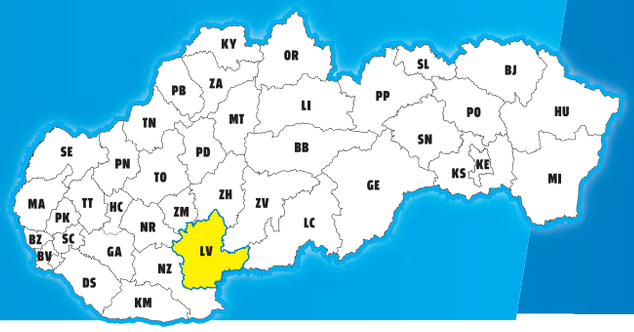
REGIONPRESS

38. TÝŽDEŇ / 18. SEPTEMBER 2026

LEVICKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

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

MURÁRSKE A STAVEBNÉ PRÁCE
ZATEPLENIE BUDOV
REKONŠTRUKCIE BYTOV
BYTOVÉ JADRÁ
MUROVANÉ PLOTY
ZÁMKOVÁ DLAŽBA
DLAŽBY | OBKLADY
KÚPELNE NA KĽÚČ
OMIETKY | STIERKY
BÚRACIE PRÁCE
ceny dohodou / DODANIE MATERIÁLU
0907 369 497
59-0078

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

MURÁRSKE PRÁCE
výhodné ceny
- kompletné rekonštrukcie domov a bytov
- obnovenie kúpeľní
- obklady, dlažby, maľovky
- sadrokartónové priečky, (stropy)
- vodoinštalačné práce

0905 632 045
59-0103

HĹBKOVÉ ČISTENIE
• kobercov • sedačiek •
• bytov a kancelárií • áut
POŽIČIAVANIE TEPOVAČOV
0908 471 473
59-0085

MURÁRSKE - STAVEBNÉ PRÁCE
rekonštrukcie domov a bytov
zateplovanie fasády
betónovanie
prenájom lešenia
zámková dlažba
stierky - omietky - maľovanie
búracie práce
sťahovanie a vypratávanie
ploty - pletivá
najlacnejšie v okrese záruka na prácu
0919 211 533 - 0940 173 313
59-0079

firma **MARKO** ponúka:
• PREDAJ A MONTÁŽ LAMINÁTOVÝCH PODLÁH DVERÍ A ZÁRUBNÍ
• ROZPOČTY PRE ZŤP
• KÚPELNE NA KĽÚČ
• KOMPLETNÉ ÚPRAVY BYTOV A DOMOV
• ZÁMKOVÁ DLAŽBA ZATEPĽOVANIE DOMOV
• MUROVANÉ PLOTY
0903 581 013
59-0013

Výročia a udalosti

27. septembra 1825
George Stephenson riadil svoju parnú Locomotion na trase dlhej 38 kilometrov medzi mestami **Stockton a Darlington**

AKCIA PLATÍ OD PONDELKA 21. 9. DO STREDY 23. 9. 2026

ČERSTVOSŤ KVALITA
NÍZKE CENY KAŽDÝ DEŇ
Biedronka
Nízke ceny každý deň

ČERSTVÁ PONDELKOVÁ PONUKA

WWW.BIEDRONKA.SK

-40%
1,19
1,99**
Karfiol
cena za 1 ks

VÁKUOVÉ BALENIE
SUPER CENA
4,59
Kuracie prsné rezne
Mega pack Krajina mäsa
cena za 1 kg

VÁKUOVÉ BALENIE
SUPER CENA
2,99
Bravčové stehno bez kosti v celku
Krajina mäsa
cena za 1 kg

-46%
1,59
2,99**
Nektárinky
cena za 1 kg

ZĽAVA
za nákup ovocia a zeleniny
MAXIMÁLNE 5€
NA ĎALŠÍ NÁKUP

Ušetrite 100 %

Nakúpte s aplikáciou Biedronka čerstvé mäso, ryby alebo údeniny a získajte až 5 € na ďalší nákup.

38 2026/Čerstvosť a kvalita

*Bežná cena. **Predchádzajúca cena. ***Najnižšia cena za 30 dní.

