

# LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Nepodceňte skrínigové vyšetrenie hrubého čreva

Rakovina hrubého čreva a konečníka je na Slovensku najčastejším nádorovým ochorením. V rebríčku európskych krajín nám v prepočte prípadov na 100 000 obyvateľov patrí nelichotivé 7. miesto. Na sociálnej sieti o tom informovalo Ministerstvo zdravotníctva SR (MZ SR).

Podľa údajov zdravotných poisťovní u nás v roku 2022 pribudlo 3 713 prípadov zhubných nádorov hrubého čreva a konečníka. Väčšina bola diagnostikovaná pacientom starším ako 45 rokov.

### Riziká

„K zvýšeniu rizika vzniku rakoviny prispieva fajčenie, strava bohatá na nasýtené a živočíšne tuky, vysoký kalorický príjem, obezita a aj nedostatok fyzickej aktivity,“ uviedol rezort zdravotníctva na sociálnej sieti a dodal, že rakovina prichádza nenápadne a práve v tom spočíva jej zákernosť. Na začiatku sa neprejavuje bolesťou. „Pozitívnu správou však je, že ak je zachytená vo včasnom štádiu, ide o dobre liečiteľné nádorové ochorenie. Preto kľúčovú úlohu zohráva prevencia,“ doplnilo MZ SR a pridalo nasledovné odporúčanie, ako ju odhaliť včas:

Stačí podstúpiť pravidelné skrínigové vyšetrenie hrubého čreva a konečníka:

- test na skryté krvácanie do stolice (každé 2 roky),
- alebo skrínigovú kolonoskopiu (raz za 10 rokov).

Nárok na bezplatnú onkokontrolu majú ženy aj muži vo veku od 50 do 75 rokov. „Využime príležitosť nechať sa včas vyšetriť a nečakajme na prvé príznaky, keď už môže byť neskoro,“ uzavrelo MZ SR.

Zoznam pracovísk vykonávajúcich skrínigové kolonoskopie nájdete na <https://www.krca.sk/zoznam-pracovisk>



» ren

zdroj foto orzalaga pixabay

**HĽADÁME**  
spolupracovníkov  
na **PREDAJ PLYNU**  
propán-bután  
vo fľašiach  
2 kg, 5 kg, 33 kg.  
☎ **0905 519 721**

**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**

**OBNOVA STRIECH**  
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,  
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH  
slovenská firma  
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

**INZERCIA**  
**0905 915 039**

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

*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](http://www.kolac.sk)

**VEĽKONOČNÉ  
OBJEDNÁVKY  
PRIJÍMAME DO**  
Pondelka 14. 4. 2025  
Výdaj objednávok bude  
Sobota 19. 4. 2025  
8:00 - 17:00 hod.

**KAMENÁRSTVO OPATOVÁ**  
- POMNÍKY Z PRÍRODNÉHO  
A UMEĽÉHO KAMEŇA  
- POKLOP AJ SAMOSTATNE  
- DVÍHANIE, ČISTENIE A  
REŠTAUROVANIE HROBOV  
- DOSEKÁVANIE PÍSMEN  
A OBNOVA  
Prídeme za  
Vami osobne  
Potočná 19A, Lučenec,  
za bývalým futbalovým štadiónom  
**0907 042 606**

**KOVOVÝROBA**  
- ploty a brány  
- prístrešky na autá  
- prekrytie terás /striešky  
- výroba schodov a zábradlia  
- ocel'ové konštrukcie / haly  
- aj certifikované konštrukcie  
**OCEĽ - NEREZ - HLINÍK**  
**Tel.: 0910 171 103**

**DREVENÉ ROLETY**  
- výmena popruhu  
- náter roliet  
- generálne opravy aj tých  
najstarších roliet  
- nové drevené rolety  
mobil: 0903 349 274 | mail: [info@eslinger.sk](mailto:info@eslinger.sk) | [www.eslinger.sk](http://www.eslinger.sk)

