



Čítajte nás:

www.cujte.sk

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €
Dosekávanie písma
Bez demontáže pomníka !!
Dátum 100 €, inak 10 €/znak
Obnova písma 1,30 €/znak
Tabuľky, fotografie, vázy, svietniky, umučenia
Doprava a impregnácia ZDARMA
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk
MIMORIADNA AKCIA DO 30.6.!!!

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

KOVO VÝROBA SCHODOV
interiérové // exteriérové
PLOTY A BRÁNY samonosné // dvojkrídlové
PRÍSTREŠKY A PREKRYTIE TERÁS
ZÁBRADLIE interiérové // exteriérové
TEL.: 0910 171 103

8. jún 1600
v Prahe sa konala **prvá anatomická pitva ľudskeho tela**, ktorú uskutočnil lekár **Ján Jesenský-Jessenius**; pitva trvala až do 12. júla 1600

Výročia a udalosti

INZERCIA
0905 915 039

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH
BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny
zameranie odborné poradenstvo
cenová kalkuluácia ZDARMA!!!
NON STOP - 0944 720 932
VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

0905 626 390
KAMENÁRSTVO
N
NOVOTNÝ
www.novotnykamen.sk

SLOVEXPRES 30ROKOV
AUTOSLUŽBY sme tu pre vás
Peter Kucej • Nejedlého 17, Lučenec • www.slovexpres.sk
PRÍJEM OPRÁV 0918 892 002
ČISTENIE KLÍMY OZÓNOM
OD 10 €
SERVIS KLIMATIZÁCIE
OD 30 €
... stále za starú cenu ...
PREDLŽENÁ ZÁRUKA nokia TYRES
2 roky záruka v prípade poškodenia (jeden kus pneu. ZDARMA)
Nakúp za 50 € a dostaneš KUPÓN -16 €
PRIJMEME DO RUČNEJ AUTOUMYVÁRKY PRACOVNÍKA NA TPP
PREDAJ NA SPLÁTKY HOME CREDIT
TEPOVANIE LEŠTENIE 33,-€
AUTOSÚČIASTKY AUTOSERVIS UMYVÁRKA
0907 870 299 0911 870 299 0915 834 386

AUTOSERVIS konkurent AUTODIELY
Prijmeme AUTOMECHANIKA
✗ Trvalý pracovný pomer alebo živnosť
✗ Práca v Lučenci
✗ Čistá mzda od 900 do 1300 Eur
Lučenec, Zvolenská cesta 9, 50m od čerpacej stanice OMV
Tel.: 0908 669 629, 0907 828 855, e-mail: konkurent@konkurent.sk

ČAS POSTAVIŤ SA ZA SLOVENSKO
Nešťastný atentát na premiéra vyburcuje k eurovoľbám masy extrémistov. Preto je veľmi dôležité, aby prišli voliť aj slušní ľudia, ktorí Slovensko nechcú predať Putinovi.
ĎAKUJEM za Vašu podporu
22 HNUTIE SLOVENSKO

Bezplatný týždenník

LUČENECKO
VELKOKRTRÍŠSKO-POLTÁRSKO

EV 6218/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník I, Vydanie 5, týždeň 22/2024.

Redakcia:

lucenecko@regionpress.sk

INZERCIA

Miriám Hašková 0905 915 039

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (30.860 domácností)

páry týždeň:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec, Divín, Dobroč, Filákovce, Lovinobaňa, Mýtina, Panické Dravce, Ružiná, Tomášovce, Vidiná, Poltár, Málinec, Veľký Kríť, Bušince, Dolná Strehová, Malý Kríť, Modrý Kameň, Pôtor, Sklabiňa, Zelvovce

nepáry týždeň:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec, Filákovce, Halič, Panické Dravce, Rapovce, Veľká nad Ipľom, Vidiná, Poltár, Cirobáňa, Hrnčiarška Ves, Hrnčiarška Zalužany, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Málinec, Veľký Kríť, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

Prošba 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+HL
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	Martinskó+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	Ziarisko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemersko=RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Ľubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+HK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

Kolektívna imunita

O kolektívnej imunite počujeme posledné roky pomerne často. O čo ide a ako kolektívna imunita funguje, informovali v uplynulých dňoch na sociálnej sieti odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv.

