

Inzercia
v 39 regionálnych
tituloch, ktoré sú týždenne
vydávané v náklade
1.550.000 kusov
na lukratívnej

ZADNEJ STRANE
v každom okrese!

0905 915 039

haskova@regionpress.sk

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností

SLOVEXPRES 34 ROKOV
AUTOSLUŽBY sme tu pre vás

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

PRÍJEM OPRÁV 0918 892 002

**AKCIA
MÁJ**

KLIMATIZÁCIA

servis 30€, čistenie 10€

**TEPOVANIE
LEŠTENIE 36€**

**Nakúp
za 50 €
a dostaneš KUPÓN
-16 €**

AUTOSÚČIASTKY AUTOSERVIS UMYVÁRKA
0907 870 299 0911 870 299 0915 834 386

AKCIA - LETNÉ PNEUMATIKY

Fortune 165/70 R14	36,90 €
Nokian 175/70 R14	49,00 €
Nokian 185/60 R15	68,30 €
Nokian 185/65 R15	66,80 €
Radar 195/65 R15	52,50 €
Nokian 195/65 R15	58,00 €
Nokian 195/55 R16	74,90 €
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 €

PREDAJ NA SPLÁTKY HOME CREDIT

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

**NÁBYTOK
VAMARK AKCIA**

Nábytok všetkého druhu

Haličská cesta 71, Lučenec
(býv. Hypernova)

0918 948 190

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

→ zameranie → odborné poradenstvo → cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!

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

NON STOP - 0944 720 932

vykonávame opravy: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

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

NEODTEKÁ !!!

**KRTKOVANIE - MONITORING
KANALIZÁCIE
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!**

www.profidemont.sk 0919 175 335

11 rokov s Vami. 15 000
spokojných zákazníkov.

DOSEKÁVANIE PÍSM
Rok 60€
Dátum 80€
Text 8€/znak

IMORIADNA AKCIA

Ing. Miroslav Greisiger

cisteniehrobu.sk 0940 653 651, 0919 205 521

DOSEKÁVANIE PÍSM
Rok 60€
Dátum 80€
Text 8€/znak

IMORIADNA AKCIA

Ing. Miroslav Greisiger

cisteniehrobu.sk 0940 653 651, 0919 205 521

**OBNOVA NÁPISOV
a DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV na
POMNÍKOCH**

PRÍAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrôbu 100€

0944 229 001

ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

RÝCHLOČISTIAREN

PERIA

ŠITIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení
inzerátu
čistenie+vankúšik, alebo
nákupná taška ZDARMA

ODVOZ a DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR

Tel: 0905 267 750 Lučenec

DOVOZ NA ADRESU

8 týž. morky, brojlerové
a nosnicové kuriatka, husi,
kačky, husokačky,

18. týž. mládky

www.hydinashop.sk

0944 842 953

PREDAJ A DOVOZ PALIVOVÉHO DREVA

Pripravujeme palivové drevo namiešané z listnatých drevín - dub, buk, agát, breza, lipa, čerešňa, vrbá, osika, dodávané v naplnených
a naštiepaných dĺžkach 20, 25 cm a 33, 40, 50 cm resp. dĺžkach podľa želania

1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	49 €
8 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	480 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti Môžeme pripraviť a doviezť aj palivové drevo smrekové suché	277 €

1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	44 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	584 € 496 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	232 € 196 €

Môžeme pripraviť a doviezť aj lacné palivové drevo zo suchých odpadových (použitých), dosiek, hranolov a paliet naplnených cca na 33cm.

