REGIONPRESS
40. TÝŽDEŇ / 2. OKTÓBER 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

Cesta na Kráľovu hoľu je hotová

Banskobystrický samosprávny kraj (BBSK) dokončil obnovu posledného úseku cesty na Kráľovu hoľu. Po novej asfaltovej ceste sa tak návštevníci dostanú zo Šumiaca až takmer pod jej vrchol. Jedna z najvýraznejších prírodných dominánt Slovenska získala kvalitnejšie a bezpečnejšie spojenie a Horehronie nový turistický ťahák.

Druhá etapa obnovy, ktorú realizoval Banskobystrický samosprávny kraj, sa týkala úseku dlhého 5,35 kilometra. Nový asfaltový kryt, opravené priepusty a kalové jamy, obnovené odvodňovacie rigoly či nové kombinované oceľovo-drevené zábradlie výrazne zlepšili stav a bezpečnosť cesty. Súčasťou projektu boli aj opatrenia na ochranu prírody – prvky umožňujúce migráciu svišťov – a nový drevený mobiliár. Návštevníci na trase nájdu deväť lavičiek, šesť cyklostojanov a dve informačné tabule. Povolená rýchlosť na ceste je 30 km/h, v úsekoch s výskytom svišťov 15 km/h. „Som hrdý, že víziu vybudovať najvyššie položenú cyklotrasu na Slovensku sa podarilo naplniť. Je to výsledok spolupráce ľudí zo Šumiaca, samospráv, štátu, Lesov SR aj ochranárov a zároveň dôkaz, že keď sa spojí dobrý nápad s ochotou spolupracovať, môže z neho vzniknúť projekt, ktorý má význam pre celý región. Kráľova hoľa je dnes nielen dominantou Horehronia, ale aj turistickým a cyklistickým ťahákom, ktorý k nám priťahuje návštevníkov z celého Slovenska aj Európy. Verím, že týmto sa príbeh Kráľovej hole nekončí a už čoskoro k nej pridáme aj kvalitné zázemie pre turistov a cyklistov," uviedol predseda BBSK Ondrej Lunter.

Cesta sa obnovovala v dvoch etapách. Prvý, 6,5-kilometrový úsek zo Šumiaca po Predné sedlo, bol dokončený vlani. Naň tento rok nadviazal Banskobystrický samosprávny kraj obnovou posledných 5,35 kilometra smerom na vrchol. Celá trasa tak dnes vytvára súvislé spojenie zo Šumiaca až takmer na vrchol Kráľovej hole. Na druhú etapu obnovy získal Banskobystrický samosprávny kraj nenávratný finančný príspevok z Programu Slovensko vo výške 2,67 milióna eur, pričom spolufinancovanie kraja predstavuje 232-tisíc eur. Finálna cena stavebných prác po dvoch dodatkoch je 1 718 247,86 eura s DPH.

Dokončená cesta však nie je iba stavebným projektom. Je súčasťou širšej snahy kraja a jeho partnerov o rozvoj cestovného ruchu na Horehroní. Práve Kráľova hoľa má potenciál prilákať návštevníkov, ktorí tu nielen strávia deň na bicykli či turistike, ale objavia celý región.

Kraj tak plánuje v rozvoji lokality pokračovať. Budovu vysielača na vrchole už má vo svojom vlastníctve a pripravuje jej využitie ako zázemia pre turistov vrátane útulne, ktorá by poskytla návštevníkom úkryt pred nepriaznivým počasím.

» ren



zdroj foto BBSK

NÁBYTOK VAMARK
AKCIA
Nábytok všetkého druhu
Kolonáda 1, Lučenec
0918 948 190
43-0039

STUDNIARSKE PRÁCE
KOPANIE STUDNÍ
ČISTENIE STUDNÍ
Ján Fungáč
Zemné práce s.r.o.
0915 822 009
fungacjan9@gmail.com
43-0018

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEĽ, PLOCHÝCH
slovenská firma
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.
ZÁRUKA 20 ROKOV
NON STOP - 0944 720 932
VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV
43-0012

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

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 15.10.2026!!
18-003

STREŠNÉ KRYTINY
MASLEN
SLOVENSKÝ VÝROBCA
KRYTINA ZA ~~POLOVICU~~
v najkvalitnejšej povrchovej úprave ČIERNA - HB50
-50%
Škridlplech
Faltra 360
ZÁRUKA 30 ROKOV
Výnimočná 50 mikrónová úprava, mimoriadne odolná voči poškriabaniu so zárukou až 30 rokov.
+ jesenný výpredaj sendvičových panelov
Thermoroof -30% | www.maslen.sk
Lučenec, Zvolenská cesta 245/45 maslenlc@maslen.sk 0902 972 055
Veľký Krtíš, Železničná 4 maslenvk@maslen.sk 0948 389 869
81-0167

Výročia a udalosti

12. októbra 1960
Studená vojna: Chruščov vyjadril svoje rozčúlenie na Valnom zhromaždení OSN búchaním topánkou o stôl

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

Akadémia európskeho seniora prinesie pestrý program

Akadémia európskeho seniora tento rok oslávi už 25. výročie svojho vzniku. Mesto Banská Bystrica spolu s partnermi pripravilo sériu kultúrnych, športových, poznávacích a vzdelávacích podujatí, ktoré seniorom ponúknu priestor na aktívne trávenie času aj spoločné stretávanie.