49-0020

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS Vaše výhry, naša radosť

35-0013

Bezplatný týždenník
LEVICKO
Najbližšie k ľuďom
EV 6233/24
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.
Ročník III, rok 2026

Redakcia: Mlynská 2238 LEVICE
levicko@regionpress.sk

INZERCIA
Blažena Valkovičová 0905 422 015

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (30.580 domácností)
párny týždeň: Levice, Demandice, Horné Semerovce, Horné Turovce, Hronovce, Vozokany nad Hronom, Jur nad Hronom, Kalná nad Hronom, Krškany, Lok, Plášťovce, Pohronský Ruskov, Malinovec, Santovka, Šahy, Šarovce, Tekovské Lužany, Lipník, Tlmače, Veľké Turovce, Veľký Ďur, Želiezovce

nepárny týždeň: Levice, Bátovce, Čajkov, Čaka, Devičany, Farná, Hronské Kľačany, Hronské Kosihy, Kozárovce, Malé Kozmálovce, Nový Tekov, Pukanec, Rybník, Šahy, Lipník, Tlmače, Veľké Kozmálovce, Veľké Ludince, Želiezovce, Žemberovce

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	60.750	**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

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

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		

ČISTENIE KANALIZÁCIE

(WC, umývadlo zvody, potrubie)
(kamerovanie, trasovanie)
0903 405 087
LV POMOC
59-0005

26. septembra 1969 Výročia a udalosti
Beatles vydali svoj posledný štúdiový **album Abbey Road**

Stavebniny K. B. s.r.o.
SNP 319/89D Železovce

Okná a dvere ihneď k odberu
AKCIA na stavebný MATERIÁL
Plastové okná a dvere iných rozmerov Vám dodáme na objednávku.
NAJLEPŠIA CENA 0905 546 100
59-0004

UNI PARKET
Železovce - Svodov 121
pri hlavnej ceste • 0903 274 703
VÁM PONÚKA
NAJVÄČŠÍ VÝBER
• laminátových podláh: kompozitné a vinylové podlahy
• interiérové farby, polystyrénové lišty
• veľkoformátové kompozitné obklady na stenu a do kúpelní
• kúpeľne na kľúč
AKCIA NA INTERIÉROVÉ DVERE +ZÁRUBNE A KĽUČKY obhliadka a zameranie zdarma
VŠETKO ZA SUPER CENY
59-0020

RECYKLÁCIA a VYRADENIE VOZIDLA z EVIDENCIE
Autorizovaný spracovateľ starých vozidiel
EAST - WEST SK, s.r.o.
Prevádzka: Bátovce 364
www.stareauta.sk
east.west.sk@gmail.com
VYRADÍME VAŠE VOZIDLO Z EVIDENCIE PRIAMO NA MIESTE
Vydáme Vám potvrdenie o vyradení
ZABEZPEČÍME ODŤAH VÁŠHO VOZIDLA
Príjem vozidiel 0911 939 149
Predaj použitých náhr. dielov 0948 255 662
59-0007

KREMATÓRIUM LEVICE
• kompletné pohrebné a kremačné služby v jednom objekte
• predaj rakiev
• úprava zosnulých
• vlastná obradná sála
• živé kvety
• nový urnový háj

urna je na druhý deň, v prípade požiadavky na počkanie po rozlúčke
24 hodinová služba prevoz zosnulých
www.krematoriumlevice.sk. 0904 401 426
59-0033

OKNOOK
PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ, DVERE A GARÁŽOVÉ BRÁNY
BEZPEČNOSTNÉ DVERE SOFIA A SECURIDO
SALAMANDER, SCHUCO, REHAU, GEALAN, ALUPLAST
NAJLEPŠIE CENY V OKRESE
k objednaným oknám bezpečnostné kľučky Hoppe ZDARMA
6-komorový profil za cenu 5 komorového
- parapety, žalúzie a siete za akciové ceny
- vonkajšie rolety a vonkajšie žalúzie
- demontáž - montáž - likvidácia odpadu
- okná na novostavby za extra výhodné ceny
20 rokov na trhu
5 rokov záruka
Levice, Námestie Šoltésovej 9 , budova Santal
info@oknook.sk - 0911 887 751
59-0021

IZOMER
29 ROKOV sa venujeme tejto činnosti!
AUTORIZOVANÁ MONTÁŽNA FIRMA
HYDROIZOLÁCIA STRIECH PVC FÓLIOU FATRAFOL
HYDROIZOLÁCIA MODIFIKOVANÝM ASFALTOVÝM PÁSOM
POKRÝVAČSKÉ A TESÁRSKE PRÁCE

