



Čítajte nás:

www.cujte.sk

# LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností

## Boh koná potichu

Alain nikdy nespíval o tom, že bude hrdina. Ako chlapec z vidieka v Burkine Faso sledoval misionárov, ktorí pravidelne prichádzali do ich dediny. Volali ich „bieli otcovia“. Kňazi slúžili dedičanom aj ako zdravotníci, učiteľia a farmári. V drsných podmienkach robili všetko, čo bolo treba. Alaina fascinovalo, že títo misionári dávali zo seba všetko. A pocítil túžbu robiť to isté.

„Božie volanie som vnímal už na základnej škole,“ spomína páter Alain Tougma. Dnes patrí do rehoľnej spoločnosti s názvom Misijní bratia vidieka. Vybral si život medzi roľníkmi, kde zdieľa ich radosti, bolesti a nádeje. Podobne ako kedysi bieli otcovia sa snaží prepájať vieru s praktickou pomocou. „Našou radosťou je vidieť, ako sa komunity stavajú na vlastné nohy,“ vysvetľuje.

Lenže jeho krajina sa dramaticky zmenila. Od roku 2015 zasiahli teroristické útoky už dve tretiny územia. Mnohé mestá sú pod blokádou a dostať sa tam dá iba v armádnom konvoji alebo vrtuľníkom. Vidiek obsadili ozbrojené skupiny, dediny sa vyludňujú. Ľudia prichádzajú o polia, stáda, domy. V strachu o život utekajú do miest, kde žijú pod ochranou armády. Chýba im nielen strecha nad hlavou, ale aj jedlo, zdravotná starostlivosť, možnosť vzdelávania pre deti.

V takej situácii znie slovo nádej ako fráza. Páter Alain ho však berie vážne. Tvrdí, že pokoj je dnes najnaliehavejšou potrebou jeho krajiny, a že aj v chaose vidí konkrétne skutky solidarity. „Boh koná potichu, cez dobrých a štedrých ľudí,“ hovorí. Práve vďaka súcitu iných dokáže aj dnes pomáhať vysídleným rodinám z vidieka a zabrániť tak úplnej humanitárnej katastrofe.

Päťdesiatkilové vrecia so základnými surovinami ako ryža, proso, fazuľa či bandasky s olejom zabezpečia jedlo pre jednu domácnosť na jeden mesiac. V mestách Pama a Komienga dnes žije dvesto rodín, ktoré by bez pomoci hladovali. Balík základných potravín pre jednu z nich stojí 88 eur – ako u nás jeden víkendový nákup. V Pame to však znamená mesiac bez hladu.

Viac na [www.postpremie.sk](http://www.postpremie.sk)



zdroj foto ACN  
» ACN

**KÚPIM  
BYT, DOM**  
Môžete ostať bývať  
potom odkúpiť naspäť  
**0907 833 771**

**Cukráreň Molnár**  
Po – So: 7.00 – 18.00, Ne: 9.00 – 18.00  
Objednávky na veľkonočné sviatky  
prijímame do **30. 3. 2026** a výdaj bude **4. 4. 2026**  
047/433 4777, 0905 198 723, LUČENEC, Karmána 12/20  
[www.kolac.sk](http://www.kolac.sk)

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

**NÁBYTOK  
VAMARK AKCIA**  
Nábytok všetkého druhu  
Kolonáda 1, Lučenec  
**0918 948 190**

**SLOVEXPRES**  
AUTOSLUŽBY  
est 1991  
Peter Kucej  
Nejedlého 17  
Lučenec  
[www.slovexpres.sk](http://www.slovexpres.sk)

**PRÍJEM OPRÁV 0918 892 002**

**AKCIA MAREC GEOMETRIA od 25,- €**

**RUČNÉ UMYTIE 6,80€**

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

**PREDPREDAJ LETNÝCH PNEUMATÍK**

165/70 R14 Fortune	34,90 €
175/65 R14 XL RoadX	37,90 €
175/70 R14 Matador	42,90 €
185/60 R14 RoadX	40,90 €
185/65 R14 Barum	43,90 €
195/65 R15 XL Fortune	46,90 €
195/65 R15 XL Matador	63,00 €
195/65 R15 Nokian	54,90 €
205/55 R16 Nokian	63,90 €
205/55 R16 RoadX	46,90 €
215/60 R16 Fortune	53,90 €
205/55 R17 XL Nokian	93,00 €
225/45 R17 Nokian	73,90 €
225/60 R17 Nokian	107,90 €
225/65 R17 Nokian	97,90 €

