

# GEMERSKO

## ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

Ponúkam za výhodnú cenu  
**KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ**



tel. **0905 764 689**

**NAJ STRECHA s.r.o.**

**Najlepšia oprava strechy**

**AKCIA na 3D vzory 0940 776 203**

**Oprava eternitových, plechových a plochých striech**

- ▶ zameranie, poradenstvo **ZDARMA**
- ▶ bez potreby demontáže ▶ pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZĽAVA**

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

**www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro**

**UŽ 13 ROKOV NA TRHU**

**DIEGO**

Diego oblečie Vaše priestory od podlahy až po strop.

LAMINÁTOVÉ PODLAHY • METRÁŽOVÉ AJ KUSOVÉ KOBERCE  
TAPETY • BEHŮNE • VYNILOVÉ PODLAHY • GARNÍŽE

**ŠITIE ZÁCLON A ZÁVESOV**

ul. Akademika Hronca 11 ( pod ekonomickou školou ) Rožňava

**0944 336 801**

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE  
GARÁŽOVÉ BRÁNY  
BEZPEČNOSTNÉ DVERE  
PODLAHY  
TIENIACA TECHNIKA

**ZĽAVY až do -40%**

**inTrust** Interierová štúdia

**HÖRMANN** BRÁNY | DVERE | PŇONY

**SECURIDO** fenestra.sk

ROŽŇAVA, Kósu Schoppera 3 za malým trhom, oproti 100P baru • 0907 800 627 • info@intrust.sk • www.intrust.sk

od 18 do 80 rokov

**PŇIČKY**

od 300€ do 30 000€

**NAŠA POBOČKA: NONSTOP (VYBAVTE SI PŇIČKU AJ CEZ MOBIL)**

**Moldava nad Bodvou**

Hviezdoslavova 18 - oproti VÚB BANKE (vo dvore) ☎ **0904 031 113**

**CISTENIE HROBOV**

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

**Dosekávajúce písma**  
Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak

**Obnova písma 1,30 €/znak**

Ing. Miroslav Greisiger **AKCIA do 30.6.2024!!**  
0940 653 651, 0919 205 521  
**www.greisiger.sk**

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie **-20%**
- chemická injeckáž **STOP VODA**

**100% odstránenie vlhkosti**

**www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331**

**GOOGLE FACEBOOK REKLAMA**

MARKETING NA MIERU:  
vojta@regionpress.sk

+421 907 471 554  
Rudná 221, Rožňava

salon.comtessa  
saloncomtessa

**Salón Comtessa**

Mgr. Andrea Gajdošová  
Váš osobný poradca pre zdravé kŕmenie REICO

Milky SPA • Ozonoterapia • Liečebné kúpele • Predaj kozmetiky  
Kúpanie • Sťahovanie • Trimovanie • Dentálna hygiena

**CM - KAMIN**

stavba krbov, kachlí a sporákov  
vonkajšie pizza pece a čistenie

Nadabula 179, Rožňava  
norbertczakoo@gmail.com

Tel.: **0905 591 499**

**OBNOVA STRIECH**

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo  
⇒ cenová kalkuluácia ZDARMA!!!

**NON STOP - 0944 720 932**

**YKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV**

**FOTOVOLTIKA**

NÁVRH - MONTÁŽ - VYBAVENIE POVOLENÍ

MOŽNOSŤ DOTÁCIE Z PROJEKTU "ZELENÁ DOMÁCNOSTIAM"\*

\*viac o národnom projekte na [www.zelenadomacnostiam.sk](http://www.zelenadomacnostiam.sk)

**Euris PRO-TECH** ☎ **0904 319 000** [fve@eurisprotech.sk](mailto:fve@eurisprotech.sk)



# DAČIA DŮSTER



už od 17 490 €

Podľa plánu do 30. 7. 2024. Dacia Duster (kombi) 4x4 70i / 100 km, emisie CO<sub>2</sub> 125-158 g/km. Uvedené spotreby paliva a emisie CO<sub>2</sub> sú zamerané metódou podľa platných právnych predpisov vydaných pre homologáciu vozidla. Táto ponuka je iba inštruktívna a nie je náväzná na uzavretie zmluvy a nemôže z nej prejsť dovozovateľ povinnosťou splniteľnosti uskutočniť akékoľvek transakcie. Zobrazenie vozidla je iba ilustratívne. Dacia odporúča Castrol