„Kolektívna imunita znižuje riziko šírenia chorôb. Ako už napovedá jej názov, pred infekčnými chorobami chráni nielen jednotlivca, ale aj jeho okolie – rodinných príslušníkov, priateľov, spolužiakov, kolegov či susedov. Kolektívnu imunitu dosiahneme, keď väčšina populácie získa odolnosť voči infekčnej chorobe buď prirodzene, alebo očkovaním,“ približujú odborníci a dodávajú, že kolektívna imunita funguje na jednoduchom princípe – čím vyšší je podiel imúnnych jedincov v skupine (kolektíve), tým menšia je pravdepodobnosť, že zdravé neimunizované osoby prídu do kontaktu s infekčným jedincem. Výrazne sa tým znižuje pravdepodobnosť, že sa daná choroba rozšíri.

Chráni rizikové skupiny

„Kolektívna imunita nepriamo chráni aj rizikové skupiny, napríklad malé deti, seniorov, ľudí s oslabeným

imunitným systémom, pacientov s rakovinou či ľudí, ktorí nemôžu byť zaočkovaní zo zdravotných dôvodov - napríklad z dôvodu alergie na niektorú zložku vakcíny,“ objasňujú odborníci a tiež hovoria, že okrem zdravotných benefitov kolektívna imunita prospieva aj k zníženiu sociálneho, psychologického a finančného zaťaženia obyvateľov i štátnych systémov a znižuje tlak na zdravotníctvo a sociálnu starostlivosť.

Pozor

„Kolektívna imunita nechráni pred všetkými infekčnými ochoreniami. Príkladom je tetanus, ktorý sa vyskytuje v dôsledku poranenia alebo uhryznutia psom, respektíve mačkou. Ochrana pred tetanom dokáže poskytnúť iba očkovanie,“ uzatvárajú odborníci.



foto autor JerzyGorecki pixabay

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

HĽADÁME KUCHÁROV Perfektný plat, zabezpečené ubytovanie
0915 093 526
pavel.sarina@gmail.com

Predáme štiepané palivové drevo s dovozom
0940 870 613 ☎ **0944 304 589**

SBS LAMA SK
príjme bezpečnostného pracovníka na obchodné prevádzky vo Filákovce
4,50 € netto / hod.
POS nutný!
0948 356 675

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

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decoreum.sk
49,50 EUR 55 EUR
BIELEA VONKAJŠIA ZÁHRADNÁ GIRLANDA, 20M REŤAZ + 20X E27 LED ŽIAROVKA
-10%

decoreum.sk
112,50 EUR 125 EUR
SKLADACÍ BALKÓNOVÝ NÁBYTOK - STÓL, 2 STOLIČKY
-10%

Využite kód: **OPLATISA10**
Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA10 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

- Občianska riadková inzercia**
- 01 AUTO-MOTO / predaj**
»Predám zachovalé auto Audi A2 1.4, má platnú STK a EK. 0949 289 203
 - 02 AUTO-MOTO / iné**
 - 08 STAVBA**
»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682
 - 09 DOMÁCNOSŤ**
 - 10 ZÁHRADA A ZVERINEC**
 - 11 HOBBY A ŠPORT**
 - 12 DEŤOM**
 - 13 RÔZNE / predaj**
»Predám väčší kameňový šrotovník, štartér 24V, alternátor 24V. 0944 793 078
 - 14 RÔZNE / iné**
 - 15 HĽADÁM PRÁCU**
 - 16 ZOZNAMKA**
»SYMPATICKA 57 R HLADA PRIATELA NA ZOZNAMENIE 0907277466

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera LC medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad: RP LC 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Riadková inzercia realit je od 26. 10. 2023 zrušená, inzerát si môžete podať ten cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.

INZERCIA
0905 915 039

VŠEM

VYSOKÁ ŠKOLA EKONÓMIE A MANAŽMENTU

98% zamestnanosť absolventov

Vytvor si svoju budúcnosť.