V ponuke všetky svetové značky

**PREDAJ NA SPLÁTKY HOME CREDIT**

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

**SALAJ WOOD**  
**SUCHÉ REZIVO NA KROV**  
TATRANSKÝ PROFIL OSB DOSKY  
Filakovska cesta 3112 (bývale ZŤS), Lučenec  
+421 910 902 380 / [www.salajwood.sk](http://www.salajwood.sk)

**FARMA U FLASKOV**  
**MLÁDKY DOMINANT**  
Vek OD 14 týždňov (rozvoz od 1. marcavého týždňa)  
Cena od 8,20 eur za 1ks od 10ks doprava zdarma  
**0915 988 336**  
[www.uflaskov.sk](http://www.uflaskov.sk)

Na Slovensku pribudli ďalší milionári!

Viac na dvojstrane vo vnútri



HRAJ ZODPOVEDNE 18+

Bezplatný týždenník

**LUČENECKO**  
VELKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

EV 6218/24

vydáva spoločnosť  
**REGIONPRESS**  
so sídlom Pekárska 7489/40A,  
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník III, rok 2026

Redakcia:

lucenecko@regionpress.sk

INZERCIA

Miriam Hašková 0905 915 039

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk  
www.facebook.com/lucenecko.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri

DISTRIBÚCIA (30.860 domácností)

páry týždeň:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec,  
Divín, Dobroč, Filákovce, Lovinobaňa,  
Mýtna, Panické Dravce, Ružiná, Tomá-  
šovec, Vidiná, Poltár, Málinec, Veľký Kr-  
tíš, Bušince, Dolná Strehová, Malý Krtíš,  
Modrý Kameň, Pôtor, Sklabiňa, Želovce

nepáry týždeň:

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

Západné Slovensko

BV	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galantsko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezínsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49.930	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	Prievidzsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

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

## Kto podáva daňové priznanie za rok 2025?

Finančná správa SR upozorňuje, že povinnosť podať daňové priznanie k dani z príjmov za rok 2025 sa týka širokého okruhu daňovníkov, od zamestnancov s viacerými príjmami cez živnostníkov až po právnické osoby.

Daňové priznanie k dani z príjmov fyzických osôb musí podať každý daňovník, ak jeho zdaniteľné príjmy presiahli z 876,90 eur. Do týchto príjmov sa zahŕňa akýkoľvek dosiahnutý príjem, ktorý je predmetom dane a nie je od dane oslobodený. Zahŕňa sa sem aj príjem dosiahnutý zo zdrojov v zahraničí, ak ide o daňovníka s neobmedzenou daňovou povinnosťou. Priznanie sú povinní podať aj zamestnanci, ktorým zamestnávateľ neurobil ročné zúčtovanie dane alebo ak mali viacero zamestnávateľov a súčasne ďalšie druhy príjmov.

Daňovník (fyzická osoba) nemá povinnosť podať daňové priznanie:

- ak jeho celkové zdaniteľné príjmy dosiahnuté v roku 2025 nepresiahli sumu 2 876,90 eura s výnimkou daňovníka, ktorý vykázal daňovú stratu,
- dosiahol príjmy oslobodené od dane (napríklad materský a rodičovský príspevok),
- dosiahol príjmy, ktoré nie sú predmetom dane (napríklad úver, pôžička, dar – s výnimkou darov, ktoré súvisia s podnikaním),
- dosiahol príjmy, z ktorých bola daň vybraná zrážkou (napríklad podiely na

zisku, dávky z doplnkového dôchodkového sporenia, plnenia z poistenia).

