



Čítajte nás:

www.cujte.sk

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností

AUTOservis konkurent AUTOdiely

Prijmeme

AUTOMECHANIKA

Na TPP, živnosť, alebo dohodu
Zaujímavé finančné ohodnotenie.
Nástup ihneď.

Lučenec, Zvolenská cesta 9, 50m od čerpacej stanice OMV
Info a objednávky: 0908 669 629, 047/433 40 12

NÁBYTOK VAMARK AKCIA

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

ADAM KRŤKO S.R.O.

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

KAMENÁRSTVO OPATOVÁ

- POMNÍKY Z PRÍRODNÉHO A UMEĽÉHO 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



Prijmeme **ČAŠNÍKA/SERVÍRKU** na plný pracovný úväzok.

Všetky pracovné podmienky pri osobnom stretnutí, ktoré si dohodnete na tel. č.: **0905 134 030**

Sme reštaurácia v kludnom prostredí pre rodinné obedy a oslavy.



CISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €
Dosekávajú pisma
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

NEODTEKÁ !!!

KRTKOVANIE - MONITORING KANALIZÁCIE LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!

www.profidemont.sk **0919 175 335**

INZERCIA
0905 915 039

PREDAJ A DOVOZ PALIVOVÉHO DREVA

Prípravujeme palivové drevo namiešané z listnatých drevín - dub, buk, agát, breza, lipa, čerešňa, vrbá, osika, dodávané v napílených a naštiepaných dĺžkach 20, 25 cm a 33, 40, 50 cm resp. dĺžkach podľa želania

1 PRMS (priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	49 €
8 PRMS Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	480 €
4 PRMS Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	277 €
Môžeme pripraviť a doviezť aj palivové drevo smrekové suché	
1 PRMS (priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	44 €
12 PRMS Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	584 € 496 €
4 PRMS Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	232 € 196 €
Môžeme pripraviť a doviezť aj lacné palivové drevo zo suchých odpadových (použitých), dosiek, hranolov a paliet napílených oca na 33cm.	
1 PRMS (priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	32 €
12 PRMS Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	430 € 366 €
4 PRMS Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	184 € 156 €

LIPOVÉ TRIESKY vrecko 30x60 cm **3,00 €/vrecko**



0907 884 162

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

3-SKLO ZA CENU DVOJSKLA

Platí na okná PASIV v laminácii alebo s hliníkovým klipom.
Akcia platí do 31. 7. 2024

okná a dvere
Slovaktual

LUČENEC • 0907 493 142

Železničná 15 • lucenec@slovaktual.eu
www.slovaktual.sk/akcia



Čoskoro otvárame Veľký Krtíš

Bezplatný týždenník

LUČENECKO
VELKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

EV 6218/24

vydáva spoločnosť

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

Ročník I, Vydanie 8, týždeň 25/2024.

Redakcia:

lucencko@regionpress.sk

INZERCIA

Miriam Hašková 0905 915 039

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

www.facebook.com/lucencko

Vychádzame
na recyklovanom
papieri**DISTRIBÚCIA** (30.860 domácností)**páry týždne:**

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

ne páry týždne:

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



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	Hlohovsko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levičsko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinskó
PN	41.870	Piešťanskó+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TD	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
TM	49.930	Tmavsko
ZT	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	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BE	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GJ	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	Špišsko+LE+GL

Vzdelávanie pre znevýhodnenú menšinu

Bangladéš má 34-krát viac obyvateľov ako Slovensko. Takmer 90% percent z týchto 170 miliónov sú moslimovia. Kresťanov v Bangladéši takmer nevidieť. Tvoria ani nie 1% celkovej populácie, a spravidla patria k znevýhodneným etnickým menšinám.

Platí to aj v diecéze Rajshahi na severozápade krajiny, ktorá je počtom obyvateľov štyrikrát väčšia ako naša vlasť. Žije tu však len 71 000 katolíkov. Sú to takzvaní adivasi, teda príslušníci rôznych domorodých kmeňov, a väčšinou majú len obmedzené možnosti v oblasti vzdelávania. A hoci dnes mnohí predsa len už vedia čítať a písať, čo sa dá pokladať za veľký pokrok, stále sú veľmi chudobní. Pracujú ako nádenníci či malí obchodníci alebo žijú z mála plodín, ktoré si dokážu dopestovať. Veľké problémy im spôsobujú sucha a klimatické zmeny.

Diecéza Rajshahi preto začala s novým vzdelávacím programom. V rámci neho si veriaci môžu prehľbovať svoju vieru a lepšie spoznávať evanjelium. Zároveň je jeho zámerom, aby porozumeli svojim právam v spoločnosti a dokázali sa vyjadrovať v svojom mene. Účastníci programu sa zaoberajú témami ako ľudské práva, posilňovanie kresťanských hodnôt, boj proti obchodovaniu s ľuďmi, ochrana detí, dôstoj-

nost žien, väzenská pastorácia, ale aj otázky migrácie a vyrovnávania sa s extrémnymi klimatickými podmienkami.

