



Čítajte nás:

www.cujte.sk

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždne do 30 860 domácností

Blížia sa Bratislavské korunovačné dni

Ulice Bratislavy ožijú históriou a pripomenú si slávne korunovačné obdobie, ktoré bolo jej súčasťou takmer 300 rokov. Bratislavské korunovačné dni (BKD) sa tento rok konajú od 25. do 27. júla a budú venované spomienke na uhorského panovníka Karola III. Obyvatelia a návštevníci hlavného mesta budú mať možnosť zažiť neopakovateľnú atmosféru a stať sa súčasťou takmer 200-členného korunovačného sprievodu, byť svedkami aktu korunovácie kráľa či napínavých rytierskych zápasov. Organizátorom podujatia je Bratislava Tourist Board (BTB).

Hlavný program BKD sa začne v piatok o 18.30 hod. na Tyršovom nábreží, kde sa odohrá rytiersky turnaj a sokoliarske vystúpenie pod názvom Žitavský mier v sedle. Diváci sa môžu tešiť na vizuálne pôsobivú choreografiu s dôrazom na autenticitosť a historickú presnosť. Súčasťou tohto programu bude predvádzanie umenia lovu na koni, letové ukážky dravcov i práca loveckých psov.

Pestrý sobotňajší program - V sobotu o 15.30 hod. sa začne pred Bratislavským hradom pri soche Svätopluka zhromažďovať 200-členný historický sprievod v dobových kostýmoch. Jeho súčasťou budú okrem kráľa a jeho kráľovskej manželky aj členovia sprievodnej čestnej stráže, duchovenstvo, šľachta, hudba a heroldi. Majestátny sprievod po úvodnom slove vyrazí o 16.00 hod. Viedenskou bránou smerom do mesta, kde sa na Hlavnom námestí o 17.00 hod. začne

divadelno-historické predstavenie s názvom Na ceste do Prešporku. Jeho súčasťou bude prerozprávajúci príbeh korunovácie Karola III., tance, boje ako aj predvedenie korunovačného rituálu a zloženie korunovačného slubu pred publikom. Sobotný program vyvrcholí slávnostným koncertom v Katedrále sv. Martina o 20.00 hod. Zaznejú diela európskej duchovnej hudby a tiež svetová premiéra skladby slovenského skladateľa Ľuboša Gabča.

Pútavý sprievodný program - V rámci sprievodného programu je od piatku až do nedele pripravených niekoľko tematických prehliadok s témou korunovácií a životom Karola III. Jednou z novinek je sprístupnenie presbytéria Katedrály sv. Martina, kde boli korunovaní uhorskí králi a kráľovské manželky. Jeho súčasťou je i nástenný zoznam tu korunovaných panovníkov. V Starej radnici bude počas korunovačného víkendú vystavená replika uhorskej koruny, ktorou bolo korunovaných viac než 50 uhorských kráľov, vrátane Karola III.



» ren zdroj foto visitbratislava

AUTOservis konkurent AUTOdiely

ČISTENIE klimatizácie OZONOM len za **5,- Eur**

Pri kúpe a výmene kabínového filtra.

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

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

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

24. júla 1847

po 17 mesiacoch cesty dorazila skupina 148 mormónov do údolia Veľkého solného jazera a založili tam Salt Lake City

Výročia a udalosti

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

ČISTIAREŇ PERIA

Železničná 44, Lučenec

ZBERNÉ DNI

pondelok, utorok, streda
prípadne po tel. dohovore.

