



Čítajte nás:

www.cujte.sk

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností

Vybudujme si zdravší vzťah k cukru

O škodlivosti cukru na naše zdravie sa už toho popísalo veľa. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) tentokrát radia, ako si k nemu vybudovať zdravší vzťah, pričom uvádzajú nasledovné:

- Nenakupujte a nezhrmažďujte sladkosti doma – do zásoby. Nevystavujete sa tak pokušeniu.

- Obmedzte konzumáciu sladených nápojov, sladkostí a rafinovaného cukru. Nepite sladené nápoje preto, že máte chuť na sladké. Ideálne je počas dňa piť tekutiny bez pridania zbytočných cukrov. Radšej si čistú vodu ochuťte drobným ovocím, prípadne vytlačeným citrónom.

- Ak pijete sladené nápoje, ako sú džúsy a šťavy, rozriedte ich vodou, znížite tým koncentráciu cukru v nápoji.

- Skúste postupne prejsť na kvalitnú tmavú (horkú) čokoládu s nízkym obsahom cukru a vysokým obsahom kakaa. Začnite menej horkou, 60 % až 70 % čokoládou a postupne prejdite na druhy s ešte vyšším podielom kakaa.

- Nezabúdajte, že cukor obsahujú aj iné potraviny, ako tie, ktoré chutia sladko. Polotovary, múka, ryža či cestoviny sú tiež zdrojom cukrov a aj tento treba zohľadniť v odporúčanom maxi-

málnom dennom príjme cukrov. To je maximálne 6 čajových lyžičiek (25 gramov) cukru.

- Ak máte chuť na niečo sladké, vyberte si čerstvé ovocie namiesto sladkostí. Ovocie obsahuje prirodzené cukry a veľa vlákniny, čo vám pomôže cítiť sa nasýtené.

- Pre dobré zdravie je dôležité udržiavať si vyvážený príjem a výdaj energie. Nadbytočnú energiu získanú z cukrov je potrebné spáliť pohybom.

„Dôležité je vedieť, že aj malá zmena sa počíta. Začnite si budovať zdravý vzťah k cukru hneď teraz,“ uzatvárajú výpočet rád na sociálnej sieti odborníci z ÚVZ SR.



» ren

zdroj foto congerdesign pixabay

KOVOVÝROBA

- ploty a brány
- prístrešky na autá
- prekrytie terás /striechy
- výroba schodov a zábradlia
- ocel'ové konštrukcie / haly
- aj certifikované konštrukcie



OCEĽ - NEREZ - HLINÍK

Tel.: 0910 171 103

ČISTIAREŇ PERIA

Železničná 44, Lučenec

ZBERNÉ DNI

pondelok, utorok, streda
prípadne po tel. dohovore.

047/433 34 32
0905 511 912

INZERCIA

0905 915 039

NEODTEKÁ !!!

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

VÝKUP KOŽÍ

a PREDAJ KRMÍV
PREDAJ MLÁDKO
DOMINANT
od 3.3. 2025
Viac info str. 2

AUTOSERVIS konkurent AUTODIELY

Prijmeme AUTOMECHANIKA

- ✂ Trvalý pracovný pomer alebo živnosť
- ✂ Práca v Lučenci
- ✂ Čistá mzda od 900 do 1600 Eur
- ✂ Prax v obore - potrebná

Lučenec, Zvolenská cesta 9, 50m od čerpacej stanice OMV
Tel.: 0908 669 629, 0907 828 855, e-mail: konkurent@konkurent.sk

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

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

NON STOP - 0944 720 932

✓ slovenská firma
ZÁRUKA 25 ROKOV

✓ VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

PREDAJ A DOVOZ PALIVOVÉHO DREVA

Pripravujeme palivové drevo namiešané z listnatých drevín - dub, buk, agát, breza, lipa, čerešňa, vrbica, osika, dodávané v naplnených 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 dovieŕť 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 €
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