Na vzdelávacom programe diecézy sa zúčastňujú rôzne skupiny ľudí; celkovo ide o takmer 8 000 osôb. Patria k nim vedúci predstavitelia miestnych komunít, a tiež ľudia z farností. Vzdelávajú sa, aby potom mohli sami vzdelávať miestnych obyvateľov a mládež. Je samozrejme, že takáto široká činnosť si vyžaduje aj finančné prostriedky.

Otec Sagor Corraya z Komisie pre spravodlivosť a mier sa so žiadosťou o pomoc obrátil na nadáciu ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi, ktorá tento vzdelávací program podporila. Otec Corraya je vďačný: „Vďaka vašej láskavej starostlivosti získajú naši veriaci potrebné poznatky i formáciu. Modlím sa za vás všetkých každý deň počas slávenia Eucharistie.“ www.acnslovensko.sk



» acn

zdroj foto ACN

UŽITOČNÉ KONTAKTYwww.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

**LUČENECKO
VELKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO**

Najčítanejšie regionálne noviny. Týždenné do 30 000 domácností a firm

Aktuálne aj staršie vydania regionálneho týždenníka Lučencko nájdete vždy na internete www.regionpress.sk

INZERCIA

0905 915 039

Najčítanejšie
regionálne
noviny**REGION
PRESS****Občianska
riadková
inzercia****01 AUTO-MOTO / predaj****02 AUTO-MOTO / iné**

»Kúpim nahradne diely na stare auta:aero,skoda,tatara,fiat,lada,warburg.atd. tel.0907/687634

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel. 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:
RPmedzera LC medzera
Číslo rubrikymedzera Text
inzerátu

Príklad:

RP LC 12 Predám kočík,
0987 654 321.**Riadková inzercia reálit
je od 26.10.2023 zrušená,
inzerát si môžete podať
len 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 operátora 02 a 4ka.****TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **LC** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

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€/m²**

0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

**DAEIA
DUSTER**

už od **17 490 €**

Príloha platí do 30.7.2024. Dacia Duster, spotreba 4,8-7,0 l / 100 km, emisie CO₂ 125-154 g/km. Úroveň spotreby paliva a emisie CO₂ sú určené metodikou podľa platných právnych predpisov vyžadovaných pre homologáciu vozidla. Toto ponuka je iba informatívna a nie je záväzná na uzavretie zmluvy a nemožno z nej preto odvodzovať povinnosť spoločnosti 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



Správna voľba

35% ZĽAVA

1.29

0.83

Kryštalový cukor
1 kg



43% ZĽAVA

7.12**

3.99

Nanuky s polevou
8 x 120 ml = 960 ml
rôzne druhy



40% ZĽAVA

1.09

0.65

Birell Active/
Radler/Nealko
0.5 l
rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €



Vyhrajte
s Birellom
50x
Playstation 5!
Viac v

Plus

super
LIDL
ceny

KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

OD PONDELKA

OD PONDELKA 24. 6. DO NEDELE 30. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VŠETKY
PAPRIKY

SO ZĽAVOU AŽ DO

-51%

PLATÍ LEN V PONDELOK 24. 6.

1+1
ZADARMO

2.98**

1.49*

Zrelé mango

kus
*Cena za kus pri váhe 7.10 kg = 1.49 €
**Cena za kus pri váhe 1.10 kg = 2.98 €
Cena za 2 kusy = 2.98 €



veľký
kaliber

OD SLOVENSKÝCH
PESTOVATEĽOV

44% ZĽAVA

0.89**

0.49

Šalátové uhorky

kus



LIDL
STANOK
DENNE Čerstvé

XXL



37% ZĽAVA

8.79

5.49

Morčacie prsné
rezne 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 akciového 52069.

Pomůcka 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

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, rozžeravíť uhlíky a pustíť 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 vymiesť a rošt dôkladne očistiť drôtenou kefou. Vhodné je pri grilovaní používať masívny liatinový rošt, ktorý optimálne akumuluje teplo z ohníka.

Náš tip: Ak máte v pláne grilovať väčšie kusy mäsa, zvážte 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 pahrabu 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 mäkkšie, tým nižšiu teplotu potrebujú.

Náš tip: Správnu teplotu pahraby si môžete ľahko otestovať. Podržte ruku vo výške približne 12 centimetrov nad grilom. Ak majú uhlíky tú správnu teplotu, udržíte 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. Pokrmu 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.

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.

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

Nezabúdajte!

Na gril nekladajte 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.