Október už tradične patrí v Banskej Bystrici Akadémii európskeho seniora. Séria podujatí určená starším Banskobystričanom a Banskobystričankám sa každoročne koná pri príležitosti mesiaca úcty k starším a prináša možnosti kultúrneho a športového vyžitia ale aj ďalšieho vzdelávania.

Tohtoročný program okrem štvrťstoročnice samotnej akadémie pripomenie aj 90. výročie úmrtia Jána Levoslava Bellu, 150. výročie osamostatnenia lesníctva, 25 rokov od vzniku štátneho podniku LESY Slovenskej republiky a storočnicu Štátnej vedeckej knižnice v Banskej Bystrici. Tieto výročia nie sú iba symbolickým rámcom akadémie, odrážajú sa aj v konkrétnych témach a aktivitách zaradených do októbrového programu.

Dôležitou úlohou akadémie je jej spoločenský rozmer. Podujatia vytvárajú priestor na nové skúsenosti, kontakty a zmysluplné trávenie voľného času. „Akadémia je príležitosťou objavovať aj činnosti, ku ktorým by sa seniori za bežných okolností nedostali. Z našich skúseností vieme, že práve takéto podujatia majú významný vplyv na kvalitu života vo vyššom veku. Nie je to len o programe. Rovnako dôležitá je možnosť byť medzi ľuďmi, nadväzovať nové kontakty, zdieľať spoločné zážitky a zostať prirodzenou súčasťou spoločenského diania," hovorí vedúca Odboru sociálnych vecí MsÚ Ivana Kružliaková.

Akadémiu slávnostne otvorí 6. októbra o 14.00 hod. v Robotníckom dome koncertom Honza Nedvěd a jeho hostia. Nasledujúci deň pripraví Štátna vedecká knižnica tréning pamäti a tvorivý workshop pri príležitosti svojho výročia. Program bude pokračovať Olympiádou seniorov v ZŠ Radvanská. V historickej budove štátneho podniku LESY SR sa zas uskutoční prehliadka spojená s diskusiou o lese a modernom lesníctve.

Medzi ďalšie prakticky zamerané aktivity bude patriť kurz kvasenia zeleniny aj podujatie o bezpečnom používaní mobilu a internetu a ochrane pred digitálnymi podvodmi. Program doplnia návšteva depozitára Múzea SNP, vedomostný kvíz, tai chi, podujatie Čaj o piatej či prehliadka výstavy v Tihányiovskom kaštieli spojená s workshopom výroby liečivých olejov. Slávnostné ukončenie akadémie sa uskutoční 28. októbra v Koncertnej sále Konzervatória Jána Levoslava Bellu. Podujatie Keď ožívajú múzy prinesie kultúrny program konzervatória a vyhodnotenie jubilejného ročníka.

„Na vybrané podujatia je, vzhľadom na kapacitu, potrebné prihlásenie, a to buď osobne v Klientskom centre Mestského úradu alebo telefonicky na čísle 048/4330 777," doplnila Barbara Károlyová z Kancelária primátora mesta.

» ren

Meniny oslavujú



Október

2. Levoslav
3. Stela
4. František
5. Viera
6. Natália
7. Eliška
8. Brigita
9. Dionýz
10. Slavomíra
11. Valentína
12. Maximilián
13. Koloman
14. Boris
15. Terézia
16. Vladimíra
17. Hedviga
18. Lukáš
19. Kristián

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

» 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.

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.)

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

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

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



1 Odolná ekonomika

2 Skutočný sociálny štát

3 Moderná infraštruktúra

LUČENEC



1 **Attila Agócs**
Magyar Szövetség - Maďarská aliancia



3 **Pavol Baculík**
NOVA



4 **Naďa Bohinská**
SaS, KDH, PS, HS, Demokrati



6 **Péter Csúsz**
Magyar Szövetség - Maďarská aliancia



19 **Zoltán Marcinkó**
Magyar Szövetség - Maďarská aliancia

LUČENEC



21 **Karol Mičko**
SaS, KDH, PS, HS, Demokrati



23 **Juraj Pelč**
NEKA



26 **Dávid Szvorák**
Magyar Szövetség - Maďarská aliancia



27 **Martin Šebian**
HLAS - sociálna demokracia



29 **Attila Visnyai**
Magyar Szövetség - Maďarská aliancia

POLTÁR



2 **Andrea Baníková**
SaS, KDH, PS, HS, Demokrati



1 **Július Balog**
HLAS - sociálna demokracia

VEĽKÝ KRTÍŠ



4 **Ľuboslav Dobrocký**
NEKA



5 **Lóránt Gömöry**
Magyar Szövetség - Maďarská aliancia



8 **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.