1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm) (Odber u nás v Ábelovej)	32 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (S dovozom do 60 km od Ábelovej)	430 € 366 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (S dovozom do 60 km od Ábelovej) • Ideálne pre ťažko prístupové chaty a usadlosti	184 € 156 €

LIPOVÉ TRIESKY vrecko 30x60 cm 3,00 €/vrecko



0907 884 162

Bezplatný týždenník

LUČENEC
 VEĽKOKRÍŠSKO-POLTÁRSKO

EV 6218/24

vychádza spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia:

luceneco@regionpress.sk

INZERCIA

Miriam Haškova 0905 915 039

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

www.facebook.com/luceneco.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (30.860 domácností)

pámy týždeň:

 Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec,
 Filakovo, Halič, Panické Dravce, Ružiná, Tomá-
 šovce, Vidiná, Poltár, Málnec, Veľký Krí-
 št, Bušince, Dolná Strehová, Malý Kríšt,
 Modrý Kameň, Pôtor, Sklabiňa, Želovce

nepámy týždeň:

 Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec,
 Filakovo, Halič, Panické Dravce, Rapovce,
 Veľká nad Ipľom, Vidiná, Poltár, Činoba-
 ňa, Hrnčiarska Ves, Hrnčiarske Zalužany,
 Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Má-
 linec, Veľký Kríšt, Kalinovo, Kokava nad
 Rimavicou
Vydavateľ 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
nechodja, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galanťsko+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
TM	49.930	Trnavsko
ZZ	20.930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

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

Východné Slovensko

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

Príbeh lásky a odvahy

V roku 1212 mladá a krásna šlach-
tičná Chiara Offreduccio di Favaro-
ne urobila niečo neslýchané. Tajne
opustila bohatý rodičovský dom,
nechala si ostrihať vlasy a vzdala sa
všetkého prepychu, aby zasvätila
život chudobe, čistote a poslušnosti.

Neposlúchla zaužívané konvencie
svojej doby. V stredoveku šľachtické
dcéry síce mohli vstúpiť do kláštora, no
aj tam mali žiť primerane svojmu po-
staveniu. Ona však, inšpirovaná Fran-
tiškom z Assisi, zvolila radikálnu cestu
a rozhodla sa pre život v úplnej chudobe
v nasledovaní Krista. Dnes je na celom
svete známa ako Klára z Assisi, zakla-
dateľka klarisiiek. Táto rehoľa sa vyzna-
čuje tým, že chudobná nie je len každá
sestra, ale aj celá komunita.

O osem storočí neskôr žije Klárin
odkaz aj v najväčšom moslimskom
štáte sveta – Indonézi. V krajine s 272
miliónmi obyvateľov tvoria katolíci
len tri percentá populácie, no tešia sa
rastúcemu počtu rehoľných povolání.
Príkladom je kláštor klarisiiek v Gu-
nunsitoli na ostrove Weetebula, odkiaľ
v roku 2017 odišlo desať sestier založiť
nový kláštor v Sibolge na severe ostrova
Sumatra.

„Deň čo deň žijeme síce veľmi jed-
noduchý život, ale plný radosti,“ hovorí
sestra Mária Coleta Simamora. Sestry

sa venujú modlitbe a pokániu. Denne
sa u Boha prihovávajú za potreby celé-
ho sveta. Zároveň si zarábajú na život
trpezlivou prácou vlastných rúk. Vyrá-
bajú sviečky, hostie a liturgické odevy,
ktoré slúžia farským spoločenstvám
v širokom okolí.

Dielne indonézskych klarisiiek sú
vybavené len jednoduchými nástrojmi
a preto ich práca napreduje len pomaly.
Aby mohli efektívnejšie pracovať a tak
si zabezpečovať živobytie, potrebovali
by profesionálne šijacie stroje, formy na
výrobu sviečok a ďalšie náradie. Obrá-
tili sa preto s prosbou o pomoc na nadá-
ciu ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi, ktorá
im prisľúbila podporu.