047/433 34 32
0905 511 912

NÁBYTOK VAMARK

Nábytok všetkého druhu AKCIA

Haličská cesta 71, Lučenec
(býv. Hypernova)

0918 948 190

KOVOVÝROBA

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

OCEĽ - NEREZ - HLINÍK

Tel.: 0910 171 103

Bezplatný týždenník

LUČENCKO
VELKOKRTRÍŠKO-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

Miriam 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 týždeň:

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

nepáry týždeň:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec, Filákovce, Halič, Panické Dravce, Rapovce, Veľká nad Ipľom, Vidiná, Poltár, Činobaňa, Hrnčiariska Ves, Hrnčiarске Zalužany, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Málinec, Veľký Kríž, 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	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitránsko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinskó
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecsko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
TM	49.930	Trnavsko
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+KK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Špišsko+LE+GL

Zapojte sa do environmentálnej súťaže

Prázdniny sú ideálnym časom na zážitky a spoločné aktivity. Pre všetkých, ktorí chcú spojiť zábavu s dobrým skutkom, je tu už štvrtý ročník environmentálnej súťaže Vyčisti si svoju rieku. Tento jedinečný projekt Ústavu polymérov Slovenskej akadémie vied (SAV), v.v.i., ponúka výbornú príležitosť stráviť čas vonku, urobiť niečo pre životné prostredie a zároveň sa zapojiť do súťaže o zaujímavé ceny.

Súťaž prebieha od polovice mája až do konca septembra. Je otvorená pre všetkých – rodiny s deťmi, skupiny kamarátov, školy aj firemné kolektívy ako forma teambuildingu. Účastníci si vyberú rieku alebo potok vo svojom okolí, zorganizujú čistiacu akciu a výsledky svojej práce zaznamenajú vo forme fotografií alebo videa. Cieľom je nielen vyčistiť konkrétny úsek rieky od odpadu, ale aj inšpirovať svoje okolie k starostlivosti o prírodu. „Chceme ľudí motivovať, aby si uvedomili hodnotu čistého vodného prostredia a zároveň im ponúknúť spôsob, ako aktívne prispieť k jeho ochrane,“ hovorí organizátorka súťaže Silvia Podhradská a dodáva „Je to výborná forma, ako spojiť spoločný čas s pozitívnym dopadom.“

Ako sa zapojiť

Zapojiť sa je jednoduché – stačí sa zaregistrovať na oficiálnej stránke súťaže, vybrať lokalitu a pustíť sa do čistenia. Súťažné tímy budú, po splnení všetkých podmienok, zaradené do zberovania. „Tento rok

sme do súťažného protokolu o zbere pridali aj jednoduché a zaujímavé informácie o plastoch – kde sa berú, na čo všetko sú užitočné, ale aj prečo môžu škodiť prírode. Chceme ukázať, prečo je dôležité plasty správne triediť a správať sa k životnému prostrediu zodpovedne,“ hovoria organizátori. „Chceme, aby si účastníci okrem samotného zberu odniesli aj hlbšie pochopenie toho, ako naše správanie ovplyvňuje rieky a celú prírodu,“ dodala organizátorka. Najlepšie tímy získajú hodnotné ceny od partnerov súťaže.

Letná výzva Vyčisti si svoju rieku je viac než len súťaž – je to možnosť zmeniť svoje okolie a vytvoriť silnejšie väzby s tými, ktorým na prírode záleží.

Viac informácií a registrácia:

<https://www.nocvedy.sk/vycisti-si-svoju-rieku/>

Organizátori súťaže: Ústav polymérov SAV, v. v. i. & Európska noc vedy



» ren

zdroj foto Sonyuser pixabay

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

decoreum.sk

od 9,10 od 8,19 EUR

KOBEREK 4959B
CHEAP HNEDÁ

-10%

decoreum.sk

od 18,00 od 16,20 EUR

KOBEREK CHEAP
K857A BEŽOVÝ

-10%

Využite kód:

OPLATISA10

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

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»Nové P.blatniky,podbehy-,výstuha favorit,Z.blatniky S100, Prahy dverí,peru-sovacie ramienka Trabant,S120,Falce a iné ND,info po 19hod.volat na 0940 360 767

2 ELEKTRO, TECHNIKA

»Kúpim diely na stare auta Skoda, Fiat, Tatra, Lada, Volga, Trabant, Jawa atd. Tel.0907 687634

4 DOM A ZÁHRADA

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

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 spoločným spätnou SMS, ktorú Vám vytlučuje 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, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznamenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „LC“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

KOVOVÝROBA

VODA • KÚRENIE

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

0944 839 717

profileitung@gmail.com



Profileitung

54-0025

INZERCIA

0905 915 039

Ponúkam za výhodnú cenu
KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ



tel. 0905 764 689

88-29-22

VRTANIE STUDNÍ

0915 792 046



čujte.sk

Čítajte nás:



www.cujte.sk

37-02-3

Pozor na nebezpečné hry detí na trati

Železnice Slovenskej republiky (ŽSR) varujú pred nebezpečnými hrami detí na trati a apelujú na rodičov. Vlak chybí neodpúšťa.