Viac informácií o štúdiu:

+421 905 604 736

lucenec@vsemba.sk

Gemerská cesta 1, Lučenec

www.vsemba.sk



Správna voľba

42% ZĽAVA

~~6.99~~
3.99

Kuracie stehná
XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



SUPERCENA

~~0.70~~
0.70

Trvanlivé mlieko
1L
3,5% tuku



52% ZĽAVA

~~7.49**~~
3.59
• (1 kg = 738)

Čučoriedky
500 g balenie



28% ZĽAVA

~~2.08**~~
1.49

Konzumné zemiaky skoré
1,5 kg balenie
varný typ B - prílohové

1 kg iba
0.99



LIDL
STANOK
DENNE ČISTÝE

50% ZĽAVA

~~0.69~~
0.34
• (100 g = 0,23)

Zvolenský smotanový jogurt
145 g
rôzne druhy



OBLÚBENÉ
VÝROBKY
SO ZĽAVOU
MINIMÁLNE

50%



53% ZĽAVA

~~59.99*~~
27.99

Jar Platinum
140 tabliet
tabliety do umývačky riadu

1 tableta iba
0.20



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu. *Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočítaní na hmotnosť produktu z ekvivalentného 1/2Dka. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 3. 6. do 9. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vybrané. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

HLAS

SOCIÁLNA DEMOKRACIA

SLOVENSKO JE ZRANENÉ ZACHRÁŇME HO SPOLOČNE

Vol'te 23

Streda 15. mája 2024 sa čiernymi písmenami zapísala do histórie slovenskej demokracie. Politická nenávisť a netolerancia k inému názoru vyústila až do atentátu na predsedu vlády Roberta Fica.

Jediná možná cesta je cesta pokoja, pokory a utlmenie vášni. Nesmieme na nenávisť odpovedať ďalšou nenávisťou, inak sa zlo nezastaví.

Slovensko je len jedno. Je to naša spoločná vlasť. A my nesmieme kvôli jednému šílenému činu rezignovať na všetko, čo sme ako národ a spoločenstvo počas troch desaťročí nezávislej Slovenskej republiky spolu dokázali.

mov či podpora regiónov. O tom všetkom rozhodoval a naďalej bude rozhodovať Európsky parlament. A už 8. júna pôjdeme voliť slovenských europoslancov, ktorí budú presne tieto otázky najbližších päť rokov riešiť.

Podme voliť ľudí, ktorí budú hrdými reprezentantmi Slovenska v Európe. Ktorí budú našim spoločným HLASom a ktorí budú mať na prvom mieste tak národnoštátne záujmy

SLOVENSKO JE LEN JEDNO. A MY NESMIEME REZIGNOVAŤ

Nebol to však len atentát na premiéra. Bol to atentát na demokraciu.

Slovensko každú politickú krízu vo svojej histórii vyriešilo demokraticky a ústavne vo volebných miestnostiach. Prvýkrát sa stalo, že sa niekto pokúsil vyjadriť svoj politický názor guľkami vystrelenými do tela jedného z najvyšších ústavných činiteľov.

Aby sa to nikdy viac nestalo, musíme otvorene hovoriť o príčinách a nebáť sa pomenovať aj chyby. Ale predovšetkým, slovenský národ sa nevyhnutne musí upokojiť, uzmierniť a žiť inak ako v posledných mesiacoch.

Svet sa ani po tomto hroznom skutku nezastaví. Nesmieme sa zastaviť ani my. A najväčšou chybou by bolo prenechať priestor ľuďom, myšlienkam a skutkom, ktoré priviedli atentátnika na handlovské námestie so zbraňou v ruke.

Náš spoločný HLAS musí znieť ďalej – hrdo, suverénne a sebavedomo. A musí znieť nielen na Slovensku, ale aj v Európe. Pretože ani tá sa nezastaví a naďalej bude rozhodovať o mnohých konkrétnych veciach v našich životoch.

Postoj k nelegálnym migrantom, zákaz áut so spaľovacími motormi, zateplovanie do-

Slovenska, ako aj potreby slovenských ľudí. Slovensko je dnes zranené. Ale spoločne ho môžeme zachrániť. Aj demokratickým a slobodným vyjadrením názoru v eurovoľbách. Nedajme sa zastaviť ani zastrašiť. Podme ukázať, že našou jedinou zbraňou je odovzdaný hlas.

HLAS

SOCIÁLNA DEMOKRACIA

Diskusie áno, kampaň nie

V súvislosti s blížiacimi sa voľbami do Európskeho parlamentu ministerstvo školstva opätovne upozorňuje, že politické kampane na školách sú v rozpore so zákonom. Diskusie o veciach verejných aj o politike sú vítanou súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov, ale musia sa vyhnúť akejkoľvek forme propagácie politických strán alebo kandidátov.

