



Čítajte nás:

www.cujte.sk

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností

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 ...

PREDĽŽENÁ ZÁRUKA nokia TYRES

2 roky záruka v prípade poškodenia (jeden kus pneu. ZDARMA)

Nakúp za 50 € a dostaneš **KUPÓN -16 €**

PRENÁJOM BOXOV

TEPOVANIE LEŠTENIE 33,-€

PREDAJ NA SPLÁTKY HOME CREDIT

AUTOSÚČIASTKY AUTOSERVIS UMYVÁRKA
0907 870 299 0911 870 299 0915 834 386

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo ⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

LYKONÁVAME OPRÁVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

KÚPIM BYT, DOM

Po dohode môžete ostať v podnájme
0907 833 771

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
ľubovoľný výber 25ks zákuskov za **30€**

Len priamo na predajni.

NEODTEKÁ !!!

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

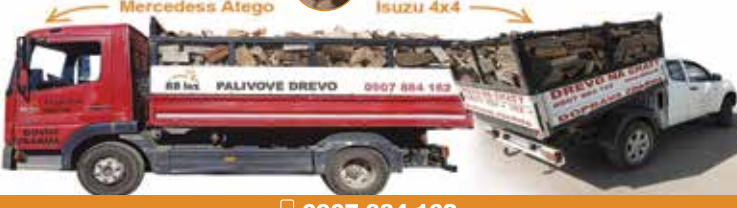
PROFESIONÁLNE ČISTENIE POMNÍKOV a HROBOV v Lučenci a okolí.
Tel.: 0950 781 711

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 Môžeme pripraviť a doviesť aj palivové drevo smrekové suché	277 €
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 doviesť aj lacné palivové drevo zo suchých odpadových (použitých), dosiek, hranolov a paliet napílených cca 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

ČISTENIE HROBOV

HROB 90€ 80€ ZHROB 140€ 120€
OBNOVA PÍSM: 15€ 1,3€/ZNAK
DOSEKÁVANIE PÍSM: DÁTUM 100€, TEXT 10€/ZNAK
DO DUŠÍČIEK STÍHAME!
CENY PLATNÉ DO 30.9.!!
ING. MIROSLAV GREISIGER
0940 653 651, 0919 205 521
WWW.CISTENIEHROBU.SK

STAVEBNÉ A MONTÁŽNE PRÁCE

Rekonštrukcie domov a bytov
0919 175 335 www.profidemont.sk

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

HYUNDAI MOBIS

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrtročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie

Plat: 7,48 € - 8,11 €/hod
Príplatky za zmenovosť: 0,35 €/hod - poobedná zmena 2,20 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: **Žilina - Gbelany**
kontakt: **praca@mobis.sk**
041 515 8158, 041 515 8169

Bezplatný týždenník

LUCENECKO
VELKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

EV 6218/24

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

Ročník I, Vydanie 18, týždeň 35/2024.

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:
Lucenec, Malá Ves, Opatová, Boľkove, Filakovo, Halíč, Panické Dravce, Rapovce, Veľká nad Ipľom, Vidiná, Poltár, Cirobára, Hrnčiarška Ves, Hrnčiarška Zalužany, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Málinec, Veľký Krτίš, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou

ne páry týždeň:
Lucenec, Malá Ves, Opatová, Boľkove, Filakovo, Halíč, Panické Dravce, Rapovce, Veľká nad Ipľom, Vidiná, Poltár, Cirobára, Hrnčiarška Ves, Hrnčiarška Zalužany, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Málinec, Veľký Krτίš, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou



Yvdavateľ 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	Galantaško+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levičsko
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
TD	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	Žiarisko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerisko = 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



11.9.2024 o 19.00 hod.

DIVÍN ZICHYHO KAŠTIEĽ

host: Sisa Sklovská a Miroslav Dvorský



vstupenky: **ticketportal**

v obci Divín: Obecný úrad: 047 43 97 301 Zichyho kaštieľ: 047 43 70 924, 0948 371 198

KAMENÁRSTVO OPATOVÁ

- POMNÍKY Z PRÍRODNÉHO A UMELEHO 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



NÁBYTOK VAMARK AKCIA

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

ADAM KRTKO s.r.o.