Daňové priznanie k dani z príjmov právnických osôb je povinná podať každá právnická osoba, okrem výnimiek:

- právnické osoby, ktoré nie sú založené na podnikanie a majú len príjmy, ktoré nie sú predmetom dane alebo sú zdaňované zrážkou,
- Národná banka Slovenska, ak má iba príjmy, ktoré nie sú predmetom dane alebo sú zdaňované zrážkou,
- občianske združenia, ak majú len príjmy, ktoré nie sú predmetom dane alebo sú zdaňované zrážkou, a príjmy z členských príspevkov, ktoré sú od dane oslobodené,
- rozpočtové a príspevkové organizácie, ak majú okrem príjmov zdaňovaných zrážkou len príjmy oslobodené od dane,
- registrované cirkvi a náboženské spoločnosti, ak majú iba príjmy z kostolných zbierok, cirkevných úkonov, príspevkov a príjmy zdaňované zrážkou.

Daňovník si môže podanie daňového priznania k dani z príjmov odložiť, napríklad pre nedostatok času na spracovanie podkladov či z dôvodu poberania príjmov zo zahraničia. Oznámenie o predĺžení lehoty na podanie daňového priznania sa podáva na predpísanom tlačive jednotnom pre fyzické aj právnické osoby. Nie je potrebné uvádzať dôvod odkladu a správca dane ho neschvaľuje. Musí byť podané najneskôr do 31. marca 2026.

Kúpim hodinky, budíky a hodinárske súčiastky  
či náradie, aj po inom hodinárovi  
alebo z pozostalosti. Tel.: 0918 170 073

**EKOKANAL**  
ČISTENIE A MONITORING  
KANALIZAČNÝCH POTRUBÍ

**NONSTOP** ☎ 0910 967 585  
0908 967 587

**ekokanal.sk**

**INZERCIA**  
0905 915 039

**GLAZUROVANIE  
VANI**

„Už 30 rokov  
od firmy  
MOLNAR“

**0903 405 588**  
**0905 983 602**

REGIONPRESS

**LUČENECKO**  
VELKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždne do 30 000 domácností a firmám

Aktuálne aj staršie vydania regionálneho  
týždenníka Lučenecko nájdete vždy  
na internete [www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

<http://regionpress.sk/vydavatelstvo/aktualne-cislo/stred/lucenecko-velkokrtissko-poltarsko>

## Novohradsko sadí slovenské zemiaky

ČSO Lučenec

Dolná Slatinka 538  
tel.: 047 4331 987  
0910 364 368

ČSO Veľký Krtíš

Družstevná 2  
Malý Krtíš  
tel.: 047 4911 431  
0903 807 474

### Zdravá certifikovaná zemiaková sadba

JULIE

- stredne skorá
- stabilný pevný  
varný typ (AB)



Odroda je vhodná  
na dlhodobé sklado-  
vanie a má výborný  
zdravotný stav.

### POCAHONTAS

- stredne skorá
- varný typ (AB)
- skladovateľná



Je dobre odolná  
suchším obdobiam  
aj krátkodobému  
zamokreniu.

### ROSARA

- veľmi skorá
- varný typ B až BA
- nízka vňať



Aj napriek svojej  
skorosti má odroda  
veľmi dobrú sklado-  
vateľnosť!

### LABELLA

- stredne skorá
- varný typ (AB)
- skladovateľná



Vysoko výnosná  
s veľkým počtom  
hlúz a veľmi homo-  
genným triedením.

Ceny: od 0,70 do 1,20 €/kg podľa triedenia a balenia.  
Triedenie: štandard (35 - 50 mm) a malé triedenie (28 - 40 mm  
5 kg, 10 kg a 25 kg rašlové vrecia)

Sadbu aj ďalšie osivá môžete kúpiť v našom e-shope:  
[www.osivo.sk/eshop/](http://www.osivo.sk/eshop/)

LEPŠIA PRÁCA<sup>SK</sup>NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE  
NA LEPSIAPRACA.SK

### Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní 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, 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 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 nahradte písmena „LC“ v texte  
Vašej SMS kódom novín, ktorý ná-  
jdete v tiráži.  
(Službu platbamiomom.sk  
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

## CVTI SR rozširuje sieť SmartLabov

Centrum vedecko-technických informácií SR (CVTI SR) pokračuje v rozširovaní siete SmartLabov – inteligentných laboratórií či kreatívnych dielni, ktoré popularizujú vedu a techniku hravou formou. Po etablovaní v päťdesiatich verejných knižniciach na Slovensku pribudnú v roku 2026 nové pracoviská aj pri vysokých školách, konkrétne pri pedagogických fakultách. Projekt tak systematicky prepojí prípravu budúcich učiteľov s modernými technológiami a metodikou STEAM vzdelávania.