**ČISTENIE HROBOV**  
HROB 90€ 80€ ZHROB 140€ 120€  
OBNOVA PÍSM: 2€ 1,5€/ZNAK  
DOSEKÁVANIE PÍSM-DÁTUM 90€, TEXT 10€/ZNAK  
DO VEĽKEJ NOCI STÍHAME  
CENY PLATNÉ DO 15.4.!!  
ING. MIROSLAV GREISIGER  
0940 653 651. 0919 205 521  
[WWW.CISTENIEHROBU.SK](http://WWW.CISTENIEHROBU.SK)

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

**NEODTEKÁ !!!**  
**KRTKOVANIE - MONITORING  
KANALIZÁCIE  
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!**  
[www.profidemont.sk](http://www.profidemont.sk) **0919 175 335**

**KURZ SBS**  
LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE  
**Cez Úrad práce  
pre všetkých  
ZDARMA**  
Kontakt:  
[kurzysbs@sbabb.sk](mailto:kurzysbs@sbabb.sk)  
**0911 514 328**

**DOVOZ NA ADRESU**  
18. týž. mladky, brojlerové  
a nosnicové kuriatka,  
husi, kačky,  
husokačky,  
morky  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
**0944 842 953**

Bezplatný týždenník

**LUČENECKO**  
VEL'KOKRTÍŠSKO-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 týždeň:**

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

**nepáry týždeň:**

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec, Filákovce, Halič, Panické Dravce, Rapovce, Veľká nad Ipľom, Vidiná, Poltár, Cirobáňa, Hrnčiarška Ves, Hrnčiarске Zalužany, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Málincec, Veľký Kríť, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou



Yvdavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú 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 Nitriansko
- NZ 35.050 Novozámocko
- PK 22.970 Pezinsko
- PN 41.870 Piešťansko+NM+MY
- SC 35.420 Sencko
- 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 Gemersko=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+HK
- PO 49.940 Prešovsko+SB
- SN 32.540 Spišsko+LE+GL

## Spustili výzvu na obnovu domov

Slovenská agentúra životného prostredia spustila prijímanie žiadostí tretieho kola výzvy Obnov dom MINI 2 za 10 miliónov eur. Výzva na obnovu starších rodinných domov má byť dostupnejšia, adresnejšia a príležitosť získať 10-tisíc eur budú mať nízko príjmové domácnosti na celom Slovensku, ktoré sú ohrozené energetickou chudobou.

Z výzvy Obnov dom MINI 2 môžu majitelia starších rodinných domov realizovať okrem zateplenia domu, výmeny okien a dverí aj výmenu zdroja tepla - starého kotla za kotol na biomasu. Nemusia pritom použiť energetický certifikát, čo je administratívne aj finančne menej náročné a zrýchľuje samotný vplyv opatrenia na pozitívne zmeny zdrojov vykurovania domácností. Rodiny sa tiež môžu rozhodnúť pre solárne panely a tepelné čerpadlo typu vzduch-vzduch.

### Navyšuje sa ročný čistý príjem

Získať dotáciu v rámci tretieho kola Obnov dom MINI 2 bude jednoduchšie. Podľa generálneho riaditeľa Slovenskej agentúry životného prostredia Juraja Moravčika sa navyšuje ročný čistý príjem na jedného člena domácnosti z 8 165,30 eur na 8 718,60 eur. „Po prepočítaní na mesačný príjem ide o sumu 726,55 eur, namiesto pôvodných 556,73 eur z pilotnej výzvy. Tým bude dotácia

