

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností

Nie všade potrebujete pas

Do mnohých dovolenkových destinácií ako cestovný doklad postačí občiansky preukaz. Vybavíte ho rýchlejšie a lacnejšie ako pas. Tiež si nezabudnite skontrolovať platnosť cestovných dokladov. V súvislosti s blížiacou sa dovolenkovou sezónou na to upozorňuje Ministerstvo vnútra SR.

Začiatkom júna začala na oddeleniach dokladov Policajného zboru kulminovať vlna žiadostí o cestovné doklady. Ministerstvo vnútra upozorňuje všetkých dovolenkárov, aby si skontrolovali ich platnosť. „Mnohé krajiny vyžadujú, aby cestovný doklad platil určitý čas - najčastejšie 6 mesiacov aj po odchode z krajiny. Potrebné informácie o podmienkach vstupu do každej krajiny nájdete na webe ministerstva zahraničných vecí,“ uvádza rezort vnútra.

núty, u pasov je to 10 minút. Oddelenia dokladov sú teda schopné vybaviť denne oveľa viac žiadateľov o občianske preukazy. „Má to vplyv aj na výrobu dokladov v Národnom personalizačnom centre - polykarbonátové kartičky občianskych preukazov sú pripravené oveľa rýchlejšie ako knižkové doklady cestovných pasov a ministerstvo vnútra ich dokáže dodať aj v oveľa kratšej ako v základnej 30-dňovej zákonnej lehote,“ priblížilo ministerstvo.

Občiansky preukaz v mobile

Rezort vnútra tiež pripomína, že občiansky preukaz v mobile možno zatiaľ používať len na území Slovenskej republiky. Rovnako občianske preukazy bez podoby tváre vydávané deťom slúžia len ako prostriedok na prístup do elektronického zdravotníctva a nemožno ich používať ako cestovný doklad.

Kde stačí občiansky preukaz?

Ak plánujete dovolenku v krajinách EÚ a schengenu, nie je potrebné vybavovať pas, dospelým aj deťom stačí občiansky preukaz. Okrem toho, že je to lacnejšie - za cestovný pas v štandardnej 30-dňovej lehote zaplatí dospelý 50 eur a deti podľa veku od 12 do 20 eur, za občiansky preukaz je to u všetkých len 7 eur a žiadosť o občiansky preukaz na oddelení dokladov vybavíte rýchlejšie. Štandardne proces podania žiadosti o občiansky preukaz trvá približne 3 mi-



» ren
zdroj foto ivabalk pixabay

28. jún 1914

Gavrilo Princip spáchal v Sarajeve atentát na Františka Ferdinanda, následníka rakúsko-uhorského trónu a synovca cisára Františka Jozefa I.

Výročia a udalosti

AUTOservis

konkurent

AUTOdiele

PREHLIADKA
VOZIDLA
PRED LETNOU
DOVOLENKOU

PREDAJ
náhradných
dielov

ZADARMO

GUFERÁ, LOŽISKÁ
TESNENIA, REMENE

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

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

ČISTIAREŇ PERIA
Železničná 44, Lučenec
ZBERNÉ DNI
pondelok, utorok, streda
prípadne po tel. dohovore.
047/433 34 32
0905 511 912

**KÚPIM
BYT, DOM**
Po dohode môžete
ostať v podnájme
0907 833 771

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH
BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo ⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!
!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.
NON STOP - 0944 720 932
slovenská firma
ZÁRUKA 20 ROKOV
VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

VOS - predaj súboru nehnuteľností-Plaváreň AQUASPOOL Lučenec
SPOOL a.s., Dr. Herza 23, 984 01 Lučenec
v zmysle uznesenia MsZ č. 157/2024 zo dňa 7. 11. 2024

