

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

Láska, ktorá premieňa najtvrdšie srdcia

Stále mám pred očami ten pôsobivý obraz: v kaplnke natlačení potetovaní mladí muži s piercingami radostne a hlasno spievajú Hosana počas slávnosti Palmovej nedele. Pre mňa to bol obraz víťazstva Ježišovej lásky, ktorá sa dokáže dotknúť a premeniť aj najtvrdšie srdcia. Skutočný veľkonočný zázrak!

Na Fazenda da Esperança – Farme nádeje v Brazílii som zblízka zakúsil radosť zmŕtvychvstania. Vyše stovky drogových závislých, ktorí tam žijú v komunite, nemajú za sebou peknú minulosť. Ich bolestivé príbehy spája jedno: svoje životy, viac či menej vlastnou vinou, príliš skoro zruinovali. Zachrániť ich mohol len zázrak podobný vzkrieseniu z mŕtvych. Farma nádeje bola pre nich skutočne poslednou nádejou.

Zakladateľ Fazend, nemecký fran-tiškánsky kňaz Hans Stapel hovorí, že nováčikovia sa v prvých týždňoch musia naučiť len jedno: odpúšťať. Tento krok je nevyhnutný pre ďalšiu cestu uzdravenia. Vlastná vina a vina druhých, ktorá často siaha hlboko do rodín, sa zdá byť neprekonateľná. Kto s takými hlbokými ranami klope na brány Fazendy, je vyhovený a väčšinou blízko k tomu, aby sa vzdal seba samého a svojej budúcnosti. Modlitba, sviatosti a bezpodmienečné láskavé pri-

atie v rámci spoločenstva mu dávajú silu odpúšťať, a tým prinášajú uzdravenie.

Jeden z chlapcov nám rozprával, ako mu otec robil zo života peklo a on k nemu cítil len hlbokú nenávisť. Dvadsať rokov nemali medzi sebou kontakt. Po prvých týždňoch na Fazende dokázal napísať štvorstranový list a odpustiť svojmu otcovi. So slzami v očiach povedal: „Zmierenie sa stalo, ešte skôr než sa dostalo k môjmu otcovi, pre mňa samého nečakaným darom. Pociťil som v sebe Ježišovu blízkosť a silu jeho milosrdenstva a pochopil som: Ježiš niesol aj moju vinu a môj kríž.“

Odpustenie nám otvára oči pre tajomstvo vykúpenia. Milosrdný človek mení svoj život na dar pre všetkých. Toto tajomstvo spoznávajú mladí ľudia na Fazende, a neskôr oni sami posilňujú a povzbudzujú druhých.

P. Martin M. Barta
www.acnslovensko.sk



zdvoj foto ACN
» ACN

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo ⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

ZÁRUKA 20 ROKOV

UYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

NEODTEKÁ !!!

KRTKOVANIE - MONITORING

KANALIZÁCIE

LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!

www.profidemont.sk **0919 175 335**

NÁBYTOK VAMARK

Nábytok všetkého druhu **AKCIA**

Haličská cesta 71, Lučenec (býv. Hypernova)
0918 948 190

Cukráreň Molnár
Po – So: 7.00 – 18.00
Ne: 9.00 – 18.00

Wellness Molnár
Wellness: 15.00 – 21.00
St – Ne: do 22.00

Sauny, vírivky, soľná jaskyňa

047/433 4777, 0905 198 723
LUČENEC, Karmána 12/20
www.kolac.sk

0911 220 979
LUČENEC, Jokáiho 1274/2a
www.wellnessmolnar.sk

ČISTIAREŇ PERIA
Železničná 44, Lučenec

ZBERNÉ DNI
pondelok, utorok, streda
prípadne po tel. dohovore.