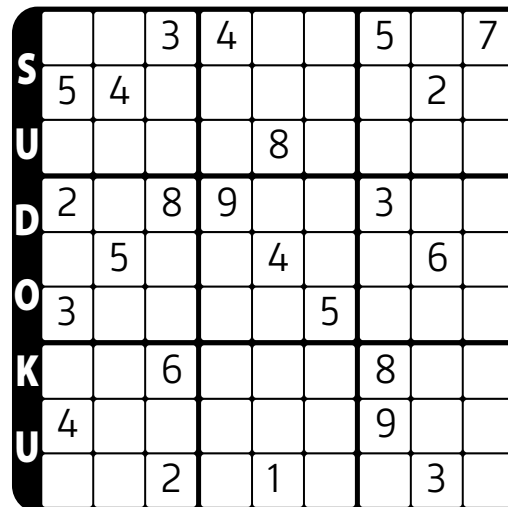
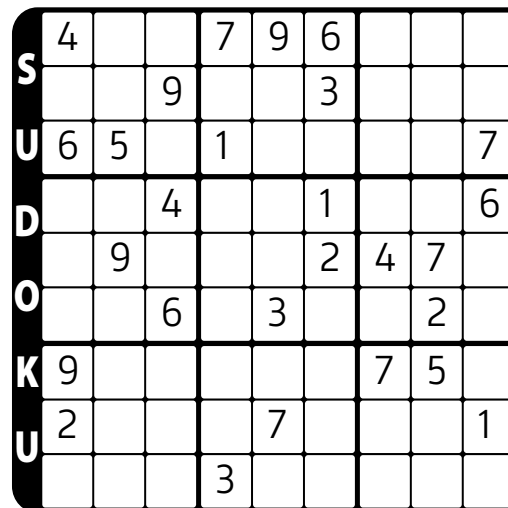
pre nízko príjmové domácnosti na obnovu domov dostupnejšia a efektívnejšia,“ dodal Juraj Moravčík.

### Termín je do 22. apríla

Podmienky výzvy sú zverejnené na webovom portáli obnovdom.sk. Stačí vyplniť elektronický formulár na www.obnovdom.sk a vytlačenú žiadosť s povinnými prílohami predložiť poštou v období od 17. marca do 22. apríla 2025. „Žiadatelia, ktorí nemajú prístup k internetu, sa môžu obrátiť so žiadosťou o pomoc na zamestnancov regionálnych kancelárií SAŽP, alebo na odborných pracovníkov počas výjazdov vo vybraných obciach, o ktorých budeme včas informovať na webovom portáli obnovdom.sk a priamo v obciach,“ uviedla Slovenská agentúra životného prostredia.



» ren zdroj foto Leonhard\_Niederwimmer pixabay



## EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bežýkopové opravy
- výkopové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bežýkopové opravy

**NON-STOP**

REGIONPRESS  
**LUČENECKO**  
VEL'KOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO  
Najčítanejšie regionálne noviny Týždne do 30 000 domácností a firm  
Aktuálne aj staršie vydania regionálneho týždenníka Lučenecko nájdete vždy na internete [www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

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 spoločne spätou 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, 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 nahradte písmena „LC“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiomom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

# KAMENÁRSTVO LÍŠKA

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

### ZA VÝHODNÉ CENY

Zavolajte a my prídeme za Vami

## HROBY KOMPLET ZA CENU PRIAMO OD VÝROBCU

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





KAŽDÝ DEŇ

# NÍZKE CENY

Veľkonočné  
**PEČENIE**  
začína tu

**43% ZĽAVA**

2.99\*  
**1.69**

Salko  
397 g  
v ponuke aj Salko karamel  
397 g za 1,69 €



**38% ZĽAVA**

3.99\*  
**2.39**

Rajo maslo  
250 g

AKTIVUJ KUPÓN

**51% ZĽAVA**

3.99\*  
**1.89**

MAXIMÁLNY ODBER  
SÚ 4 KUSY NA NÁKUP



Cena platí  
pri nákupe  
nad 30 €

**54% ZĽAVA**

4.99\*\*\*  
**2.29**

Jahody  
500 g balenie



**OD PONDELKA**

OD PONDELKA 24. 3. DO NEDELE 30. 3.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZASOB

**29% ZĽAVA**

2.99  
**1.69**

Konzumné  
zemiaky  
2 kg balenie  
neskoré varný typ-B



1 kg iba

**0.85**

2 kg  
balenie



LIDL  
**STANOK**  
DENNE ČISTÝE

**37% ZĽAVA**

4.59  
**2.89**

Prosecco DOC  
Frizzante  
0,75 l  
biele, suché



**24% ZĽAVA**

19.99\*  
**14.99**

Lavazza  
zrnková káva  
1 kg  
rôzne druhy



**SUPERCENA**

**2.99**

Mleté bravčové  
mäso  
700 g balenie



**24% ZĽAVA**

6.59  
**4.99**

Kuracie prsia  
cena za 1 kg

AKTIVUJ KUPÓN

**33% ZĽAVA**

6.59  
**4.39**

MAXIMÁLNY ODBER  
SÚ 3 kg NA NÁKUP



Cena platí  
pri nákupe  
nad 30 €

\*Odpovedá za bežnú maloobchodnú predajnú cenu výrobcu.  
\*\*Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t.j. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 4. 3. 2025.  
\*\*\*Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľa produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti  
LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčného týždňa.