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



## BOMIKA

INFO@BOMIKA.SK  
+421 947 942 259

**OPRÁVNENÝ ZHOTOVITEĽ  
PRI ČERPANÍ DOTÁCIÍ V PROJEKTE  
ZELENÁ DOMÁCNOSTIAM!**

### SLNKO SVIETI PRE KAŽDÉHO!

**UŠETRÍTE ENERGIU BEZ OHĽADU NA ROZPOČET**  
FOTOVOLTIKA A SOLÁRNY OHREV VODY  
PRE VAŠU DOMÁCNOSŤ AJ CHATU!

**CENOVÁ PONUKA  
a PORADENSTVO ZDARMA**



## Čistenie hrobov • Obnova písmen na hroboch

**jednohrob**  
60 EUR

**obnova písma**  
1 €/znak  
(zlatá, strieborná  
a čierna farba)




**dvojhrob**  
95 EUR

**možnosť  
impregnácie  
na hrob  
(dlhodobá  
ochrana hrobu)**

**0911 999 260**  
www.vascistyhrob.sk

vascistyhrob@gmail.com

**užitočné kontakty | www.mojinzerat.sk**

- OPRAVA HROBOV, HROBIEK
- ČISTENIE HROBOV, LEŠTENIE
- MAĽOVANIE PÍSM A
- DVIHANIE, BETÓNOVANIE
- BRÚSENIE DIAMANTOVOU
- VODNOU BRÚSKOU
- VÝMENA PLATNÍ A HROBOV



**Bussányi Vojtech · Dobšiná**  
v.bussanyi@centrum.sk

**0903 884 171**

**DOVOZ NA ADRESU**

**18 týž. mládky,  
brojlerové kuriatka**  
www.hydinashop.sk  
0944 842 953

**NÁTERY  
STRIECH**  
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

**PRÍJEMNÉ CENY**  
Volajte: 0944 813 531

**Bezplatný týždenník**

**GEMERSKO**  
ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÜCKO

EV 6212/24

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

Ročník I, Vydanie 8, týždeň 25/2024.

**Redakcia:** Gemerská ul. č. 604  
ROŽŇAVA  
gemersko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Bc. Ján Vojta **0907 887 322**

**Distribúcia:**  
www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk

 **Vychádzame  
na recyklovanom  
papieri**

**DISTRIBÚCIA (30.830 domácností)**

**INZERCIA**  
**0907 887 322**

**páry týždeň:**  
Revúca, Jelšava, Rimavská Sobota, Sobótka, Bátka, Hnúšťa, Rožňava, Plešivec

**nepáry týždeň:**  
Revúca, Tomaľa, Rimavská Sobota, Sobótka, Rožňava, Betliar, Brzotín, Dobšiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Poloma, Henckovce, Jablonov nad Turňou, Jovica, Krásnohorská Dlhá Lúka, Lipovník, Plešivec, Sítinik, Vlachovo

### Občianska riadková inzercia

- 01 AUTO-MOTO / predaj
- 02 AUTO-MOTO / iné
- 08 STAVBA
- » Kúpim haki lešenie  
0908 532 682
- 09 DOMÁCNOSŤ
- 10 ZÁHRADA A ZVERINEC
- 11 HOBBY A ŠPORT
- 12 DEŤOM
- 13 RÔZNE / predaj
- 14 RÔZNE / iné
- 15 HĽADÁM PRÁCU
- 16 ZOZNAMKA


**Chcete si  
podať  
inzerát?**

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

Príklad:  
**RP GE 12 Predám kočík,  
0987 654 321.**

**STOP - VTÁČIM HNIEZDAM**  
0944 244 699 www.stophniezdo.eu

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



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradený výrobok sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takehoto 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.**





Správna voľba

**35% ZĽAVA**  
1.25  
**0.83**  
Kryštalový cukor  
1 kg



**43% ZĽAVA**  
7.12\*\*\*  
**3.99** (11-4,16)  
Nanuky s polevou  
8 x 120 ml + 960 ml  
rôzne druhy



**40% ZĽAVA**  
1.05  
**0.65** (11-1,30)  
Birell Active/  
Radler/Nealko  
0,5 l  
rôzne druhy  
+ záloh za obal 0,15 €



**1+1 ZADARMO**  
2.98\*\*  
**1.49\***  
Zrelé mango  
kus



veľký kaliber

**OD SLOVENSKÝCH PESTOVATEĽOV**  
**44% ZĽAVA**  
0.80\*\*\*  
**0.49**  
Šalátové uhorky  
kus



LIDL  
STÁNOK  
DENNE ČERSTVÉ



**KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!**

**XXL**  
**37% ZĽAVA**  
8.79  
**5.49**  
Morčacie prsné  
reze XXL  
cena za 1 kg



\*\*\*Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaneho produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčiového týždňa.  
Ponuka tovaru platí od 24. 6. do 30. 6. 2024 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.

... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)





**BRATISLAVA**  
**1 600 EUR / mesiac**  
**PRACOVNÍK SBS**

Práca v nepretržitej prevádzke, Devínska Nová Ves  
 Zákonné príplatky, príspevok na stravu, možnosť záloh  
 Dochádzkový bonus, náborový bonus za kamaráta  
 Zabezpečenie ubytovania  
 / príspevok na dopravu

☎ 0905 590 095  
 ✉ nabor@ssigroup.sk

**ZENIT**

**AKCIOVÉ CENY**

**30%**

**30%**

**Exolon® Ultralight**  
 2/10 číra  
**9,50 €/m<sup>2</sup>**

**Exolon® 5X/16**  
 šedá  
**16,51 €/m<sup>2</sup>**

**ROZVOZ PO CELEJ SR!**

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

**EURO-MONT**

**BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET**

Odborne a kvalitne!

Široký výber povrchových úprav lakom alebo olej-voskom  
 Bezprašná technológia  
 Predaj a montáž drevených parkiet  
 Oprava a výmena poškodených parkiet

**Kompletná renovácia s 3x lakovaním už od 15,99€/m<sup>2</sup>**

**0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com**

**DIGITÁLNY MARKETING | www.regionpress.sk**

## Naši policajti v Chorvátsku

Na základe Dohody medzi vládou Slovenskej republiky a vládou Chorvátskej republiky o policajnej spolupráci Policajný zbor vyšle aj tento rok do Chorvátska svojich zástupcov, aby počas letnej turistickej sezóny pomáhali nielen slovenským turistom.

„Spoločné chorvátsko-slovenské policajné hliadky budú aktívne v dvoch intervaloch. Prvý interval je naplánovaný na júl 2024 a druhý na august 2024. V každej rotácii budú pôsobiť štyria slovenskí policajti: dvaja na teritóriu Splitsko-Dalmatínskeho policajného riaditeľstva a dvaja na teritóriu Prímorsko-Goranského policajného riaditeľstva,“ informovalo Ministerstvo vnútra SR.

### Oblasť I.

Crikvenica, Novi Vinodolski, Opatija, Cres, Krk, Mali Lošinj, Rab, Baška, Malinska (Primorsko-goranské policajné riaditeľstvo, policajná stanica Crikvenica, Ul. Kralja Tomislava 85).

K dispozícii budú na telefónnom čísle: +421 908 723 525

### Oblasť II.

Trogir, Split, Podgora, Tučepi, Brela, Makarska (Splitsko-dalmatínske policajné riaditeľstvo, policajná stanica Trogir, Ul. Put Muline 1).

K dispozícii budú na telefónnom čísle: +421 908 723 526

Slovenskí policajti budú mať svoje

rovnosťaty a aj slovenské policajné vozidlá, takže ich turisti ľahko spoznajú. Ich hlavnou úlohou bude spolupráca s miestnou políciou a pomoc slovenským turistom najmä v týchto situáciách:

- dopravné nehody s účasťou slovenských turistov,
- nesprávne parkovanie a následné odťahnutie vozidla,
- strata a krádež cestovných dokladov, vodičských oprávnení a finančnej hotovosti,
- narušovanie verejného poriadku turistami, najmä pod vplyvom alkoholu,
- asistencia pri zadržaní slovenských občanov z dôvodu spáchania trestného činu alebo priestupku,
- pátranie po stratených/nezvestných osobách,
- pomoc v nemocnici pri ohrození života maloletých.

**Projekt Bezpečná turistická destinácia**, ktorý spustila chorvátska polícia v roku 2006, sa zameriava na zvýšenie bezpečnosti pre zahraničných turistov a slovenskí policajti v projekte participujú od roku 2008. „Chorvátska polícia každoročne vyjadruje veľkú spokojnosť s touto spoluprácou, keďže prispieva k rýchlejšiemu a efektívnejšiemu riešeniu problémov počas letnej turistickej sezóny a okrem turistov prináša prospech aj miestnemu obyvateľstvu,“ uviedol rezort vnútra.