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie
- lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

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 kominov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

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

UŽ 13 ROKOV NA TRHU

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

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

www.mojinzerat.sk
INZERÁT TU UŽ OD 3,50 EUR

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decoreum.sk

-59,- 53,10 EUR

SADA KEMPINGOVÉHO NÁBYTKU

-10%

decoreum.sk

-89,- 80,10 EUR

2-KOMOROVÝ BOTNÍK - LOFT

-10%

decoreum.sk

Využite kód: **OPLATISA10**

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

INZERCIA
0905 915 039

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel.: 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»Predam Cinky stationarny bycikel , 0918046807.

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 realít 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 vylúčuje 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 tíraži Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



ROKOV NA SLOVENSKU

OD PONDELKA

OD PONDELKA 2. 9. DO NEDELE 8. 9.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ



31%
ZĽAVA

4.49
3.09
• (1 kg = 4,12)

Bravčové párky
750 g

83%
PODIEL
MASA



35%
ZĽAVA

1.69
1.09

Banány
cena za 1 kg

PLATÍ DO 4. 9.

41%
ZĽAVA

1.69
0.99

Plus

33%
ZĽAVA

2.69***
1.79

Konzumné zemiaky
neskoré
2 kg balenie
varný typ B - prílohové
práre

1 kg iba
0.90



AKTIVUJ KUPÓN

8+4
ZADARMO

0.75**
0.50*

Trvanlivé mlieko

1 l
1,5 % tuku
Maximálny odber
je 12 kusov na nákup.

*Cena za liter pri kúpe 12 kusov = 0,50 €
**Cena za liter pri kúpe 7 kusov = 0,75 €
***Cena za liter = 2,69 €

Plus



40%
ZĽAVA

2.99
1.79
• (100 g = 0,90)

Kešu orechy
200 g



35%
ZĽAVA

6.99
4.49

Kuracie stehenné
rezne XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávacieho produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepácte na hodnotu produktu z aktuálneho týždňa.

Ponuka tovaru platí od 2. 9. do 8. 9. 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

Ranné kruhy na školách

Základné školy môžu začať používať novú praktickú príručku na ranné kruhy. Podpora pravidelných krátkych stretnutí učiteľov a žiakov je jedným z opatrení ministerstva školstva, ktorým sa môžu školy inšpirovať, aby zlepšili duševné zdravie detí. Rezort školstva odporúča venovať osobitnú pozornosť spôsobu vedenia ranných kruhov a výberu aktivít, keďže tieto faktory sú kľúčové pre ich účinnosť a prínos.

Ranné kruhy sú krátke, väčšinou 15-minútové stretnutia pred vyučovaním, počas ktorých učelia a učiteľky pomáhajú žiakom a žiačkam lepšie sa naladiť na školský deň a budovať pozitívne vzťahy. Cieľom príručky je podporiť ich potenciál v prevencii rizikového správania a zlepšovaní atmosféry v triede. Ministerstvo plánuje v septembri 2024 vydanie príručky aj v maďarčine a ukrajinčine. „Naša nová príručka pre základné školy je výsledkom spolupráce so školami, občianskymi združeniami a jednotlivcami, ktorí majú bohaté skúsenosti s rannými kruhmi a sú inšpiráciou pre druhých. Veríme, že príručka pomôže učiteľom a učiteľkám efektívne viesť ranné kruhy vo svojich triedach a posilní ich prínos pre žiakov a žiačky. Ak školy využijú túto možnosť, pravidelnými rannými kruhmi môžu prispieť k zlepšeniu vzťahov a klímy v triedach a tým aj väčšej

kvalite vzdelávania,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Infoseminár pre pedagógov

Ministerstvo školstva pripravilo pre učiteľov a učiteľky infoseminár, ktorý sa zameriava na efektívne využívanie ranných kruhov v triede. „Na seminári získajú praktické tipy na vytvorenie bezpečného prostredia a naučia sa pracovať s príručkou, aby nové poznatky mohli uplatniť v praxi. Na webovej stránke ministerstva nájdu ďalšie materiály, ako sú návody, plagáty a hry,“ informoval rezort školstva.