Letné prázdniny znamenajú pre deti čas oddychu, voľnosti a dobrodružstiev. Pre Železnice Slovenskej republiky je to však aj obdobie zvýšenej obavy. Každoročne v tomto čase stúpa počet nebezpečných situácií, pri ktorých sa deti pohybujú v blízkosti koľajníc, a teda aj v blízkosti novej tragédie. „Z minulosti, žiaľ, poznáme aj prípady, keď sa pre niektoré z nich takáto „zábava“ skončila smrťou,“ uvádzajú ŽSR a dodávajú, „Opätovne vyzývame všetkých rodičov, pedagógov a verejnosť k ostražitosťi. Železničná trať nie je ihrisko. Je to priestor, kde si aj malá nepozornosť alebo naivná detská hra môže vyžiadať život.“

Dohovorte alebo volajte políciu

„Nechcem navádzať deti, tak nebudem konkrétny, ale ako dieťa som aj ja sám pri koľajach vyrastal, preto presne viem, čo deti láka. Koľajisko mimo stanice je jedno z najnebezpečnejších miest na pohyb kohokoľvek nepovolaného, preto prosím, ak niekoho vidíte pri koľajach, tak to buď hláste polícii, alebo takúto situáciu riešte dohovorom. Ja ešte dnes cítim jeden takýto dohovor traťovým robotníkom, avšak to bola iná doba, keď si ľudstvo ešte dovolilo vychovávať tak akosi spoločne,“ priblížil vlastnú skúsenosť generálny riaditeľ ŽSR Ivan Bednárík.

Nie je to hra, je to hazard

Niektoré deti či tínedžeri si neuvedomujú, že vlak nie je auto a nedokáže rýchlo zastaviť. Jeho brzdná dráha môže dosiahnuť aj viac ako jeden kilometer. Rušňovodič vo väčšine prípadov nedokáže včas zastaviť a zrážke sa nedá vyhnúť. Tragédia sa tak často odohrá v zlomku sekundy a už niet cesty späť. Aj keď trať vyzerá opustená, vlak môže prísť nečakane a rýchlo. Niektoré moderné vlakové jednotky sú tiché a v kombinácii s nepozornosťou, napríklad slúchadlami na ušiach alebo pozeraním do mobilu, si dieťa ani neuvedomí blížiacu sa nebezpečenstvo.

Rodičia, učte deti rešpektovať železniciu

„Apelujeme na rodičov, aby doma otvorene hovorili o rizikách železnice. Hry na trati, prechádzanie cez koľaje mimo priecestí, lezenie na vagóny, mosty či konštrukcie – to všetko sú činnosti, ktoré môžu skončiť trvalým zranením, zásahom elektrickým prúdom alebo smrťou. ŽSR tiež evidujú prípady, kedy si deti chceli spraviť „cool selfie“ z vrchu vagóna. No práve tam hrozí zásah elektrickým prúdom z trakčného vedenia s napätím až 25 000 voltov. Elektriina si cestu nájde aj cez vzduch a nie je nutný ani fyzický kontakt, aby sa z bežnej fotografie stal boj o život,“ varujú ŽSR.