Vďaka darom od dobrodincov tak
na Sumatre pokračuje živé dedičstvo
odvahy, jednoduchosti a radosti, ktoré
začalo pred ôsmimi storočiami odváž-
nym rozhodnutím mladej ženy z Assisi.

www.acnslovensko.sk


zdroj foto ACN

» ACN

KAMENÁRSTVO OPATOVÁ

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

A OBNOVA

Prídeme za
Vami osobnePotočná 19A, Lučenec,
za bývalým futbalovým štadiónom

0907 042 606

INZERCIA
0905 915 039

JAPONSKÉ PREPELICE

Ponúkam:

- vajcia konzumné/násadové
- vajcia zavárané
- mladé prepelice na chov
- krmivo/zmes 25kg

0940 870 613

Riadková
inzercia

1 AUTO-MOTO

» PREDAM NA STARU OKTAVIU
SUPER MOTOR PREVODOVKU
A INE. 0944793078
» ROZPREDAM TRAKTOR SU-
PER 50. 0944793078

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTK

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908
532 682

Chcete si
podať riadkový
inzerát?

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

Príklad:

RP LC 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platnený 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, 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 nahradíte písmena „LC“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý ná-
jdete v tiráži.

(Službu platbamiom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

KAMENÁRSTVO LÍŠKA

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

ZA VÝHODNÉ CENY

Zavolajte a my
prídeme za Vami

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

Vzorková predajňa Fil'akovo, Biskupická cesta (pri Lidl), tel. 0903 740 682



HROBY KOMPLET
ZA CENU PRIAMO OD VÝROBCU



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY

**8+4
ZADARMO**
0.88**
0.59*
Trvanlivé mlieko
1 l
1,5 % tuku



**8+4
ZADARMO**
1.47**
0.98*
• (1l - 1.96)
Pilsner Urquell
0,5 l
svetlý ležiak
= záloh za obal 0,15 €
Hodnotový odber je 24 kusov na nákup.



**25%
ZĽAVA**
5.36
3.99
Mleté bravčové
mäso XXL
1 kg balenie
zo stehna



XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL

PONDELKOVÁ PONUKA SPOTREBNÉHO TOVARU

OD PONDELKA

OD PONDELKA 19. 5. DO NEDELE 25. 5.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**44%
ZĽAVA**

0.66
0.49
Šalátové uhorky
kus

**50%
ZĽAVA**

7.48
3.69
• (1 kg = 7.38)
Čučoriedky
500 g balenie



500 g

**33%
ZĽAVA**

4.49
2.99
• (100 g = 2.34)
Mochi
128 g
rôzne druhy



Pochútky inšpirované
JAPONSKOM

VITASIA
JAPANESE STYLE



ŠTVRTKOVÁ PONUKA SPOTREBNÉHO TOVARU

OD PONDELKA
19. MÁJA

KÚP 2 BATÉRIE
**UŠETRI
S LIDL PLUS
AŽ DO 40 €**



cena od
29.99
Smart batérie
rôzne druhy

PARKSIDE



Viac info
v Lidl Plus aplikácii

**CELÚ PONUKU
SPOTREBNÉHO
TOVARU**

V LETÁKU NÁJDETE

OD ŠTVRTKA
22. MÁJA

Objavte
širokú ponuku
športových
produktov

CRIVIT
FIND YOUR MOVE



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

Ponuka tovaru platí od 19. 5. do 25. 5. 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 len v obvyklom množstve.

Chystajú zmeny v odbornom vzdelávaní

Slovenské odborné školstvo čakajú podľa rezortu školstva najväčšie zmeny za posledné desaťročia. Minister školstva predstavil ďalšie riešenia, ktoré majú zlepšiť kvalitu odborného vzdelávania, posilniť jeho prepojenie s praxou, zaviesť nové formy výučby a zapojiť viac zamestnávateľov. Reaguje tým aj na zistenia revízie výdavkov a situáciu na trhu práce, kde mnohí absolventi odborných škôl len ťažko nachádzajú uplatnenie.