» ren

## Vyššie príspevky na opatrovanie

Od júla dostanú opatrovatelia, ktorí sa doma starajú o svojich blízkych, vyššiu hodinovú sadzbu na osobnú asistenciu a upravený peňažný príspevok na opatrovanie. Vláda SR schválila nariadenie Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR, ktoré od 1. júla 2024 stanovuje základnú výšku opatrovateľského príspevku na 615,50 eur mesačne, čo zodpovedá čistej minimálnej mzde pre rok 2024. Hodinová sadzba osobnej asistencie sa zvýši zo súčasných 5,52 eur na 5,83 eur.

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny každoročne k 1. júlu prichádza s návrhom na zvýšenie hodinovej sadzby osobnej asistencie a výšky peňažného príspevku na opatrovanie. Zámerom je predovšetkým zlepšenie podmienok a životnej úrovne pre osoby, ktoré vykonávajú osobnú asistenciu alebo opatrujú fyzickú osobu s ťažkým zdravotným postihnutím (ŤZP), ktorá je odkázaná na pomoc inej osoby. „V tomto roku však nielen zvyšujeme opatrovateľský príspevok, ale zároveň nastavujeme rovnaké podmienky pre všetkých. Znamená to, že nerobíme rozdiely medzi opatrovatelmi – dôchodcami a opatrovatelmi v produktívnom veku. Pri opatrovaní jednej odkázanej osoby im prináleží suma 615,50 eur. Tento opatrovateľský príspevok tak v prípade dôchodcov narastie až o 188 eur,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny SR Erik Tomáš a dodal: „Verím, že

táto zmena pomôže najmä seniorom, aby čo najdlhšie zostali doma spolu, pokiaľ im to zdravotný stav dovolí, pretože práve domáce prostredie je tým najlepším a najvládnejším pre každého človeka, ktorý potrebuje pomoc.“

**Viac ako 84-tisíc poberateľov** - Úprava mesačnej výšky peňažného príspevku na opatrovanie, ako aj peňažného príspevku na osobnú asistenciu sa pozitívne prejaví celkom u vyše 84-tisíc jeho poberateľov. Z kapitoly rezortu pôjde na tento účel ešte v tomto roku takmer 33 miliónov eur. Mesačne dostáva peňažný príspevok na osobnú asistenciu približne 13 400 ľudí. Počet poberateľov peňažného príspevku na opatrovanie je približne 70 700, čo zahŕňa dôchodcov aj ľudí v produktívnom veku. Z toho viac ako 27-tisíc poberateľov dostáva aj niektorú z dôchodkových dávok.

**Podmienky upravuje zákon** - Podmienky poskytovania peňažného príspevku na opatrovanie upravuje zákon o peňažných príspevkoch na kompenzáciu ťažkého zdravotného postihnutia (č. 447/2008 Z. z.). Od 1. júla 2024 novela zákona o peňažných príspevkoch na kompenzáciu (zákon č. 400/2022 Z. z.) ustanovuje výšku príspevku na opatrovanie len v dvoch sumách, v závislosti od toho, či opatrovateľ opatruje jednu alebo viac osôb s ŤZP.

» ren

Rozšírite svoje podnikanie aj do iných regiónov Slovenska.

**DAJTE O SEBE VEDIEŤ**

pomocou inzercie v našich novinách

REGION PRESS

vojta@regionpress.sk  
0907 887 322

služby tlače

vojta@regionpress.sk

### 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

### Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

# KAMENÁRSTVO Helczman

**Spracovanie, výroba a predaj  
PRÍRODNÉHO KAMEŇA**

Z našej ponuky:

- panelové hrobky, pomníky, hroby
- urnové schránky
- obklady krbov, parapety
- pracovné dosky, ...