vyhlasuje

OBCHODNÚ VEREJNÚ SÚŤAŽ

o najvhodnejší a najvýhodnejší návrh na uzavretie kúpnej zmluvy k majetku vo vlastníctve SPOOL a.s. Lučenec, nachádzajúceho sa v k.ú: Lučenec, obec: Lučenec, okres: Lučenec, zapísaného na LV č. 9244 a LV č. 10489 tvoriaceho spoločne súbor nehnuteľností - Plaváreň AQUASPOOL, ktoré nehnuteľnosti sú vedené Okresným úradom Lučenec, katastrálnym pre Okres: Lučenec, Obec: Lučenec, Katastrálne územie: Lučenec v LV 9244 ako byt č. 1 a nebytové priestory č.1, č. 2, č. 3, č.4 a č. 5 so spoluvlastníckymi podielmi na spoločných častiach a zariadeniach v stavbe č.s. 2740 – POLYFUNKČNÝ DOM a pozemok zastavaný stavbou parcela registra „C“ evidovaná na katastrálnej mape parcela č. 7017/9, Zastavaná plocha a nádvorie o výmere 2513 m² a v LV č. 10489 ako pozemky registra „C“ evidované na katastrálnej mape – parcela č. 7013/2, Záhrada o výmere 415 m², parcela č. 7017/29, Zastavaná plocha a nádvorie o výmere 111 m², parcela č. 7017/47, Zastavaná plocha a nádvorie o výmere 2270 m², parcela č. 7017/48, Zastavaná plocha a nádvorie o výmere 1763 m² nachádzajúce sa v bezprostrednom okolí stavby č.s. 2740 (ďalej aj „nehnuteľnosti“).

Výška ponúkanej kúpnej ceny za všetky nehnuteľnosti spolu minimálne 250 000,- €. Uzávierka prihlášok (predloženie ponúk) do obchodnej verejnej súťaže bude dňa 2. 9. 2025 do 12:00 hod.

Blížšie informácie nájdete na <https://www.spool.sk/oznamy/obchodna-verejna-sutaz.html>.



Bezplatný týždenník

LUČENEC
VEĽKOKRTÍŠKO-POLTÁRSKO

EV 6218/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia:

lucenecko@regionpress.sk

INZERCIA

Miriám Hašková 0905 915 039

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

www.facebook.com/lucenecko.sk



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (30.860 domácností)

páry týždne:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec, Divín, Dobroč, Filákov, Lovinobaňa, Mýtna, Panické Dravce, Ružiná, Tomášovce, Vidiná, Poltár, Málince, Veľký Kríť, Bušince, Dolná Strehová, Malý Kríť, Modrý Kameň, Pôtor, Sklabín, Zelovce

nepáry týždne:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec, Filákov, Halič, Panické Dravce, Rapovce, Veľká nad Ipľom, Vidiná, Poltár, Činobaňa, Hrnčíarska Ves, Hrnčíarske Zalužany, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Málince, Veľký Kríť, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou



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

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodí, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galancko+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	Pezinskó
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	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

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

Kvitne voňavý Agát biely

Ak sa vyberiete na prechádzku do agátovej aleje, zoberte si so sebou košík, aby ste si mohli nazbierať kvety tejto voňavej dreviny.

Kvety agátu majú bielu farbu a rastú v ovisnutých strapcoch. Vyznačujú sa prenikavou sladkou vôňou a vďaka priaznivým účinkom na naše zdravie sa využívajú na farmakologické a kozmetické účely. Obsahujú flavonoidy aj éterické oleje.

Účinky na zdravie

„Agátový kvet uvoľňuje kĺče hladkého svalstva - žalúdka a čriev, viaceré zložky pôsobia na zníženie žalúdočnej kyseliny, je účinný pri pálení záhy, zlepšuje činnosť močového ústrojenstva, zmierňuje bolesti hlavy, rozpúšťa hlieny a uľahčuje vykašliavanie,“ vymenúva Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

Zber a využitie

Kvety agátu zberáme v máji a júni, no je potrebné ich pred sušením či varením odstopkovať, aby nezhnedli a aj po vysušení by sa nemala stratiť biela farba z lupeňov. Z kvetov agátu si môžeme pripraviť čaj, ale tiež sirup, lekvár a dokonca aj agátové víno. Rozkvitnuté stromy agátu bieleho tešia aj včelárov - agátový med je spomedzi medov najčistejší, pretože obsahuje najmenej peľových zŕn.

Má jemnú chuť a pôsobí upokojujúco pri fyzickom aj psychickom vyčerpaní. Vo forme éterického oleja ho môžeme použiť do kúpeľa a na prevoňanie našej domácnosti.

Pozor!

„Z agátu využívame len kvety, pretože kôra, listy aj semená sú jedovaté, obsahujú lektíny, toxalbumíny, ktoré pôsobia na človeka a na zvieratá toxicky,“ zdôrazňuje odborníčka. Nevýhodou je aj jeho invazívnosť kvôli obsahu toxických látok v koreňoch, ktoré zabraňujú rastu inej zelene v jeho okolí. Dobré využiteľné je však drevo z agátu, pre jeho vysokú tvrdosť a odolnosť sa používa na výrobu kolov do plotov, na železničné podvaly, stĺpy a ako palivové a stavebné drevo.