Ponuka tovaru v letáku platí od 24. 3. do 30. 3. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačivých vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhraďuje právo zmeniť balienia, varianty a ponúkajú tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)

## Vykonávajú údržbu bocianích hniezd

Ochrana bocianov bielych je na Slovensku uskutočňovaná aj podporou ich hniezdných stanovišť. V minulosti si bociany stavali hniezda na komínoch. Pokles týchto možností donútil bociany budovať si hniezda na iných vyvýšených miestach, väčšinou na stĺpoch elektrického vedenia, čo pre nich môže predstavovať nebezpečenstvo poranenia eklektickým prúdom.

Od roku 1986 sa preto na Slovensku začali umiestňovať umelé hniezdné podložky (UHP) na elektrické stĺpy alebo na náhradné betónové stĺpy. V poslednom období je čoraz viac preferované ich umiestnenie mimo elektrických stĺpov. Podľa generálneho riaditeľa Štátnej ochrany prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR) Romana Fajtha pri prekládke hniezd zo stĺpov elektrického vedenia, je potrebná spolupráca Štátnej ochrany prírody Slovenskej republiky s distribučnými spoločnosťami, ktorá má už dlhoročnú tradíciu. V tomto roku bolo za dva a pol mesiaca preložených 28 hniezd. Uvidel tiež, že stabilné hniezdo je významným prvkom úspešnej reprodukcie bociana bieleho. „Nakoľko niektoré hniezda sú už staré, veľké a nestabilné, prípadne hniezdné podložky sú už v zlom stave, z tohto dôvodu Štátna ochrana prírody SR pristúpila k ich údržbe,“ doplnil generálny riaditeľ.

### Údržbu realizovali vo viacerých obciach

V priebehu minulého týždňa zamestnanci ŠOP SR vykonali údržbu 17 umelých

hniezdných podložiek, umiestnených na náhradných betónových stĺpoch v obciach Kurov, Sveržov, Tarnov, Chmeľová, Stebník, Bardejov, Dubinné, Šašová, Kurima, Kožany, Nemcovce, Oľšavce, Kochanovce, Brezov, Demjata, Bartošovce a Lužany pri Topli. „Z preťažených hniezdných podložiek sme pomocou vysokozdvížnej plošiny odstránili hniezdný materiál a na hniezdnú podložku sme pripevnili nový výplet. V prípade zlého technického stavu sme vymenili aj hniezdné podložky. Hniezda tak môžu bocianom slúžiť aj naďalej a neohrozí ich zranenie,“ uviedla Ivana Havranová - vedúca oddelenia zoológie ŠOP SR. Spomenula tiež, že v uvedených aktivitách plánujú pokračovať v závislosti od počasia a začiatku hniezdnej sezóny bocianov.

Informácie poskytol  
Odbor komunikácie  
a propagácie ŠOP SR



» ren  
zdroj foto ŠOP SR

## S výberom základnej či materskej školy pomôže nový on-line portál

Každý rodič chce pre svoje dieťa vybrať tú najlepšiu školu, no zorientovať sa v širokej ponuke možností môže byť zložité. Ktorá materská alebo základná škola je najbližšie? Ako sa dostanem k elektronickej prihláške? Aké aktivity a vybavenie škola ponúka? Odpovede na tieto otázky prináša nový online portál - [eprihlasky.iedu.sk](http://eprihlasky.iedu.sk), ktorý na jednom mieste zhromažďuje zoznam všetkých materských a základných škôl na Slovensku.

„Výber správnej školy je pre rodičov jedno z najdôležitejších rozhodnutí. Nový online portál im poskytne všetky potrebné informácie na jednom mieste. Veríme, že digitálne riešenia zjednodušia v budúcnosti nielen prihlášky, ale aj celú komunikáciu medzi školami a rodičmi,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker.

**Všetky na jednom mieste** - Na jednom mieste nájdu záujemcovia verejné, súkromné i špeciálne vzdelávacie zariadenia, vrátane odkazov na ich webové stránky, kde nájdu viac informácií o aktivitách a vybavení škôl. Portál umožňuje rýchle a jednoduché vyhľadávanie škôl podľa lokality a ďalších kritérií. Ak ste si vybrali niekoľko škôl, môžete ich označiť ako obľúbené a pohodlne poslať odkaz partnerovi, kamarátovi alebo rodine na posúdenie. Rodičia tu nájdu aj dôležité informácie o prijímacom konaní. Portál v sekcii Pomoc a podpora a Často kladené otázky

radí, aké dokumenty je potrebné poslať do školy, aj aké termíny je nevyhnutné dodržať.

**Plánujú ďalšie funkcionality** - „Ide o pilotnú fázu webového portálu, ktorá je súčasťou projektov Budovania prioritných životných situácií: materská a základná škola. Neskôr pribudne aj stredná škola a ďalšie funkcionality,“ priblížil rezort školstva, podľa ktorého je víziou cieľového stavu naplnenia týchto životných situácií napríklad jednotná elektronická prihláška. V budúcnosti má portál umožniť podanie prihlášky do viacerých vzdelávacích zariadení jedným formulárom. Vyplnenie prihlášky na jednotlivé školy by malo byť vďaka využívaniu dostupných údajov v štátnych registroch pre rodičov oveľa jednoduchšie. Odbremení by nový systém mal aj riaditeľov škôl, pretože kontrola a vyhodnotenie prihlášok budú automatizované. „Elektronickú formu bude mať v budúcnosti aj odvolanie voči rozhodnutiu. Bez papiera sa zaobídu aj prílohy, ktoré je nutné pripájať k prihláškam. V rámci plánovaných funkcionalít je napríklad aj elektronická výmena údajov medzi pediatrom, rodičom a školou,“ uzavrel rezort školstva.

Projekt je financovaný z Plánu obnovy a odolnosti. Jeho vykonávateľom je Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR a realizátorom je Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a mládeže SR.

» ren

# KRMIVÁ

bez GMO

# TOMÁŠ



Slovenský výrobca s tradíciou ponúka kvalitné sypké a granulované krmné zmesi bez GMO pre všetky druhy hospodárskych zvierat: hydinu, ošipané, hovädzí dobytok, ovce králiky, kone.

Dolná Ždaňa 142, č.t. 045/6761020, 0905 716 015

MÁME SIĽ PREDAJCOV PO SLOVENSKU.



www.tomassro.sk

čujte.sk

Starajme sa o svoj mozog

www.cujte.sk

INZERCIA  
0905 915 039



# CHROPYNSKA

**Pracovník technickej kontroly (vstupná, medzioperačná kontrola)**

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

**Technológ strojárkej výroby - Junior**

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

**Robotik Simulant Junior**

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

**Junior konštruktér strojních zariadení**

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

**Junior elektro projektant**

Platové podmienky: od 1 300 do 1 600 Eur/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](http://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](mailto:personalne@chropynska.sk)

Doprajme si čučoriedky, ryby, orechy, avokádo aj čokoládu

# Potraviny prospešné pre náš mozog

O tom, že mozog je jedným z najdôležitejších orgánov v ľudskom tele, isto niet pochýb. Pre svoje správne fungovanie potrebuje prijímať určité živiny. Podľa odborníkov však nemusíme hneď siahať po vitamínových tabletkách, pretože to, čo mu prospieva, môžeme nájsť aj v bežne dostupných potravinách.

Pravidelnou konzumáciou nasledujúcich potravín môžeme podľa odborníkov z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava zlepšiť fungovanie svojho mozgu:

## Čučoriedky

Vekom náš mozog stráca schopnosť adekvátne si poradiť s toxínmi. Rôzne



Ilustračné foto.

zdroj foto AlexanderStein pixabay

výskumy a literatúra naznačujú, že látky obsiahnuté v čučoriedkach a aj jahodách dokážu tieto toxíny „upratať“, čím môžu znížiť úpadok našej pamäte a nástup mozgovej demencie.

## Ryby a omega-3 mastné kyseliny

Losos, tuniak, makrela a iné druhy mastnejších rýb sú bohaté na omega-3 mastné kyseliny. Tie majú blahodarný vplyv na fungovanie nervových mozgových buniek, zlepšujú sústredenie a našu pamäť. Zmierňujú aj prejavy duševných chorôb, ako napríklad depresie či pocitov úzkosti.

## Orechy a slnečnicové semenka

Vlašské orechy, či slnečnicové semenka obsahujú vitamín E, ktorý chráni bunky pred pôsobením voľných radikálov a pomáha predchádzať demencii.

## Avokádo

Avokádo patrí síce medzi ovocie s vysokým kalorickým indexom, jeho tuky však patria medzi tie „zdravé“. Konzumovanie avokáda má pre naše zdravie celkovo veľa pozitív, pre mozog je ale dôležité to, že avokádo kombinuje omega-3 mastné kyseliny, ale aj antioxidanty, čo má vplyv na tok krvi



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

a na správne fungovanie mozgových buniek.

## Tmavá čokoláda

Tmavá čokoláda je bohatá na flavonoidy, ktoré zlepšujú kognitívne a pamäťové funkcie. Pri jej konzumovaní sa uvoľňujú aj hormóny šťastia - endorfíny. V obchode by sme mali podľa odborníkov siahnuť po kvalitných druhoch čokolády, ktoré obsahujú viac ako 70% kakaia.

Okrem týchto potravín sú pre náš mozog dôležité vitamíny A, B, C a K a takisto dostatok železa a zinku.

## Nezabúdajme:

Mozog udržíme v kondícii nielen správnou stravou a výživou, ale aj tým, že ho budeme neustále precvičovať a to v každom veku. Dôležité je, aby sme mu neustále dávali nové impulzy, nápady a podnety, ktorých riešenie nás bude stáť aspoň nejaké úsilie.

## Náš tip:

Na záver odborníci radia: „Začnite napríklad lúštiť krížovky, sudoku či si zahrajte s priateľmi spoločenské hry alebo karty.“

» ren

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

tel. **0905 764 689**

**čujte.sk**

Levoča - starobylé mesto v srdci Spiša

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

**INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA**

**REGION PRESS**

**28. marca 1979** Výročia a udalosti  
**Roztavenie druhého jadrového reaktora jadrovej elektrárne Three Mile Island**

**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, zriaďujú 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](http://www.e-cycling.sk) a [www.slovmas.sk](http://www.slovmas.sk).

**Dacia DUSTER**

Dacia Duster  
50 % teraz a 50 % za rok

**TEMPUS**

Šafárikova 91, 048 01 Rožňava

## Podporia štúdium nedostatkových odborov

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR informovalo v uplynulých dňoch, že pokračuje v podpore študentov odborov, v ktorých chýbajú odborníci. Aj tento rok poskytne 1 500 motivačných štipendií študentom vysokých škôl, ktorí sa rozhodli študovať kľúčové profesie pre rozvoj spoločnosti a domácej ekonomiky.

„Cieľom programu je motivovať maturantov vybrať si odbory potrebné na trhu práce a podporiť študentov, aby v týchto odboroch zotrvali. Štipendia sú určené pre najlepších maturantov a talentovaných študentov bakalárskeho štúdia. Tento rok ich získa 500 prvákov, 500 druhákov a 500 tretiačov,“ priblížil rezort školstva.

### Podporované oblasti

Medzi podporované oblasti patria elektrotechnika, informatika, kybernetika, ošetrovateľstvo, strojárstvo a prvé tri ročníky štúdia všeobecného a zubného lekárstva. Podpora sa týka aj vybraných špecializovaných odborov, ako sú jadrová fyzika a jadrová chémia, osobná a železničná doprava či študijné programy pripravujúce učiteľov fyziky, chémie, informatiky a matematiky.

### Zoznam aktualizujú

„Ministerstvo každoročne aktualizuje zoznam nedostatkových odborov na zák-

lade analýzy trhu práce a konzultácií so zamestnávateľmi. Hlavným kritériom je porovnanie počtu absolventov vysokých škôl s dopytom na trhu práce, pričom dáta čerpá aj z portálu Služby zamestnanosti Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR. Výber odborov bol konzultovaný s príslušnými rezortmi a odbornými skupinami v rámci dlhodobého programu zmien v rezorte školstva,“ uviedlo ministerstvo školstva. Doplnilo tiež, že štipendia sú financované zo štátneho rozpočtu a vysokým školám ich poskytuje ministerstvo školstva. Výška finančnej podpory sa určuje podľa počtu študentov v nedostatkových odboroch na danej škole. Kritériá výberu štipendistov a systém vyplácania štipendií si následne nastavujú samotné vysoké školy podľa vlastných štipendijných poriadkov.



» ren zdroj foto StockSnap pixabay

## Podajte daňové priznanie elektronicky

Na podanie daňového priznania k dani z príjmu zostávajú posledné dni. „Aby daňovníci ušetrili čas a zároveň mali istotu, že daňové priznanie budú mať vyplnené správne, odporúčame podať ho elektronicky cez portál finančnej správy. Ak má daňový subjekt občiansky preukaz s čipom, vie tak urobiť z pohodlia domova bez návštevy daňového úradu,“ radí Finančná správa (FS).

Firmy a fyzické osoby podnikateľa musia s finančnou správou komunikovať elektronicky už niekoľko rokov. Pre ostatných je však elektronické podávanie daňových priznaní tiež možnosťou ako si celý proces zjednodušiť a ušetriť čas. Stačí na to len občiansky preukaz s čipom, pomocou ktorého sa dá zaregistrovať na portáli finančnej správy. Tým sa daňovníkom sprístupní ich osobná internetová zóna, ktorú následne môžu využiť aj na vyplnenie a podanie daňového priznania.

### Systém formulár priebežne kontroluje

„Medzi výhody elektronického podávania jednoznačne patrí systémová logická kontrola dokumentu. V prípade vyplňania na portáli finančnej správy systém priebežne kontroluje formulár a farebne zvýrazňuje riadky, v ktorých nájde nezrovnalosť. Okrem toho, množstvo údajov zároveň na pozadí sám počíta a preto dokáže automaticky do-

plňať do týchto zvýraznených riadkov správne hodnoty. Daňovník je tak potom odbremenený od hľadania nesprávnych údajov a ich prácneho prepočítavania,“ uvádza FS.

### Poštou aj osobne

Ak daňovník nemá občiansky preukaz s čipom, alebo nechce podať daňové priznanie elektronicky, aj tak môže využiť možnosť vyplnenia formuláru na portáli finančnej správy. „V takom prípade si otvorí katalóg formulárov mimo osobnej internetovej zóny, nájde si správny formulár v zozname, vyplní ho, nechá si ho skontrolovať a na konci ho miesto odoslania vytlačí, pričom takto vyplnené tlačivo buď pošle poštou, alebo osobne prinesie na daňový úrad,“ približuje FS.

Všetky informácie k elektronickej komunikácii nájdete na portáli FS.



» ren zdroj foto hamonazaryan1 pixabay

**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.

**decoreum**

OD 9,10 EUR OD **8,19 EUR**

KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

**-10%**

**decoreum**

OD 37,00 EUR OD **33,30 EUR**

KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

**-10%**

**decoreum**

OD 18,00 EUR OD **16,20 EUR**

KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

**-10%**

NAJLEPŠIA oprava strechy

NAJ STRECHA S.R.O.