SmartLaby sú moderným priestorom, ktorý je určený odbornej aj laickej verejnosti, kde sa zábavnou a zážitkovou formou rozvíjajú digitálne zručnosti, technické myslenie, kreativita a vzťah k inováciám. Cieľom siete je zvyšovať záujem o STEAM oblasti akými sú veda, technológia, inžinierstvo, umenie, matematika, prostredníctvom neformálneho vzdelávania realizovaného v prostredí knižníc. „SmartLaby potvrdili, že verejné knižnice dokážu flexibilne reagovať na nové vzdelávacie výzvy. Rozšírením siete na pedagogické fakulty chceme priniesť nový rozmer a podporiť budúcich učiteľov, aby moderné nástroje a STEAM prístupy prirodzene prenášali do školského prostredia. Ide o investíciu do vzdelávania, ktorá má dlhodobý vplyv na celú spoločnosť,“ uviedol generálny riaditeľ CVTI SR Róbert Gálik.

výrazné výsledky. V roku 2025 sa v SmartLaboch uskutočnilo 1144 vzdelávacích podujatí s celkovým počtom 12 592 účastníkov. Podľa CVTI SR ide o výsledok, ktorý prekonal prvotné očakávania, pričom najväčší záujem bol o pyrografiu, teda vypalovanie do dreva. Značnej obľube sa tešili aj aktivity zamerané na programovanie a robotiku, ktoré sú orientované na algoritmické myslenie a logiku. Návštevníkov SmartLabov zaujali 3D modelovania a 3D tlač či kreatívne potlače a úpravy predmetov. „Súčasťou týchto zážitkových laboratórií sú aj VR headsety, ktoré prinášajú ďalšie možnosti popularizácie vedy a výskumu. Virtuálna realita dnes otvára nové formy učenia a umožňuje účastníkom zažiť vedecké či technologické koncepty interaktívnym spôsobom,“ uviedol projektový manažér Dávid Baranko a riaditeľ Odboru kreatívnych technológií a STEAM vzdelávania.

Kompletný zoznam SmartLabov na Slovensku je zverejnený na webovej stránke <https://smartlab.cvtisr.sk/index.php/smartlaby-na-slovensku/>.

» [ren](#)



Programovanie-Ozoboty. zdroj foto CVTI SR

### Štatistiky nad očakávania

Už prvý rok fungovania siete priniesol

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

**SŤAHOVANIE**  
 profi  
**SUVKA**  
 Lučenec  
 Dispečing SK - 0950 333 222  
[www.stahovanie-profi.sk](http://www.stahovanie-profi.sk)

**DOVOZ NA ADRESU**  
 husi, kačky,  
 husokačky,  
 mládky, morky  
 brojlerové kuriatka  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
**0905 207 059**

**REKONŠTRUKCIE BYTOV A DOMOV**  
**ZATEPLOVANIE - FASÁDY**  
**OPLOTENIA**  
**- ZÁMKOVÁ DLAŽBA**  
**STRECHY - KROVY - ALTÁNKY**  
**0902 439 154**

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

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

**14. marca 1994** Výročia a udalosti  
**prezident SR Michal Kováč** odvolal z funkcie premiéra **Vladimíra Mečiara**

# Spoznajte novú úroveň slobody so ZYN X-Low

Ste v neustálom pohybe? Nikotín už neznamená čakanie v mraze či dym na oblečení, ale diskrétny doplnok, ktorý dospelého užívateľa nikotínových výrobkov nebude brzdiť.