047/433 34 32
0905 511 912

ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

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

SLOVEXPRES 34 ROKOV
AUTOSLUŽBY sme tu pre vás

Peter Kucej • Nejedlého 17, Lučenec • www.slovexpres.sk

PRÍJEM OPRÁV 0918 892 002

AKCIA APRÍL

AUTODIAGNOSTIKA za 20,-€

AKCIA LETNÉ PNEUMATÍK

Fortune 165/70 R14	36,90 €
Nokian 165/70 R14	41,00 €
Nokian 175/70 R14	49,00 €
Nokian 185/60 R15	68,30 €
Nokian 185/65 R15	66,80 €
Leao 195/65 R15	47,00 €
Fortune 195/65 R15 XL	49,00 €
Radar 195/65 R15	52,50 €
Nokian 195/65 R15	58,00 €
Nokian 195/55 R16	74,90 €
Leao 205/55 R16	51,60 €
Radar 205/55 R16 XL	57,00 €
Nokian 205/55 R16	63,90 €
Nokian 225/45 R17	75,90 €
Nokian 225/45 R18 XL	112,60 €
Dunlop 255/40 R19 XL	144,00 €

PREDAJ DISKOV

Mirage 7,5 x 17, 5 x 112	67 €
Monte Carlo 7,5 x 16, 5 x 98	59 €
Allessio 7x 15, 4 x 108	55 €

Nakúp za 50 € a dostaneš KUPÓN -16 €

PREDAJ NA SPLÁTKY HOME CREDIT

AUTOSÚČIASTKY AUTOSERVIS UMYVÁRKA

0907 870 299 0911 870 299 0915 834 386

Bezplatný týždenník

LUČENEC
VELKOKRŤIŠSKO-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 (30860 domácností)

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

nepáry týždeň:
Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec, Filákovce, Halič, Panické Dravce, Rapovce, Veľká nad Ipľom, Vidiná, Poltár, Činobaňa, Hrnčiarska Ves, Hrnčiarske Zalužany, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Málinec, Veľký Kríť, Kalinovo, Kokava nad Rimavicou



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

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

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galantsko+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinskó
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecko
SE	36750	Senicko+Skalicko
TD	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko+LM+PK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarisko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Ľubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+HK
PO	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Špišsko+LE+GL

Najvýznamnejšie lieky histórie

Vedeli ste, že najvýznamnejšie lieky histórie sú lieky s obsahom kyseliny acetylsalicylovej? Na sociálnej sieti o tom v uplynulých dňoch informoval Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL).

Kyselina acetylsalicylová má svoj pôvod v prírode. Už v staroveku ľudia používali výťažky z vŕbovej kôry na zmiernenie bolesti a horúčky. Tento prírodný prostriedok sa využíval stáročia, až kým vedci v 18. storočí neizolovali účinnú látku – salicin. „Salicin sa ďalej chemicky upravoval, no spôsoboval nežiaduce účinky, ako krvácanie do tráviaceho traktu alebo poškodenie pokožky. Až v roku 1897 nemecký chemik Felix Hoffmann vyvinul kyselinu acetylsalicylovú, ktorá bola šetrnejšia a stala sa základom lieku Aspirín,“ približuje ŠÚKL.

Využitie

Lieky s obsahom kyseliny acetylsalicylovej majú analgetické - proti bolesti, antipyretické - proti horúčke a protizápalové účinky. Okrem svojich tradičných využití sa osvedčili aj ako prevencia proti infarktu a mŕtvici. V nízkych dávkach zabraňujú tvorbe krvných zrazenín, čím pomáhajú chrániť srdce a mozog. „Aspirín bol prvým syntetizovaným a masovo vyrábaným liekom proti bolesti, ktorý bol bezpečný a široko dostupný. Tiež

bol prvým liekom, ktorý sa predával v tabletovej forme. Jeho objav a mechanizmus účinku sa stal inšpiráciou pre vývoj moderných nesteroidných protizápalových liekov, ktoré dnes bežne užívame na liečbu bolesti a zápalov,“ objasňuje ŠÚKL.

Lieky nevyhnutné pre modernú medicínu

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) zaradila lieky s obsahom kyseliny acetylsalicylovej medzi základné lieky, ktoré sú nevyhnutné pre modernú medicínu. „Dodnes sa používajú nielen na zmiernenie bežných zdravotných ťažkostí, ale aj ako súčasť liečby vážnych ochorení, vrátane rakoviny hrubého čreva či Alzheimerovej choroby, kde sa skúma ich potenciálny preventívny účinok,“ uzatvára ŠÚKL.