10 ROKOV ZÁRUKA
MÁTE PROBLÉM SO STRECHOU?
Je tu pre vás IZOMER
Ku Bratke 13/6583, Levice
IZOMER s.r.o. strecha pre vá š život
izomer8@gmail.com 0903 727 829 www.izomer.sk
59-0006

KAMENÁRSTVO K&K
FRANTIŠEK KRAKO

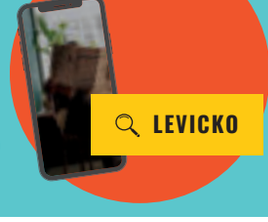
- vyhotovenie pomníkov
- sekanie a zlátenie písmen
- betónovanie základov
- čistenie a opravy hrobov
- krby, parapety, pracovné dosky z prírodného kameňa
Levice, Vojenská 2, 1. poschodie
PO - PI 8:00 - 16:00 • 0905 171 604
59-0043

Predaj mladých nosníc
12-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT
FARMA FRAJKOVCI

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL
Predaj krmných zmesí
PRIJÍMAME OBJEDNÁVKY
Dovoz priamo na adresu
0940 658 399
0905 355 145
Farma Frajkovci: 160 Velčice
farmafrajkovci@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk
80-0005

REGION PRESS

NAJVÝHODNEJŠIA DOSTUPNÁ PÔŽIČKA
0905 555 863
www.super-pozicka.eu
13-0326

SLEDUJ NÁS

LEVICKO

od pondelka 21. 9. do 27. 9.

Sa oplatí.

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 €

Cenový líder*

zlacňuje dlhodobo ďalšie stovky produktov.

Dlhodobo zlacnené

-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
ULTIMATE SPEED
Cenový trhák
aj online
9.99

Hydraulický zdvihák
kus
Cenový trhák
aj online
29.99

*Podkladom je prieskum agentúry NMS Market Research Slovakia, s. r. o., realizovaný 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.

Viac na **www.lidl.sk**

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.

49-0011

Akčná ponuka, ktorú nechcete zmeškať

- Prihlásenie vozidla zdarma*
- Ročná diaľničná známka zdarma*
- Plná nádrž alebo nabitie*

Autocentrum CYDA, s.r.o.
Kalnická cesta 1, 934 01 Levice
www.cyda.sk

AUTOCENTRUM CYDA

Kombinovaná spotreba a emisie CO_2 automobilov Škoda Octavia, Kodiaq a Superb podľa cyklu WLTP: 1,2 – 8,5 l/100 km, 26 – 193 g/km. *Prihlásenie vozidla zdarma zahŕňa registračný poplatok a štandardizovaný formát textu na EČV. Ponuka „Prihlásenie vozidla zdarma, plná nádrž alebo nabitie a ročná diaľničná známka zdarma" sa nevzťahuje na modely Epiq a Peaq. **Cenové zvýhodnenie 7 500 € platí na modely Superb a Kodiaq. Uvedené informácie a fotografie majú len informatívno-ilustračný charakter. Podrobnosti o ponuke modelov, konečných cenách a špecifikácii vám poskytne autorizovaný predajca značky Škoda. Značkové financovanie zabezpečuje Porsche Finance Slovakia s.r.o. Ponuka platí do 31. októbra 2026.

59-0010

Pravidelná fyzická aktivita je dôležitá

Pohybom ku zdraviu

Pohybová aktivita je jednou z ciest k zlepšeniu kvality života. Pevné zdravie a dlhší život sú dobrým dôvodom, aby sa pohyb stal pozitívnym návykom všedného dňa.

Odborníci hovoria, že pravidelná pohybová aktivita zlepšuje fyzickú a psychickú kondíciu, posilňuje imunitný systém, podporuje srdcovú činnosť a krvný obeh, zlepšuje prívod kyslíka do celého tela, normalizuje krvný tlak, podporuje trávenie a činnosť čriev, harmonizuje činnosť endokrinného systému, je prevenciou pred osteoporózou a má veľa ďalších benefitov. Na druhej strane sa podľa nich nedostatočná fyzická aktivita v kombinácii s nesprávnou výživou spolupodieľa na vzniku chronických ochorení ako sú srdcovocievne ochorenia, onkologické, metabolické, respiračné či ochorenia pohybového aparátu a podobne. „Čím je človek starší, tým viac je dôležitá primeraná a pravidelná fyzická aktivita. Šport oddaľuje príznaky starnutia, pomáha zvládať choroby a bolesť, dodáva chuť do života, zvyšuje energiu a zlepšuje pozitívnu náladu", objasňuje Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