Svet nikotínových alternatív sa neustále vyvíja. Nová kategória vrecúšok s názvom **X-Low** obsahuje nižšiu dávku nikotínu, čím otvára dvere dospelým užívateľom preferujúcim jemnejší zážitok

Nová rada prichádza v troch variantoch, ktoré pokrývajú celé spektrum chuťových preferencií: **Cool Mint** predstavuje klasiku v ultra-jemnom prevedení pre okamžitý pocit čistého mrazivého osvieženia. Kým **Black Cherry** je pre milovníkov ovocných tónov, **Spearmint** prináša vyváženú zlatú strednú cestu pre tých, ktorí hľadajú o niečo výraznejšiu mentolovú intenzitu..

### Diskrétnosť bez obmedzení

Výhodou formátu ZYN Mini DRY je nenápadnosť. Nikotínové vrecúška nefarbia zuby, čo z nich robí perfektného spoločníka do kancelárie, lietadla alebo na miesta, kde je fajčenie či vaping nemysliteľný. Jednoducho si vrecúško vložíte medzi hornú peru a dasno a užívate si zážitok až 30 minút. No a vaše okolie si nič nevšimne.

ZYN je lepšou voľbou pre dospelých fajčiarov, ktorí chcú prejsť na menej škodlivé alternatívy bez dymu v porovnaní s cigaretami. ZYN obsahuje o 99% menej škodlivín v porovnaní s cigaretami\*. Neobsahuje tabak. Obsahuje nikotín, arómy a iné prísady.

### Kontrola vo vašich rukách

Kategória **X-Low** reaguje na to, ako pristupujeme k svojim rituálom. Možnosť prispôbiť si nikotínový zážitok konkrétnej situácii – od ranného štartu až po večerný oddych – dáva dospelému užívateľovi potrebnú slobodu. Nové varianty ZYN umožnia dospelému užívateľovi kráčať s dobou bez zbytočného dymu a zápaču.

\*Dôležitá informácia: Toto nemusí nevyhnutne predstavovať zníženie rizika o 99%. O 99% menej škodlivín znamená priemerné zníženie 9 škodlivých chemických látok, ktoré Svetová zdravotnícka organizácia odporúča znížiť v cigaretovom dyme a nezahŕňajú nikotín. Hodnotenie je na základe porovnania dymu z referenčnej cigarety a látok uvoľňovaných z nikotínového vrecúška ZYN. Viac informácií na ZYN.com.



Zdroj: PMI

ZYN nie je bez rizika. Obsahuje nikotín, ktorý je návykový. Je určený výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

4-006

76-005

59-002

13-008

33-0001-2



**HURTÍK s.r.o., Husova 1, Lučenec**  
**+421 918 843 947, +421 911 265 189**  
**www.hurtik.sk, obchod@hurtik.sk**

**Traktor trávny**  
**CHALLENGE MJ 102-22**  
**+ UZÁVIERKA, záber 102cm,**  
**Loncin / 22HP - 2 valec**



**Motor:** Loncin, V-Twin  
**Objem valcov:** 708 cm<sup>3</sup>  
**Výkon:** 22 HP, **Počet valcov:** 2  
**Šírka záberu:** 102 cm (dva nože)  
**Objem koša:** 300 litrov  
**Výška strihu:** 30 – 90 mm, centrálné, 6 polôh  
**Priemer kolies:**  
 predné 15"; zadné 18"

**3 799,90 €**

**Traktor trávny T 22-105.4**  
**HDD-A V2 PREMIUM**  
**+ UZÁVIERKA, záber 105cm,**  
**AL-KO PRO 700 V2 / 22HP**  
**- 2 valec**



**Motor:** AL-KO PRO 700 V2  
**Objem valcov:** 708 cm<sup>3</sup>  
**Výkon:** 22 HP, **Počet valcov:** 2  
**Šírka záberu:** 105 cm (dva nože)  
**Objem koša:** 310 litrov  
**Výška strihu:** 30 - 90 mm, centrálné, 7 polôh  
**Priemer kolies:**  
 predné 16"; zadné 20"

**3 690,90 €**

**Traktor trávny ESTATE 384 (2084 H),**  
**záber 84cm, STIGA ST 450 / 12,6HP**  
**- 1 valec**



**Motor:** STIGA ST 450  
**Objem valcov:** 452 cm<sup>3</sup>  
**Výkon:** 12,6 HP  
**Počet valcov:** 1  
**Šírka záberu:** 84 cm (dva nože)  
**Objem koša:** 240 litrov  
**Výška strihu:** 25 – 80 mm, centrálné, 7 polôh  
**Priemer kolies:**  
 predné 15"; zadné 18"