„Podľa § 151 ods. 2 školského zákona je v školách zakázaná činnosť politických strán a ich propagácia. Cieľom tohto ustanovenia je zabezpečiť ideologickú neutralitu výchovy a vzdelávania. Neutralita znamená, že školské prostredie nesmie byť využívané na presadzovanie konkrétnych politických názorov alebo propagácie politických subjektov,“ informoval rezort školstva.

Politická propagácia je neprípustná

Politická propagácia je systematická forma presvedčania, ktorej cieľom je ovplyvňovať názory a postoje cieľového publika na ideologické alebo politické účely. Takéto aktivity sú v školách neprípustné, pretože môžu narúšať proces kritického myslenia a nezávislej analýzy žiakov. „Školy zohrávajú kľúčovú úlohu pri budovaní pluralitnej a demokratickej občianskej spoločnosti. Diskusie o politike, ktoré sú politicky neutrálne a bez propagácie konkrétnych strán a kandidátov, sú vítané a môžu prispieť k rozvoju občianskej gramotnosti a kritického mys-

lenia žiakov. Politici sa však musia zdržať kampaňovania, obzvlášť v citlivom období pred voľbami,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Neutrálna diskusia

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR považuje za žiadúce, aby sa žiaci stretávali s osobami, ktoré formujú verejné dianie, ale vždy je nutné zabezpečiť, aby stretnutia zostali v rovne neutrálnej diskusie. Zároveň pripomína, že aj tretie strany, ako neziskové organizácie alebo iné externé subjekty, musia dodržiavať princíp apolitickosti pri organizovaní prednášok a distribúcii vzdelávacích materiálov na školách. „Aktivity, ktoré majú za cieľ politické ovplyvňovanie žiakov bez zaručenia plurality názorov, sú neprípustné. Rezort školstva sa zaväzuje pokračovať v ochrane neutrality školského prostredia a podporovať vzdelávacie aktivity, ktoré prispievajú k rozvoju kritického myslenia a občianskej zodpovednosti mladých ľudí,“ uzatvára rezort školstva.



» ren

zdroj foto LeeJeongSoo pixabay

DOBROVOLNÁ DRAŽBA

Rodinný dom
Lučenec

Najnižšie podanie: 391 000,00 EUR



Termín konania dražby:
dňa 04.07.2024 o 11:30 hod.
Miesto konania dražby:
Radnica mesta Banská Bystrica,
miestnosť: Cikkerova sieň,
Námestie SNP 1, 974 01 Banská
Bystrica
Dražobná zábezpeka:
30 000,00 EUR

Predmet dražby:

Rodinný dom súp. č. 520 postavený na parc. č. 158/3 a pozemky parc. č. 158/2, 158/3 a 158/4 o celkovej výmere 1008 m². Predmet dražby je evidovaný na LV č. 6854, k. ú. Opatová (Lučenec).

Kontakt: 0911 833 859, krajicek@heypay.sk, www.heypay.sk

HeyPay

dobrovoľné dražby

91-0012

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0905 915 039

Kvalitné vizitky od 1 ks za 14€*

200 ks 14 € / 0,070 € za ks
400 ks 24 € / 0,060 € za ks
600 ks 32 € / 0,053 € za ks
800 ks 39 € / 0,049 € za ks
1000 ks 33 € / 0,033 € za ks

Technická špecifikácia:

300 g vizitkový papier, rozmer 9 x 5 cm, jedностraná pínčelavebná štít, tlač - hárkový ofset
*uvedená cena platí pri odbore od 1000 ks vizitiek a je prepočítaná konverzným kurzom 1,- € / 30,126 Sk.
Vizitky ceny sú uvádzané bez DPH 20%

CHROPYNSKA

Projektový manažér výstavby linky

Platové podmienky : od 1800 - do 2200 Eur/Brutto

Junior konštruktér strojných zariadení

Platové podmienky : od 1200 - do 1500 Eur/Brutto

Junior elektro projektant

Platové podmienky : od 1200 - do 1400 Eur/Brutto

Ďalej ponúkame:

- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou Chropynska Group, a.s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- ročné príspevky zo sociálneho fondu ako napr. na rekreáciu a regeneráciu 165 €, kultúrne podujatia, šport a športové aktivity 135€, na detskú rekreáciu 110 €/ dieťa, pri prvej svadbe 250€, pri narodení dieťaťa 110€ atď.
- príspevok zamestnávateľa do III. piliera DDS
- obedy a večere 1,00€ / porcia

S potešením Vám oznamujeme, že Slavia Production Systems od 1. apríla 2024 pôsobí pod novým názvom Chropynska Slovakia a. s.