VEĽKÝ KRTÍŠ



14 **Ingrid Sipos Molnár**
Magyar Szövetség - Maďarská aliancia



16 **Mirko Trojčák**
NEKA

98-0035

Predstavili opatrenia na podporu odkázaných ľudí

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny pripravuje ďalšie opatrenia v rámci reformy financovania sociálnych služieb na podporu odkázaných ľudí a ich rodín.

Jednou z najvýraznejších zmien je zvýšenie príspevku na pomoc pri odkázanosti, ktorý začne fungovať od 1. januára 2027. Piaty stupeň bude dosahovať 1038,50 eur, štvrtý 858,50 eur, pri treťom stupni pôjde o pomoc 617 eur, pri druhom to bude 473 eur a pri prvom stupni 236,50 eur. Týmto sa dosiahne, že v štvrtom a piatom stupni odkázanosti sa neformálna časť príspevku zvýši na úroveň čistej minimálnej mzdy v roku 2027.

V roku 2027 sa tiež zavedie prechodné obdobie, počas ktorého bude fungovať nový a doterajší systém financovania ambulantných sociálnych služieb. „ Pokiaľ nebudú stačiť financie z formálnej časti príspevku odkázaných ľudí na pokrytie mzdových nákladov zamestnancov ambulantných zariadení, tak štát vyplatí takzvaný dorovnávací príspevok do výšky štátneho príspevku, ktorý poskytuje ambulantným zariadeniam," objasnil minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš.

Zavedie sa aj systém preddavkov pre odkázané osoby, ktoré využívajú sociálne služby, konkrétne ambulantné alebo opatrovateľské služby.

Rovnako sa zníži administratívna záťaž pre odkázané osoby, keďže pri využívaní formálnej časti príspevku už nebude potrebné, aby samostatne dokladovali potvrdenia o úhradách za odkázanostné sociálne služby. Údaje o poskytnutých službách si budú medzi sebou vymieňať úrady práce, sociálnych vecí a rodiny a poskytovatelia sociálnych služieb.

Ďalšia zmena sa týka príjmového testovania rodiny odkázanej osoby ohľadom nároku na príplatok k príspevku, a to v prípade ak sa o ňu stará iba jeden opatrovateľ. Hranica pre posúdenie príjmu rodiny sa zvýši na 3,5-násobok životného minima. Zavedieme aj osobitný príspevok pre opatrovateľov, ktorí sa sami starali o odkázanú osobu a nemali žiadny iný príjem. Po úmrtí odkázanej osoby dostane opatrovateľ ešte dva mesiace príspevok.

Základným princípom reformy financovania sociálnych služieb zostáva, že príspevok na pomoc pri odkázanosti dostáva samotná odkázaná osoba, ktorá sama rozhodne o tom, či ho využije na neformálnu starostlivosť poskytovanú príbuznými v domácom prostredí alebo na formálnu starostlivosť v rámci ambulantnej a terénnej služby, ktorú zabezpečujú iní pracovníci, prípadne na ich kombináciu. Na starostlivosti o odkázanú osobu sa budú môcť podieľať až traja opatrovatelia, zároveň sa nebude testovať ani ich príjem, a teda môžu aj riadne pracovať. V prípade jedného opatrovateľa, ktorý nemá iný príjem a dlhodobo zabezpečuje starostlivosť odkázanej osobe, sa toto obdobie započíta do dôchodku. **» ren**

Vysádzame ovocné stromy a kry

Ak ste sa rozhodli založiť si ovocnú záhradu, alebo len plánujete doplniť si do tej jestvujúcej nové ovocné stromy, prípadne kríky, tak práve na jeseň je na to ten správny čas.

Ovocné stromy najčastejšie sadíme v mesiacoch október až november, po tom ako opadnú listy a ešte pred tým, ako zamrzne pôda. Dôležité je vybrať im vhodné miesto.

Akým stromom a krom sa na Slovensku darí?

- V našich podmienkach sa najčastejšie pestujú jablká, hrušky, marhule, slivky, broskyne či čerešne. V južnejších oblastiach môžete byť aj o čosi odvážnejší a vysadiť si napríklad figovník.
- V prípade výsadby kríkov môžete siahnuť po čučoriedkach, ríbezliach, egrešoch, malinách, černiciach, ale zasadiť môžete aj muchovník, rakytník či aróniu.

Samoopelivý či cudzoopelivý?

Pri kúpe ovocných stromov si overte, či je drevina samoopelivá alebo cudzoopelivá. Aby ste sa dočkali úrody, treba v prípade cudzoopelivých stromov vysadiť aspoň dve dreviny.