**1 999,90 €**

**Kosačka bubnová BDR 583**  
**STELLA PRO**

**Typ motora:** 4 - takt,  
 Briggs&Stratton 875 EXi series  
**Objem motora:** 190 cm<sup>3</sup>  
**Krútiaci moment:** 11.87 Nm  
**Pracovný záber:** 60cm  
**Počet nožov:** 4  
**Výška kosenia:** 35mm



**949,90 €**

**Kosačka benzínová DM51S-C-D200,**  
**4 in ONE, s pohonom,**  
**PEGGAS DV200 / 5,2HP**

**Motor:** Peggas DV200  
**Objem valcov:** 200 cm<sup>3</sup>  
**Výkon:** 3,8 kW / 5,2 HP  
**Počet otáčok:** 2800 ot./min.  
**Šírka záberu:** 51  
**Objem koša:** 60 litrov, plast+tkanina  
**Výška strihu:** 25 – 75 mm,  
 centrálné, 7 polôh  
**Kolesá:** Pohon kolies,  
 v guľčkových ložiskách



**199,90 €**

**Kosačka benzínová**  
**COMBI 753 S (53 SQ), 4 in ONE,**  
**s pohonom, STIGA ST 170 / 3,5HP**

**Motor:** STIGA ST170 OHV  
**Objem valcov:** 166 cm<sup>3</sup>  
**Výkon:** 2,6 kW / 3,5 HP  
**Počet otáčok:** 2900 ot./min.  
**Šírka záberu:** 53 cm  
**Objem koša:** 60 litrov  
**Výška strihu:**  
 22 - 80 mm, centrálné,  
 6 polôh  
**Kolesá:** Pohon kolies,  
 v guľčkových ložiskách



**385,90 €**

**Rotavátor benzínový 4-takt,**  
**MH 1150, záber 115cm,**  
**AL-KO / 4,8HP**

**Výkon motora:** 4,8 HP (3,6kW)  
**Počet otáčok:** 3100 ot./min.  
**Pracovný záber:** 115 cm  
**Rýchlosť:** 2 vpred a 1 vzad  
**Počet žacích nožov:** 4+4  
**Pracovná hĺbka:** 32 cm  
**Hmotnosť:** 98 kg



**529,90 €**

**Rotavátor benzínový 4-takt,**  
**SRC 775 RG,**  
**záber 75cm, GGP /**

**Výkon motora:** 4,1HP (3,10 kW)  
**Počet otáčok:** 3300 ot./min.  
**Pracovný záber:** 75 cm  
**Rýchlosť:** 1 vpred + 1 vzad  
**Počet žacích nožov:** 3+3  
**Pracovná hĺbka:** 26 cm  
**Hmotnosť:** 53kg



**509,90 €**

**Aku nožnice na konáre ES25Li**  
**(20V, 1x aku 2,0Ah, nabíjačka, krabica)**



**Napájacie napätie:** 20 V  
**Motor:** bezuhlíkový  
**Maximálny priemer strihu:** 15/25 mm  
**Maximálna hrúbka strihu:** 25 mm  
**Hmotnosť**  
 bez akumulátora: 0,7 kg

**49,90 €**

**Aku píla reťazová PKA32Li**  
**(20V, 1x aku 4,0Ah, nabíjačka, kufor)**



**Napätie:** 20 V  
**Motor:** bezuhlíkový  
**Max. rýchlosť reťaze:** 7 m/s  
**Dĺžka lišty:** 15/20 cm  
**Dĺžka rezu:** 15 cm

**59,90 €**

**Predĺženie EP2.0 (1,2-2 m) k aku píle**  
**a aku nožniciam (PKA24, PKA30,**  
**PKA32Li, ES28Li, ES30Li, ES32Li)**

Vďaka teleskopickej konštrukcii,  
 nastaviteľnej od 1,2 do 2 m,  
 umožňuje pohodlne a bezpečne  
 vykonávať rezy vo výškach  
 bez nutnosti používať  
 rebrík.