» ren

zdroj foto Mspixabay

EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585

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

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

KAMENÁRSTVO LÍŠKA

BRÚSENÉ POMNÍKY
A OHRADY Z UMELEHO
A PRÍRODNÉHO KAMEŇA
(VÝBER Z VIAC DRUHOV)

ZA VÝHODNÉ CENY

Zavolajte a my
prídeme za Vami

Panické Dravce 67, tel. 0905 150 537, 047/437 43 79

Vzorková predajňa Filákov, Biskupická cesta (pri Lidl), tel. 0903 740 682



HROBY KOMPLET
ZA CENU PRIAMO OD VÝROBCU

KOVOVÝROBA

- ploty a brány
- prístrešky na autá
- prekrytie terás /striešky
- výroba schodov a zábradlia
- oceľové konštrukcie / haly
- aj certifikované konštrukcie



OCEĽ - NEREZ - HLINÍK

Tel.: 0910 171 103

Orez stromov

Arboristika

Ruka Hore

kombinácia starostlivosti o stromy

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

0918545451 www.citytrees.sk

SBS
LAMA SKprijme bezpečnostného
pracovníka na obchodné
prevádzkyv Lučenci
a Veľkom Krťi950 € / brutto
POS nutný!

0948 356 675

Riadková
inzercia

O RÔZNE

» PREDAM STVORKOLESOVU
VLECKU 5T BEZ EC. RÔZPRE-
DAM TRAKTOR SUPER 50.
VYBERATOR NA VYROBU
DLAZBY 0944793078

Chcete si
podať riadkový
inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866
v tvare RP (medzera) LC
(medzera) číslo rubriky
(medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP LC 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobných
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznamenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky
na akcie, ponuky zamestnania
a reality v riadkovej inzercii neu-
verejňujeme. V prípade záujmu
o zverejnenie tohto typu inzerátu
kontaktujte našich obchodníkov.
SMS je možné podať aj v novinách
v iných regiónoch. V takom prípa-
de nahraďte písmena „LC“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý ná-
jdete v tiráži.

(Službu platbamiom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



KAŽDÝ DEŇ MAJSTROVSKÉ CENY

XXL XXL XXL

UŠETRITE*
20%
3.75
• (1 kg = 4,08)
Bravčové párky
920 g

920 g
83% PODIEL MASA

NAJNIŽŠIA
CENA V LIDL
TENTO ROK

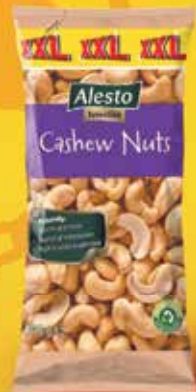


1 kus iba
0.63
CENOVÝ HIT
4.99
• (1 l = 5,20)
Zmrzlina s polevou
8 x 120 ml = 960 ml
rôzne druhy



UŠETRITE*
21%
5.49
• (1 kg = 10,98)
Kešu natural
500 g

500 g



UŠETRITE*
34%
4.69
• (1 l = 1,17)
Staropramen Smíchov
8 x 0,5 l = 4 l
+ záloh za obaly 1,20 €

0,5 l iba
0.59

8x



UŠETRITE*
69%

1.09
• (1 kg = 1,52)
Koktejlové paradajky strapcové
600 g balenie

500 g

XXL



OD PONDELKA
OD PONDELKA 23. 6. DO NEDELE 29. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB



Lidl
STÁNOK
DENNE ČISTÝE

47% ZĽAVA

0.89
• (1 kg = 1,09)
Červená dyna bezjadierková
cena za 1 kg

53% ZĽAVA

0.79
• (1 kg = 1,09)

Plus

bez jadierok



27% ZĽAVA

4.99
• (1 kg = 5,89)
Kuracie stehenné rezne XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



MÄSIAROVIA
ČISTOTA POMER

OD PONDELKA
23. JÚNA

aj online

CENOVÝ HIT

od 4.99
Pracovné oblečenie
kus

POZNÁTE Z TV



PARKSIDE

OD ŠTVRTKA
26. JÚNA

UŠETRITE**
50%
199.-

Bazén veľký
kus

*v porovnaní s cenou 399,- platnou 10. 6. 2025 na lidl.sk

POZNÁTE Z TV



CRIVIT
Ø cen 450 x 120 cm

Cenový hit
1 kg
9.99

Kombi tablety
4 v 1/Kombi mini tablety 4 v 1

aj online

Viac na **www.lidl.sk**

*Úspora na jednotlicovej cene o porovnaní s produktom v štandardne ponúkanom veľkosť.
**Bližšie výklady používajte bezpečne! Pred aplikáciou si prečítajte údaje na obale a pripojené informácie o výrobku!
Ponuka tovaru platí od 23. 6. do 29. 6. 2025 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 len v obvyklom množstve.