Prerábame staré  
betónové hroby  
na **NOVÉ ZULOVÉ**  
za **VÝHODNÉ CENY!**  
... aj atypické rozmery

**ROŽŇAVA** - Gemerská 581 /čast' BAK za autosalónom Hyundai/ **TORNALÁ** - Cintorínska ul.  
Kontakt: 058/ 733 15 72 • 0908 446 600 • 0905 451 073  
[www.kamenarstvohelczman.sk](http://www.kamenarstvohelczman.sk) • [helczman@centrum.sk](mailto:helczman@centrum.sk)

## HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

## SKÚSTE TO CELOSLOVENSKOU INZERCIU V NAŠICH NOVINÁCH

[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

## Aj samotná príprava je dôležitá

# Je tu čas letných grilovačiek

Aké by to bolo leto bez poriadnej grilovačky. Ak sa aj vy chystáte vytiahnuť a očistiť gril, rozžeraviť uhlíky a pustiť sa do prípravy chutných špeciálov, nechajte sa inšpirovať našimi tipmi na kvalitné grilovanie.

### Hygiena je dôležitá

Základom kvalitného grilovania je čistý gril. Je potrebné ho vymiešať a rošt dôkladne očistiť drôtenou kefou. Vhodné je pri grilovaní používať masívny liatinový rošt, ktorý optimálne akumuluje teplo z ohniska.

**Náš tip:** Ak máte v pláne grilovať väčšie kusy mäsa, zväzťe použitie otočného grilu. Vďaka jeho otáčaniu sa mäso pečie rovnomerne, pričom sa neustále zvlhčuje vlastnou šťavou a zostane tak skutočne lahodné a šťavnaté.

### Vyberte kvalitné uhlie alebo drevo

Na grilovanie je vhodné dubové, bukové či brezové drevo. Ak sa preň rozhodnete, nikdy nepoužívajte drevo zhnité alebo lakované. V prípade, že zvolíte drevené uhlie, kupujte to, ktoré neobsahuje aditíva.

**Náš tip:** Pri rozpaľovaní uhlia nepoužívajte chemické podpaľovače. Uhlie, z ktorého si pripravíte pahrebu by malo byť čisté, s povlakom bieleho popola.

### Dodržujte vhodnú teplotu

Suroviny určené na grilovanie ukladajte na rošt vtedy, keď sú uhlíky rozžeravené do červena, ale nehoria plameňom. Pokúste sa dosiahnuť strednú teplotu. Pri vysokej teplote sa môže marináda pripaľovať a to nie je pre chuť a kvalitu grilovaných pokrmov žiaduce. Tiež pamätajte na to, že čím sú grilované potraviny mäkšie, tým nižšiu teplotu potrebujú.

**Náš tip:** Správnu teplotu pahreby si môžete ľahko otestovať. Podržte ruku vo výške približne 12 centimetrov nad grilom. Ak majú uhlíky tú správnu teplotu, udržiňte ruku nad grilovacou plochou 5 až 7 sekúnd. Ak by ste ju tam udržali kratšie, je teplota privysoká.

### Nepodceňte výber a prípravu surovín

Na grilovanie sa hodí hovädzie stehno, bravčová krkovička či panenka, kuracie prsia bez kože, kuracie krídla, ale aj vykostené kuracie stehná. Z rýb siahnite po čerstvom lososovi alebo tuniakovi. Zo zeleniny sa osvedčila cuketa, baklažán, kukurica, paprika aj paradajky. Svoje miesto na grile si však získava aj ovocie. Výborne sa hodia broskyne či slivky. Všetky suroviny je vhodné pred grilovaním marinovať. Pokrm tak získajú na chuti.



Ilustračné foto.

zdroj foto davyart pixabay

**Náš tip:** Suroviny pripravené na grilovanie vyberte z chladničky dve hodiny pred grilovaním, aby dosiahli izbovú teplotu. Po tom, ako mäso vyberiete z grilu, nechajte ho ešte pár minút uložené na teplom mieste, až potom ho krájajte a podávajte.

**Náš tip:** Vyhnúť sa horiacemu tuku môžete aj tak, že budete pri grilovaní používať na to určené perforované misky. Oceníte ich aj pri príprave mäkkších druhov zeleniny, ktorá by sa inak mohla pripaľovať.

### Nezabúdajte!

Na gril neukladajte surové mäso vedľa toho, ktoré už prešlo tepelnou úpravou. To platí aj v prípade pracovnej dosky či používaného náradia. Vyčleňte si zvlášť náradie na surové a osobitne na už hotové mäso.