Mercedess Atego Isuzu 4x4

0907 884 162

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:

lucencko@regionpress.sk

INZERCIA

Miriám 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 týždeň:
Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec, Divín, Dobroč, Filákovce, Lovinobaňa, Mýtka, Panické Dravce, Ružiná, Tomášovce, Vidiná, Poltár, Málincec, 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, Hrnčiarška Ves, Hrnčiarška Zalužany, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Málincec, Veľký Kríž, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou



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

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

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galanta+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	Pezínsko
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	Tmavsko
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+VJK+PT
MT	38.570	Martinskó+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidzsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

GJ	37.210	Bardajovsko+SK+SP
BE	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

Fašiangy oslávmu sprievodom aj veselico

Fašiangy sú symbolom radosti, hojnosti a veselosti. Typické pre toto obdobie bývali časté ľudové veselice. Aj do nášho hlavného mesta sa vracajú slávnosti najrotopašnejšieho dňa v roku - Bratislavské fašiangy. Tradičný sviatok v modernom prevedení si budú môcť Bratislavčania, Bratislavčanky i návštevníci a návštevníčky mesta užiť v pestrom fašiangovom sprievode. Jednodňový festival začne v sobotu 1. marca detským programom už o 10.00 h a ukončí ho tanečná a hudobná veselica do 22.00 h v Starej tržnici.

Deti aj rodičov budú organizátori čakať na Námestí Nežnej revolúcie už o 10.00 h, kde program otvorí verejná nahrávka Rádía Junior s Brepťukovcami, škola ľudového tanca pod vedením Stanislavy Marešovej z Tanečnej školy Veterinica. Najmenší sa zabavia na divadelnom predstavení od THEATRO CARNEVALO a vystúpení víly Tinti Linti. Program ukončí Folklórny súbor Poleno. V Starej tržnici sú pre deti aj rodičov pripravené workshopy na výrobu masiek, zapletanie vrkočov aj špeciálna digitálna maska v spolupráci s Jánom Šickom a Antonínom Kindlom.

Veľký fašiangový sprievod v uliciach

Po úspešných predchádzajúcich ročníkoch vytvorí Bratislavské kultúrne a informačné stredisko (BKIS) aj počas týchto fašiangov príležitosť na bláznivú zábavu vo Veľkom fašiangovom sprievode. Víta-

né sú masky od výmyslu sveta, transparenty, tanečné či divadelné zoskupenia s chuťou na nezvyčajný deň a vybočenie z každodenných povinností. Zraz sprievodu je na Hviezdoslavovom námestí o 16.30 h s hudobným doprovodom Kuštárovcov. Podujatie až do večerných hodín moderátorsky zastreší Lacko Cmorej. Účastníčky a účastníkov sprievodu privíta pred Starou tržnicou kapela Muzička.

Večer pre milovníkov a milovníčky funky hitov

Z exteriéru sa fašiangový sprievod presunie do priestorov Starej tržnice. Fašiangovú veselicu otvorí o 18.30 h tanečný latino karneval v podaní Dance with July & Morenas Dancegroup, následne vystúpia spievajúci herci divadla Astorka a ich priatelia známi ako hudobné zoskupenie Trezor. Najlepšie masky neodídu bez ocenenia. S aktuálnym ročníkom fašiangových osláv sa návštevníci podujatia rozlúčia s kapelou FUNKIEZ, domácou stálicou s veselou funky zábavou.



» ren zdroj foto BKIS

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

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

DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky, brojlerové a nosnicové kuriatka
husi, kačky, husokačky, morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0905 915 039

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 spoločnosťou spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Vaš 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 - Zoznámenie
 - 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 nahradte písmena „LC“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiomom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

VÝKUP KOŽÍ 0,50 € za kus

Aktuálne ceny na www.slovakiaskins.sk a PREDAJ KRMÍV

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 3.3. 2025

králik s liečivom, nosnice, brojlery a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy

vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:
13.3., 24.4., 5.6., 17.7., 28.8. 2025