Výstava veľkoformátových fotografií „Jaskyne Slovenska“

Pri príležitosti 25. výročia vzniku Štátnej ochrany prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR) bola na Námestí SNP v Banskej Bystrici v uplynulých dňoch sprístupnená výstava „Jaskyne Slovenska“, zameraná na prezentáciu jedinečného podzemného prírodného dedičstva Slovenska.

Výstava pozostáva zo 14 veľkoformátových panelov, z ktorých 13 predstavuje verejnosti prístupné jaskyne pod správou Správy slovenských jaskýň ŠOP SR. Prostredníctvom pôsobivých fotografií približuje návštevníkom rozmanitosť, krásu, ale aj kultúrno-historický význam slovenských jaskýň. Autorom fotografií je Pavol Staník, uznávaný jaskynný fotograf a odborník Správy slovenských jaskýň ŠOP SR, ktorý sa dlhodobo venuje dokumentácii podzemných krás Slovenska a je autorom viacerých výstav a publikácií o Demänovských jaskyniach.

Líšia sa svojim pôvodom, výplňou i výzdobou

Zastúpené jaskyne sa líšia svojim pôvodom, výplňou i výzdobou – ide o cenné ekosystémy s výskytom vzácnej jaskynnej fauny, významnými archeologickými nálezmi a mimoriadnou estetickou hodnotou. Päť z nich je zapísaných v Zozname svetového dedičstva

UNESCO, čo podčiarkuje ich globálny význam. Medzi najvýznamnejšie patria napríklad Dobšinská ľadová jaskyňa, známa svojím rekordným objemom ľadu a Ochtinská aragonitová jaskyňa, ktorá je svetovým unikátom svojho druhu. „Jaskyne patria k najtajomnejším a najmenej prebádaným prírodným fenoménom. Výstavou chceme verejnosti priblížiť ich krásu, ale aj dôležitosť ich ochrany a poznávania. Na Slovensku máme mimoriadne bohatstvo podzemných priestorov, ktoré si zaslúži obdiv i rešpekt,“ uviedol Roman Fajth, generálny riaditeľ Štátnej ochrany prírody SR.

Výstava ponúka nielen estetický zážitok, ale aj cenný pohľad na prácu jaskyniarov, ochrancov prírody a výskumníkov, ktorí sa usilujú o uchovanie tohto krehkého podzemného sveta pre budúcu generáciu. Prístupná bude verejnosti na voľnom priestranstve do 18. júla 2025.



» ren

Informácie a foto poskytol
Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR

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

tel. **0905 764 689**

**OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKOCH**
PRIAMO NA CINTORÍNĚ
čistenie dvojhubou 100€
0944 229 001

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

INZERCIA
0905 915 039

28. jún 1914
Gavrilo Princip spáchal v Sarajeve atentát na Františka Ferdinanda, následníka rakúsko-uhorského trónu a synovca cisára Františka Jozefa I.

Výročia a udalosti

Dacia DUSTER

Dacia Duster
50 % teraz a 50 % za rok

TEMPUS

Šafárikova 91, 048 01 Rožňava



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

**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 takéhoto 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 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.

Bylinky môžeme sušiť aj mraziť

Ako na zber a uskladnenie bylín

Pestovanie bylín si už získalo za posledné roky na Slovensku veľa priaznivcov. Miesto si našli na našich balkónoch, terasách i v záhradách. Vieme ich však správne zberať, uskladňovať a používať? Keďže zber niektorých z nich sa už začal, prinášame zopár rád.

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



Bylinky sušte v menších trsoch zavesených na tmavom a vzdušnom mieste.

autor foto GermansLat pixabay

Zber bylín

Na zber bylín je vhodný košík, prípadne textilné či papierové vrecko. Zbierajte ich za suchého počasia a dbajte na to, aby ste zbierali len zdravé rastliny. Kvety trhajte cez obed a vňať ešte pred odkvitnutím rastliny.