» ren

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

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

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
8 týždňové morky,
brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

25. júla 1897 Výročia a udalosti
spisovateľ **Jack London** odpútal na **Klondike**, aby sa pripojil k Zlatej horúčke; tu napísal svoje prvé úspešné príbehy

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOCH
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrobu 100€
0944 229 001

ADAM KRŤKO
• čistenie kanalizácie,
• lapačov tukov
• kamerovanie lokalizácia potrubia
NONSTOP 0948 948 606

EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585
Čistenie kanalizácií a odtokov
Inšpekcia potrubia kamerou
Čistenie lapačov tukov
Tlakové skúšky potrubia
Bežvýchopové opravy
-výchopové opravy kanalizácií

NON-STOP
Frézovanie kanalizačných potrubí
Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
Lokálne bežvýchopové opravy

facebook
Lucenec.ko

KAMENÁRSTVO LÍŠKA

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

ZA VÝHODNÉ CENY

Zavolajte a my prideme za Vami

HROBY KOMPLET ZA CENU PRIAMO OD VÝROBCU

Panické Dravce 67, tel. 0905 150 537, 047/437 43 79
Vzorková predajňa Fil'akovo, Biskupická cesta (pri Lidl), tel. 0903 740 682

Bezdymová zóna ponúkla tisíce zážitkov. Zea predstavila jej letný hit.

Na Pohode nemohol chýbať akustický koncert talentovanej speváčky Zea a jej špeciálny letný hit. Videli sme umelecké dielo fotografa Tomáša Třeštíka a vypočuli si kvalitný humor v podaní vynikajúceho Michaela Szatmáryho a navyše nás naladilo i hudobné prekvapenie v jeho podaní. Koncert slovenského hudobníka a speváka Erika Šulca roztancoval Bezdymovú zónu a DJ sety nás rovnako tanečne naladili.

V poradí 29. ročník obľúbeného letného festivalu Pohoda je za nami a rovnako tak i návšteva **IQOS Bezdymovej zóny**, ktorú dospelým návštevníkom prináša už tradične spoločnosť **Philip Morris Slovakia**.

O zábavu nebola núdza, keďže bohatý program sa niesol v znamení rôznych štýlov hudby, ale aj umenia a hostia si vypočuli diskusie so zaujímavými osobnosťami. „Aj tento ročník bol v znamení emócií, mali sme tu pestrý program od kvalitných hudobných hostí a DJ-ov, cez vynikajúce stand-up vystúpenia slovenských komikov až po zaujímavé súťaže pre dospelých návštevníkov Bezdymovej zóny,” hodnotí účasť na Pohode **Beáta Kujanová, komunikačná manažérka Philip Morris Slovakia**.

Nielen stand-up komik, ale aj hudobník

Oblúbený slovenský komik **Michael Szatmáry** bol súčasťou programu v Bezdymovej zóne, keď svojimi vtipmi a príbeh-

mi zo života rozosmial dospelé publikum. Dôkazom toho bola plná zóna, ktorá sa ozývala nefalšovaným smiechom.

Koncert slovenskej herečky Alžbety Ferencovej, ktorá vystupuje pod umeleckým menom **Zea**, priniesol tisíce emócií. Návštevníkov nadchlo jej hudobné vystúpenie a letná novinka, ktorú exkluzívne predstavila práve na Pohode. Song Backslide napísala umelkyňa ešte minulý rok. „Je o tom, že sa nemáte vracat' do minulosti, či už vo vzťahoch, alebo v iných situáciách,” hovorí Zea, podľa ktorej netreba rozmýšľať nad tým, čo ste mohli urobiť inak. A tak podľa nej sa netreba báť byť zvedavý, pretože zdravá zvedavosť vás môže posúvať ďalej. A aj zvedavosť je niečo, na čo upozornila Bezdymová zóna, ktorá sa niesla v znamení Curious X.

Zvedavosť, ktorá prináša emócie

A kto bol zvedavý, si naozaj prišiel na svoje! Bezdymová zóna v znamení Curious X ponúkla dospelým návštevníkom ďalší

program, ktorý bol výnimočný aj tým, že poskytoval rôznorodé možnosti zábavy. A nechýbali ani prekvapenia v podobe cien.