Podkriváň	9,00 hod.	Veľká Ves	12,40 hod.
Mýtka	9,25 hod.	Kalinovo	13,00 hod.
Dobroč	9,50 hod.	Breznička	13,15 hod.
Kotmanová-CBA	10,05 hod.	Poltár-Zelené-host.	13,40 hod.
Divín	10,20 hod.	Hrnčiar. Ves-pošta	14,20 hod.
Tuhár-host. Eva	10,50 hod.	Hrn. Zalužany-pošta	14,40 hod.
Ružina-kostol	11,05 hod.	Vidiná-Coop	15,00 hod.
Lovinobaňa	11,20 hod.	Tomášovce	15,20 hod.
Cinobaňa	11,40 hod.	Halič-CBA	15,40 hod.
Točnica-zvonica	12,05 hod.		
Podrečany-kostol	12,20 hod.		

>> Auto bude stáť na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<

VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441
0915 252 372 • 0905 345 352
www.slovakiaskins.sk
Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

	9	1		8			4
S			6	4	2		
U	5		2			9	6
D				6	9		8
O							5
K	8		5			3	9
U							6
		9	8	2	3		
	1	2					

			9				5
S				3			6
U	1						
D		9	6	8	1	3	
O	6		8	1			3
K							9
U		7	8			5	4
	4						
	3			7			
			6				
						3	
							8



OD PONDELKA

OD PONDELKA 24. 2. DO NEDELE 2. 3.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

NEPREHLIADNITE
ZĽAVY -50%
MINIMÁLNE

58% ZĽAVA

52.99*

21.99
(1 pranie = 0,31/0,22)

Pracie kapsuly/
Tekutý prací gél/
Prací prášok
72/100 praní
rôzne druhy

1 pranie od
0.22



42% ZĽAVA

2.59**

1.49
• (1 kg = 2,96)

Cherry
paradajky
500 g balenie

50% ZĽAVA

2.59**

1.29
• (1 kg = 2,58)



50% ZĽAVA

14.99*

7.49
• (100 g = 3,75)

Instantná káva
200 g
rôzne druhy



53% ZĽAVA

8.59*

3.99
(100 g = 2,56/
2,38/PP)

Tuniak
3 x 65/80 g = 195/240 g
rôzne druhy



1 kus iba
1.33

ŠPECIALITY INŠPIROVANÉ FRANCÚZSKOM



12 kusov

3.69
(100 g = 2,56)

Makrónky
12 x 12 g = 144 g



34% ZĽAVA

6.35

4.19

Bravčové karé XXL
cena za 1 kg
v celku, bez kostí



29% ZĽAVA

2.79

2.69

Kuracie stehná
cena za 1 kg
horné/dolné



*Cena za kus. **Cena za kg. ***Cena za kus. ****Cena za kus. *****Cena za kus. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

Služba ľuďom v tichu kláštora

Vedú prísny život modlitby a pokánia. Denne majú vyhradený čas na eucharistickú poklonu, kde Bohu priňajú úmysly a potreby celého sveta. Žijú za múrmi kláštora v klauzúre, ktorú opúšťajú iba v prípade núdze. Osem rehoľníčok a jedna kandidátka nasledujú Krista v úplnej chudobe.

„Celkom sa zverujeme Božej prozreteľnosti,“ vysvetľujú sestry klarisky v Harare, hlavnom meste afrického štátu Zimbabwe. Sestry svätej Kláry z Assisi žijú radikálnu chudobu v odkázaní na milodary a prácu vlastných rúk. Vyrábajú hostie, sviece a liturgické rúcha. Tieto práce sú v súlade s kontemplatívnym spôsobom života sestier, pretože ich vykonávajú v tichu a modlitbe. Zároveň poskytujú cennú službu miestnej cirkvi. Na slávenie Eucharistie, prameňa a centra duchovného života, sú potrebné hostie vo veľkom množstve.