Viac informácií na www.chropynska.sk a tel: 045/520 32 06, 0911 126 536

V prípade záujmu zašlite svoj profesijný životopis na adresu firmy: Dúbravy, Areál PPS 48, 962 12 Detva alebo na e-mail: personalne@chropynska.sk

77-0068

**9 ŽIVOTY
NIE PROFITY**

socialisti.sk

**Lucia
Hubinská**

Objednávateľ: Socialisti.sk, Štefánikova tr. 44, 94901 Nitra, IČO/5265907
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO/36 252 417

20-0080

ZA MIER V EURÓPE

**VOLÍM ROZUMOM -> VOLÍM ODBORNÍKA
VOLÍM SRDCOM -> VOLÍM VLASTENCA**

KRÚŽKUJEM SMIEŠKA

www.smiesko.sk

S M E R
SLOVENSKÁ SOCIÁLNA DEMOKRACIA

18

18-0058

Mandľové, kokosové aj ovsené

Rastlinné mlieka si vyrobíte hravo aj doma

Ovsené, mandľové či kokosové – ktoré z nich si vyberiete? Rastlinné mlieka sú vhodnou voľbou nielen pre ľudí trpiacich alergiou na bielkovinu kravského mlieka, či vegánov, ale pre všetkých, ktorí si chcú spestriť svoj jedálny lístok. A hoci ich dnes už bez problémov zakúpite vo väčšine predajní s potravinami, zvládnete si ich jednoducho a rýchlo vyrobiť aj doma.

Použitie rastlinných mliek je veľmi všestranné. Dajú sa piť samotné, pripravovať z nich môžete tiež rôzne nápoje, koktaily či smoothie, ale skvelé sú aj do polievok, omáčok či do kaší. Na ich výrobu budete okrem rastlinnej zložky potrebovať kvalitný mixér, vodu a husté plátno, prípadne sitko.

Mandľové mlieko

Jeden hrnček lúpaných mandlí cez noc namočí do vody. Ráno sceďte, potom vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj mandľovú drť. Tú môžete použiť na výrobu domácej mandľovej nátierky či ako prísadu pri pečení koláčov.

Náš tip: Ovocné smoothie s mandľovým mliekom

Suroviny: 1/2 hrnčeka mandľového mlieka, 1 banán, 1/2 hrnčeka ananásu, 1/2 hrnčeka manga, 1/2 hrnčeka jahôd

Postup: Všetko ovocie očistíme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Zalejeme mandľovým mliekom a dôkladne rozmixujeme na hladké smoothie. Prelejeme ho do vyššieho pohára a ihneď podávame.

Kokosové mlieko

Dva hrnčeky strúhaného kokosu vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky horúcej, nie však vriacej vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj kokosovú drť. Tú môžete použiť pri pečení ako prísadu do koláčov.

Náš tip: Kaša s kokosovým mliekom

Suroviny: 100 g ovsených vločiek, 200 ml vody, 200 ml kokosového mlieka, 1/2 PL medu, orechy a ovocie podľa chuti

Postup: Vločky dáme variť do vody. Keď sa časť vody odparí, prilejeme kokosové mlieko, necháme zovrieť a varíme za stáleho miešania na miernom ohni kým nezískame kašu požadovanej konzistencie. Na záver ochutíme medom a ozdóbime ovocím, prípadne nasekanými orechmi.



Ilustračné foto.

zdroj foto Imoflow pixabay

Zmrzlina s kokosovým mliekom

Suroviny: zrelé mango, banán, kokosové mlieko

Postup: Mango ošúpeme, vykôstkuje a nakrájame na kocky, banán nakrájame na plátky. Takto pripravené ovocie dáme do vrecka a vložíme do mrazničky.

Na druhý deň zmrazené ovocie vyberieme, dáme do mixéra a počas mixovania pridávame vychladené kokosové mlieko podľa toho, akú konzistenciu zmrzliny chceme dosiahnuť.

Ovsené mlieko

Postup: 100g jemných ovsených vločiek nasypete do mixéra, zalejte štyrmi hrnčekmi studenej vody a nechajte pol hodiny rozmočiť. Následne mixujte asi štyri minúty dohladka.

