiatkom septembra?

A: 13 B: 7

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

- Súťaž týždňa prebieha od piatku 18. 9. 2026 od 10:00 hod. do piatku 25. 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

35-0013

Objednávateľ: STRANA VIDIEKA, Račianska 157/66, 83102 Bratislava, IČO: 42359741

35-0109

FARMA U FLAŠKOV
VYSOKOZNÁŠKOVÉ MLÁDKY
Dominant a Leghorn
Vek od 18 týždňov,
rozvoz od 21. 9. 2026
Cena od 9,80 eur za 1ks,
od 10 ks doprava zdarma
0915 988 336
www.uflaskov.sk
81-0034

STAVEBNÉ A TESÁRSKE PRÁCE
ZATEPLENIE DOMOV, STRECHY, OPRAVY KOMÍNOV, NÁTERY STRIECH, FASÁD, REKONŠTRUKCIE, ELEKTROINŠTALÁCIE, JADRÁ, OBKLADY, POTERY, MAĽOVKY, SADROKARTÓNY, OMIETKY, IZOLÁCIE DOMOV, OPLOTENIA, ZÁMKOVÁ DLAŽBA, VÝMENA RÍN
0902 266 147
13-0337

STRECHÁRSKE A MURÁRSKE PRÁCE
• Montáž plechových striech
• Hrubé stavby
• Prístavby a nadstavby domov
• Zhotovenie vencov
• Výmena rín
• Hydroizolácie
• Nátery striech
• Podbitie striech
• Zateplenie domov
• Rekonštrukcie kúpeľní
• Omietky, potery, murovanie
• Vypratávanie interiérov
• Vypratávanie exteriérov
0948 107 877
Lučenec
www.strechyreal.sk
20-0002

OBNOVA NÁPISOV A DOSEKÁVANIE DÁTUMOV NA POMNÍKY
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001
www.zlate-pismo.sk
77-0010

ADAM KRTKO s.r.o.
•čistenie kanalizácie,
•lapačov tukov
•kamerovanie lokalizácia potrubia
NONSTOP 0948 948 606
81-0003

REKONŠTRUKCIE A STAVEBNÉ PRÁCE
Sadrokartón
Obklady a dlažby
Kúpeľne na kľúč
Maľovanie a iné
Rýchlo, kvalitne a spoľahlivo
0902 614 435
77-0148

Harmanec-Kuvert, spol. s r.o.
obsadzuje túto pracovnú pozíciu:

Pomocný strojník/čka taškovacieho a obálkového stroja

- **Miesto práce:** Harmanec-Kuvert, spol. s r.o. Padličkovo 3, 977 01 Brezno
- **Pracovný pomer:** Plný úväzok
- **Termín nástupu:** Dohodou
- **Mzdové podmienky:** 1200 - 1400 EUR/mesiac (brutto)

Mzda je uvedená vrátane:
- **Základná zložka mzdy:** 927,00 EUR/mesiac (brutto)
- **Výkonnostná odmena:** Priemerná výška výkonnostnej odmeny závisí od plnenia mesačného plánu výroby a dodržiavania kvalitatívnych noriem, 50-350 EUR/mesiac (brutto)
- **Zákonné a nadštandardné príplatky za zmennosť** (nočné zmeny, víkendy, sviatky)
- **Finálna výška mzdy:** Závisí od technickej praxe, skúsenosti s obsluhou podobných výrobných liniek.
- **Transparentný kariérny rast:** Po úspešnom zaškolení a zvládnutí samostatného nastavovania a pretypovania stroja garantujeme posun do vyššej platovej triedy a na pozíciu samostatný strojník/čka.

Ako náš kolega/kolegyňa budete neoddeliteľnou súčasťou výrobného procesu a to výroby papierových tašiek a výroby obálok.

Pracovná náplň:
- Obsluha stroja na výrobu papierových tašiek a obálok
- Kontrola stroja s cieľom zabezpečiť spoľahlivú a ekonomickú prevádzku stroja
- Pravidelná údržba stroja
- Mechanické nastavovanie valcov a častí stroja
- Čítanie a meranie výkresov
- Priebežná kontrola kvality výroby

Ako budete u nás pracovať?
Na úseku výroby sa u nás pracuje v nepretržitej prevádzke (v 4 pracovných zmenách). Zamestnanci sa striedajú v 8-hodinových zmenách, v režime 3 dni ranná, 1 deň voľno, 3 dni nočná, 1 deň voľno, 3 dni poobedná, 1 deň voľno. Prestávka v práci je v trvaní 30 minút, čistá dĺžka pracovnej zmeny je 7,5 hodiny.