Pečenie a vykrajovanie tenkých obličiek si vyžaduje zručnosť a mimoriadnu opatrnosť. Cesto musí mať správnu hustotu, aby sa nelámali. Sestrám dlho chýbalo potrebné technické vybavenie, ktoré by im zjednodušovalo výrobné kroky. Ich práca tak napredovala pomaly. Každý mesiac dostávali zákazky na osemdesiat až sto tisíc kusov malých hostií a šesť tisíc kusov kňazských hostií, ktoré len s námahou dokázali dodať.

Dopyt však rástol a ukazovalo sa, že by bolo treba piecť aspoň dvakrát také množstvo. Pri svätých omšiach v hararskej arcidiecéze museli kňazi lámať hostie na polovicu, aby mohli všetci veriaci prijať sväté prijímanie.

Klarisky v Harare preto požiadali o pomoc pápežskú nadáciu ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi. Dobrodinci tejto nadácie zareagovali veľkoryso a vyzbierali potrebné prostriedky na nový stroj. Vďaka nemu môžu rehoľníčky prijať viaceré objednávky a dodávať hostie aj do susednej diecézy.

S vďakou za túto pomoc sestry píšú: „Ani nevieme, ako sa poďakovať vám aj dobrodincom, ktorí nám dali všetko, čo potrebujeme. Nech vás Boh požehná a to, čo ste venovali, nech vám mnohonásobne odplatí! Modlíme sa za vás a sme vám veľmi vďačné!“

www.acnslovensko.sk



» acn

zdroj foto ACN



OVONA, spol. s r.o.
Dobrá Niva
ponúka na predaj

MLÁDKY ZNÁŠKOVÝCH PLEMIEN



Dekalb White ISA Sussex Bovans Brown Moravia BSL Moravia Barred

Miesto predaja: **Krupina, farma Bebrava**
(smer na priehradu)

Začiatok predaja od 6. 3. 2025
každý týždeň vo štvrtok, piatok
a v sobotu, vek od 15. týždňov

Objednávky:
0907 483 483

CHROPYNSKA

Technológ strojárkej výroby - Junior

Platové podmienky: od 1 200 do 1 500 €/Brutto

Robotik Simulant Junior

Platové podmienky: od 1 400 do 1 700 €/Brutto

Junior konštruktér strojnych zariadení

Platové podmienky: od 1 300 do 1 600 €/Brutto

Junior elektro projektant

Platové podmienky: od 1 300 do 1 600 €/Brutto

Ďalej ponúkame

- pracovný pomer v perspektívnej medzinárodnej spoločnosti, ktorá je súčasťou skupiny Chropynská Group a. s.
- možnosť osobného rozvoja a ďalšieho odborného rastu
- ročné príspevky zo sociálneho fondu ako napr. na rekreáciu a regeneráciu 165 €, na kultúrne podujatia, šport a športové aktivity 135 €, na detskú rekreáciu 110 €/dieťa, pri prvej svadbe 250 €, pri narodení dieťaťa 110 € atď.
- príspevok zamestnávateľa do III. piliera DDS
- chutný obed a večera 1,00 €/porcia

Podrobnejšie informácie na www.chropynska.sk a na tel. čísle: +421 45 520 32 06, +421 911 126 536

V prípade záujmu o uvedené pracovné pozície zašlite svoj profesijný životopis s motivačným listom na adresu firmy: Dúbravy, Areál PPS 48, 962 12 DETVA resp. na e-mail: personalne@chropynska.sk

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0905 915 039

čujte.sk

Kremnica - mesto
v srdci Európy

www.cujte.sk

**Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch**

Využite kód:

OPLATISA

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

decorem.sk

KOBEREC 4959B
CHEAP HNEDÁ

-10%

od 8.¹⁹ EUR

decorem.sk

KOBEREC CHEAP
K857A BÉŽOVÝ

-10%

od 18.⁰⁰ EUR od 16.²⁰ EUR

REPowerEU prinesie Slovensku úplne novú energiu.

Iba zdravá krajina môže priniesť svojim obyvateľom kvalitný a vyvážený život.