Medzi kľúčové zmeny patrí vznik centier excelentnosti odborného vzdelávania a prípravy. „Budú to špičkové školy, ktoré nebudú len učiť. Budú tvoriť štandardy pre ostatné školy, testovať nové vyučovanie, budú sa tu pripravovať učitelia a zapájať zamestnávateľia. Spoja v sebe technológie, digitálne nástroje, umelú inteligenciu, prepojenie na vysoké školy a trh práce, ako aj vzdelávanie dospelých,“ uviedol rezort školstva a doplnil, že v rámci pilotného overovania funguje 16 Centier excelentnosti odborného vzdelávania a prípravy so zapojením 18 stredných odborných škôl. V júni 2027 budú vyhodnotené, či spĺňajú kritériá pre udelenie tohto označenia v zmysle pripravovanej legislatívy.

Ďalšou novinkou - je podľa ministerstva školstva zavedenie agentúrneho systému duálneho vzdelávania, ktoré má zapojiť viac malých a stredných podnikov. Umožní im využívať služby zamestnáva-

teľa, ktorý už má skúsenosti v duálnom vzdelávaní, má certifikované pracovisko a zabezpečuje administratívu aj zmluvy so školou a žiakmi. Praktické vyučovanie pritom budú môcť žiaci počas štúdia absolvovať vo viacerých podnikoch a kvalita bude garantovaná profesijnou organizáciou. „V spolupráci s ministerstvom zdravotníctva otvárame zároveň možnosť vstúpiť do duálneho systému aj pre zdravotnícke školy, ktorý bude zohľadňovať špecifiká tohto citlivého a náročného odboru,“ doplnil minister školstva Tomáš Drucker. Rezort školstva zavedie aj úplne novú formu praxe - digitálnu prax, ktorá sa stane súčasťou výučby vo všetkých školách, ktoré pripravujú žiakov na prácu v oblasti technológií a IT.

Zmeny sa dotknú aj stredných priemyselných škôl, ktoré od roku 2026 získajú samostatné postavenie a budú pripravovať žiakov nielen na technické povolania, ale aj na pokračovanie na technických univerzitách. Ich súčasťou bude odborná stáž, ktorá žiakom umožní časť výučby absolvovať na vysokých školách či špecializovaných pracoviskách. Od roku 2028 by sa mali niektoré pretransformovať na vyššie priemyselné školy a budú priamo prepojené s prvým ročníkom vysokých škôl, uznávané ako ich súčasť. Žiaci po ukončení vyššieho odborného vzdelávania budú môcť pokračovať priamo na vysokej škole, často do druhého ročníka.

» ren

CHROPYNSKA

Horizontkár/Horizontkár NC

Platové podmienky: od 1 450 do 1 750 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 strojných zariadení

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

Junior elektro projektant

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

Referent nákupu hutného materiálu

Platové podmienky: od 1 250 do 1 450 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 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

Hľadáme na TPP
skúseného a zodpovedného šoféra s VP „C“
pre auto s hydraulickou rukou s nosnosťou 9t.

Miesto výkonu práce: Bratislava a okolie, príležitostne okrajové časti Rakúska a Maďarska.

Pracovná doba: PO-PI: 7:00 - 16:00 **Plat:** 2 300 € v čistom + doplatok za nadčasy

Ponúkame: stabilné zamestnanie, výborné platové podmienky, dobrý zohratý kolektív.

Ubytovanie zabezpečené zdarma. Nástup možný ihneď.

Doplňujúce info na čísle: 0903 343 802

cujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Dacia BIGSTER



Dacia Bigster: spotreba 4,7-6,1 l/100 km, emisie CO₂ 106-137 g/km, uvedená spotreba paliva a emisie CO₂ sú merané metodikou stanovenou podľa platných právnych predpisov vyžadovaných pre homologáciu vozidla. Vybavenie vozidla je iba ilustratívne.