Po príprave mlieka ho ihneď skonzumujeme alebo uchováваме v uzavretej nádobe v chladničke najviac do druhého dňa.

» ren

NAJ STRECHA S.R.O. **NOVINKA**

ISOPOINT: farbenie striech vysokotlakovou technológiou
Technológia striech: škridlové, plechové, eternitové

pôvodná **nová**

Pre dôchodcov: ŠPECIÁLNA ZĽAVA! 0940 776 203

zameranie, odborné poradenstvo a cenová kalkulácia ZADARMO!

VÝKUP KROJOV
a ich súčastí, plátno kašmírové sukne, šatky brokátové šatky, štofky

0908 627 952

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie **-20%**
- chemická injektáž **STOP VODA**

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

kamstav kompletne kamenárske služby
www.kamenarstvo-kamstav.sk

B. BYSTRICA, J. KRÁLA 4, CENTRUM, PRI POTOKU
(novootvorená predajňa - presťahovaná z Radvane)
0917 216 390

SERIÓZNOSŤ · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989

-50% na všetky pomníky

SPISUJEME OBJEDNÁVKY PRE ROK 2024 ZA MINULOROČNÉ CENY

DOPRAVA ZDARMA

CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ A HROBOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

ZENIT

JARNÁ AKCIA

30%
Exolon® Ultralight 2/10 číra
9,50 €/m²

10%
Frost 2/10 číra
10,73 €/m²

ROZVOZ PO CELEJ SR!

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk
WWW.ZENITSK.SK

Zakladáme kompostovisko

Kompostovisko sa v posledných rokoch stalo súčasťou nejednej slovenskej záhrady. Vytvorí si ho však môžete dokonca aj na balkóne bytu či terase. Jeho výhodou je, že sa vďaka nemu zbavíte organického odpadu z domácnosti aj záhrady a tiež získate vlastné kvalitné bio hnojivo.

Kompostovisko si môžete založiť kedykoľvek počas roka. Skôr ako sa pustíte do jeho výstavby, nájdite mu vhodné miesto, najlepšie v polotieni niekde v kúte záhrady. Použití na tento účel môžete kompostér, alebo si ho vytvoriť svojpomocne.

Ako na to?

Označte si miesto, kde chcete kompostovisko založiť a tam odkopte asi 15 cm zeminy. Následne položte drenáž, ktorou by mal byť v prípade hlinitej pôdy piesok, v prípade piesčitej pôdy hlinitá pôda. Vytvorte spodnú vrstvu kompostoviska pozostávajúcu z posekaných konárov a potom ukladajte striedavo vrstvy zeleného materiálu, ktorým môže byť odpad z ovocia a zeleniny, usadenina kávy, čajové vrecúška, rastliny či pokosená tráva (tú však najskôr nechajte trochu preschnúť) a hnedého odpadu, kam sa počíta suché lístie, štiepka, piliny, slama, kartón či drevený popol (pozor nie popol z uhlia). Vrstvy striedajte v pomere 2:1. Dbajte na to, aby kompostovisko ne-

prekročilo výšku 1,50 m. Na jeho zakrytie použite ochrannú vrstvu vytvorenú z listia, slamy alebo pokosenej trávy. Niektorí odborníci odporúčajú vždy na jar kompost poprevracať a to tak, že budete pri obracaní ukladať materiál z kraja do vnútra kompostoviska a vnútorný smerom von. Hotový kompost by mal pripomínať tmavú hnedastú hmotu, z ktorej by však nemal byť cítiť zápach hnoja, ale vôňa čerstvo rozrytej záhradnej pôdy.

Pozor: Do kompostoviska neprikladajte semenaté buriny ani korene rýchlo sa šíriacich burín. Rovnako tam nepatrí záhradný odpad napadnutý chorobami alebo plesňou či rastliny, ktoré boli ošetrené insekticídmi.

Náš tip: Ak začne kompost zapáchať pridajte doň hnedý odpad. Ak sa vám bude javiť príliš suchý, pridajte zelený odpad a trochu vody.