„Rok 2025 sa bude niesť v znamení proklimatických investícií a reforiem kapitoly plánu obnovy REPowerEU. Slovensko investuje do vybavenia škôl a do odbornej prípravy pedagógov v oblasti zelených zručností. Naďalej pokračujeme v pomoci obnovy rodinných domov a verejných budov.

REPowerEU je nástroj, ktorým upravíme spôsob nášho fungovania vďaka novým technológiám tak, aby sme Zem zaťažovali menej, no nemuseli sa

mať kvôli tomu horšie. Už dnes realizujeme konkrétne a adresné opatrenia, ktoré Slovensko spravia energeticky nezávislejšie, bezpečnejšie, a klimaticky neutrálnejšie.

Aktuálne sme z prostriedkov EÚ dostali 3,5 miliardy z celkovej alokácie 6,4 miliardy eur.

S podielom 54 % vyplatených zdrojov sme sa tak zaradil na piate miesto v EÚ a na prvé miesto vo V4.“



Peter Kmec
podpredseda vlády Slovenskej republiky pre Plán obnovy a znalostnú ekonomiku

Získané finančné zdroje použije Slovensko na podporu 4 kľúčových oblastí



150 mil. eur

obnova rodinných domov a verejných budov



150 mil. eur

modernizácia energetiky



85 mil. eur

udržateľná doprava – nové elektrické vlaky, električky a trolejbusové trate



15 mil. eur

vzdelávacie programy na rozvoj zelených zručností

Viete, že:



LED žiarovky sú až o 90 % úspornejšie a môžu vydržať až 25-krát dlhšie ako tradičné žiarovky?



Používanie plynových sporákov môže vyvolávať u detí astmu?



Jedna veterná turbína môže zásobiť elektrinou až 2000 domácností?



Pre viac informácií (napríklad aj o tom ako umiestniť solárny panel na strechu) sledujte **“Zelené štvrtky”** na sociálnych sieťach plánu obnovy.



PLÁN [OBNOVY]

K dispozícii je aj očkovanie

Čierny kašeľ je vysoko infekčné ochorenie

Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) informoval v uplynulých dňoch o aktuálnej situácii v súvislosti s výskytom čierneho kašľa (pertussis) na Slovensku a priniesol aj bližšie informácie o tomto infekčnom ochorení a možnostiach očkovania.

Čierny kašeľ je vysoko infekčné ochorenie postihujúce dýchacie cesty, ktoré sa prejavuje silnými záchvatmi kašľa. Patrí k najzávažnejším ochoreniam v detstve, vyskytuje sa však aj v neskoršom veku. Pôvodcom ochorenia je baktéria *Bordetella pertussis*. Nákaza sa prenáša predovšetkým kvapôčkovou infekciou. „Zvýšené počty prípadov čierneho kašľa sa zvyknú na Slovensku cyklicky objavovať zhruba každých päť rokov. Približne tak dlho trvá, kým počet vnímavých ľudí v populácii vzrastie natoľko, že sa ochorenie dokáže ľahšie šíriť. Vnímavú populáciu tvoria ľudia, ktorí nie sú zaočkovaní, ako aj osoby, ktoré boli očkované v minulosti, ale ich hladina protilátok klesla pod ochrannú úroveň. Epidemiologická situácia sa obvykle stabilizuje tým, že sa vnímavá populácia opätovne zmenší kombináciou očkovania a prekonania ochorenia,“ priblížil ÚVZ SR.

Očkovanie proti čiernemu kašľu

Očkovanie proti čiernemu kašľu je v Slovenskej republike dlhodobo zaradené do povinného pravidelného očkovania detí a očkovač látka je plne hrazená z verejného zdravotného poistenia. „Vo všeobecnosti sú deti najlepšie chránené až po absolvovaní základného očkovania, čiže všetkých troch dávok, ale čiastočnú ochranu pred veľmi ťažkým priebehom ochorenia môže priniesť už aj prvá dávka očkovania“, hovoria odborníci z ÚVZ SR a dodávajú: „Rodičom odporúčame postupovať v súlade s platným očkovačím kalendárom. Odkladanie očkovania na neskorší vek by v neodôvodnených prípadoch mohlo zbytočne zvýšiť riziko nákazy.“ Odpovede na všeobecné otázky o očkovaní môžu rodičia získať v poradniach očkovania pri regionálnych úradoch verejného zdravotníctva.