Chystajú ďalšie kroky

Ranné kruhy sú len jedno z preventívnych opatrení podporujúcich duševné zdravie. Ministerstvo školstva pripravuje viaceré ďalšie kroky. Do konca tohto roka plánuje vydať Metodiku tvorby školskej stratégie prevencie rizikového správania, spolu s návodom na výber kvalitných a efektívnych preventívnych programov a aktivít. Na začiatku roka 2025 bude spustená historicky prvá databáza preventívnych programov, ktorá bude dostupná spolu s ďalšími materiálmi na podporu prevencie. Okrem toho sa v spolupráci Banskobystrickým samosprávnym krajom začne v novom školskom roku pilotný projekt anonymného nahlasovania šikany na školách.

» 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

SERIÓZNOSŤ • 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

čujte.sk

Náučný chodník
v Šiatorskej Bukovinke

www.cujte.sk



Totálny VÝPREDAJ! **-50%**

pet
cen
ter

**KTO SKÔR PRÍDE,
TEN SKÔR BERIE.**

Na všetkých našich predajniach a e-shope petcenter.sk prebieha totálny výpredaj vybraných produktov.

Akcia končí vypredaním zásob.



Dôležitá je komunikácia, pravidelný režim aj spánok

Pomôžme deťom s nástupom do školy

Začiatok školského roka je tu, a to znamená veľa povinností pre dieťa aj rodiča. Aby nebolo toto obdobie pre vášho školáka a vás stresujúce, pripravil Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR) viaceré odporúčania.

„Každé dieťa je jedinečné, a podobne, aj nástup do školy je individuálna vec a môže sa stať, že nie u každého dieťaťa bude úplne bezproblémový. Dôležité je byť dieťaťu oporou a veriť, že to zvládne,“ hovoria odborníci z ÚVZ SR a pripájajú nasledovné rady:

- Dieťa pripravte na školu formou spoločných rozhovorov. Vysvetlite mu, čo ho v škole čaká, objasnite mu, že škola má iné pravidlá a organizáciu dňa ako škôlka, a že ako školák bude mať aj zodpovednosť a do školy sa chodiť musí.
- Povzbudte dieťa tým, že v škole si nájde nových kamarátov a naučí sa veľa nového a zaujímavého. Naopak, vyhňte sa strašeniu detí vetami ako „Počkaj, až pôjdeš do školy...“ alebo „Oni ťa v tej škole dajú do poriadku!“.
- Neprenášajte pochybnosti na dieťa. Budúci školák si tak môže vybudovať zbytočný odpor, neistotu alebo strach ku škole a už samotný štart bude veľmi negatívne poznačený. Prechod dieťaťa z materskej školy do základnej je veľmi dôležitým medzní-

kom v živote dieťaťa a jeho rodiny, preto by mal so sebou prinášať len pozitívne zážitky, keďže dieťa sa do školy prirodzene teší.

Pravidelnosť a systém

Pre rýchlu adaptáciu je zásadná pravidelnosť a veku primeraný systém pri akejkoľvek činnosti súvisiacej so školou.

- Vhodné je už zo začiatku vypestovať u dieťaťa potrebné režimové prvky – vstávať v určitú hodinu a chodiť spať v rovnaký čas.
- Po nástupe do školy si treba určiť, kedy sa rodič bude s dieťaťom učiť - najvhodnejší čas nastáva, keď sa dieťa vráti zo školy a 1 až 2 hodiny si odpočinie.
- Školská príprava predstavuje nielen samotné úlohy, ale aj upratovanie v taške, overenie ostrosti farbičiek a ceruziek, prípravu vecí na ďalší deň...
- Spočiatku je namieste s týmito činnosťami dieťaťu pomáhať, a to napríklad formou vysvetlenia, čo je potrebné do tašky vložiť, vybrať, aké úlohy urobiť. Cieľom je dieťa naučiť, aby svoje povinnosti časom zvládalo samo.