Čo ponúkame
- Prácu v stabilnej spoločnosti
- Osobný i profesijný rast
- Každý rok garantujeme zvýšenie základnej mzdy 13. plat a 14. plat
- Poskytujeme popoludňajší príplatok nad rámec zákonníka práce
- Prispievame na doplnkové dôchodkové sporenie - III. pilier
- Vychutnajte si obed v našej jedálni len za 1,20 Eur
- Oceňujeme vašu vernosť a dlhodobú spoluprácu finančnými odmenami
- Poskytujeme finančnú pomoc v prípade dlhodobej prácene schopnosti
- Prispievame na kúpeľný pobyt zamestnancov zo sociálneho fondu
- Vítame inovácie a nové nápady, pričom o profit z nich sa delíme so zamestnancami, ktorí ich prinášajú
- Finančná odmena za odporučenie nového kolegu alebo kolegyne
- Podporujeme pravidelných darcov krvi a krvnej plazmy finančným príspevkom
- Poskytujeme právne služby a ekonomické poradenstvo
- Poskytneme ubytovanie a príspevok na ubytovanie v sume 150 Eur mesačne (záujemcom mimo okresu BR)
- Firemné akcie pre zamestnancov : lyžovanie, bicyklovanie, kultúrne akcie, vianočná kapustnica a pod.

Koho hľadáme
- Stredoškolské vzdelanie s maturitou i bez v technickom odbore
- Pozícia je vhodná pre absolventa, nie je požadovaná prax
- Práca s počítačom – užívateľská úroveň
- Samostatnosť, komunikatívnosť, zodpovednosť, technické myslenie, flexibilita
- Bezúhonnosť

Túto pozíciu má na starosti:
Janka Botošová
Tel.: +421 910 427 022
Email: botosova@harmanec-kuvert.sk
81-0165

VŔTANÉ STUDNE
Posledné voľné termíny!
0907 918 007
www.vrtanestudne.info
37-0025

DRAŽBA – Rodinný dom súp. č. 367 v obci Radzovce, okres Lučenec (LV č. 1672)

D 400226

Výmera pozemku:	683 m²
Zastavaná plocha:	89,47 m²
Vyvolávacia cena:	17.200,– €
Dražobná zábezpeka:	4.000,– €
Dátum konania dražby:	08.10.2026
Čas konania dražby:	11.30 hod.
Obhliadky:	21.09.2026 o 14:00hod. 30.09.2026 o 14:00hod.

Miesto konania dražby:
Penzión Q, Rákoš 9020/3, 960 01 Zvolen (reštaurácia – na prízemí)

LICITOR
Nekupujte, dražte!
info: 0918 834 834, 041/763 22 34, www.licitor.sk
91-004

čujte.sk
Zelené hnojenie pre vašu záhradu
www.cujte.sk
zdroj foto canvas.pixabay

Big bean
BIGBEAN.SK
BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava

PRENÁJOM KÁVOVAROV
SANREMO D8 Profesionálny pákový kávovar
1 DEŇ 60 € | VÍKEND 90 € | 2-10 DNÍ 40 € | 11-60 DNÍ 20 € | 60 DNÍ + 9 €
JURA X10 Veľký automatický kávovar
1 DEŇ 25 € | VÍKEND 35 € | 2-10 DNÍ 20 € | 11-60 DNÍ 15 € | 60 DNÍ + 7 €
JURA E6 Malý automatický kávovar
1 DEŇ 20 € | VÍKEND 30 € | 2-10 DNÍ 15 € | 11-60 DNÍ 10 € | 60 DNÍ + 5 €
FIORENZATO F64 Mlynček
1 DEŇ 20 € | VÍKEND 30 € | 2-10 DNÍ 15 € | 11-60 DNÍ 10 € | 60 DNÍ + 5 €
+421 910 315 415, info@domkavy.sk Pondelok – Piatok: 08:00 – 16:30 Jedná sa o nezáväznu B2B ponuku.

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
Redakcia Lučenecko
0905 915 039

Revitalizácia Jelšového hájika, Magurskej a Krivánskej

Projekty Zelené sídliská zamerané na revitalizáciu verejných priestorov na sídliskách v Banskej Bystrici vstupujú do ďalšej fázy. Mesto postupne ukončuje verejné obstarávania jednotlivých častí projektu, a zároveň sa mu darí získavať mimorozpočtové zdroje. Veľká revitalizácia čaká aj Jelšový hájik a ulice Magurská a Krivánska, na ktorú sa samospráve podarilo získať eurofondy vo výške 4 milióny eur z Programu Slovensko 2021 – 2027.