Možné je aj preočkovanie

Preočkovanie proti čiernemu kašľu je podľa slov odborníkov možné aj v dospelosti - obvykle kombinovanou vakcínou naraz s očkovaním proti tetanu a záškrtu, ktoré sa podstupuje v 30 rokoch veku a následne každých 15 rokov. O možnostiach preočkovania proti čiernemu kašľu



Ilustračné foto.

zdroj foto zeshdo pixabay

sa informujte u svojho všeobecného lekára.

Čierny kašeľ a tehotenstvo

„O očkovaní proti čiernemu kašľu je vhodné uvažovať aj počas tehotenstva a to v 27.-36. týždni tehotenstva. Jeho cieľom je ochrana tehotnej ženy, ako aj dieťaťa v prvých týždňoch po pôrode. Po zaočkovaní tehotnej ženy sa špecifické protilátky placentou prenesú na dieťa a chránia ho v zraniteľnom období, keď ešte nemôže byť očkované pre nízky vek,“ objasňujú odborníci z ÚVZ SR.

Aktuálne informácie aj na webe

Aktuálnu situáciu v súvislosti s výskytom čierneho kašľa môžete priebežne sledovať na webe úradov verejného zdravotníctva prostredníctvom grafov a máp. „Počty prípadov sú v grafickom znázornení aktualizované na týždennnej báze, výskyt ochorenia je možné pozorovať aj podľa krajov či vekových skupín. Na mape zároveň môžete sledovať situáciu vo výskyte ochorenia na úrovni okresu - po kliknutí na vybraný okres sa môžete informovať o chorobnosti aj počte ochorení,“ uzavrel ÚVZ SR.

» 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

Cafe & Wellness Molnar
Wellness: 15.00 - 21.00
St - Ne: do 22.00
Sauna, vírivky, sol'ná jaskyňa
0911 220 979
LUČENEC, Jokáiho 1274/2a
www.wellnessmolnar.sk

Ponúkam za výhodnú cenu
KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ
tel. 0905 764 689

REGIONPRESS
LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO
Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 30 000 domácností a firiem
Aktuálne aj staršie vydania regionálneho týždenníka Lučenecko nájdete vždy na internete www.regionpress.sk
<http://regionpress.sk/vydavatelstvo/aktualne-cislo/stred/lucenecko-velkokrtissko-poltarsko>

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

KAMENÁRSTVO OPATOVÁ

- POMNÍKY Z PRÍRODNÉHO A UMELEHO KAMEŇA
- POKLOP AJ SAMOSTATNE
- DVÍHANIE, ČISTENIE A REŠTAUROVANIE HROBOV
- DOSEKÁVANIE PÍSMEN A OBNOVA

Prideme za Vami osobne
Potočná 19A, Lučenec, za bývalým futbalovým štadiónom
0907 042 606

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bezvýkopové opravy -výkopové opravy kanalizácií

NON-STOP

- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bezvýkopové opravy

Dacia JOGGER

Dacia pokryje rozdiel DPH za vás

Obchodná akcia je platná od 1.1.2025 do 28.2.2025 a predšlajuje pre klienta benefity vo forme zvýhodnenia cenovej ponuky vozidla (určité opcie) vo výške rozdielu vzniknutého zmenou DPH k 1.1.2025. Platí pre všetky osobné modely značky Dacia, okrem Springu, pre nieplacov DPH. Dacia Jogger: spotreba 4,7-7,8 l/100 km, emisie CO₂ 105-136 g/km. Uvedené spotreby paliva a emisie CO₂ sú zmerané metodikou stanovenou podľa platných právnych predpisov vyžadovaných pre homologáciu vozidla. Táto ponuka je iba indikatívna, nie je návrhom na uzavretie zmluvy a nemožno z nej preto dovozovať povinnosť spoločnosti uskutočniť akékoľvek transakcie. Vybavenie vozidiel je iba ilustratívne. Dacia odporúča Castrol