TEMPUS

Šafárikova 91, 048 01 Rožňava

ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA **35 €** s DPH

s revíznou správou

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA

Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov

0914 276 111 - 0915 483 234
kominarstvo-mitasi@centrum.sk

REGIONPRESS

LUČENECKO
VEĽKOKRTÍŠKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždne do 30 000 domácností a firiem

Aktuálne aj staršie vydania regionálneho týždenníka Lučenecko nájdete vždy na internete www.regionpress.sk

Cigaretový zápach mi prekážal v práci



Marek (46)

„Celý svoj profesijný život som zasvätil práci v službách a osobný kontakt so zákazníkom bol pre mňa na každodennom poriadku. Uvedomoval som si síce, že zo mňa ako fajčiara musí byť cítiť dym, ale nikdy som to príliš neriešil. Neskôr som sa však dostal na dôležitejšie pracovné pozície a vtedy mi začalo dochádzať, že práve cigaretový zápach môže byť prekážkou pri obchodných rokovaniach. Snažil som sa ho maskovať parfumom, to však nepomáhalo, a tak som premýšľal, ako to vyriešiť. Prelomový moment prišiel vo chvíli, keď som na spoločenskej akcii stretol kamaráta, ktorý v ruke držal pre mňa dovtedy neznámu vec. Prezradil mi, že ide o zariadenie na nahrievanie tabaku, ktoré je alternatívou ku klasickým cigaretám, ale bez cigaretového zápachu. To ma hneď zaujalo. Bez váhania som sa obrátil na obchodnú manažérku, ktorá mi prišla osobne vysvetliť, ako toto zariadenie funguje a teraz je to už šesť rokov, čo som si nezapálil cigaretu.“

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 ospravedlňujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribráť, 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 %.

Objavujeme krásy a zaujímavosti Slovenska

Trnavský kraj ponúka pestrú paletu zážitkov

Trnavský samosprávny kraj leží takmer v geografickom strede Európy a hraničí s tromi štátmi – s Českou republikou, Rakúskom a Maďarskom. Hraničným tokom s Českom a Rakúskom je rieka Morava. Na juhu je hraničnou riekou s Maďarskom rieka Dunaj. Vďaka bohatej histórii a krásnej prírode má Trnavský samosprávny kraj každému čo ponúknuť. Môžete sa túlať po historických i technických pamiatkach, splavovať pokojné rieky a spoznávať rozmanitú krajinu, či už po vlastných, na bicykli, autom, vlakom alebo loďou.

Kláštor Katarínka

Katarínka je čarovné miesto ukryté v malokarpatských lesoch neďaleko obce Dechtice, 20 km od Trnavy. Komplex ruín starobylého Kostola a Kláštora sv. Kataríny Alexandrijskej kedysi patril františkánskemu rádu a bol jedným z najvýznamnejších pútnických miest Ostrihomskej arcidiecézy. Či už patríte k milovníkom kultúrnych pamiatok a histórie, alebo len máte chuť

posledná neogotická prestavba okolo roku 1860, ktorú dal urobiť rod Esterházyovcov. Súčasťou kaštieľa je neogotická veža, ktorá sa stala základom pri vytvorení mestského erbu. Novú tvár dostalo severné krídlo kaštieľa, ktoré slúži ako výstavný pavilón. Na jeho poschodí sú zriadené Pamätné izby Zoltána Kodálya, významného skladateľa a speváka Karola Duchoňa, rodáka z Galanty. Nachádza sa tu aj izba starých gramofónov a šelakových platní. V decembri roku 2019 bola obnovená aj celá severná veža a o dva roky neskôr aj južná veža. V bezprostrednom okolí kaštieľa je historický park, ktorý je ideálnym miestom na oddych, krátky piknik a načerpanie síl.