Všetky projekty v rámci Zelených sídlisk vznikali v úzkej spolupráci s obyvateľmi. Počas jesenných mesiacov minulého roka boli Banskobystričania na stretnutiach s vedením mesta informovaní aj o plánovanej obnove zelene. Už v najbližších týždňoch by si mohli vysúťažené stavebné firmy prevziať jednotlivé lokality v Sásovej a začať s realizáciou plánovaných prác. „Projekt Zelené sídliská je obrovský, pretože ide o obnovu cca 50 ha verejných priestorov v objeme približne 20 mil. eur. Preto ma teší, že sa postupne dostávame do realizačnej fázy. V Sásovej sa dočká obnovy Jelšový hájik, ktorý tvorí zelené pľúca tejto časti sídliska. Po rokoch potrebuje obnovu, aby sa v ňom Sásovčania cítili príjemne a bezpečne. V Jelšovom hájiku opravíme chodníky, mostíky, zlepšíme zadržiavanie vody, vysadíme ďalšiu zeleň, umiestnime nové lavičky či osvetlenie a pribudnú v ňom prírodné ihriská pre deti. Premenou prejde aj priestor pri fontáne, ktorý s obľubou využívajú seniori zo Zariadenia KOMUCE na Krivánskej," hovorí primátor Ján Nosko.

V rámci Magurskej a Krivánskej ulice budú obnovené chodníky a schodiská, ktorých stav trápi obyvateľov dlhodobo. Nový povrch dostane chodník vedúci ponad Jelšový hájik a nadviaže na už zrekonštruované chodníky na Rudohorskej a Tatranskej ulici. Nové pešie a cyklistické prepojenie bezbariérovo spojí oba kopce Sásovej. V celej lokalite pribudne nový mobiliár.

„Dôležitou časťou projektu je aj výstavba nových detských ihrísk, športovísk, oddychových zón i spoločenská zóna na stretávanie sa. Športoviská pre rôzne vekové skupiny budú situované prevažne na pôvodných plochách a doplnené o fitness chodník a fitness pre seniorov. Na Magurskej ulici prejde rekonštrukciou multifunkčné ihrisko a vedľa neho vybudujeme nové detské ihrisko Jastrab, od ktorého budú viesť v zemi zapustené šmykľavky toboganového typu až k Jelšovému hájiku. Pribudne aj detské ihrisko Ďatelinka. Komplexnou obnovou prejde aj hokejbalové ihrisko na Rudohorskej ulici, kde sa vybuduje aj potrebné zázemie pre športovcov, rovnako ako aj vedľajšia plocha slúžiaca v súčasnosti na tréningy a súťaže diaľkovo ovládaných RC modelov áut," dopĺňa Jakub Gajdošík, 1. zástupca primátora. **» ren**

zdroj foto Mesto Banská Bystrica

Viete správne skladovať syry?

Trh nám ponúka nespočetné množstvo syrov vynikajúcich chutí. Veď kto by už nepoznal francúzsky syr Camembert, holanský Goudu, švajčiarsky Emmental či najznámejšie talianske syry, akými sú Parmezán, Mozzarella či Gorgonzola. Sú syry, ktoré sa podávajú čerstvé, krátko po dokončení ich výroby, ale i také, ktoré zrejú niekoľko týždňov, mesiacov dokonca aj rokov, kým sa dostanú na náš stôl.

Medzi čerstvé syry patria napríklad tvarohy, cottage cheese, syr ricotta či hrudkový syr. Tvrdé syry sú charakteristické tým, že musia zrieť najmenej 4 týždne a najviac 1 až 2 roky. Plesňové syry patria medzi zrejúce syry. Sú vyrobené z pasterizovaného mlieka, do ktorého sa pridávajú okrem kyslomliečnych kultúr i špeciálne ušľachtilé plesňové kultúry. Radíme sem syry s modrou alebo zelenou plesňou vo vnútri, syry s bielou plesňou na povrchu ako aj syry dvojplesňové. Ďalšiu skupinu syrov tvoria tavené syry.