TEMPUS Car s.r.o.
Šafárikova 91, Rožňava

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

POKRÝVAČ- TESÁR



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

OKAMŽITÉ
ZACĀTIE
PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE DO 31.03.2025

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050



UŽ OD
499 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk



DOM
KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVARY5

ZĀVAVOVÝ KÓD - 5% ZĀVAVA PLATÍ PRI NÁKUPĚ KÁVOVAROV
ZNAČKY LELIT ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK
ALE AJ PRI NÁKUPĚ NA PREDAJŇI.

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

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

decorem

od 9,10 EUR od 8,19 EUR



KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

-10%

decorem

od 37,00 EUR od 33,30 EUR



KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

-10%

decorem

od 18,00 EUR od 16,20 EUR



KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

-10%

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

3-MESAČNÝ BALÍČEK ZA ZVÝHODNENÚ CENU

KOLAGÉN
FORTE 2 v 1

95,76
EUR

112,92
EUR

HOVÄDZÍ
KOLAGÉN
FORTE

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 antioxidantáciu 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.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.03.2025

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

ZA NAŠU PRÁCU
RUČIME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

MONTTER

ROČNÉ
12
SKUSEBNOSŤ

ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY
ZASKLENIE

AJ BEZ MONTÁŽE
ušetříte takmer **50%**

0919 383 881
www.montter.sk

objednavky@montter.sk

Stannah

Darček v
hodnote až
do 200,- €*
Ponuka

Vylepšite svoj domov s
prvotriednou kvalitou a eleganciou!

Stoličkové výťahy Stannah, Slovenská
voľba č. 1 na prekonávanie schodov.

Schodiskový výťah Stannah je vhodný pre každé
schodisko, lomené, rovné, vnútorné alebo vonkajšie.
Používanie schodov nikdy nebolo také jednoduché.

- Vynikajúca kvalita výrobkov
- Zákaznícka podpora 24h/7d
- Vyrábame už 158 rokov

*Kampaň platí pre každú objednávku do
07.03.25, nie je retroaktívna ani
kumulovateľná s inými ponukami alebo
kampaňami.

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

Na celom
Slovensku

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



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

BEZ
WAPKY

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

REYMONT

Reymont zimné záhrady - investícia
do pohodlia za skvelé ceny!

- Zimné záhrady
- Zasklenia terás, balkónov
- Pristrešky a Pergoly
- Zábradlia

Profesionálna montáž.
Doprava **ZADARMO**
po celom Slovensku!

+421 944 333 818
info@reymont.eu
www.reymont.eu

KÚPIM PAROZIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny, vzduchovky

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT
0940 723 073
trofej.eu@gmail.com

Celá SR



STRECHY / STREŠNÉ KRYTINY
Tetók / Tetóburkolatok

Opravy rekonštrukcie
Javítások/rekonstrukciók
Renovácie striech
Tetők felújítása

Výroba plechových striech Lemeztetők készítése
Klamiarske práce Bádgos munkák
Izolácie plochých striech Lapostető szigetelés

Štefan Jambor: 0918 137 631

STÁLE VÁHATE? DOTÁCIE SA MÍŇAJÚ RÝCHLYM TEMPOM. ZAVOLAJTE EŠTE DNES!!!

ECO Energy energetické poradenstvo
www.ecoenergy.sk info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektrárňa **3,18 kW**

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude



Záruka
25 ROKOV

Zaplatíte len
2190€*

*Cena vrátane montáže

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Špeciálna ponuka
Ak si zaobstaráte 5kW elektrárňu
DOSTANETE 10kW

menič napätia
namiesto 5kW
v úžasnej
cene

2790€



11ks

10kw Menič

Akcia na 10kW menič
Platí pre prvých 50
zákazníkov

Teplné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

Zaplatíte len
4290€*

*Cena vrátane montáže



Záručný servis
zabezpečuje
výrobca