Zámok Hlohovec

Hlohovský zámok z 13. storočia bol pôvodne stredovekým hradom a je najvýznamnejšou stavebnou - historickou pamiatkou mesta. Zámocký park s jazierkom a vyše 200 ročným najväčším platanovým hájom v strednej Európe patrí k najvýznamnejším parkom Slo-



Neogotický kaštieľ v Galante.

autor foto Gabriela Takáčová

podniknúť nenáročný výlet do prírody, určite nebudete sklamaní. Na tomto čarovnom mieste môžete obdivovať ešte dobre zachované kostolné ruiny s vežou a zvyšky jedného krídla kláštornej budovy. Veža Katarínky bola skolaudovaná v roku 2017 a v určených termínoch môžete absolvovať jej prehliadku.

Neogotický kaštieľ v Galante

V prostredí mestského parku na okraji mesta Galanta sa týči neogotický kaštieľ. Jeho súčasnú podobu mu dala



Zrúcanina hradu Ostrý Kameň.

zdroj foto KOČR Trnavský kraj

venska pre svoju prírodnú a kultúrnu hodnotu. Návštevu parku si môžete spríjemniť aj prechádzkou po trase Zámockého poznávacieho okruhu s piatimi zastávkami. V areáli zámku nájdete budovu unikátneho Empirového divadla. Je to jediné zachované šľachtické divadlo v strednej Európe, ktoré funguje dodnes.

Vodný mlyn Dunajský Klátov

Pri objavovaní vodných mlynov na Malom Dunaji určite nevynechajte mlyn stojaci na brehu Klátovského ramena. Obklopuje ho unikátny biotop, ktorý je národnou prírodnou rezerváciou. Mlyn nestojí na turistickej ani cyklistickej trase, takže patrí k menej navštevovaným. Výnimočný je vďaka viacerým špecifikám – na rozdiel od ďalších vodných mlynov v okolí je jeho koleso a hnacia časť v drevenej pristavbe. Budova mlynice je murovaná. Mlyn je v súčasnosti zrekonštruovaný a je možná jeho prehliadka.

Vodný kolový mlyn Jelka

Ďalší z mlynov, ktorý stojí za návštevy, je Vodný kolový mlyn Jelka. Tento trojpodlažný drevený mlyn stojí na ľavom brehu Malého Dunaja, od obce



Kláštor Katarínka.

zdroj foto KOČR Trnavský kraj

Jelka je vzdialený približne 3 km. Ide o stredoeurópsku raritu, v okolitých štátoch podobný mlyn nenájdete. Pôvodne išlo o lodný mlyn, ktorý začiatkom 20. storočia prebudovali na kolový. V súčasnosti je zrekonštruovaný a prístupný verejnosti. Vyniká jedinečným technologickým riešením. Zaujímavá je aj expozícia tradičnej poľnohospodárskej výroby, ktorá je súčasťou areálu.

Okolo obce Jelka vytvára Malý Dunaj meandrovité koryto dlhé približne 23 kilometrov. Vďaka pokojnému toku s množstvom zátiší ide o lokalitu, ktorú obľubujú i menej skúsení vodáci. Hneď pri mlyne nájdete aj táborisko s možnosťou kotvenia lodí. Rovnako je mlyn vhodným cieľom cyklistického výletu, pretože obec Jelka leží na Galantskom cyklookruhu, po ktorom sa dostaneme aj k vodnému mlynu pri Tomášikove.

Vodný mlyn Tomášikovo

Táto technická pamiatka ľudového mlynárstva stojí na brehu Malého Dunaja. Od obce Tomášikovo je mlyn vzdialený približne 2 km. Ide o vodný kolový mlyn, ktorý je zachovaný v pôvodnom stave, bez rušivých zásahov do konštrukcie. Súčasťou uceleného mlynského zariadenia sú hnacia, prevodová a mlecia sústava, ktorú tvorí zloženie dvoch kameňov na masívnom mlynskom lešení. V okolí mlyna môžete obdivovať hlavové výby, ktoré sú jedinečným krajinárskym prvkom charakteristickým pre tento región. Ich tvar je výsledkom dlhoročného orezávania konárov.