» ren

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

AKCIA
Lubovoľný
výber 25ks
zákuskov za
30€

Len priamo na predajni.
43-0005

DOVOZ NA ADRESU

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

56-0019

**OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKOCH**

PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

7-0004

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

Všetko pre Vaš komín

www.kominy-kabac.sk

0908 591 216 0905 742 808

86-0002

Ako si poradiť s mastnými škvrnami

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 škvrn bezpečne zbavíte.

Stena

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

Biela krieda – výborne posluží, 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 škvrn na obleče-

ní môže pomôcť mydlo na pranie, detský prášok, 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 prášok – naneste vo väčšom množstve na mastnú škvrnu a nechajte pôsobiť niekoľko minút. Následne pomocou starej zubnej kefy škvrnu vyčistíte.

Kypriaci prášok alebo jedlá sóda – kypriaci prášok na pečenie alebo sódu bikarbónu či inak jedlú 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.



zdroj foto Mykola128 pixabay

» ren

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk

2-KOMOROVÝ BOTNÍK S POLICOU

-10% 79,90 EUR 71,10 EUR

decorem.sk

ERGONOMICKÁ OTOČNÁ KANCELÁRSKA STOLIČKA HC-1011 GREY SIVÁ BIELA

-10% 159,90 EUR 143,10 EUR

Využite kód: OPLATISA

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

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 pomohli 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

rovnošaty 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,
- asistancia 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

Slovenskí policajti budú mať svoje

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 (ŤŽP), 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 ŤŽP.

» ren

kamstav
kompletné kamenárske služby
www.kamenarstvo-kamstav.sk
B. BYSTRICA, J. KRÁĽA 4, CENTRUM, PRI POTOKU
(novootvorená predajňa - presťahovaná z Radvane)
0917 216 390

-50%
na všetky pomníky

SERIOZNOŠT' · FLEXIBILITA · TRADÍCIA od r. 1989

**SPISUJEME
OBJEDNÁVKY
PRE ROK
2024
ZA
MINULOROČNÉ
CENY**

DOPRAVA ZDARMA

CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ A HROBOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

Letná AKCIA
na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava
v rámci celej SR
ZDARMA

✦ **Bukové brikety**
960 kg / -285€ **252€**
600 kg / -285€ **195€**

✦ **Smrekové peletky A1**
1005 kg / -310€ **292€**
780 kg / -265€ **249€**

✦ **Drevo v kliečke**
1 prm / **172€**
1,7 prm / **210€**

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

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

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

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 nechťov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

AKCIA
2+1 ZADARMO

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
45,90 EUR /1 KS

KOLAGÉN FORTE 2 V 1
38,90 EUR /1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

užívaním 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 hydrolyzácie 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 antioxidačnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

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

MEDIKA
EXPERT

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborih 1, Nitra - OC Polygon

REGION
PRESS

Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **26. júna 2024**

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie **-20%**
- chemická injektáž **STOP VODA**
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY
0948 300 988

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

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 vyhradené výrobky 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, znižujú 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 vyhazovať 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.

Orez stromov

Arboristika

Rez ovocných stromov, živé ploty, výsadba, výrub, odvoz drevné hmoty

0918545451 www.citytrees.sk

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

- Čistenie kanalizácií a odtokov
 - Inspekcia potrubia kamerou
 - Čistenie lapačov tukov
 - Tlakové skúšky potrubia
 - Bezyčkové opravy
 - výkopové opravy kanalizácií
- NON-STOP**
- Frézovanie kanalizačných potrubí
 - Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
 - Lokálne bezyčkové opravy

HI'adáme

- vodičov na MKD (SK-DE) **2000 - 2400 EUR**
- vodičov na vnútroštátnu prepravu **1600 - 1700 EUR**

Bonus 500 € po skúšobnej dobe, možnosť ubytovania
0948 427 428

Podávame dipy

V preklade slovo dip znamená namočiť či namáčať. Na prípravu dipov potrebujeme zväčša biely jogurt alebo pochúťkovú smotanu, rôzne druhy syrov, korení a bylín. Ak sa vám na poslednú chvíľu ohlási návšteva alebo len nemáte chuť tráviť prípravou večere veľa času, môže byť práve dip tou správnou voľbou. Rovnako sa však hodí pri servírovaní rozličných pochúťok z grilu. Jeho príprava je veľmi jednoduchá a zaberie len niekoľko minút.

Dip so smotanovým syrom

Suroviny: 200 g smotanového syra, 4 lyžice bieleho jogurtu, 3 jarné cibuľky (ako obmenu môžete použiť pažítku či žeruchu), biele korenie

Postup: Do misky vložíme smotanový syr a jogurt a dohľadka vymiešame. Ochutíme bielym korením. Vmiešame na kolieska nakrájanú jarnú cibuľku.