Ilustračné foto. zdroj foto Antrianis pixabay

GLAZUROVANIE VANÍ

„Už 29 rokov od firmy MOLNÁR“

0903 405 588
0905 983 602

Cukráreň Molnár
Po – So: 7.00 – 18.00
Ne: 9.00 – 18.00

Čiastočka
Každý deň čerstvé zákusky

047/433 4777, 0905 198 723
LUČENEC, Karmána 12/20
www.kolac.sk

Cafe & Wellness Molnár
Kaviareň: 8.00 – 21.00
Wellness: 15.00 – 21.00
St – Ne: do 22.00

0911 220 979
LUČENEC, Jokáiho 1274/2a
www.wellnessmolnar.sk

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

ADAM KRŤKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0944 842 953

KAMENÁRSTVO OPATOVÁ

- POMNÍKY Z PRÍRODNÉHO A UMELEHO KAMEŇA
- POKLOP AJ SAMOSTATNE
- DVÍHANIE, ČISTENIE A REŠTAUROVANIE HROBOV
- DOSEKÁVANIE PÍSMEN A OBNOVA

Prideme za Vami osobne

Potočná 19A, Lučenec, za bývalým futbalovým štadiónom

0907 042 606

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

NON-STOP

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bežýkopové opravy
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bežýkopové opravy

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

SBS LAMA SK

prijme bezpečnostných pracovníkov do obchodnej prevádzky vo Veľkom Krťiši

950 € brutto / mesiac
POS nutný!

0948 356 675

eko **Letná AKCIA**

na kvalitné briкеты, pelety a drevo

Doprava v rámci celej SR ZDARMA

✳️ Bukové briкеты 960 kg / -285€ 252€ 600 kg / -285€ 195€	✳️ Smrekové peletky A1 1005 kg / -310€ 292€ 780 kg / -265€ 249€	✳️ Drevo v kletke 1 prm / 172€ 1,7 prm / 210€
--	--	--

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

www.ekomax.sk info@ekomax.sk Akcia platí do vyčerpania zásob

7. jún 1929 **Výročia a udalosti**

Vatikán sa stal suverénnym štátom

• Frézovanie komínov
• Vložkovanie komínov
• Revízie komínov na kolaudáciu
• Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov

Všetko pre Váš komín

www.kominy-kabac.sk

0908 591 216 0905 742 808

A.I.I. Technické služby s. r. o.
v Bratislave prijme ihneď

- VODIČ „C“ - priemerná mzda: 1700 € brutto na TPP / 2000 € na živnosť
- VODIČ „T“ - priemerná mzda: 1500 € brutto na TPP / 1800 € na živnosť
- VODIČ „B“ - priemerná mzda: 1700 € na živnosť
- RUČNÝ PRACOVNÍK - priemerná mzda: 1100 € na živnosť

UBYTOVANIE ZDARMA

Letná údržba ciest a komunikácií v BA
0948 916 727, zichova@aii.sk

MODELOVÝ RAD DACIA EXTREME

DACIA
VŠETKO JEDNODUCHO.

MIMORIADNE ZVÝHODNENIE PRE SKLADOVÉ VOZIDLÁ

Ponuka platí do odoznenia na skládové vozidlá. Dacia Sandero emisie CO₂ 109-129 g/km, spotreba 5,3-6,8 l/100km. Dacia Sandero Stepway emisie CO₂ 116-140 g/km, spotreba 5,5-7,7 l/100km. Dacia Duster emisie CO₂ 125-153 g/km, spotreba 6,9-7,8 l/100km. Dacia Jogger emisie CO₂ 118-139 g/km, spotreba 5,6-7,8 l/100km. Táto ponuka je iba ilustračná a nie je náväzná na uzavretie zmluvy a nemôže z nej preto dôvodiť povinnosť spoločnosti silestetické akčiové transakcie. Zobrazenie vozidla je iba ilustratívne. Uvedená spotreba paliva a emisie CO₂ sú zamerané metódou podľa platných právnych predpisov vyžadovaných pro homologáciu vozidla. Dacia odporúča Castrol

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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



**STOP
vlhkým múrom**

0918 671 541

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073

trofejeeu@gmail.com

20-0014

46-0009

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTELNOSTI

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých
nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy
ZĽAVA 50%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

65-001

Oplatí sa! .sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

Oplatí sa! .sk

NAJLEPŠIE PONUKY



459,00€

Akukosačka HUSQVARNA
LC 137L

zakovsky.sk



39,99€

FLORINA hranatá rajnica
NELIO, 4L

Kuchyňovo.sk



20,90€

Žiarovka LEDVANCE® SMART+
WIFI, RGB, GU10

ZEPA.sk



59,99€

Topmove® Príručný kufor,
30/35 l, krémová

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.