### Myslite aj na svoje zdravie

Ak grilujete na príliš silnom ohni a dyme, vznikajú pri príprave vašich pokrmov zdraviu škodlivé látky. Ak pozorujete na jedle príliš tmavé a spálené časti, rozhodne ich pred konzumáciou z pokrmov odstráňte.

» ren



# Fajčenie mi už išlo príliš do peňazí.

Rebeka (27)

Pridajte sa aj vy medzi viac ako 270 000 bývalých fajčiarov, ktorí odložili cigarety a urobili zmenu.

**vasdovod.sk**

Aký bude váš dôvod?

Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním tabakových a nikotínových výrobkov, je úplne prestať tabakové výrobky a výrobky s obsahom nikotínu užívať.

Skutočný spotrebiteľ, ktorý bol za svoju účasť v kampani odmenený.

**UNSMOKE**  
YOUR WORLD

PHILIP MORRIS  
SLOVAKIA



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

Čujte.sk

Pestujeme  
nechtík lekársky



www.cujte.sk

UŽITOČNÉ KONTAKTY  
www.mojinzerat.sk

TLAČE  
letáky  
vizitky  
plagáty  
etikety  
katalógy  
kalendáre  
spravodaje  
časopisy

PONUKA



REGION  
PRESS  
www.regionpress.sk

## Ako si poradiť s mastnými škvrkami

Niekedy skutočne stačí počas varenia či smaženia jedál len chvíľka nepozornosti a na našom oblečení či na stene vedľa sporáka sa už vyníma mastná škvrna. Čo s tým? Prinášame zopár overených tipov, vďaka ktorým sa mastných škvŕn bezpečne zbavíte.

### Stena

Mastné flaky zo steny môžeme odstrániť pomocou bielej kriedy alebo striedky chleba.

**Biela krieda** – výborne poslúži, pretože masť jednoducho absorbuje. Stačí ak ňou jemnými ťahmi pretriete mastný flak a necháte pôsobiť približne 5 minút. Zatiaľ si pripravte zľahka navlhčenú handričku či špongiu a ňou zo steny zvyšky kriedy odstráňte. Celý postup môžete zopakovať niekoľkokrát, až kým nebudete s výsledkom spokojní. Ak vám tento spôsob nepomôže, tak nastrúhajte kriedu do nádoby, premiešajte ju s trochou vody tak, aby vznikla hustejšia kaša, a zmes naneste na mastné škvrny. Nechajte pôsobiť 24 hodín. Následne kriedu opatrne odstráňte.

**Chlieb** – vydlabte striedku chleba, pomačkajte ho do tvaru guľôčky a stenu ňou gumujte tak, ako by ste v rukách držali klasickú gumu.

### Oblečenie

V prípade mastných škvŕn na obleče-

ní môže pomôcť mydlo na pranie, detský púder, kypriaci prášok či jedlá sóda.

**Mydlo na pranie** - dôkladne naneste na škvrnu a nechajte pôsobiť približne hodinu. Následne opláchnite čistou vodou. Postup môžete viackrát opakovať, až kým mastný flak nezmizne.

**Detský púder** – naneste vo väčšom množstve na mastnú škvrnu a nechajte pôsobiť niekoľko minút. Následne pomocou starej zubnej kefy škvrnu vyčistite.

**Kypriaci prášok alebo jedlá sóda** – kypriaci prášok na pečenie alebo sódu bikarbónu či inak jedlý soľ vložte do misky a zmiešajte s trochou vody. Vzniknutú pastu naneste na mastnú škvrnu na oblečení a nechajte chvíľu pôsobiť. Potom opláchnite pod tečúcou vodou a vyperte bežným spôsobom v práčke.



» ren  
zdroj foto Mykola128 pixabay

## Zelený hrášok pre naše zdravie

Blíži sa sezóna zeleného hrášku. Dopestovať si ho môžeme na záhrade od jari až do jesene, ale zakúpiť si túto čerstvú a veľmi obľúbenú zeleninu môžeme aj na trhu či v obchodnej sieti. Zelené guľôčky, ukryté v strukoch, obsahujú veľa zdraviu prospešných látok.

### Pestovanie

Hrach obľubuje vzdušnú a priepustnú pôdu. Vysievame ho do riadkov vzdialených od seba 12 až 15 centimetrov a do hĺbky približne 5 centimetrov. Dopestovať si ho však môžeme aj v kvetináči na balkóne či terase. Nezapudnime na pravidelnú zálievku a tiež vhodnú oporu, nakoľko ide o popínavú rastlinu. Využiť na tento účel môžeme rôzne druhy sieťoviny, ako aj kovové či drevené mriežky.