Ako postupovať pri výsadbe

- nájdite drevinám vhodné miesto - ovocné stromy obľubujú pôdu bohatú na živiny a dariť sa im bude na slnečnom mieste chránenom pred silným vetrom.
- vopred si naplánujte, kedy budete stromy a kry sadiť, pretože je lepšie ich dať do pôdy čo najskôr po zakúpení
- drevinu, ktorú plánujete vysádzať vložte aspoň hodinu pred sadením do nádoby s vodou
- pripravte si jamu určenú na výsadbu
- vložte strom / ker do jamy a zasypte zeminou
- zeminu okolo dreviny poriadne utlačte či ušliapte
- poriadne zalejte vodou a pravidelne zavlažujte
- k stromu nezabudnite umiestniť oporu, o ktorú ho pevne uviažte špagátom
- počas sezóny nezabúdajte ani na hnojenie – ideálne špeciálnym hnojivom na ovocné stromy a kríky

Náš tip - V zimnom období je vhodné chrániť korene niektorých náchylnejších drevín – napríklad aj figovníka pred prípadným vymrznutím tak, že ich pokryjete nástielkou z čečiny. **» ren**



zdroj foto jhenning pixabay

Je čas zbierať šípky

Ak sa chystáte na prechádzky jesennou prírodou, môžete si ich spestriť aj tým, že si nazbierate šípky. Sú plodom ruže šípovej, ktorá hojne lemuje poľné aj lesné cesty.

Šípky zbierajte v čistom prostredí mimo frekventovaných ciest, najlepšie od konca septembra do konca októbra, pretože vtedy sú ešte tvrdé a obsahujú najviac vitamínu C. Zbierať by sme mali iba zrelé, nezamrznuté, suché a nepoškodené šípky. Prezreté, mäkké plody nie sú vhodné na zber. Objavujú sa názory, že je vhodnejšie zbierať šípky po mrazoch, pretože je v takýchto plodoch údajne viac vitamínu C. Skutočnosť je však podľa odborníkov taká, že jemný mráz síce zvýrazní šípkovú chuť, ale pozitívne neovplyvní množstvo céčka v plode. Okrem toho sú šípky mazľavé, a preto nie sú vhodné na prípravu čaju alebo sirupu.

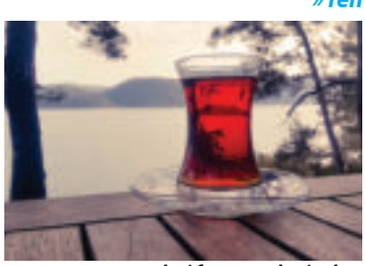
Účinky na zdravie

Príchodom jesene je náš organizmus náchylnejší na rôzne respiračné ochorenia. A práve šípky, ktoré rastú v tomto jesennom období, sú podľa odborníkov vhodnou prevenciou. „Tieto červené oblé plody sú známe tým, že obsahujú veľké množstvo vitamínu C, taktiež obsahujú vitamíny B1, B2, P, K, karotíny, ktoré sú dôležité pri vytváraní vitamínu A," približuje na sociálnej sieti Mgr.Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a vyratúva ich ďalšie benefity pre naše zdravie: „Šípky pomáhajú pri črevných problémoch alebo zápche, majú antioxidačné vlastnosti, bránia vzniku arterosklerózy a zápalom v tele, znižujú cholesterol, pomáhajú pri chorobách pečene a žlčníka, chorobách močových ciest a močových kameňoch, zvyšujú množstvo červených krviniek, napomáhajú vstrebávaniu železa v organizme, podporujú činnosť pečene, chránia pred kardiovaskulárnymi ochoreniami a poškodením zraku, spomaľujú starnutie, bojujú s baktériami a podporujú hojenie rán, pomáhajú pri cukrovke, posilňujú obranyschopnosť a dodávajú energiu."

Použitie - Využitie šípok je skutočne široké. Používajú sa na výrobu džemov, kompótov, omáčok, medu, sirupov, či dokonca pretlaku alebo domáceho vína. Najbežnejším použitím je však ich konzumácia v podobe čaju.

Šípkový čaj

Postup: Dve až tri čajové lyžičky rozdrvených sušených plodov šípky zalejte večer 0,5l studenej vody. Nechajte lúhovať do rána. Ráno čaj ohrejte, nemal by však prejsť varom a preceďte. Dochutiť môžete medom. **» ren**



zdroj foto pexels pixabay

OVONA, spol. s r.o.
Dobrá Niva
ponúka na predaj
MLÁDKY ZNÁŠKOVÝCH PLEMIEN



Dekalb White ISA Sussex Bovans Brown Moravia BSL Moravia Barred

Miesto predaja: Krupina, farma Bebrava
(smer na priehradu) 48°21'04.9"N 19°03'03.0"E
Začiatok predaja 8. - 10.10 2026
15. - 17.10. 2026
každý týždeň vo štvrtok, piatok a sobotu od 7:00 do 16:00 hod.
do vypredania zásob
Objednávky:
0907 483 483, 0948 257 427
77-0044

od pondelka 5. 10. do 11. 10.