Zrúcanina hradu Ostrý Kameň

Milovníkov turistiky a histórie isto nadchne možnosť vydať sa k zrúcanine hradu Ostrý Kameň, ktorý slúžil už v 13. storočí ako jeden z pohraničných hradov Uhorska a chránil takzvanú českú cestu. Jeho meno je pravdepodobne odvodené od skaly, na ktorej je postavený. V 18. storočí hrad stratil svoju funkciu. V súčasnosti jeho niekdajšia mohutnosť zaniká v hustom poraste.

K hradu sa môžete vypraviť z parkoviska pri vodnej nádrži Buková. Je tam rovnomený turistický rázcest-

ník, od ktorého je potrebné sa vydať smerom na juh po žltej značke. Pri rázcestníku pod Ostrým kameňom pokračujte po červenej - Cesta hrdinov SNP. Po približne 1,5 km mierneho stúpania prídete k zrúcanine hradu, postaveného na vápencovom podloží západnej časti hrebeňa Zárub.



Vodný kolový mlyn Jelka.

autor foto Marek Eštočin

33 km po Ceste hrdinov SNP

Pri potulkách Trnavským krajom môžete prejsť aj časť trasy, ktorá vedie naprieč Slovenskom. Prespať môžete v modernej útulni Jozefa Maka. Táto nová turistická útulňa totiž stojí blízko Štefánikovej magistrály, ktorá v tomto úseku kopíruje Cestu hrdinov SNP. Ide o útočisko pre diaľkových turistov - dvojpodlažnú stavbu, ktorej podkrovia slúži na prenocovanie štyroch až šiestich ľudí. Nachádza sa v chránenej krajinnnej oblasti, kde je zakladanie ohňa zakázané, vo vnútri je však piecka.

Popis túry: Smolenice, železničná stanica – Pod Havraňou skalou - Buková, kameňolom - Sokolské chaty - Dolná Raková - Raková, rázcestie - Rovnice - Mihalínová, útulňa - Dobrá Voda - Brezová pod Bradlom.

Informácie a foto poskytl
Krajská organizácia cestovného
ruchu (KOČR) Trnavský kraj

» **ren**

Zaočkovanosť detí na Slovensku opäť mierne klesla Poukazujú na dôležitosť a význam očkovania

Z administratívnej kontroly pravidelného povinného očkovania vo všetkých ambulanciách všeobecných lekárov pre deti a dospelých v SR k 31. augustu 2024 vyplynulo, že zaočkovanosť detí na celoslovenskej úrovni opäť mierne klesla, a to o 0,2 % až 1,2 % podľa jednotlivých druhov očkovania. V uplynulých dňoch o tom informoval Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR).

„Je prirodzené, že rodičia chcú chrániť svoje dieťa a umožniť mu čo najlepší štart do života. Rozumieme, že pri témach o očkovaní cítia niektorí neistotu a majú otázky. Významnou súčasťou ochrany dieťaťa je však aj očkovanie. Očkovací kalendár je odborníkmi navrhnutý tak, aby bolo podanie vakcíny pre dieťa bezpečné a včas ho pripravilo na stret s vážnymi ochoreniami, ktorých následky si môže niesť po celý život. Nevystavujeme deti zbytočnému riziku a doprajme im rovnakú ochranu, akú sme mali vďaka očkovaniu my sami. Ľudia cestujú za prácou aj oddychom a ochorenia hranice krajín nepoznajú. Dôverujte vedcom, epidemiológom a lekárom s potrebným odborným vzdelaním a praxou, pretože chcú pre zdravie vašich detí to najlepšie,“ uviedla v tejto súvislosti MUDr. Mgr. Tatiana Červeňová, MPH, MHA, hlavný hygienik SR.