### Účinky na zdravie

Hrach je podľa odborníkov pravým pokladom pre naše telo aj dušu. Obsahuje množstvo kvalitných rastlinných bielkovín, čo je hlavným dôvodom, prečo zasýti spolu s ich vysokým množstvom vlákniny. „Prítomné sú vitamíny skupiny A, skupiny B, železo, horčík, zinok, vápnik, fosfor,“ popisuje na sociálnej sieti Mgr. Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Hrašok je bojovníkom proti starnutiu, spevňuje pleť, podporuje rast a kvali-

tu vlasov, zregeneruje náš celý organizmus. Je tiež výborným spestetím diétného jedálneho lístka. „Vysoký obsah vlákniny v hrášku má detoxikačné účinky a pomáha v prevencii proti zápche. Protizápalové a antioxidantné látky, ktoré sa nachádzajú v hrášku zabezpečujú tiež pružnosť a vitálnosť cievneho systému,“ vymenúva pozitívne odborníčka. Pre dobrú pamäť je dôležitý tiamín, teda vitamín B1, ktorý je v hrášku naozaj bohato zastúpený.

### Použitie

Hrach má rôznorodé použitie v kuchyni. Vieme si z neho pripraviť chutnú polievku, kašu, prílohu k mäsu, pridať ho k zapekaným jedlám a jesť aj surový. Najviac výživných látok má však čerstvý mladý hrášok. Ten by mal byť sýtozelený a pri trení jemne výzgať.



» ren  
zdroj foto Bluesnap pixabay



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**SIMON-Fleisch**

**BRAVČOVÁ  
A HOVÄDZIA  
PORÁŽKA  
V NEMECKU**

**14€ - 20€**

**OBSLUHA UMÝVACEJ  
LINKY**

**od 13€**

**PODĽA KVALIFIKÁCIE  
Brutto na hodinu**

**20 dní platenej dovolenky  
preplácané sviatky**

**Nemecká pracovná zmluva  
Nemecké sociálne poistenie  
Vybavíme všetko  
potrebné pre prácu  
Možnosť turnusov  
Ubytovanie zabezpečené  
Stabilná celoročná práca**

[www.simon-fleisch.de](http://www.simon-fleisch.de) | [job@simon-fleisch.de](mailto:job@simon-fleisch.de)  
**+421 944 995 400**

**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**  
[trofej.eu@gmail.com](mailto:trofej.eu@gmail.com)

**Stannah**

**Ahoj, Leto!**

**PONUKA**

**GRIL alebo  
FRITÉZA**



Toto hovoria naši zákazníci.  
Neni k tomu čo dodať.

Služby  
**Špičkovej**  
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení  
ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom  
tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu  
môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života  
v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí  
celému tímu spoločnosti Stannah.

♥ Helena Sotáková ★ Trustpilot

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162** • [www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

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



Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.7.2024  
a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

**EKOLOGICKÉ  
ČISTENIE  
FASÁD**

rodinné  
domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

**f BombaFasada**  
[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)  
**0905 148 393**

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA**

**STAVEBNÉ  
A VÝKOPOVÉ  
PRÁCE**

**KUBOSTAV MARKUŠOVCE**  
**HOPTASRO@GMAIL.COM • 0902 844 621**

**MONTTER**

**ZIMNÉ ZÁHRADY  
PERGOLY • ZASKLENIE**

**11  
ROČNÉ  
SKÚSENOSTI**

**NAKUPUJTE OD VÝROBCU!**

**HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI**

ANTRACIT	7016
HNEDÁ	8003
HNEDÁ	8017
BIELA	9016

**LETO SA BLIŽI!**

**POZOR!**  
na podvodné firmy  
U nás si viete objednať  
zimnú záhradu aj  
**bez ZÁLOHY!**  
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

**Montujeme**  
po celom Slovensku

**WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730** ✉ **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

**PROFISJET** s DOPRAVOU  
na miesto  
určená  
**POLYSTYRÉN ZA  
NAJLEPŠIU CENU**

- zateplňovacie systémy
- podlahový polystyrén
- fasádny polystyrén
- minerálna vlna



**0905 414 895 | 0908 156 437**  
**www.profisjet.sk**