Najvýznamnejšie lieky histórie
Lieky s obsahom kyseliny acetylsalicylovej

» ren zdroj foto ŠÚKL

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY
0948 300 988

EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585
NON-STOP

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bežvýchopové opravy
- výchopové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bežvýchopové opravy

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

- Frézovanie komínov
- Vložkovanie komínov
- Revízie komínov na kolaudáciu
- Výstavba nerezových a betónovo-nerezových komínov

Všetko pro Váš komín
www.kominy-kabac.sk
0908 591 216 0905 742 808

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

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

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

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

Riadková inzercia

4 DOM A ZÁHRADA
» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:
RP LC 7 Predám hlboký inzerát kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
• Text do 50 znakov 1 €
• Text do 100 znakov 2 €
• Text nad 100 znakov 3 €

- Číslo rubriky:**
- 1 – Auto-Moto
 - 2 – Elektro, technika
 - 3 – Domácnosť, nábytok
 - 4 – Dom a záhrada
 - 5 – Zverinec, 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 nahradíte písmena „LC“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbomobilm.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

INZERCIA
0905 915 039

Dostaň každý koláčik DO PRÉMIOVEJ FORMY!

Skenuj Lidl Plus a získaj **prémiové formy a príslušenstvo na pečenie** od holandskej značky **RoyalVKB**

Veronika Bušová
odporúča **royalvkb**



Nazbieraj 5 virtuálnych nálepiek v aplikácii Lidl Plus a vyber si z kvalitných foriem a príslušenstva na pečenie **RoyalVKB so zľavou až 75 %**. Nálepku získaš po naskenovaní Lidl Plus za každých 15 € nákupu.

Viac na: lidl.sk/velkanoc

Akcia prebieha od 3. 3. 2025 do vyčerpania zásob.



Zázrak v púšti v Kuvajte na ostrove Failaka

Objavili veľkorozmernú studňu

Voda je základnou podmienkou života. To platí oveľa viac na ostrove v nehostinnej púštnej krajine. Osemčlennému výskumnému tímu z Archeologického ústavu Slovenskej akadémie vied (SAV), v. v. i., sa v rámci spoločného kuvajtsko-slovenského dlhodobého výskumného projektu podaril unikátny odkryv. Pri výskume nestoriánskej osady Al-Qusur zo 7. – 8. storočia nachádzajúcej sa v centrálnej časti ostrova Failaka v Arabskom zálive objavili pod náosmi piesku veľkorozmernú studňu 1,2 m nad úrovňou mora.

„Studňa s vnútorným rozmerom 4,5 x 4,1 m a hĺbkou približne 3,3 m sa nachádza vo vnútri dobového dvorca medzi



Výskum dvorca zo 7.-8. storočia na lokalite Al-Qusur (Kuvajt – ostrov Failaka).

zdroj foto SAV

centrálnou obytnou budovou a ohradou. Spodná časť studne je vyhlbená do podložného kameňa (bedrock) a hornú tvorí kamenný múr. Do studne vedú na jej západnej strane kamenné schody, ktorými sa dalo zísť na ploché dno s priehlbínou na pohodlnejšie vyberanie vody. Po odkrytí severnej polovice studne začala do nej prúdiť mierne slaná voda. Pohľad na trblietajúcu sa hladinu vody v objekte staršom ako 1200 rokov bol nielen pre nás, ale aj pre verejnosť doslova zázrak, ktorý vyvolal veľký záujem všetkých skupín obyvateľstva i médií,“ vysvetľuje Matej Ruttkay, vedúci výskumného tímu, riaditeľ Archeologického ústavu SAV, v. v. i.

Zachovali sa časti zuhoľnatých rastlín

Vďaka vlhkému prostrediu sa v studni zachovalo množstvo rôznych častí zuhoľnatých rastlín, napríklad semien či peľov, plodín, burín. Časť z nich je už v špecializovaných laboratóriách a druhá časť sa bude precízne odberať priamo na mieste. Je veľmi pravdepodobné, že na ich základe sa bude dať rekonštruovať spôsob života vtedajšieho obyvateľstva, teda napríklad čo sa pestovalo, čo sa jedlo, a zároveň bude možné modelovať vtedajšie prírodné pros-



Kuvajt, ostrov Failaka, Al-Qusur - pohľad do studne z ranoislamského obdobia. zdroj foto SAV

treďa a klimatické pomery v regióne.