Dip s nivou

Suroviny: 100 g nivy, 100 g bieleho jogurtu, 1 lyžicu citrónovej šťavy

Postup: Do misky vložíme jogurt, namrvíme doň nivu a vymiešame. Ochutíme citrónovou šťavou.



Ilustračné foto.
auto foto hamomdomingue pixabay

Dip s mäťou

Suroviny: 150 g hustého bieleho jogurtu, 1/2 uhorky, 1 strúčik cesnaku, 5 lístkov čerstvej mäty

Postup: Do misky vložíme jogurt. Uhorku očistíme, najemno nastrúhame a vytlačíme z nej vodu. Pridáme prelisovaný cesnak a na kúsky posekanú mäťu. Vymiešame.

Dip so sušenými paradajkami

Suroviny: 150 g hustého bieleho jogurtu, nakladané sušené paradajky, olej z nálevu, čerstvá bazalka alebo oregano

Postup: Paradajky aj bylinky nasekáme na menšie kúsky. Do misky vložíme jogurt, paradajky, bylinky a pridáme lyžičku nálevu z paradajok. Vymiešame.

Náš tip: Do dipov namáčať slané tyčinky, tortilové čipsy, na menšie kusy natrhaný pita chlieb, slané kekse, prípadne na hranolčeky nakrájanú surovú zeleninu, ako napríklad uhorku, mrkvu či stonkový zeler.

Dipy však môžeme podávať aj k steakom, grilovanému mäsu či rybám.

» ren

Pripravte si predjedlo, hlavné jedlo aj zákusok Pochúťky z grilu

Dnes sa griluje všade, v záhradách, na chatách i na lúkach, dokonca i na sídliskových dvoroch. Skôr ako sa pustíte do samotného grilovania, venujte pozornosť príprave grilu ale aj výberu kvalitných surovín. Prinášame tipy na skvelé pochúťky.

Chlieb s grilovaným cesnakom

Suroviny: 2 celé hlávky cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, olivový olej, chlieb

Postup: Každú hlávku cesnaku zabalíme do alobalu a grilujeme 45 minút. Potom na grile opečieme krajce chleba a následne každý pokvapkáme olivovým olejom. Hotové strúčiky cesnaku vytlačíme zo šupky a natrieme na chlieb. Osolíme a okoreníme.

Marinované kuracie krídelká

Suroviny: 500 g kuracích krídel, dva strúčiky cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, podľa potreby soľ a citrónová šťava na ochutenie

Postup: Najskôr si pripravíme marinádu: V sklenej miske zmiešame dva strúčiky pretlačeného cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, soľ a citrónovú šťavu.

Kuracie krídelká vložíme do misky s marinádou a poriadne ňou potrieme každé krídelko. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Náš tip: Ak by bola marináda príliš hustá, zriediť ju môžete vodou.

Kuracie steaky v jogurte

Suroviny: 600 g kuracích prs, 3 lyžice



Ilustračné foto.



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

bieleho jogurtu, lyžičku soli, 2 lyžice oleja, mleté čierne korenie, zmes vášho obľúbeného korenia, lyžicu sekanej mäty

Postup: Najskôr si pripravíme marinádu: V sklenej miske zmiešame jogurt, soľ, olej, mleté čierne korenie, ďalšie korenia podľa chuti, mäťu - môžete ju nahradiť vašimi obľúbenými bylinkami.

Kuracie prsia vložíme do misky s marinádou tak, aby ňou bol pokrytý každý plátok mäsa. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Náš tip: Mäso na grile neatáčajte vidličkou ale pomocou klieští. Zabrániť tak vytekaniu šťavy z mäsa.

Grilované broskyne s marcipánom

Suroviny: 8 broskýň, 100 g marcipánu, 125 g mascarpone, 50 g maslových sušienok, lupienky mandlí

Postup: Umyté broskyne prekrájame na polovice a odkôstujeme. Položíme ich na gril a počkáme, kým nie sú horúce. Potom do každej polovičky vtláčime guľku z marcipánu, na to dáme kôpku mascarpone a vrch posypem podrvenými maslovými sušienkami a mandľovými lupienkami. Naplnené broskyne vrátime späť na gril a pečieme, kým sa mascarpone nezačne topiť.

Náš tip: Pri grilovaní broskýň môžete použiť perforované misky. Bude sa vám pracovať lepšie a broskyne sa nepripečú.

zdroj foto utroiao pixabay

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ
LINKY

od 13€

PODLA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky
preplácané svlatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie

Vybavíme všetko
potrebné pre prácu
Možnosť turnusov

Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | 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

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

Pre ŽŤP 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

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY • ZASKLENIE

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT	7016
HNEDÁ	8003
HNEDÁ	8017
BIELA	9016

LETO SA BLÍŽI!

Hliník

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

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk