



Čítajte nás:

www.cujte.sk

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností

Poukážte správne 2 % z daní

2% z daní bude možné rodičom poukázať až za tento rok, to znamená až v roku 2026. V tomto roku stále môžu daňovníci poukázať 2 % zo svojich daní napríklad neziskovým organizáciám, občianskym združeniam či nadáciám.

V takomto prípade je povinná doložiť aj písomné potvrdenie, ktoré je prílohou vyhlásenia. „Fyzická osoba môže darovať 2 % (3 %) len jednému prijímateľovi, pričom podiel zaplatenej dane je najmenej 3 eurá,“ objasňuje FS.

Fyzické osoby, ktorým zamestnávateľ vykonal ročné zúčtovanie preddavkov na daň z príjmov zo závislej činnosti, a vystavil Potvrdenie o zaplatení dane z príjmov zo závislej činnosti na účely vyhlásenia o poukázaní sumy do výšky 2 % alebo 3 % - predložia daňovému úradu vyhlásenie o poukázaní podielu zaplatenej dane, spolu s týmto potvrdením. „Vyhlásenie je možné podať iba na štruktúrovanom tlačíve určenom finančnou správou, ktoré nájdu daňovníci na portáli finančnej správy v Katalógu formulárov,“ pripomína Finančná správa (FS) a dodáva, že fyzická osoba, ktorej zamestnávateľ vykonal ročné zúčtovanie preddavkov na daň z príjmov zo závislej činnosti za rok 2024, predkladá vyhlásenie o poukázaní podielu zaplatenej dane do 30.04.2025.

Fyzická osoba - Fyzická osoba, ktorá podáva daňové priznanie k dani z príjmov za rok 2024, je oprávnená v daňovom priznaní vyhlásiť, že podiel zaplatenej dane do výšky 2 % sa má poukázať ním určenému prijímateľovi. Fyzická osoba môže poukázať aj 3 % podiel zaplatenej dane, ak v roku 2024 vykonávala dobrovoľnícku činnosť v rozsahu najmenej 40 hodín.

Právnická osoba - Právnická osoba, ktorá podáva daňové priznanie k dani z príjmov právnickej osoby za rok 2024 - je oprávnená v daňovom priznaní vyhlásiť, že podiel zaplatenej dane sa má poukázať ním určeným prijímateľom do výšky 1 % zaplatenej dane. V prípade splnenia podmienky darovania 0,5 % zaplatenej dane na verejnoprospešný účel, môže prostredníctvom daňového priznania poukázať 2 % dane. Právnické osoby môžu poukázať 1% (2 %) aj viacerým prijímateľom, každému však najmenej 8 eur.

Pri vyplňaní daňového priznania respektíve vyhlásenia na portáli finančnej správy je zabezpečené prepojenie na Zoznam prijímateľov z Notárskej komory SR a výber zvoleného prijímateľa do príslušného riadku daňového dokumentu. „Daňovníkom, ktorí vyplňajú daňové dokumenty ručne, finančná správa odporúča, aby si vopred preverili, či sa napríklad nezisková organizácia, nadácia, alebo občianske združenie nachádza v Zozname prijímateľov - Notárskom centrálnom registri určených právnických osôb, ktorý vedie Notárska komora SR a je verejne dostupný na stránke www.notar.sk, ako aj na portáli finančnej správy,“ vysvetľuje FS. » ren

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

Cukráreň Molnár
Po - So: 7.00 - 18.00
Ne: 9.00 - 18.00
Každý deň
čerstvé zákusky
047/433 4777, 0905 198 723
LUČENEC, Karmána 12/20
www.kolac.sk

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

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH
slovenská firma
ZÁRUKA 20 ROKOV
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

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

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

KURZ SBS
LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE
Cez Úrad práce
pre všetkých
ZDARMA
Kontakt:
kurzsbs@sbabb.sk
0911 514 328

ČISTENIE HROBOV
HROB 90€ 80€ ZHROB 140€ 120€
OBNOVA PÍSM: 2€ 1,5€/ZNAK
DOŠKÁVANIE PÍSM-DATUM 90€, TEXT 10€/ZNAK
DO VEĽKEJ NOCI STIHAME
CENY PLATIA DO 15.4.21
ING. MIROSLAV GREISIGER
0940 653 651, 0919 205 521
WWW.CISTENIEHROBU.SK

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

MBST
Lučenec
POZOR ! Unikátna liečebná metóda
Artróza - Polyartróza - Chondropatia - Koksatróza
kolená - ramená - členky
Osteoporóza - porucha látkovej výmeny v kostiach
Chrbtica - Platničky - Svaly - Väzy - Štanchy
Hojenie rán - Pooperačná liečba
www.mbstlucenec.sk
info@mbstlucenec.sk
+421 917 113 199
Haličská cesta 4345, Lučenec

AUTOservis konkurent AUTOdiele
**Nemáte čas riešiť?
Vybavíme za Vás**
Obhliadka a základná údržba pred
V prípade potreby nacenenia opravy pred
Vybavenie termínu
Pristavenie a absolvovanie vozidla k
Odovzdanie vozidla po
STK+EK
Cena 89,- € s DPH + poplatok za vykonanie STK+EK
Lučenec, Zvolenská cesta 9, 50m od čerpacej stanice OMV
Info a objednávky: 0908 669 629, 047/433 40 12

Bezplatný týždenník

LUČENECKO
VEĽKOKRÍŠSKO-POLTÁRSKO

EV 6218/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia:

lucencko@regionpress.sk

INZERCIA

Miriam Hašková 0905 915 039

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

www.facebook.com/lucencko.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (30 860 domácností)

páry týždeň:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec,
Divín, Dobroč, Filákov, Lovinobaňa,
Mýtna, Panické Dravce, Ružiná, Tomá-
šovec, Vidiná, Poltár, Málince, Veľký Krí-
tš, Bušince, Dolná Strehová, Malý Krí-
tš, Modrý Kameň, Pôtor, Sklabín, Zelovce

nepáry týždeň:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec,
Filákov, Halič, Panické Dravce, Rapovce,
Veľká nad Ipľom, Vidiná, Poltár, Činoba-
ňa, Hrnčiarska Ves, Hrnčiarske Zalužany,
Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Má-
linec, Veľký Kríš, Kalinovo, Kokava nad
RimavicouVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodajú, 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	Pezinskó
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49.930	Trnavsko
ZM	20.930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LI	37.270	Liptovsko=LM+RK
LC	30.860	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Martinskó+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Ziarisko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

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

Ospravedlňovanie
vymeškaných hodín sa zmení

Ministerstvo školstva pripravilo zmenu, ktorá má zastaviť zneužívanie ospravedlňovníkov, ochrániť právo žiakov na vzdelanie a zároveň nekomplikovať život rodičom, ktorí prístupujú k dochádzke detí zodpovedne.

Školy v priemere vykazujú 120 vymeškaných ospravedlňovaných hodín na jedného žiaka ročne. No približne sto škôl dosahuje absenciu na jedného žiaka v priemere 356 hodín ročne, čo predstavuje tretinu celého vyučovacieho času. „Som presvedčený, že zabezpečíme férové pravidlá, ktoré podpora zodpovedných rodičov a ochráni právo žiakov na kvalitné vzdelanie. Podľa ústavy Slovenskej republiky je školská dochádzka povinná. Je neprijateľné, aby sa táto povinnosť dala obchádzať zneužívaním systému ospravedlňovníkov a niektoré deti vymeškávali tretinu vyučovacích hodín,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Dvojstupňový systém ospravedlňovania

Systém, ktorý umožňuje rodičom ospravedlňovať neprítomnosť žiakov bez potvrdenia lekára, bol zavedený počas pandémie COVID-19. Cieľom bolo odbremeniť rodičov, učiteľov a pediatrov. „Tento model sa osvedčil a jeho zachovanie dáva zmysel. Preto sa pre približne 95 percent škôl v praxi nič nezmení. Problém nastáva tam, kde sa táto možnosť systematicky zneužíva,“ uviedol rezort školstva, podľa ktorého je riešením zavedenie dvojstupňového systému ospra-

vedlňovania – voľnejší režim a prísnejší režim. „Zabezpečí, že väčšina škôl, kde absentérstvo nie je problém, si zachová súčasne pravidlá, ale zároveň zabráni zneužívaniu na problémových školách. Školy, ktoré neprekračujú referenčnú hodnotu absencií - 250 hodín vymeškaných hodín na žiaka ročne, môžu na základe rozhodnutia riaditeľa umožniť ospravedlňovanie žiakov rodičom tak ako doteraz. Teda 5 dní po sebe, alebo najviac 10 dní za kalendárny mesiac. Ak škola zaradená v prísnejšom režime preukáže, že stanovené hranice neprekračuje a pravidelne vykazuje údaje, môže do voľnejšieho režimu prejsť od nasledujúceho polroka,“ priblížil rezort školstva, pričom tiež uviedol, že v prísnejšom režime, ktorý sa dotkne približne piatich percent škôl, rodičia budú mať možnosť ospravedlňovať žiaka základnej školy na maximálne 5 po sebe nasledujúcich dní alebo trojnásobok týždenného počtu vyučovacích hodín za polrok - 15 dní za polrok. Po prekročení tejto hranice bude potrebné potvrdenie od lekára.

Samotná regulácia však podľa ministerstva školstva nestačí. Preto ponúka školám konkrétne opatrenia na podporu školskej dochádzky. Okrem preventívnych programov na budovanie vzťahu žiakov k škole aj prostredníctvom intenzívnych intervencií cez zabezpečenie asistentov v triedach či s využitím národného projektu na prevenciu predčasného ukončenia školskej dochádzky, ktorý je zameraný na najrizikovejšie skupiny.

» ren

OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

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

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

INZERCIA
0905 915 039

EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585

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

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY

0948 300 988

KAMENÁRSTVO LÍŠKA

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

ZA VÝHODNÉ CENY

Zavolajte a my
prídeme za Vami

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

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



HROBY KOMPLET
ZA CENU PRIAMO OD VÝROBCU

Riadková
inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908
532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

Chcete si
podať riadkový
inzerát?

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

Príklad:

RP LC 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

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

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

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

Číslo rubriky:

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

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

čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY AJ NA VEĽKÚ NOC

**40%
ZĽAVA**

2.59**
1.55
• (100 g = 0,78)
Maslo
200 g



XXL XXL XXL XXL XXL

**19%
ZĽAVA**

4.86***
3.89
• (1 kg = 5,98)
Eidam
650 g
bloček

650 g



0,5 l iba
0.55

**39%
ZĽAVA**

7.29*
4.39
• (l = 1,10)
Staropramen
Smíchov
8 x 0,5 l = 4 l
+ záloh za obaly 1,20 €



**50%
ZĽAVA**

11.49*
5.69
Toaletný papier
24 kotúčikov
3-vrstvový



1 kotúčik iba
0.24

XXL XXL XXL XXL XXL

OD PONDELKA

OD PONDELKA 31. 3. DO NEDELE 6. 4.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**51%
ZĽAVA**

5.53***
2.69
• (1 kg = 4,48)
Koktejlóvé
paradajky
strapcové
600 g balenie

Lidl
STÁNOK
RODNE CESTY



**48%
ZĽAVA**

2.69
1.89
• (1 kg = 3,78)
Ružové hrozno
bezjadierkové
500 g balenie

**52%
ZĽAVA**

3.69
1.75
• (1 kg = 3,50)



**31%
ZĽAVA**

3.19
2.19
Kuracie štvrte XXL
cena za 1 kg



XXL



**20%
ZĽAVA**

8.56
6.79
Bravčová panenka
cena za 1 kg



... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

*Odporúčaná veľkosť malostného predaja cena s DPH.
**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t.j. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 11. 3. 2025.
***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti.
†Uti Slovenská republika, z.ú.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčiového tégla.

Ponuka tovaru v letáku platí od 31. 3. do 6. 4. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Pripravte si nátierky a šaláty

Vyčarujme si na tanieri jar

V tomto období náš organizmus priam prahne po vitamínoch. Na pulkoch obchodov či u predajcov na trhu je už v ponuke dostatok mladej jarnej cibulky, reďkovky, šalátov či pažitky, z ktorých si môžeme pripraviť chutné šaláty či nátierky a doplniť tak potrebné vitamíny.

Nátierka s jarnou cibulkou

Suroviny: 1/2 zeleru, 4 mrkvy, 2 jarné cibulky, šťavu z polovice citróna, 250 g tvarohu, 1 biely jogurt, soľ

Postup: Zeler a mrkvu najemno nastrúhame, jarnú cibuľku pokrájame na kolieska, všetko vložíme do misky a dôkladne premiešame. Pridáme šťavu z citróna, tvaroh, biely jogurt a opäť premiešame. Dochutíme soľou. Podávame s celozrnným chlebom, prípadne bagetou.

Reďkovková nátierka

Suroviny: 3 viazaničky reďkovky, 100 g masla, 3 ks krémového syra, 3 na tvrdo uvarené vajcia, 1 PL nasekanej pažitky, citrónovú šťavu a soľ na dochutenie, reďkovku na zdobenie pokrájanú na kolieska

Postup: Maslo dáme do misky, necháme ho zmäknúť a následne vymiešame

s krémovým syrom a soľou. Na strúhadle s väčšími slzičkami postrúhame umyté reďkovky a na tvrdo uvarené vajčka a pridáme do misky k vymiešanému maslu so syrom. Ochutíme citrónovou šťavou. Nátierku podávame natretú na tmavý alebo celozrnný chlieb. Ozdobíme nasekanou pažitkou a kolieskami reďkovky.

Zemiakový šalát s reďkovkami

Suroviny: 500 g zemiakov, 3 PL olivového alebo repkového oleja, 2 PL jablčného octu, 2 ČL horčice, 1 ČL medu, 8 reďkoviek, 2 PL nasekanej pažitky, soľ, mleté čierne korenie

Postup na zálievku: Metličkou v miske vymiešame horčicu, ocot, med, soľ a mleté čierne korenie a za stáleho miešania prilievame olej.

Postup na šalát: Zemiaky umyjeme, vložíme do hrnca s vriacou vodou a uvaríme do mäkka. Po uvarení zo zemiakov zlejeme vodu a necháme ich vychladnúť. Zemiaky zbavíme šupky, rozkrojíme na polovice a vložíme do misky. Pridáme umyté a na kolieska nakrájané reďkovky. Zalejeme zálievkou, dobre premiešame a necháme odstáť. Šalát pred podávaním posypeme nasekanou pažitkou.



Ilustračné foto.

zdroj foto elenaiix pixabay

Rýchly jarný šalát

Suroviny: 1 hlávkový šalát, 2 jarné cibulky, 1 zväzok reďkovky

Zálievka: 1 PL olivový olej, 1 KL citrónová šťava, biele mleté korenie, cukor podľa chuti, petržlenová vňať

Postup na zálievku: Metličkou v miske vymiešame olivový olej, citrónovú

šťavu, mleté biele korenie, cukor.

Postup na šalát: Do misky natrháme hlávkový šalát, pridáme na tenké kolieska pokrájanú cibuľku a na plátky pokrájanú reďkovku. Zalejeme zálievkou, dobre premiešame a pred podávaním posypeme posekanou petržlenovou vňaťou.

» ren

DREVENÉ ROLETY

- výmena popruhu
- náter roliet
- generálne opravy aj tých najstarších roliet
- nové drevené rolety

mobil: 0903 349 274 | mail: info@eslinger.sk | www.eslinger.sk

VONKAJŠIA TIENIACA TECHNIKA

- vonkajšie žalúzie
- vonkajšie rolety
- screenové rolety
- markízy, pergoly

SLOVREKLA s.r.o. - Zvolen, Trhová 6 (Tržnica)
www.slovrekla.sk, info@slovrekla.sk
045/540 20 71, 0905 298 160

KAMENÁRSTVO OPATOVÁ

- POMNÍKY Z PRÍRODNÉHO A UMELÉHO 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

DOBROVOĽNÁ DRAŽBA

Administratívno bytový komplex
Lučenec

Najnižšie podanie: 224 000,00 EUR

Termín konania dražby: dňa 29.04.2025 o 10:00 hod.
Miesto konania dražby: Hotel Pelikán, Banquet Hall, Vajanského 2928/13, 984 01 Lučenec, okres Lučenec, Banskobystrický kraj
Dražobná zábezpeka: 15 000,00 EUR

Predmet dražby: Admin.-bytový komplex 1.E50-Penzión H, na ulici P. Rádayho v meste Lučenec. Predmetom dražby je tiež pozemok, parcelné č. 430/7 o veľkosti 116 m². Predmet dražby je evidovaný na LV č. 10395, k.ú. Lučenec.

Kontakt: 0903 404 713, dražby@heypay.sk, www.heypay.sk

HeyPay dobrovoľné dražby

Citáty

Jacques Deval
Kto v láske hlavu stratí, celý život platí.

NAJ STRECHA S.R.O.

NAJLEPŠIA oprava strechy

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

NOVINKA - Fúkaná izolácia za bezkonkurenčnú cenu

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

UŽ 14 ROKOV NA TRHU

Najväčšou motiváciou prestať fajčiť bola moja rodina



Helena (60)

„V čase, keď sa zariadenie na nahrievaný tabak dostalo na Slovensko, som vôbec nevedela, ako funguje. Vďaka mojej dospeléj dcére som ho síce vyskúšala, ale po niekoľkých dňoch som ho vrátila. Cigariet som sa, bohužiaľ, vzdať nedokázala. Po roku som si všimla, že viac ľudí v mojom okolí urobilo zmenu a prešlo na bezdymové zariadenia. Dokonca mi potvrdili výhody jeho používania. Rozhodla som sa dať tomu druhú šancu. Motivovala ma predovšetkým rozrastajúca sa rodina. Zariadenie som vydržala používať celý týždeň, nekombinovala som ho s cigaretami, a odvtedy som si už nikdy nezapálila. Som rada, že to moja rodina oceňuje. Vnímam, že ide o lepší variant pre mňa aj moje okolie. V dnešných časoch bezdymových alternatív nechápem, že niekto ešte fajčí klasické cigarety.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlovyk vracia späť. „Na pomoc“ mu príde celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedlňujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítime divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. A ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spaľuje



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkujú 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bez dymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotinových výrobkov. Bez dymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňujú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

Repík lekársky

Repík lekársky (*Agrimonia Eupatoria*) je liečivá bylina, ktorá sa v ľudovom liečiteľstve využíva najmä na zmiernenie tráviacich ťažkostí a hojenie rán. Rastie na lúčkach aj popri poľných cestách, ale pestovať ho môžete aj vo svojej bylinkovej záhrade. Nie je príliš náročný, postačí ak mu nájdete slnečné miesto. Rásť bude aj v kvetináči na balkóne či terase.

Repík lekársky je trváca bylina, ktorá dorastá do výšky 50 až 100 cm a kvitne od júna až do augusta. Na liečebné účely zbierame jeho kvitnúcu vňaf.

Účinky na zdravie

Repík lekársky má priaznivé účinky na celé trávenie a vylučovanie. Podporuje správne fungovanie pečene a žlčníka. Jeho účinky sa využívajú aj pri zápaloch žalúdočnej sliznice, či hnačkách. Pre svoje protizápalové účinky sa repík používa aj ako účinné kloktadlo pri zápaloch v ústnej dutine.

Repík lekársky - kloktadlo

Kloktadlo si pripravíte tak, že jednu až dve polievkové lyžice sušeného repíka lekárkeho vložte do šálky, zalejte 0,3 litra vriacej vody a prikryte tanierikom. Nechajte lúhovať 10 minút a potom precedte. Vlažný odvar kloktajte viackrát denne. Pripravujte si ho vždy čerstvý.

Repík lekársky - čaj

Jednu lyžičku sušeného repíka lekárkeho zalejte šálkou vriacej vody a prikryte tanierikom. Nechajte lúhovať 10 minút a potom precedte. Pijeme vždy 2 – 3 šálky za deň do zmiernenia ťažkostí.

Pozor – neprežeňte to

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť.



Repík lekársky.

autor foto WikimediaImages pixabay

» ren

POŽIČOVŇA NÁRADIA A STAVEBNÝCH STROJOV



Pásový bager
WACKER NEUSON 803



Pásový
DUMPER DT08



JADROVÉ VŔTANIE HILTI
vráky: priemer
52, 82, 112, 162, 202 ...

STAVEBNÉ PRÁCE

zámková dlažba, múriky, ploty, kanalizácia, rodinné domy, základové dosky, asfaltárske práce...