Zvýšený výskyt čierneho kašľa

Na dôležitosť a význam očkovania poukazuje podľa odborníčky výskyt čierneho kašľa na Slovensku aj v okolitých krajinách za posledný rok. Čierny kašeľ je ochorenie, ktoré sa vo zvýšenej miere objavuje vo štvor- až päťročných cykloch. Zvýšený výskyt sa prejaví, keď v populácii stúpne počet vnímavých osôb. Vnímavú populáciu tvoria ľudia, ktorí nie sú zaočkovani, ako aj tí, u ktorých časom významne poklesli ochranné protilátky. „Na Slovensku sa práve nachádzame v období zvýšeného výskytu. V roku 2024 sme zaznamenali 7 306 prípadov čierneho kašľa, v tomto roku zaznamenávame v priemere zhruba 150 prípadov každý týždeň,“ približila odborníčka a dodala, že najohrozenejšou skupinou sú najmenšie deti, ktoré ešte pre vek nemôžu byť očkované. „V tomto roku sme práve vo vekovej skupine 0-ročných detí zaznamenali najvyšší výskyt ochorenia a, bohužiaľ, aj dve úmrtia. Najmenšie deti, ktoré pre vek alebo zdravotný stav nemôžu byť očkované, chráni práve kolektívna imunita (95 % a viac), ktorá znižuje riziko, že ak s baktériou vyvolávajúcou čierny kašeľ prídu do kontaktu, nakazia sa. V školských zariadeniach aktuálne neevidujeme epidemický výskyt čierneho kašľa, ale ochorenie sa šíri predovšetkým v rámci rodín,“ objasnila MUDr. Mgr. Tatiana Červeňová.



Ilustračné foto.

zdroj foto MasterTux pixabay

Očkovanie je na Slovensku dostupné a zadarmo

Na území Slovenskej republiky sa povinné očkovanie zaviedlo v 50. rokoch minulého storočia. V súčasnosti sa povinne očkuje proti 10 ochoreniam: záškrt (difteria), tetanus, čierny kašeľ (pertussis), detská obrna (poliomyelitída), hemofilové invazívne nákazy (Hib), vírusová hepatitída B (VHB), pneumokokové invazívne ochorenia, osýpky, mumps (parotitída, príušnice), ružienka (rubeola). Povinné očkovanie je dostupné pre všetky deti a je plne hrazené z verejného zdravotného poistenia.

Informácie aj na webovej stránke

K téme pravidelného povinného aj odporúčaného očkovania má Úrad verejného zdravotníctva SR vytvorenú samostatnú webovú stránku www.ockovaniechrani.sk, kde má verejnosť k dispozícii overené a objektívne informácie k problematike očkovania pripravené skúsenými odborníkmi v oblasti imunizácie, lekármi, ako aj epidemiológmi, ktorí sa dlhodobo zaoberajú problematikou očkovania. „Pomocou formulára na stránke nám záujemcovia pravidelne zasielajú otázky k téme očkovania a naši odborníci s nimi individuálne komunikujú,“ povedala hlavná hygienička SR.

» ren

NÁŠ TÍM HLÁDÁ NOVÝCH KOLEGOV!

LUČENEC

NÁSTUPNÁ
MESAČNÁ MZDA

1 650 €

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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

UŽ OD
499 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

	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 predĺžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

galerica
ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU

Stannah

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

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

+ Pretože Stannah zmení Váš život.

0800 162 162 www.stannah.sk

*Táto ponuka je k dispozícii do 06.06.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

BOMBA FASÁDA
EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU
BEZPLATNÁ UKÁŽKA
BEZ WAPKY
www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

ODKÚPIME

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

výkup **hodiniek**
výkup **nožíkov**

poľovnícke trofeje a celé zbierky

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

POKRÝVAČ- TESÁR

**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

Oplatí sa!.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

Nezmeškajte možnosť využiť štátne dotácie. POZOR mínajú sa rýchlym tempom!!!

ECO Energy 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

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

JARNÁ AKCIA

Pokračuje pre veľký záujem aj v máji

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

9ks

5kw Menič

Zaplatíte len
2190€*

*Cena vrátane montáže

Distribúciu a vybavenie
dotácie nechajte na Nás

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

Záruka
25 ROKOV