Sa oplatí.

Cenový líder*

zlacňuje dlhodobo ďalšie stovky produktov.

Dlhodobo zlacnené

ITALIAMO

Mascarpone
500 g
41% tuku
(1 kg = 4,98)
500 g
S Lidl Plus
-34%
2.49
3.79





Talianske šunky
už od
1.79



1 kg iba 0.56 €
5 kg
-51%
0.49
0.99
Šalátové uhorky
kus

-30%
2.80
3.99
Konzumné zemiaky
5 kg balenie
varný typ B, prané
(1 kg = 0,56)



ešte nižšia cena
Dlhodobo zlacnené
-33%
7.49
4.99
Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg



1 kg
Supercena
3.29
Mleté bravčové mäso
1 kg balenie
z pliecka

Lavazza Crema
1 kg
1 kg
zrnková káva
rôzne druhy
S Lidl Plus
-20%
15.99
19.99



Prosecco Treviso DOC
0,75 l, rôzne druhy
(1 l = 3,99)
(LP: 1 l = 3,59)
-34%
2.99
S Lidl Plus kupónom
nad 20€
2.69



SILVERCREST



Inovatívne.
Intuitívne.
Jednoducho.
Andre Agassi



SILVERCREST
Kuchynský robot
Cenový trhák
49.99
aj online

*Prieskum bol realizovaný agentúrou NMS Market Research Slovakia, s. r. o., realizovaný v období od 14. 7. do 20. 7. 2026 na vzorke 2 031 respondentov. Na otázku, ktorý z obchodných reťazcov na Slovensku považujú za cenového lídra, uviedlo spontánne najviac – až 19 % opýtaných – práve Lidl.

Ponuka tovaru v letáku platí od 5. 10. do 11. 10. 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

49-0025


EXTRA VÝPLATA
Uži si 2X
vyššie októbrové výhry
Len v októbrových žrebovaniach
zdvojnásobujeme výhry
od 3. do 8. poradia
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

Výhra z EUROJACKPOTU 703 562 eur mieri do Nitrianskeho kraja

Stretli sa Slovák, Čech a Španiel. Nie je to však začiatok vtipu, ale predzvesť „milionárskych problémov“. V piatok, 18. septembra 2026, sa v žrebovaní číselnej lotérie EUROJACKPOT zrodila výhra, na ktorej má svoj podiel aj Slovensko. Výherca z Nitrianskeho kraja si pripísal druhé výherné poradie a s ním sumu 703 562 eur. Túto sumu však nevyhral sám – spoločnosť mu robili šťastlivci z Česka a Španielska.

Dva dni pred žrebovaním, jedna šťastná voľba

Príbeh sa začal písať 16. septembra 2026, keď si výherca na termináli v Nitrianskom kraji podal stávku. Nešlo o náhodne vygenerovaný tip – vsadil na vlastné čísla. Zvolil si dvojtipovú stávku na jedno žrebovanie a za tiket zaplatil 4 eurá. O dva dni neskôr táto stávka dozrela zo 4 eur na 703 562 eur.

Čísla, ktoré rozhodli

Výherná kombinácia bola 4, 25, 30, 32, 33, a k nej si zvolil powerballové čísla 3 a 4. Žrebovanie napokon vylosovalo powerballové čísla 4 a 5 – a práve zhoda piatich hlavných čísel plus jedného powerballu znamenala postup do druhého výherného poradia. Stačil jeden rozdielny detail a príbeh mohol vyzerať úplne inak. Tentoraz sa však všetko poskladalo presne tak, ako bolo treba.

Výhra bez hraníc

Na číselnej lotérii EUROJACKPOT je krásne to, že šťastie v ňom ozaj nepozná hranice. Rovnakú výhru si tentoraz na svoje konto pripíšu traja ľudia z troch rôznych krajín – Slovenska, Česka a Španielska – ktorí sa nikdy nestretli a možno sa ani nikdy nestretnú, no v posledný piatkový večer (18. 9. 2026) sa ich mená, respektíve čísla, spojili do jedného spoločného príbehu. Výhercovi z Nitrianskeho kraja srdečne gratulujeme a prajeme mu, nech mu radosť z výhry vydrží minimálne tak dlho, ako dlho zodpovedne ubažoval nad tým, či si podať túto stávku.

Keď náhoda napíše príbeh

Každá lotéria je založená na náhode a jej výsledok nie je nikdy garantovaný. Príbeh aktuálneho výhercu je predovšetkým príbehom výnimočne šťastného momentu a pripomienkou, že niekedy stačí veriť vlastnej intuícii pri výbere čísel.