Nepodceňujte dôležitosť spánku

Spánok je pre školáka veľmi dôležitý. Ovplyvňuje jeho celkový zdravotný psychický aj fyzický stav. Naučte ho správnym návykom, aby si zvyklo na pravidelný režim.



Ilustračné foto.

zdroj foto steverioti pixabay

Pre školopovinné deti a dospievajúcich je dostatočne dlhý a kvalitný spánok nevyhnutný pre:

- správne fungovanie imunitného systému až po obnovu energetických zásob,
- posilňovanie a regeneráciu pamäte, pretože počas spánku sa zdokonaľujú organizačné schopnosti, plánovanie a poznávanie a kognitívne funkcie,
- rast a vývin, vyvíjajúci sa mozog a schopnosť koncentrovať sa.

Všeobecne odporúčané množstvo spánku je nasledovné:

- Školáci od 6 do 13 rokov 9 až 11 hodín spánku

- Staršie deti od 14 do 17 rokov 8 až 10 hodín spánku
- Mladší dospelí od 18 do 25 rokov 7 až 9 hodín spánku

„Pripomínáme, že toto sú všeobecné odporúčania, ktoré nezohľadňujú individuálne potreby. Pre optimálnu dĺžku spánku treba tiež zohľadniť celkový zdravotný stav či každodenné aktivity dieťaťa. Okrem kvantity spánku je dôležitá aj jeho kvalita, často prerušovaný spánok nie je kvalitný,“ uzatvárajú odborníci.

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren

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 14,99€/m²

pred po

0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

SBS LAMA SK

prijme bezpečnostných pracovníkov na obchodné prevádzky

vo Veľkom Krtiši

4,30 € netto/hod

POS nutný!

0948 356 675

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, 8 týždňové morky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0944 842 953

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

Ruka & Hore
kompletná starostlivosť o stromy

Orez stromov

Arboristika

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

0918545451 | www.citytrees.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%

- chemická injektáž

STOP VODA

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

PRIJMEM vodičov na traktory za účelom zametania a polievania ciest v okolí Bratislavy

Ubytovanie zabezpečené

Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov

Bližšie informácie: 0905 449 843

Dacia DUSTER

už od 17 490 €

Písmená písať do 30. 7. 2014. Dacia Duster (optima 4x4) 1.6i 110 km, emisie CO₂ 132-156 g/km. Účelové spotreby paliva a emisie CO₂ sú zmerané metódou podľa platných právnych predpisov vydaných pre homologáciu vozidla. Táto ponuka je iba indikatívna a nie je záväzná na uzavretie zmluvy a nemožno ňou preto dovolať povinnosť splnenia úskutočnosť 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

Bylinky v našej kuchyni

Priaznivé účinky bylínok na náš organizmus poznali už naše staré mamy a pri ich správnom používaní dokážeme nimi nielen dochutiť a prevoňať pripravované pokrmy či nápoje ale aj posilniť naše zdravie.

Bylinky môžete využiť pri príprave rozličných pokrmov, ktoré vďaka nim získajú výbornú chuť i vôňu. Hodia sa k mäsu, zelenine ale výborne dochutia tiež rôzne osviežujúce nápoje.

Bazalka – používa sa do omáčok, šalátov i polievok. Ochutí tiež marinády a zálievky. Veľmi dobre sa hodí k paradajkám či baklažánu a pravdaže k cestovinám. Do varených jedál ju pridávajú až tesne pred ich dokončením, aby nestratila svoju vôňu.

Kôpor – sa hodí pri príprave pečených rýb ako aj na dochutenie omáčok či zeleninových šalátov. Tiež sa uplatní pri nakladaní zeleniny. Nemal by prejsť varom a preto ho do varených jedál pridávajú až na záver.