V Bezdymovej zóne si dospelí návštevníci mohli užiť nielen hudbu. Populárny český fotograf Tomáš Třeštík sa podelil o svoje skúsenosti a príbehy zo sveta fotografie. Diskusiu so Zea a Tomášom Třeštíkom moderovala Vera Wisterová. Tohtoročnou novinkou bolo aj natáčanie podcastu LUŽIFČÁK. Priamo v Bezdymovej zóne Jakub Lužina a Gabo Žifčák vyspovedali slovenskú hudobnú formáciu FALLGRAPP, ktorí vystúpili aj v rámci DJ setov. Tie boli ďalej doplnené o ďalšie skvelé sety ako DJS MICHAEL PRIEST & BAD MOJO, DJ BULP, DJ Miklel, DJ Liia. Všetci sa postarali o to, aby si tu všetci užili pravú festivalovú náladu.

Upozornenie: Bezdymové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené len pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.



Strava by mala byť ľahšia, vyvážená a pestrá

Stravovanie, výber potravín a ich príprava

Strava má byť v letných mesiacoch „ľahšia“, teda ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, pretože organizmus v lete nepotrebuje vytvárať teplo v takej miere ako v zimných mesiacoch. Podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR by sme mali v tomto období dbať aj na správnu prípravu a skladovanie potravín.

„Zložením má byť strava vyvážená a pestrá, mala by obsahovať dostatok celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny, nízkotučných mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín, menej jedla a potravín bohatých na tuky, najmä nasýtené tuky a na jednoduché sacharidy. Strava by mala obsahovať dostatok ovocia a zeleniny, najmä sezónnych, ktoré okrem tekutín obsahujú množstvo cenných živín, ako sú vitamíny, minerálne látky, enzýmy a vláknina. V lete je priebežné dopĺňanie vitamínov a minerálnych látok stravou obzvlášť dôležité,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Antioxidanty, ktoré možno doplniť stravou

Slnčné žiarenie spotrebúva pri dlhšom vystavení sa slnku antioxidanty v organizme. Ide hlavne o antioxidanty,

tických výrobkov ÚVZ SR:

- Jedzte častejšie a v menších dávkach. Vyhýbajte sa ľahko kaziacim sa potravinám, ktoré môžu byť zdrojom infekcie, napríklad údeniny, mäkké salámy, majonézové šaláty či niektoré mliečne výrobky.
- Nie je vhodné jesť ani príliš veľa ani príliš málo. Niektorí seniori v extrémnych teplotách strácajú chuť do jedla, opatrní by mali byť aj diabetici, tieto skupiny populácie by mali mať pravidelnú dostatočnú stravu.
- Je lepšie nahrádzať ťažké a výdatné jedlá väčším množstvom čerstvého ovocia a zeleniny. Vyberte si najmä také druhy, ktoré obsahujú veľké množstvo vody, napríklad melón, ktorý obsahuje množstvo minerálnych látok a zároveň dopĺňa telu tekutiny.
- Konzumujte potraviny, ktoré sú ľahko stráviteľné. Najvhodnejšie sú zeleninové šaláty, polievky, ryby alebo čerstvá zelenina. Z mäsa je najvhodnejšia hydina.
- Počas letných horúčav sa neodporúčajú konzumovať ťažké a mastné jedlá. Takéto pokrmy zaťažujú tráviaci systém a vyvolávajú pocity únavy či vyčerpania. Kalorickým a ťažkým jedlám sa vyhýbajte hlavne na večeru. Plný a ťažký žalúdok v spojení s vyššími teplotami



Strava by mala obsahovať dostatok ovocia a zeleniny. zdroj foto silviarita pixabay

tami. Umývajte si ruky pred manipuláciou s potravinami a často aj počas prípravy jedla. Umývajte si ruky po použití toalety.

Prečo? Aj keď väčšina mikroorganizmov nespôsobuje choroby, nebezpečné mikroorganizmy môžeme nájsť v pôde, vode, u zvierat i u ľudí. Tieto mikroorganizmy sa prenášajú rukami, ale aj na utierkach a náradí, predovšetkým na doskách na krájanie, a aj ten najmenší kontakt ich môže preniesť do jedla a vyvolať choroby spôsobené jedlom.