So studňou sú prepojené ďalšie objekty

„Samotný objekt je významný aj tým, že svojím vzhľadom a stavom zachovania je doslova preurčený na prezentáciu. So studňou sú prepojené ďalšie objekty a systém nadzemných a podzemných kanálov. To naznačuje, že studňa mohla byť využívaná aj technologicky pri rôznych činnostiach a nedá sa vylúčiť, že objekt alebo jeho časť mohol v niektorých obdobiach slúžiť ako cisterna. Práve doskúmanie druhej polovice studne a výskum príslušných objektov, ako i analýza vnútorných se-

dimentov studne budú úlohou budúcoročnej výskumnej sezóny,“ dodáva archeológ. Aktuálna rádiouhlíková analýza potvrdila datovanie zániku objektu v poslednej tretine 7. stor. a v prvých dvoch tretinách 8. stor. nášho letopočtu. Na výskumnom projekte spolupracujú archeológovia SAV s National Council for Culture, Arts and Letters (NCCAL).

O tento výskum sa zaujímajú nielen predstavitelia NCCAL a Kuvajtského národného múzea, ale veľký záujem prejavili aj veľvyslanci Nemecka a Vatikánu a najmä široká verejnosť i kuvajtské médiá.

Informácie poskytla Slovenská akadémia vied

» re

NÁŠ TÍM HLÁDÁ NOVÝCH KOLEGOV!

📍 LUČENEC

NÁSTUPNÁ
MESAČNÁ MZDA

1650 €

38,75 HOD./TÝŽ.

+ Príplatky

+ Kredit na nákup v Lidli

v hodnote 40 € mesačne

ŠIROKÝ VÝBER

BENEFITOV

V HODNOTE

VIAC AKO **800 €**

ROČNE



**ZÁSTUPCA
MANAŽÉRA
PREDAJNE
(M/Ž)**



Správna voľba



Všetky pracovné príležitosti nájdeš na kariera.lidl.sk

Je čas postarať sa o jahodovisko

Pestujeme chutné a šťavnaté jahody

Jahody sú u nás veľmi obľúbeným ovocím a tiež jedným z najskoršie zberaných ovocných druhov. Skoro na jar by sme sa mali o jahodové záhony dobre postarať, aby sme získali dobrú a kvalitnú úrodu. Rovnako sa už v tomto období môžeme pustiť aj do výsadby nových sadeníc.

Po zime je potrebné, aby ste z jahodoviska odstránili suché a poškodené listy, odumreté rastliny a poplasy. Na pomoc si môžete zobrať záhradnícke nožnice.

- Z políčka vytrhajte všetku burinu.
- Pôdu medzi jednotlivými riadkami prekryjte.

- Ak máte staršie sadenice, doprajte im trochu živín v podobe kvalitného hnojiva, ktoré zapracujete plytko k rastlinám. Vhodný môže byť aj vyzretý kompost – do pôdy ho zahrabte v dostatočnom predstihu pred kvitnutím rastlín.

- Na miesta medzi riadkami môžete nastlať mulčovací materiál. Môže ním byť napríklad záhradnícka textília špeciálne určená pre potreby pestovania jahôd, prípadne slama, alebo aj ihličie, ktoré je dostupné a môžete si ho nazberať v záhrade, parku alebo v borovicovom či smrekovom lese. Niektorí pestovatelia využívajú ako mulč aj pokosenú trávu, piliny, hobliny či suché listie.

Výsadba nových sadeníc

Na jar sa môžete pustiť aj do výsadby nových sadeníc. Ak zvolíte rastliny už predpestované v nádobách, v lete si budete môcť pochutnať na prvej úrode – poradiť sa o vhodnej odrode môžete aj v záhradníckom centre. Ak nemáte záhradku, môžete jahody pestovať na balkóne či terase. Vysádzať ich môžete do črepníkov, ale krásne vyniknú aj v závesných nádobách.

Pestovanie jahôd v záhrade

Jahody môžete sadiť do voľnej pôdy alebo do fólie. Ak ste sa rozhodli pre výsadbu do fólie, urobte do nej krížový rez a plytkú jamku pre sadenicu. Pri výsadbe do voľnej pôdy si stačí nachystať jamky. Vzdialenosť medzi rastlinami by mala byť aspoň 30 - 35cm a riadky by mali byť od seba vzdialené aspoň 60cm. Po vysadení zalejte sadenice vodou a v prvých dňoch po výsadbe polievajte aspoň trikrát do týždňa. Medzi riadky môžete nastlať mulč, teda slamu, seno, pokosenú trávu a podobne – výber je pestrý.