Mäta – pre jej výraznú mentolovú vôňu využite mäta na ochutenie zeleninových šalátov, dusenej zeleniny, pečeného mäsa,



Ilustračné foto.

zdroj foto StockSnap pixabay

rýb, marinád a zálievok. Svoje miesto nájde aj pri výrobe dezertov, zmrzlín a osviežujúcich nápojov, ktoré nielen dochutí, a prevoňa ale aj ozdobí.

Medovka – jej lístky majú citrónovú vôňu a výborne sa hodia najmä do nápojov, či dezertov, ale osviežiť môžu aj chuť rôznych šalátov či omáčok.

Pažitka – vonia podobne ako cibuľa, je však jemnejšia. Ochutí nátierky, šaláty i cestoviny so syrovou omáčkou. Do varených pokrmov ju pridávajú až po ich dokončení.

Rozmarín – aróma rozmarínu je veľmi výrazná a preto to s jeho množstvom príliš nepreháňajte. Táto bylina sa hodí najmä pri príprave pečeného či grilovaného mäsa.

Šalvia – jej lístky sa hodia najmä pri príprave jedál z bravčového mäsa a rýb. Použiť ju môžete aj na ochutenie omáčok či nátierok. Stačí jej malé množstvo, častokrát jeden až dva lístky, ktoré môžete mraziť v nádobkách na výrobu ľadových kociek podobne ako medovku či mäta.

Tymian – využijete ho pri príprave pečeného mäsa, rýb, dusenej zeleniny a omáčok. Nezabúdajte naň ani pri grilovaní mäsa, rýb a zeleniny. Zväčša sa požíva sušený.

Oregano – môžete ním v jedlách nahradiť majorán. Hodí sa do pokrmov z mletého mäsa, pri príprave pizze, zemiakových či zeleninových placiek, ale aj omáčok podávaných k cestovinám.

Dochutia naše pokrmy

Vyrábame domáce bylinkové octy

Pomocou bylinkových octov a olejov vieme dochutiť takmer každé jedlo. Výhodou tých domácich je, že si môžeme bylinky namiešať podľa vlastnej chuti. Nechajte sa inšpirovať.

Prípravu bylinkových octov a olejov hravo zvládnete a nezaberie vám veľa času. Výsledok však bude isto stáť za to. Ak fľaše ozdobíte lykom, motúzikom, stuhou či etiketou, zároveň získate dekoráciu do vašej kuchyne, či originálny darček pre svojich blízkych a priateľov. Takto pripravené oleje a octy sa skvelo hodia na ochutenie šalátov, ale použít ich môžete aj na varenie.

Aké bylinky použiť?

Ako bezpečná voľba sa javia sušené bylinky. Je pri nich malá pravdepodobnosť, že splsnivejú. Ak sa rozhodnete pre čerstvé bylinky, dôkladne ich pred použitím umyte a poriadne vysušte.

Provencálsky olej

Suroviny: 1 lyžička tymianu, 1 lyžička bazalky, 1 lyžička majoránu, 1 lyžička saturejky, zopár guľôčok korenia štyroch farieb, 300 ml slnečnicového za studena lisovaného oleja

Postup: Čerstvé bylinky opláchnite, osušte, najemno nasekajte, sušené podrvté a všetky potom vložte do skleneného uzatvárateľného pohára alebo fľaše. Bylinný olej položte na slnečné miesto, napríklad na okenný parapet a nechajte dva týždne až mesiac lúhovať. Potom ho cez sitko prelejte do čistej



Bylinkové oleje a octy sa skvelo hodia na ochutenie šalátov, ale použít ich môžete aj na varenie.

zdroj foto silviarita pixabay

sklenej fľaše, pričom bylinky dôkladne vyžmýkajte. Na ozdobu pridajte niekoľko kúskov čerstvého korenia a bylínok.