Zodpovedne, s nadhľadom a pre radosť

Tak ako pri všetkých hazardných hrách, aj pri číselnej lotérii EUROJACKPOT je dôležité pristupovať k hre zodpovedne. Hra je určená výhradne osobám starším ako 18 rokov a mala by zostať formou zábavy s vedomím, že výhra nie je nikdy istá a hranie môže priniesť aj finančné straty. Šťastie sa nedá naplánovať, zodpovedný prístup však áno.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20 % z hernej istiny z 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:

Z akého kraja je výherca nedávnej výhry v druhom poradí v číselnej lotérii EUROJACKPOT?

A: Nitriansky kraj

B: Východoslovenský kraj

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

- Súťaž týždňa prebieha od piatku 2. 10. 2026 od 10:00 hod. do piatku 9. 10. 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

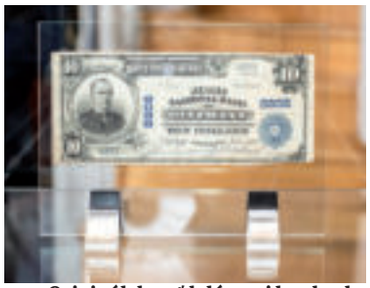
35-0109



Otvorili expozíciu venovanú významnému bankárovi

Známa bankovka s Bosákovým podpisom

Prešovský samosprávny kraj sprístupnil v historickej Bosákovej banke novú expozíciu Krajského múzea v Prešove venovanú Michalovi Bosákovi. Verejnosti približuje život a úspechy významného rodáka z Okrúhleho, ktorý sa z baníka vypracoval na rešpektovaného amerického bankára, ale aj fenomén vysťahovalectva z východného Slovenska do USA. Medzi najvzácnejšie exponáty patrí desaťdolárová bankovka s Bosákovým podpisom, autentické predmety z jeho podnikania a bankovníctva či dobovo zariadená banková kancelária. Výstavu odborne pripravilo Krajské múzeum v Prešove v spolupráci s riaditeľom Múzea vysťahovalectva Kasigarda Martinom Javorom.

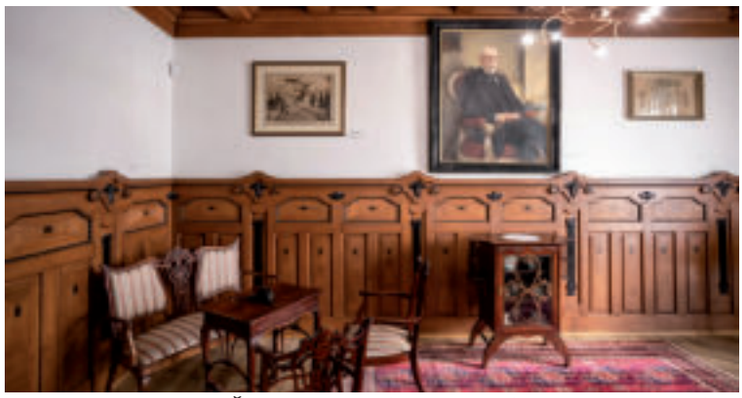


Originál desaťdolárovej bankovky s podpisom Michala Bosáka.

Novú expozíciu slávnostne otvorili v uplynulých dňoch v secesných priestoroch Bosákovej banky. Jej vznik nadväzuje na rozhodnutie Prešovského samosprávneho kraja zachovať významnú historickú budovu vo verejnom vlastníctve, odkúpiť spoluvlastnícke podiely a vdýchnuť jej nové využitie. Historická budova sa tak po novom otvára aj širokej verejnosti.

Životná cesta Michala Bosáka

- Ťažiskom expozície je životná cesta Michala Bosáka – od mladosti v rodnom Okrúhlom a odchodu do Spojených štátov amerických až po jeho úspechy v podnikaní a bankovníctve. Jeho pôsobenie za oceánom dokumentujú autentické predmety, medzi nimi nádoby na víno a alkohol označené Bosak's Wine, dobové reklamné materiály či dokumenty finančných inštitúcií, s ktorými bol spätý.
- Najvýznamnejšiu časť jeho podnikateľského príbehu predstavuje bankovníctvo. Ako prezident First National Bank of Olyphant mal Michal Bosák právo podpisovať americké 5-, 10- a 20-dolárové bankovky. Medzi najvzácnejšie exponáty preto patrí originál desaťdolárovej bankovky s jeho podpisom.
- Návštevníci vstúpia aj do pôvodnej Bosákovej kancelárie so zachovaným drevеným obložením, ktorú Krajské múzeum zariadilo secesným nábytkom z východného Slovenska a dobovými predmetmi. Súčasťou expozície sú tiež portrét Michala Bosáka od Júliusa Töröka, originálne bankové dokumenty, predmety slovenských spolkov v USA či pôvodné školské lavice z Okrúhleho, kde Bosák nechal vybudovať školu.