Výskumy varujú

Z výsledkov rôznych výskumov vyplýva, že až 70 % Slovákov sa hýbe nedostatočne a málo. Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) zomiera v dôsledku nedostatku pohybu celosvetovo ročne vyše 5 miliónov ľudí, čo je podobný efekt ako má fajčenie. „Dnešný sedavý spôsob života významne prispieva k pandémii obezity a vzniku rôznych chronických civilizačných ochorení ako je diabetes, ateroskleróza, kardiovaskulárne a neurodegeneratívne ochorenia", upozorňuje odborníčka. Nedostatočná pohybová aktivita má vplyv aj na vznik niektorých typov rakoviny, ako je napríklad kolorektálny karcinóm.

Telesná aktivita je dôležitá

„Osobitne dôležitá je pravidelná telesná aktivita v detstve a mladom veku, pretože vtedy sa vytvára celoživotný návyk. Edukácia má preto zásadný význam", uvádza Mgr.Klinčáková a vysvetľuje, že mladiství, ktorí sú pravidelne aktívni, majú menšiu šancu, že sa u nich vyvinú rizikové faktory ako obezita či zvýšený krvný tlak. Je preto vhodné podporovať deti v tých pohybových aktivitách, ktoré ich bavia a napĺňajú.

Ilustračné foto. *zdroj foto PICNIC-Foto pixabay*

Prospeje nám chôdza

Najprirodzenejšou pohybovou aktivitou je chôdza, ktorá je prospešná pre našu fyzickú kondíciu a psychiku. Podľa viacerých štúdií dokáže pravidelná chôdza predĺžiť život človeka o niekoľko rokov a dokonca spúšťa aj omladzovacie procesy v tele. WHO odporúčaná dávka pohybu, ktorá prináša zdravotné benefity je 10 000 krokov denne + 30 minút stredne intenzívnej vytrvalostnej aktivity aspoň 5krát týždenne alebo 1 hodina intenzívnej vytrvalostnej aktivity 3krát týždenne, optimálne v kombinácii so silovým tréningom 2 až 3krát týždenne.

Tipy ako zvýšiť fyzickú aktivitu

- Ak máte sedavé zamestnanie, počas prestávky sa poprechádzajte,
- prechádzajte sa počas telefonovania,
- ak sa dá, na prepravu zvoľte bicykel namiesto auta,
- používajte schody namiesto výťahu

Informácie poskytol RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

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

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

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH
Sme na trhu už viac ako 26 rokov...
IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH VYSOKOKVALITNÝMI MATERIÁLMI
0911 28 88 68 Andrej Takács
78-0042

Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie
Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.
Odvoz auta zadarmo
GA SA HC LV NR NZ ZM PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.
Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát, my všetko odhlásime za Vás.
0915 261 120
80-0002

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

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOĽAHLIVO | NONSTOP
KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU
rýchly zásah za najlepšie ceny
DOPRAVA ZDARMA
0907 652 710
www.kanalservis.sk
76-0010

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY
PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY
- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti
ZĽAVA pre seniorov
Oprava komínu GRÁTIS
0950 266 604
www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com
MAĽOVANIE PLOCHÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH KVALITNOU DVOJZLOŽKOVOU FARBOU
88-0016

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
stavba komínov, krbov, pecí
www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799
47-022

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

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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
FRÉZOVANIE od 15€/bm
- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPĽOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%
0948 012 507 • www.profikominy.sk
46-0004

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
Exteriérové žalúzie Z90
JESENNÉ ZĽAVY až do 60%
len september - október
žalúzie a sietky zadarmo
22 rokov na trhu
7 komorový profil za cenu 5 komorového
REHAU
TOP PLAST - LEVICE Československej armády 2 (vo dvore hotela Lev), 934 01 Levice
e-mail: info@topplast.sk, www.topplast.sk, tel.: 0905 721 070, 0911 721 070
78-0011

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA
NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV
EFEKTÍVNEJŠIE

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

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

» KÚPIM VAŠE STARÉ AUTO AJ BEZ STK tel: 0919420515

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

» 61r.hlada priateľku 0917049831

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Váš inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor. Cena spätnej SMS je 1€ pri texte do 50 znakov, 2€ pri texte do 100 znakov a 3€ pri texte s dĺžkou nad 100 znakov. Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o. Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov.