Pikantný olej s feferónkou

Suroviny: 4 feferónky, 1ČL celého čierneho korenia, 50g bazalky, olivový za studena lisovaný olej

Postup: Feferónky na niekoľkých miestach prepichnete vidličkou a vložte do sklenej nádoby. Pridajte celé čierne korenie a lístky bazalky. Všetko zalejte

až takmer po okraj olejom a nádobu uzavrite. Nechajte lúhovať dva týždne pri izbovej teplote, pričom denne pre-

triasajte. Potom olej cez sitko prelejte do čistej sklenej fľaše.

Rozmarínový ocot

Suroviny: 1L jablčného alebo vinného octu, niekoľko vetvičiek čerstvého rozmarínu, vetvička petržlenovej vňate, 5 guľôčok nového korenia, 2 menšie bobkové listy

Postup: Premyté a osušené bylinky a korenie vložte do sklenej nádoby, zalejte octom a dobre uzavrite. Všetko nechajte lúhovať na slnečnom mieste aspoň dva až štyri týždne, pričom fľašu denne pretriasajte. Potom ocot preceďte cez sitko a prelejte do čistej sklenej fľaše. Na ozdobu pridajte niekoľko kúskov čerstvého korenia a bylínok.

Náš tip: Pri výrobe je dôležité, aby boli bylinky v oleji či octe úplne ponorené. Olej alebo ocot by mal siahať vždy zhruba centimeter nad bylinky.

Pozor!

Hotové octy a oleje skladujte vždy na tmavom a chladnom mieste. Ubezpečte sa, že použité bylinky dobre poznáte a nemáte na ne alergiu. Používajte ich s citom, pretože aj v prípade bylínok platí, že všetkého veľa môže skôr uškodiť. Ak si nie ste istí, poraďte sa radšej so svojim lekárom. Tiež dodržte hygienu a správny postup pri príprave a skladovaní domácich výrobkov.



Na prípravu bylinkových octov a olejov sa hodia čerstvé i sušené bylinky.

zdroj foto gate 74 pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Tankujte kvalitu bez kompromisov



ORLEN express
Šetrí váš čas a peniaze



DOM KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



112,00€

Chloé Love Story
Parfumovaná voda 75 ml

Demro.sk



229,00€

Pánske hodinky police
polysh pewjk0006204

ZlatnictvoLion.sk



1.199,00€

Americká chladnička Haier
HFW7720ENMB

ZlavneneSpotrebice.sk



69,99€



Smart akumulátor Parksider
20 V/8 Ah Paps 208 A1

Lidl.sk



13,90€

Musetti zrnková káva
Deca - bezkofeinova 500g

Domkavy.sk



15,50€

3D nástenné hodiny
BAST - čierne

Wellhox



53,99€

Akumulátorový plotostrih
HECHT 6020

trtechnic.sk



369,00€

K 4 Kärcher Power Control
Car and Home 1.324-041.0

karcher-store-karimtech.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

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

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 383 881

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

Stannah

**-10%
ZĽAVA**



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



Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 13/9/2024

NORD | Nórska kvalita za najlepšie ceny

Zabezpečujeme kompletný proces na úspešné získanie dotácie

ZÁRUKA 10 ROKOV (výmena kus za kus na mieste,
nečakáte na reklamáciu, teplo máte hneď)

NÓRSKY PRODUKT

UMELÁ INTELIGENCIA (tepelné čerpadlo myslí
za Vás a šetrí značné množstvo elektrickej energie.
Je to jediná taká technológia na svete)

**ŠPIČKOVÝ KOMPRESOR
PANASONIC**

**POSKYTUJEME KVALITNÚ
MONTÁŽ A SERVIS**

UŽASNÝ
VÝKON ZA
FANTASTICKÚ
CENU

tel. č.: 0951 909 909

e-mail: obchod@nord-ai.eu

Akčná cena NORD – od 4800+ (7kw)

Pri montáži tepelného čerpadla od nás, máte u nás zľavu na fotovoltaiku 200 eur na kw

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541