ZEMNÉ A BÚRACIE PRÁCE

JCB 4CX, pásový bager WACKER NEUSON EZ38, UNC 060, WACKER NEUSON 803, DUMPER DT08

PLASTOVÉ OKNA

rôzne druhy: žalúzie, sieťky, parapety

Partizánska 105/146, Detva
0917 881 592 ■ jorax@jorax.sk
www.jorax.sk

Stavebná firma
realizuje oplotenia,
zámkové dlažby, stierky, maľovanie,
fasády, výkopové práce, búracie práce,
elektroinštalácie,
výmena rín, výmena krytín

0940 253 000

Antoine de SaintExupéry

Citáty

Čo dáva zmysel životu, dáva zmysel
i smrti.

čujte.sk

Holič prekvapí
mnohými krásami

www.cujte.sk

Dacia
DUSTER



Dacia Duster
50 % teraz a 50 % za rok

TEMPUS

Šafárikova 91, 048 01 Rožňava

	2							
S			7	6			5	2
U	3		4				8	9
D	9		5					
O	4		6				8	
K		8						7
U			2	9			3	6
	3			4	6		7	
					2	4		5

		7					3	
S			4		7			6
U					9	1		7
D	9					4		
O			1				2	3
K		2		3			5	
U	3			6	4			5
				1		6		
		9		2		4		

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

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



PRENÁJOM KÁVOVAROV



SANREMO D8

Profesionálny pákový kávovar

1DEN	VIKEND	2-10 DNI	11-30 DNI	31-60 DNI	61-90 DNI
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €	



JURA X10

Veľký automatický kávovar

1DEN	VIKEND	2-10 DNI	11-30 DNI	31-60 DNI	61-90 DNI
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €	



JURA E8

Malý automatický kávovar

1DEN	VIKEND	2-10 DNI	11-30 DNI	31-60 DNI	61-90 DNI
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €	



FIORENZATO F64

Typička

1DEN	VIKEND	2-10 DNI	11-30 DNI	31-60 DNI	61-90 DNI
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €	



BIGBEAN.SK

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 316 415, info@domkavy.sk Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!



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

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 BÉZOVÝ

-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 v 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 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 známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, 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

**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%**

BEZ WAPKY

**BOMBA
FASÁDA**

**BEZPLATNÁ
UKÁŽKA**

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**

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

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
trofejeu@gmail.com

**-10%
Z CENY PRÁCE
DO 31.03.2025**

**POKRÝVAČ
TESÁR**

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

- ✓ RENOVÁCIA STRIECH
- ✓ KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
- ✓ RENOVÁCIA GARÁŽÍ
- ✓ OPRAVA ŽLABOV
- ✓ ZATEPLENIE
- ✓ RENOVÁCIA ŽLABOV

JANEK - 0919 495 628

Zdravie z Oravskej Horárne

ZVÝHODNENÉ POBYTY iba za 360 €
1 osoba na 6 dní a 5 nocí

NEPRACUJÚCI DÔCHODCA iba za 260 €
1 osoba na 6 dní a 5 nocí

Penzión * Oravská Horárne**
Oravský Podzámok 396
lokalita Hruštín Zábava

ŠTÁTNÁ DOTÁCIA 100 €
1 nepracujúci dôchodca

Volné termíny:
12. 5. – 17. 5. 2025 | 19. 5. – 24. 5. 2025
26. 5. – 31. 5. 2025 | 2. 6. – 7. 6. 2025
9. 6. – 14. 6. 2025 | 23. 6. – 28. 6. 2025
volný November 2025

REZERVÁCIE:
info@oravskahoraren.sk
mob. 0918 591 942 (od 8:00 - 18:00 hod.)
www.oravskahoraren.sk

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.

• DOPRAVA ZADARMO
• JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

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

ECO Energy **www.ecoenergy.sk**
energetické poradenstvo **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**

JARNÁ AKCIA
Zavolajte do 30.4.2025

Objednajte fotovoltaickú elektrárňu o výkone minimálne 4kW a dostanete od nás 2 panely **ZADARMO**

9ks
5kw Menič

Zaplatíte len 4290€*
***Cena vrátane montáže**

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

Záručný servis zabezpečuje výrobca