Správne skladovanie syrov

Aby sme zachovali kvalitu, chuť ale aj vôňu syra, mali by sme ho správne skladovať, a myslieť aj na to, že každý druh syra vyžaduje iné podmienky. Optimálna teplota pre uchovanie syrov je 8 až 12 °C. V bežných podmienkach je preto najlepšie skladovať ich v chladničke, pričom čerstvé mäkké syry skladujte v najchladnejšej časti chladničky, tvrdšie môžete uložiť tam, kde je trochu vyššia teplota. Baliť by sme ich mali do papiera, ktorý im umožňuje dýchať. Použiť môžeme aj papierový obrúsok a ten následne vložiť do polouzatvoreného plastového vrecka. Plesňové syry sa odporúča skladovať v plastových nádobách alebo pod pokrievkou zo skla, aby sme zabránili rozšíreniu plesne na iné potraviny. Pri dlhšom skladovaní syrov je dobré ich po každom vybalení zabaliť do nového obalu. Odborníci neodporúčajú syry uchovávať v mrazničke, pretože dochádza k narušeniu ich štruktúry, ale i zmene chute.

» ren

zdroj foto VMonte13 pixabay

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín" , ktorá je základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text:Medika Expert*

MEDIKA EXPERT

Môžete teraz objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:

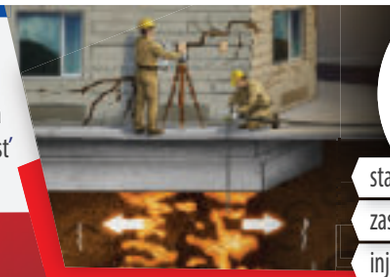
od Pondelka do Piatka, od 10:00 do 16:00 hod.

Oplatí sa !

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĎOM

ABA INNOVATOR

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



TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu
zastavíme sadanie budov
injektážou syntetickej živice

zastavenie sadania budov

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

0918 726 754

sk.abainnovator.com

66-0179

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiar, pokrývač

- Pokrývačské práce
- Nové strešné konštrukcie
- Opravy
- Izolácia plochých striech
- Klampiarske práce
- Zateplenie

ZĽAVA 15% na objednávky prác do 30.9.

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Kontakt: +421 918 081 699

91-0092

68-001

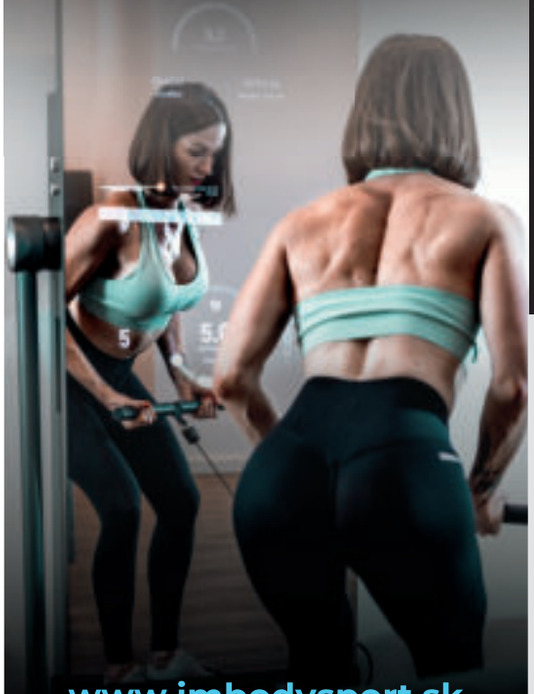
LEPŠIA PRÁCA SK

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



www.imbodysport.sk

- 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

IMBODY SPORT

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865

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

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

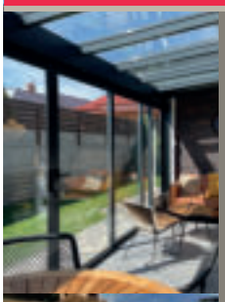
HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

Oplatí sa !

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĎOM

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 KVALITE
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

98-0004

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

0800 162 162

www.stannah.sk

91-0002

1. DAY FIRST OBCHOD NA JEDNOTKU!

Na každú príležitosť sa pripravíte vo 1. DAY, obchode na jednotku!

- Široký výber kvalitného alkoholu, vín, pochutín, sladkostí aj nealka
- Atraktívne ceny a špeciálne ponuky počas celého roka
- Niečo pre každú príležitosť – rodina, priatelia alebo len tak pre seba
- Ochutnávky a nové chute priamo v predajni
- Elegantné darčekové balenia, ktoré potešia každého
- 1. DAY KLUB – výhody pri každom nákupe

130+ predajní po celom Slovensku | Nájdite svoju predajňu na www.1day.sk/predajne

Fotografie sú ilustračné. Alkoholické nápoje len od 18 rokov. Konzumujte zodpovedne.

85-0055