Ťažiskom expozície je životná cesta Michala Bosáka.

Rezonuje aj téma vysťahovalectva

Vysťahovalectvo tvorí ďalšiu významnú líniu expozície. Návštevníkom približuje odchod Slovákov a Rusínov do Ameriky, ich spolkový život, budovanie komunít aj udržiavanie vzťahov s pôvodnou vlasťou. Vystavené sú lodné kufre, cestovné doklady, dobová tlač, kroniky, stuhy, členské preukazy a ďalšie autentické predmety.

Počítajú s ďalšími aktivitami

PSK investoval do zriadenia a vybavenia novej pobočky približne 10-tisíc eur. Nová expozícia je prvým z kultúrnych využití priestorov Bosákovej banky po jej úplnom prechode do vlastníctva Prešovského samosprávneho kraja. Kraj zároveň počíta s tým, že historický objekt bude postupne slúžiť aj ďalším aktivitám a prezentácii histórie mesta a regiónu. Expozícia je pre verejnosť otvorená od utorka do piatka v čase od 9.00 do 17.00 hod. **» ren**

zdroj foto Prešovský samosprávny kraj (PSK)



TEMPUS TRANS s.r.o. ŠAFÁRIKOVA 91, 048 01, mobil. +421 918 957 263, www.tempus.sk
88-0004

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

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

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

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
Redakcia Lučenecko
0905 915 039

Výročia a udalosti
13. októbra 1781
cisár Jozef II. vydáva tzv. Toleračný patent – vyhlasoval obmedzenú náboženskú slobodu





59-0016

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

Čo sa s nimi deje po recyklácii?
Kam so starými pneumatikami

slovmas

Opotrebované pneumatiky zaberajú veľa miesta a pohodené v prírode či pri kontajneroch špatia okolie a znečisťujú životné prostredie. Spotrebiteľ pritom môže využiť jednoduchý a bezplatný spôsob, ako ich odovzdať na ďalšie spracovanie. Ako, vysvetľuje Ing. Jiří Mikulenka, predseda predstavenstva a generálny riaditeľ SLOVMAS, a. s.



zdroj foto: red

Staré pneumatiky možno priniesť **do pneuservisu, autoservisu alebo na predajné miesto.** Prevádzka ich musí prevziať aj vtedy, keď si tam zákazník nekupuje nové pneumatiky, ani neobjednáva iný tovar. „Spätný zber sa nesmie viazať na kúpu. Spotrebiteľ teda môže odovzdať bežné množstvo starých pneumatík u distribútora bezplatne," vysvetľuje **Ing. Jiří Mikulenka**, predseda predstavenstva a generálny riaditeľ **SLOVMAS, a. s.** Pri neobvykle veľkom množstve môže prevádzka dohodnúť náhradný termín prevzatia.

Zberné dvory majú svoje pravidlá

Ďalšiu možnosť ponúkajú zberné dvory. Pneumatiky však prijímajú **podľa pravidiel**, ktoré si **stanovila obec** vo všeobecne záväznom nariadení. Obyvatelia by si preto mali podmienky overiť vopred.

Možnosti spracovania pneumatík

Možnosti spracovania pneumatík na Slovensku sú obmedzené. Využíva ich jedna cementáreň, jeden väčší špecializovaný spracovateľ na východe krajiny a niekoľko menších prevádzok. Časť vyzbieraných pneumatík preto **smeruje na spracovanie do zahraničia,** napríklad do susednej Českej republiky. „Zákon vyžaduje, aby sa vyzbierané pneumatiky spracovali minimálne z 75 percent materiálovým zhodnotením. Nestačí ich jednoducho spáliť. Dôležité je získať z nich materiály, ktoré sa dajú opätovne využiť," zdôrazňuje Jiří Mikulenka.

Po recyklácii poslúžia aj v stavebníctve

Recykláciou sa pneumatiky rozdelia najmä na gumový granulát, oceľ a textilné vlákna. Materiály môžu následne nájsť **využitie napríklad pri výrobe povrchov,** technických výrobkov či v stavebníctve. Systému spracovania pneumatík by podľa Jiřího Mikulenku pomohlo napríklad dôslednejšie legislatívne členenie osobných, nákladných, poľnohospodárskych, nadrozmerných a bicyklových pneumatík. „Jednotlivé druhy majú rozdielne náklady na zber a spracovanie. Cielenejšie nastavenie recyklačných poplatkov podľa druhu pneumatiky by zabránilo tomu, aby jedna skupina používateľov doplácala na inú. Systému spätného zberu odpadových pneumatík by tiež veľmi pomohlo, aby sa pod jednotnú zákonnú reguláciu dostali všetky pneumatiky, ktoré vstupujú na trh. Dnes je veľká časť pneumatík, z ktorých následne vzniká odpad, **mimo systém platenia recyklačných poplatkov.** Ďalšia podstatná časť pneumatík je riešená momentálne cez reguláciu konkrétnych kategórií motorových vozidiel (M1, N1). Žiaľ, po spracovaní auto vrakov časť týchto pneumatík vstupuje množstevne a najmä finančne do systému spätného zberu, ktorý rieši subjekty autorizované pre pneumatiky, a ten je tým veľmi negatívne ovplyvňovaný."