Oddelujte surové potraviny a uvarené pokrmy

Oddelte surové mäso, hydinu a ryby od ostatných potravín. Používajte oddelené náradie a pomôcky, ako napríklad nože a dosky na krájanie pre manipuláciu so surovými potravinami. Uskladňujte jedlo v nádobách - obaloch, aby ste zabránili kontaktu medzi surovinami a pripravenými jedlami.

Prečo? Surové potraviny, predovšetkým mäso, hydina a ryby, ako aj ich šťavy, môžu obsahovať nebezpečné mikroorganizmy, ktoré sa môžu prenášať na ostatné potraviny počas prípravy jedál a skladovania.

Buďte dôkladní

pri varení a ohrievaní pokrmov

Potraviny dôkladne tepelne upravte, predovšetkým mäso, hydinu a ryby. Jedlá, ako sú napríklad polievky a vývary, privedte do varu a presvedčte sa, či dosiahli teplotu aspoň 70 °C, u mäsa a hydiny sa presvedčte, či šľava je číra a nie ružová. Ideálne je používať teplomer. Uvarené jedlá dôkladne prihrievajte.

Prečo? Správna tepelná úprava usmrtí takmer všetky nebezpečné mikroorganizmy. Štúdie preukázali, že varenie potravín pri teplote 70 °C môže pomôcť zaistiť ich bezpečnosť pre konzumáciu. Potraviny, ktoré vyžadujú zvláštnu pozornosť, sú mleté mäso, rolované pečené mäso, veľké kusy mäsa a celá hydina.

Skladujte potraviny pri bezpečnej teplote

- Pri nákupoch sa snažte potraviny vy-

žadujúce chladenie či mrazenie transportovať podľa možnosti v chladiacej taške a čo najskôr uskladniť v chladničke či v mrazničke.

- Všetky uvarené jedlá po vychladnutí skladujte v chladničke (najlepšie pod 5 °C).

- Pred servírovaním udržiavajte jedlo horúce viac ako 60 °C.

- Neskladujte jedlá príliš dlhý čas, dokonca ani v chladničke.

- Nerozmrazujte potraviny pri izbovej teplote

- Pri cestovaní uprednostnite potraviny, ktoré si nevyžadujú chladenie, prípadne ich počas cesty uskladnite v prenosnej chladničke.

Prečo? Mikroorganizmy sa môžu množiť veľmi rýchlo, ak sa potraviny skladujú pri izbovej teplote. Tým, že sa teplota udržiava na hodnote pod 5 °C alebo nad 60 °C, rast mikroorganizmov sa spomaľuje alebo zastavuje. Niektoré nebezpečné mikroorganizmy sa však rozmnožujú aj pri teplote pod 5 °C.

Používajte zdravotne bezpečnú vodu a suroviny

Používajte zdravotne bezpečnú vodu. Vyberajte si čerstvé a zdravé potraviny a tie, ktoré boli vyrobené bezpečnými postupmi, ako je napríklad pasterizované mlieko, syry vyrobené z pasterizovaného mlieka či jedlá bez použitia surových vajec. Umývajte ovocie a zeleninu pitnou vodou, týka sa to napríklad aj šupy melóna (pri porciovaní neumytého melóna si môžete nechciac preniesť mikroorganizmy zo šupy melóna priamo na jeho jedlú časť). Nekonzumujte potraviny s narušeným obalom, zmeneným vzhľadom, farbou, chuťou alebo po uplynutí dátumu spotreby.

Prečo? Suroviny, vrátane vody a ľadu, môžu byť kontaminované nebezpečnými mikroorganizmami a cudzorodými látkami. Toxické látky sa môžu vytvárať v poškodených a plesnivých potravinách. Starostlivosť pri výbere potravín a jednoduché opatrenia, ako napríklad umývanie a šúpanie, môžu znížiť riziká.



Buďte dôkladní pri varení a ohrievaní pokrmov. zdroj foto Pexels pixabay

ktoré možno doplniť stravou, vitamín A (respektíve betakarotén - provitamín A), C, E a lykopén.