Pestovanie jahôd na balkóne

Ideálnym obdobím na vysádzanie jahôd sú mesiace apríl a máj, nič sa však nestane, ak ich zasadíte aj v júni.



zdroj foto Kathas-Fotos pixabay

Takto sa to podarí:

- Skôr ako sa pustíte do práce, pripravte si črepníky. V potrebách pre záhradkárov si kúpte substrát určený na pestovanie jahôd a tiež priesady. Najvhodnejšie odrody na balkón sú Camara, Elan alebo Toscana. Krátko pred výsadbou vložte priesady do vedra s vodou.

- Črepníky naplňte až po kraj substrátom. Rastliny vyberte z plastových nádob, v ktorých ste ich zakúpili, vysadte ich do rovnakej hĺbky, v akej boli zasadené v pôvodných nádobách a zalejte.

- Potom už stačí črepníky umiestniť na snečné miesto a rastliny pravidelne

zalievať tak, aby bola pôda vždy vlhká.

- Ak črepníky obalíte pred príchodom zimných mesiacov hrubou tkaninou a rastliny prikryjete čechinou, môžete sa z úrody tešiť aj o rok. Stačí rastliny na jar vyčistiť od suchých listov a ešte pred začiatkom sezóny ich mierne prihnojiť.

Náš tip:

Jahody v záhrade nepestujte viac ako 3 - 4 roky na jednom mieste. Jahodovisko potom zlikvidujte a premiestnite ho na nové miesto. Životnosť balkónových jahôd je zväčša dva až tri roky.

» ren

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

24. apríla 1836 Výročia a udalosti
pamätný výlet štúrovcov na Devínsky hrad

26. apríla 1986 Výročia a udalosti
výbuch jadrovej elektrárne v Černobyle

Čujte.sk

Plnené vajčička na tri spôsoby

www.cujte.sk

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>

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

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

Priatelia mi pomohli, aby som sa cítil lepšie



Martin (35)

„Používateľom zariadenia na nahrievanie tabaku som pol roka a môj prechod z klasických cigariet na nahrievaný tabak ovplyvnili viaceré dôvody. Moja priateľka prestala fajčiť cigarety približne pred dvoma rokmi a napriek jej tolerancii, čo sa týka môjho fajčenia, jej prekážal neustály zápach cigariet. Keďže som však ako aktívny fajčiar nechcel prestať s užívaním nikotínu, hľadal som spôsob, ako to riešiť. Mnoho kamarátov, bývalých fajčiarov, mi preto poradilo prechod na nahrievaný tabak, ktorý teraz užívajú. Po prechode na toto zariadenie sa hneď začali cítiť lepšie, ustúpil im takzvaný fajčiarsky kašeľ, ale zachovali si sociálny aspekt fajčenia a nepocítovali potrebu návratu ku klasickým cigaretám. Pri návšteve predajne, keď som ešte nevedel, či naozaj prejdem na tento produkt, ma potom v prvom rade presvedčilo testovanie oxidu uhoľnatého v dychu fajčiara a všeobecné zdravotné hľadisko.“

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 vedú 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 ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepríbrať, 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? Vyhládajte odbornú pomoc alebo skúste niektoré 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 spaluje



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

Bezdymové 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 nikotínových výrobkov. Bezdymové 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 %.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

pred po

BEZ WAPKY

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

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

68-002

Stannah

Darček v hodnote až do 200,- €*

Ponuka

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

46-002

Aké máte plány na zajtra?
So spoločnosťou Stannah máte nekonečno možností.

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk



Služby
Špičkovej
Kvality

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 09/5/2025

91-001

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

výkup hodínok
výkup nožíkov
poľovnícke trofeje a celé zbierky

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

46-006

ABA INNOVATOR

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

zastavenie sadania budov

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «

TOP INJECT

- stabilizujeme základovú pôdu
- zastavíme sadanie budov
- injektážou syntetickej živice

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

0918 726 754

sk.abainnovator.com

66-110

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

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

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ!

Distribúciu a vybavenie dotácie nechajte na Nás

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

JARNÁ AKCIA

Zavolajte do 30.4.2025

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

9ks 5kw Menič

Zaplatíte len **2190€***

*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

Zaplatíte len **4290€***

*Cena vrátane montáže

Záručný servis zabezpečuje výrobca

24-0070