Úskalia spätného zberu

V závere minulého a najmä tento rok vznikla situácia, kedy pomerne veľká časť zberných miest starých pneumatík mala **problémy so zabezpečením ich odvozu z prevádzok.** Podľa názoru Jiřího Mikulenku to môže byť spôsobené neplnením si zákonných povinností zo strany konkrétnych autorizovaných subjektov pre pneumatiky. Podľa dostupných medializovaných informácií však MŽP SR v týchto prípadoch vedie správne konanie na zrušenie autorizácie. K situácii Jiří Mikulenka hovorí: „Momentálna situácia nevznikla minulý ani tento rok. Podľa môjho názoru je to len logický a nevyhnutný stav, ktorý vznikol v dôsledku monopolizácie trhu v oblasti nakladania s odpadovými pneumatikami. Takéto správanie súčasne narušilo základné princípy, takzvanej **„rozšírenej zodpovednosti výrobcov"** a spôsobilo problémy v prístupe jednotlivých výrobcov k odpadu, ktorý majú sami, respektíve prostredníctvom zmluvných OZV, riešiť. Naša OZV – SLOVMAS, a. s. je v prípade zmeny situácie na trhu OZV **pripravená vzniknutý stav riešiť,** ako na strane výrobcov, tak aj následne na strane distribútorov. V tomto smere títo môžu využiť všetky možnosti, ktoré im zákon o odpadoch dáva."



Ing. Jiří Mikulenka

08-0136







81-0180

SUDOKU

			3		2			
		9	1		7			
	3			5				
	1				5			
9	7		2		8	6	5	
		2		6				
		7					1	
2	8							
1	5			8	9		7	



Oplatí sa !

TOP NAJLEPŠIE PONUKY NAJBLIŽŠIE K ĽUĎOM



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač

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

ZĽAVA 15% na objednávky prác do 31.10.

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

91-0095

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



INFORMÁCIE:
+421 907 895 865
info@imbodysport.sk

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV
EFEKTÍVNEJŠIE

Máte pozemok bez infraštruktúry?
Chcete tam rýchlo bývať alebo na ňom zarábať?
S Ecocapsule Box môžete už o 3 mesiace!

Plne sebestačné (off-grid)
Modulárne jednotky
Bez pripojenia na siete
Bez plánovania a stavebného procesu
Okamžite pripravené na použitie po dodaní

BOX XS / 13,2 m² – OD 29 900 EUR*
BOX CLASSIC / 25 m² – OD 55 000 EUR*
BOX XL / 37,5 m² – OD 79 900 EUR*
*CENY SÚ BEZ DPH



www.ecocapsule.com 0907 877 864



PRENÁJOM KÁVOVAROV



JURA E6
Malý automatický kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €



JURA X10
Veľký automatický kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €



SANREMO D8
Profesionálny pákový kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €



FIORENZATO F64
Mlynček

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

BIGBEAN.SK

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 415, info@domkavy.sk Pondelok – Piatok: 08:00 – 16:30 *Jedná sa o nezáväznu B2B ponuku.*

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



Objednávajte teraz:
www.medikaexpert.sk

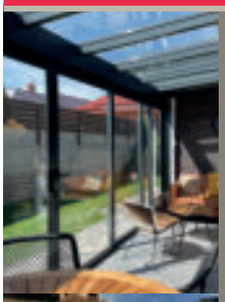
Alebo volajte:
0904 552 345

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,- €

Môj domov. Môj život.
Môj Stannah výťah.

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

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



Pretože Stannah zmení Váš život.

0800 162 162
www.stannah.sk

91-0002



66-001

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

66-0218

Hľadáme
SADROKARTÓNISTOV
DO RAKÚSKA
A NEMECKA



Pri splnení úkolu v m² je cena od 28 €/hod.
ZÁROBOK
5.000 - 6.000 €/MES.
UBYTOVANIE ZABEZPEČÍME
Píšte, my Vám zavoláme
registracia.praca@gmail.com

87-0148

POKRÝVAČ - TESÁR
rekonštrukcia striech, oprava garáží,
oprava a výmena dosiek,
klampiarske práce, izolácie,
montáž a oprava odkvapov,
oprava a renovácia eternitových striech,
kompletná výmena strechy
na svoju prácu poskytujeme záruku



ZĽAVA
10%
0944 269 050

06-0064