Kde ich hľadať:

- Vitamín A sa nachádza napríklad v mrkve, paradajkách, malinách, marhuliach, masle, rybách,
- vitamín C v ovoci - čierne ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kivi, maliny, černice, zelenine - paprika, karfiol, kel, kaleráb, paradajky, zemiakoch,
- vitamín E v rastlinných tukoch a olejoch, zelenine, orechoch, obilných klíčkoch,
- veľmi účinným antioxidantom je však aj lykopén - obsahujú ho paradajky, červený melón.

Aké má byť stravovanie v lete?

Radí doktor Marek Slávik, vedúci Odbor hygieny výživy, bezpečnosti potravín, obalových materiálov a kozme-

prostredia môžu spôsobiť nekvalitný spánok.

Ako znížiť riziko ochorenia z potravín?

„Obzvlášť v letnom období, ktoré sa spája s vyššími teplotami či cestovaním, môžete významne znížiť riziko ochorenia z potravín dodržiavaním niekoľkých jednoduchých zásad. Najdôležitejšie zásady prevencie sú spracované do takzvaných piatich kľúčov k bezpečnejším potravinám,“ radí doktorka Katarína Kubání Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu výživy a bezpečnosť potravín.

Udržiavajte čistotu:

Umývajte a čistite všetky plochy a zariadenia používané na prípravu jedál. Chráňte priestory kuchyne a jedlo pred hmyzom, hlodavcami a inými zvieratami.

Informácie poskytol
Úrad verejného zdravotníctva SR

» ren



**Raiffeisen
Bank**

Želáte si
veľa rokov
bez úrokov?
Raifkujte.

Parádna pôžička s **0 % úrokom**
už po dvoch rokoch splácania
až do **40 000 €**.
A ešte k tomu úplne bez poplatkov.

Viac informácií o podmienkach výhodnej Pôžičky získate v pobočke alebo na
www.raiffeisen.sk/pozicka. Infolinka: **0850 850 555** | www.raiffeisen.sk

Príklad výpočtu ročnej percentuálnej miery nákladov Parádnej pôžičky (RPMN): celková výška pôžičky: 40 000 €, výška mesačnej splátky prvých 24 mesiacov je 525,31 €, výška mesačnej splátky po 24 mesiacoch je 437,36 € (výška poslednej splátky pôžičky je 437,19 €), poplatok za poskytnutie: 0 €, počet splátok 96, doba splatnosti 8 rokov. Štandardná úroková sadzba prvých 24 mesiacov je 5,90 % p. a. (fixná), po 24 mesiacoch je 0 % p. a., RPMN je 6,16 % (upozorňujeme, že pre výpočet RPMN sme použili dodatočný zákonný predpoklad a počítali sme, že úroková sadzba bude 5,90 % p. a., počas celej doby splácania pôžičky a nezahrňuje zníženie úroveňovej sadzby na 0 % po 24 mesiacoch splácania), celková čiastka, ktorú zaplatíte po znížení úroku, je 44 104,29 €. Pre všetky príklady platí, že pri výpočte úrokov vychádzame zo skutočného počtu dní v jednotlivých mesiacoch a predpokladu dĺžky kalendárneho roka 360 dní.



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MOVIT

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%**

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Domov dôchodcov môže počkať!

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie. Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do 08.08.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

POKRÝVAČ- TESÁR



**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.07.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

pred po

BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

**BOMBA
FASÁDA**

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



EXPRESNÁ

GO Pôžička



ONLINE:
www.gopozicka.sk

INFOLINKA:
0905 188 555



POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.07.2025

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

REGIONPRESS

ONLINE MARKETING

Viditeľnosť v **GOOGLE** vyhľadávani...
Oslovte **NOVÝCH** zákazníkov...
Zvýšte **SVOJE** predaje...

www.regionpress.sk

INZERCIA

TLAČ

DISTRIBÚCIA

ONLINE

LUČENECKO
VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO
0905 915 039
haskova@regionpress.sk

DAJTE O SEBE VEDIET'