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

SMS je možné podať aj v ďalších regiónoch, v ktorých vychádzajú noviny siete REGIONPRESS. V takom prípade nahraďte písmena „LV" v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

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

STREŠNÉ KRYTINY

MASLEN®

SLOVENSKÝ VÝROBCA

Akciové krytiny

od 7,70€ (9,47€ s DPH)

-50% Zľava

na všetky farebné žľaby

Akcia platí pre farby:
- RAL 3009 - červenohnedá
- RAL 8017 - hnedá lesklá
- RAL 9005 - čierna lesklá

ALUZINOK V ATRAKTÍVNEJ CENE POZINKU

Aluzinok

Pozink

Všetky krytiny a trapézové plechy v prémiových vlastnostiach aluzinku za cenu obyčajného pozinku

Levice, Kalnická 9 maslenlv@maslen.sk 0948 139 878
Šahy, ul. SNP 52 maslensh@maslen.sk 0948 195 385
Štúrovo, Madáchova 35, Nána maslenst@maslen.sk 0902 972 046

www.maslen.sk

81-0156

ŽUPAN BRANISLAV BECÍK:

„ĎALŠIE MOTIVAČNÉ ODMENY PRE ZAMESTNANCOV KRAJA“

- Náš kraj dosahuje výborný výsledok hospodárenia, zvyšuje sa daňový príjem, preto sme pristúpili k vyplateniu ďalšieho balíka odmien pre zamestnancov v našich organizáciách. Motivačné odmeny dostalo 1 251 ľudí zo škôl, zariadení sociálnych služieb i kultúrnych inštitúcií zriaďovaných nitrianskou župou.
- V septembri si prilepšili o 435 eur brutto pracovníci pôsobiaci na pozíciách s nízkym finančným ohodnotením, medzi ktorými sú napríklad kuchárky, údržbári, školníci, kuriči, vrátnici, pomocné sily či skladníci. Na tieto odmeny sme vyčlenili z rozpočtu kraja takmer 711-tisíc eur, pričom sme organizáciám preplatili aj odvody za zamestnávateľa.
- Ide už o druhé kolo motivačných odmien pre zamestnancov organizácií v pôsobnosti NSK. V prvom kole bola priznaná odmena 1 439 ľuďom v sociálnej a kultúrnej oblasti. Zamestnanci zariadení sociálnych služieb (1 170 ľudí – sestra, sestra so špecializáciou, praktická sestra, asistent, sanitár, opatrovateľ) dostali v septembri po 800 eur brutto, pracovníci kultúrnych organizácií (269 ľudí – knihovníci, muzeológovia, archeológovia, kurátori, metodici, odborní pracovníci osvetových stredísk či umelecko-technické profesie v divadlách) 435 eur brutto.

SOCIÁLNA OBLASŤ - ŠKOLSTVO - KULTÚRA

1251

ZAMESTNANCOV

↓

435 €

BRUTTO

KUCHÁRKY, ÚDRŽBÁRI, ŠKOLNÍCI, POMOCNÉ SILY, KURIČI, VRÁTNICI, SKLADNÍCI

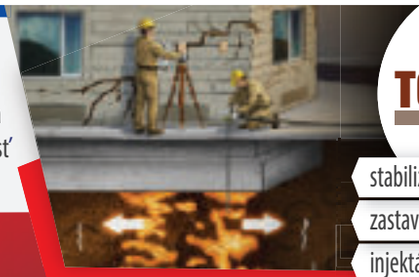
35-0095

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

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

KANDIDUJETE V KOMUNÁLNYCH ALEBO ŽUPNÝCH VOĽBÁCH ?

Regionálne voľby 2026

DAJTE O SEBE VEDIEŤ

Predstavte svoje myšlienky a priority priamo k občanom.
Regionálne inzertné noviny sú ideálnym priestorom na osobné predstavenie, prezentáciu vášho tímu aj plánov pre váš kraj či obec.
Oslovte občanov prostredníctvom média, ktorému miestni obyvatelia dlhodobo dôverujú.

Kompletné spracovanie: od grafiky až po tlač.

Sme najbližšie k ľuďom

OZVITE SA NÁM

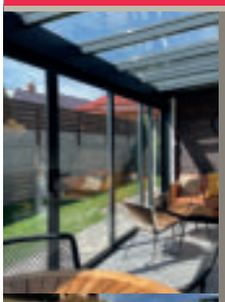
Blažena VALKOVIČOVÁ
valkovicova@regionpress.sk
+421 905 422 015

www.regionpress.sk

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