Uskladnenie bylín

Bylinky čo najskôr po zbere spracujte, pričom voliť môžete medzi dvoma spôsobmi ich uskladnenia – sušením a mrazením. Sušené bylinky sú veľmi vhodné na prípravu čajov, olejov, tinktúr a bylinkových či vonných solí a bez problémov sa dajú použiť aj na dochutenie mnohých jedál. Sú však i také pokrmy či nápoje, kde lepšie vyniknú, ak nemáme po ruke čerstvé, práve tie mrazené bylinky, pretože si zachovávajú nielen svoju prirodzenú farbu a svieži vzhľad, ale aj väčšinu zdraviu prospešných látok.

Sušenie bylín

Bylinky sušte na teplom, suchom a dobre vetranom mieste. Určite sa vyhnite priamemu slnku. Jednotlivé rastliny rozložte na sito alebo ich sušte zviazané v menších trsoch a zavesené. To, že je už bylinka suchá a pripravená na uskladnenie zistíte tak, že sa jej stonky ľahko lámu. V takom prípade bylinky



Je tu obdobie zberu a spracovania bylín.

autor foto DebbieEM pixabay

vložte do dobre uzatvárateľnej nádoby a skladujte na suchom a tmavom mieste. Väčšinu z nich môžete potom používať počas celého roka, až kým nebudete mať novú úrodu.

Mrazenie bylín

Vhodnými bylinkami na mrazenie sú napríklad petržlenová vňať, kôpor, mäta, pažítka, šalvia či medovka. Bylinky pred mrazením dobre umyte a osušte. Ich listy alebo vňať môžete zmraziť vcel-

ku tak, že ich vložíte do vreciek určených na mrazenie potravín. Ďalšou možnosťou mrazenia bylín je ich zaliatie vodou. Bylinky v takom prípade vložte do plastových téglíkov alebo nadrobno posekajte a vložte do formičiek na ľad.

Náš tip

Do nádoby určenej na výrobu kociek ľadu vložte celé lístky mäty či medovky, tie vám potom výborne poslúžia pri príprave chutných nápojov.

» ren

TEPELNÉ ČERPADLÁ

odborná montáž • garantovaný servis

5-ročná záruka na celé dielo
5-ročný bezplatný servis

www.ime.sk 0948 106 722



Google hodnotenie 5/5
viac ako 120 recenzií

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

Čujte.sk

Špargľa je chutná
a ľahko stráviteľná

www.cujte.sk

REGIONPRESS

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 30 000 domácností a firiem

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

<http://regionpress.sk/vydavatelstvo/aktualne-cislo/stred/lucenecko-velkokrtissko-poltarsko>

	7						
S				5			9
U					3		
D		9			2		
O	2		1			8	
K	4		5	7			1
U	2		7		9		
	3		5	8			2
	1		4	2		7	8

SOLART

KLIMATIZÁCIE

S MONTÁŽOU

OD 899€

VYMEŇTE HORÚČAVY ZA SVIEŽI DOMOV

A++
SPOTREBA

ÚČINNÉ A ÚSPORNÉ CHLADENIE AJ KÚRENIE
S ULTRA TICHOU PREVÁDZKOU



UV LAMPA

VÝKONNÁ UV LAMPA PRE DOKONALE
ČISTÉ PROSTREDIE



WI-FI

JEDNODUCHÉ WI-FI OVLÁDANIE
POMOCOU APLIKÁCIE AC FREEDOM



MONTÁŽ

BEZSTAROSTNÁ MONTÁŽ
RÝCHLO A PROFESIONÁLNE

AJ NA
SPLÁTKY
UŽ OD
1€ / DEŇ

HOME
CREDIT

23°

OBHLIADKA A KONZULTÁCIA ZDARMA



0908 450 787



www.solart.sk
solart@solart.sk



SOLART ONE s.r.o.
Adyho 14, Lučenec

Chránite sa počas vysokých teplôt

Horúčavy, ktoré sa u nás počas leta vyskytujú čoraz častejšie, predstavujú riziko prakticky pre každého. Extrémne vysoké až tropické teploty majú negatívny dopad na zdravie ľudí a prinášajú rad zdravotných rizík. Dodržiavaním základných pravidiel prevencie vieme však následky horúčav vo veľkej miere eliminovať.