KONTAKT

0940 776 203

**OPRAVA eternitových, plechových, šindlových a plochých striech**

- bez potreby demontáže starej strechy
- zameranie, poradenstvo ZDARMA
- pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA
- oprava komínov, oprava a montáž odkvapových žlabov

UŽ 14 ROKOV NA TRHU

**NOVINKA - Fúkaná izolácia za bezkonkurenčnú cenu**

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

	2		4			
S	6	8	1			7 4
U	5			6	2	1
D	1		8	7	6	3
O	3			1		5
K				3		4
U	7					8 3
						6 1

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

12 ROKOV SKÚSENOSTI

## MONTTER

### ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE

**NOVINKA DREVOHLINÍKOVÁ zimná záhrada**

0919 383 881  
www.montter.sk

objednavky@montter.sk

## Ste KUTIL, FACHMAN alebo si chcete len dobre zarobiť?

My Vás **ZAŠKOLÍME**, predáme ZASKLENIE, PERGOLU, ZIMNÚ ZÁHRADU ale aj HLINÍKOVÝ PLOT z LAMIEL.

Staň sa našim partnerom. Garantujeme ti rýchle dodanie a výhodné ceny.

www.tophlinik.sk alebo volaj **0919 491 220**

Kto zavolá, získa zľavový kód.

## POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁCE

**-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025**

**ZDARMA** doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050

## Oplatisa.sk

### ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

## Big bean

BIGBEAN.SK

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 416, info@demkavy.sk

## PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8 Profesionálny pákový kávovar					JURA X10 Veľký automatický kávovar				
10€N	VIKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	80 DNÍ+	10€N	VIKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	80 DNÍ+
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €	25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

JURA E6 Malý automatický kávovar					FIORENZATO F64 Tlpyšník				
10€N	VIKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	80 DNÍ+	10€N	VIKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	80 DNÍ+
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

## 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

## 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 hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidanty 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



**GS**  
EUROTHERM  
MOINT

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**

**ZLAVY AŽ  
DO 50%**

Darček v  
hodnote až  
do 200,- €\*  
**Ponuka**

\*Kampaň platí pre každú  
objednávku do 04.04.25, nie je  
retroaktívna ani kumulovateľná s  
inými ponukami alebo kampaňami.

**Stannah**



## Je pravda, že musím ísť do domova dôchodcov

Tisíce ľudí sa obávajú, že budú musieť opustiť svoj milovaný domov, pretože sa na schodoch necítia bezpečne.

To preto, že ešte nepoznajú Stannah! So stoličkovým výťahom od spoločnosti Stannah sa môžete presúvať hore a dole po schodoch pohodlne a bez rizika pádu. Ostaňte doma v bezpečí!

- ★ Dodanie do dvoch dní, inštalácia za 4 hodiny
- ★ Pre rovné, točité, vnútorné i vonkajšie schody
- ★ Zákaznícky servis 24/7

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
[www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

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

**Kúpim parožie**  
Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.  
Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky.  
Výkup mincí do roku 1945  
**Celá SR**  
0940 723 073  
trofejeeu@gmail.com

**-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025**  
**POKRÝVAČ TESÁR**  
**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**  
✓ RENOVÁCIA STRIECH ✓ KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH  
✓ RENOVÁCIA GARÁŽI ✓ OPRAVA ŽLABOV  
✓ ZATEPLENIE ✓ RENOVÁCIA ŽLABOV  
**JANEK - 0919 495 628**

**UŽ OD 499 €**  
**DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA**  
**galerica**  
**ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU**

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

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

o **DOPRAVA ZADARMO**  
o **JEDNODUCHÁ MONTÁŽ**

**0948 88 88 55 [galerica.sk](http://galerica.sk)**

**HISTORICKY NAJVÝHODNEJŠIE CENY A NAJVYŠŠIE DOTÁCIE, NEČAKAJTE KÝM ZDRAŽIEME !!!**

**ECO Energy** [www.ecoenergy.sk](http://www.ecoenergy.sk)  
energetické poradenstvo info@ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0909 131 131**  
**Fotovoltaická elektráreň 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**

**JARNÁ AKCIA**  
Zavolajte do 1.4.2025  
Objednajte fotovoltaickú elektráreň o výkone minimálne 4kW a dostanete od nás 2 panely **ZADARMO**

**Zaplatíte len 2190€\***  
\*Cena vrátane montáže

**9kw**  
**5kw Menič**

**Tepelné 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**