„Vysoké vonkajšie teploty môžu spôsobiť prehriatie organizmu a zdravotné komplikácie - zvýšenie telesnej teploty, malátnosť, ospalosť, bolesti hlavy, závraty, nevoľnosť, či zvracanie,“ popisuje Úrad verejného zdravotníctva SR a zároveň upozorňuje na niekoľko zásad, ktoré sa oplatí pri vysokých teplotách dodržiavať:

- **Oblečenie by malo byť ľahké, vzdušné, voľnejšieho strihu, skôr svetlých farieb a z prírodných materiálov.** Syntetické materiály nie sú vhodné, pretože bránia odparovaniu potu.
- **Robievajte si časté prestávky v tieni** a v čase medzi 10. až 16. hodinou obmedzte pobyt vonku a nezdržiavajte sa na slnku.
- **Neodporúčame opakované vystavovanie sa slnečnému žiareniu,** pretože negatívne vplýva na kožu.
- **Chránite sa vhodnou pokrývkou hlavy,** slnečnými okuliarmi a ochranným kré-

mom s vysokým ochranným faktorom proti UV žiareniu.

• **Ak je to možné,** fyzicky náročnú aktivitu si v období horúčav plánujte na skoré ranné hodiny, ideálne do siedmej ráno.

• **Dôležité je dodržiavanie pitného režimu:** množstvo tekutín, ktoré organizmus potrebuje, je u každého človeka individuálne. Počas horúčav sa odporúča vypíť minimálne 2 - 4 decilitre tekutín na 10 kilogramov hmotnosti, čo predstavuje približne 1,5 až 3 litre tekutín denne. Toto množstvo sa však zvyšuje u ľudí, ktorí pracujú fyzicky a viac sa potia. Piť by sa malo priebežne, čiže v menších dávkach a častejšie a ešte pred pocitom smädu.

• **Nikdy nenechávajte deti a zvieratá čakať v zaparkovanom vozidle** - ani ak ste presvedčení, že sa vzdialite iba na chvíľu. Nespoliehajte sa na pootvorené okná vozidla, k prehriatiu organizmu dochádza rýchlo a môže mať smrteľné následky.



» ren

zdroj foto haphamcamera pixabay

akvaplus - plus s.r.o.

Kavečianska 8
040 01 Košice
Tel./Fax: 055/671 19 30

e-mail: aplus@akvaplus.sk • www.akvaplus.sk

Obnova plochých a šikmých striech

Staré plechové, eternitové strechy, šikmé aj ploché obnovíme, bez demontáže.

SME NAJDLHŠIE NA TRHU
Vysoká kvalita, záruka práce na 12 rokov

Novinka: 3D MATERIÁL

0905 272 349

ICOPAL 3D

KOVOVÝROBA

VODA • KÚRENIE

- KRBY, SOLÁRNE SYSTÉMY, ČERPADLÁ
- VYKUROVANIE: PRIEMYSEL, KOTOLNE, DOMY
- VODOINŠTALÁCIE, KANALIZÁCIE
- MERANIE A REGULÁCIE
- OCEĽOVÉ KONŠTRUKCIE
- ZVÁRANIE OCELE, FAREBNÝCH KOVOV

0944 839 717

profileitung@gmail.com

Profileitung

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 pribúdajúcim 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 nechtoch.

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

JARNÁ AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 V 1
31,91 EUR
30,00 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
39,98 EUR
47,05 EUR

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidanty organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk 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.**

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE
DO 30.06.2025

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

ODKÚPIME

mince do roku 1945
vojnové predmety
z 1. a 2. svetovej vojny

výkup hodín
výkup nožíkov

poľovnícke
trofeje a celé zbierky

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

Stannah

Ponuka

Darček v
hodnote až
200,- €

Sloboda nepozná vek.

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

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

*Táto ponuka je k dispozícii
do 11.07.2025 a nie je platná
s inými kampaniami alebo
ponukami.

Pretože Stannah
zmení Váš život.

0800 162 162

www.stannah.sk

pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

BEZ
WAPKY

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

ABA
INNOVATOR

zastavenie sadania budov

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

TOP
INJECT

stabilizujeme základovú pôdu
zastavíme sadanie budov
injektážou syntetickej živice

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «

PRACUJEME
PO CELOM
SLOVENSKU

0918 726 754

sk.abainnovator.com

POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 30.06.2025

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050



PRENÁJOM KÁVOVAROV



SANREMO D8
Profesionálny kávový kávovar

1 DEN 60 €
VIKEND 90 €
2-30 DNI 40 €
31-60 DNI 20 €
61-90 DNI 9 €



JURA X10
Veľký automatický kávovar

1 DEN 25 €
VIKEND 35 €
2-30 DNI 20 €
31-60 DNI 15 €
61-90 DNI 7 €

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

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!