**35,90 €**

**Postrekovač AS-10**

**Napätie:** 12V  
**Akumulátor:** 8,0 Ah  
**Tlak:** 1,5-5 bar  
**Kovová teleskopická tyč:** 47-84 cm  
**PVC hadica:** 1,1 m  
**Objem:** 10 l  
**Doba prevádzky cca:** 8 hodín  
**Hmotnosť:** 5 kg



**34,90 €**

# ZÁHRADNÉ TRAKTORY

## AL-KO | STIGA | SECO -10%



**AKCIA** platí do konca Marca **AL-KO STIGA SECO**

### Fukárvysávač listia benzínový 2-takt, BL 530 V (SBL 327 V) 1,2HP

Motor: 2-takt / 27,6 cm<sup>3</sup> / 1,2HP (0,8kW)  
 Max. rýchlosť otáčok: 8300 ot/min  
 Max. rýchlosť vzduchu: 72 m/s (260km/h)  
 Priemerný objem vzduchu: 10,2 m<sup>3</sup>/min.  
 Drviaci nástroj: dvojitý kovový nôž  
 Hmotnosť: 4,8 kg  
 Kapacita vaku: 55l



**179,90 €**

### Krovinorez benzínový BC 555 B (SBC 252 D) 2,1HP (2-takt)



Výkon: 1,55 kW / 2,1 HP  
 Obsah: 51,7 cm<sup>3</sup>  
 Objem palivovej nádrže: 1 l  
 Motor: 2-takt  
 Hmotnosť: 8,5 kg

**189,90 €**

### Aku vyžínač PTA24BL (20V, 1x aku 3,0Ah, nabíjačka, krabica)



Napätie: 20 V  
 Motor: bezuhlíkový  
 Počet otáčok: 0 - 5000 ot/min.  
 Regulácia: variabilná  
 Max. šírka rezu: 38 cm  
 Priemer silónu: 2 mm  
 Hmotnosť: 2,45 kg

**49,90 €**

### Aku krovinorez ATA-20BS (20V, 1x aku 4,0Ah, nabíjačka, krabica)

Napätie: 20 V  
 Motor: bezuhlíkový  
 Počet otáčok: 0 - 4500/5500 ot/min.  
 Max. šírka rezu: 42 cm  
 Priemer silónu: 2,4 mm



**92,90 €**

### Štiepačka VARI 8t

Výkon motora: 3 kW / 400 W  
 Max. štiepací tlak: 8 t  
 Max. dĺžka štiepaného dreva: 100 - 550 mm  
 Max. priemer štiepaného dreva: 80 - 300 mm



**699,90 €**

### Čistič vysokotlakový benzínový GP3300HA, 230bar, 9,5 l/min

Motor: Peggas 196cc OHV  
 Výkon: 4,1 kW / 5,5 HP  
 Max. pracovný tlak: 230 bar  
 Max. prietok vody: 9,5 l/min.  
 Regulácia tlaku: 80 - 230 bar  
 Typ trysiek: 0°, 15°, 25°, 40°, saponátová - rozprašovacia  
 Dĺžka hadice: 10 m



**559,90 €**

### Čistič vysokotlakový HPS 345 R

Motor: elektrický, 230 V  
 Výkon motora: 2100 W  
 Max. prietok: 450 l/h  
 Max. tlak: 145 bar  
 Materiál hlavy čerpadla: hliník  
 Typ trysky: nastaviteľná a rotačná, penový rozprašovač  
 Dĺžka hadice: 8 m  
 Dĺžka el. kábla: 5 m



**239,90 €**

### Zariadenie zväracie SOLUTION LINE MIG/MMA/TIG 200



Napätie: 230V / 5,4 KVA  
 Prúdový rozsah MIG: 50-200A  
 Prúdový rozsah MMA/TIG: 20-160A  
 Zaťažovateľ MIG 60%: 200A  
 Zaťažovateľ MMA/TIG 60%: 160A  
 Priemer drôtu: 0,6 - 1,0mm (hmotnosť cievky 1-5kg)  
 Priemer elektródy: 1,6 - 4,0mm  
 Váha: 12,8kg

**359,90 €**

# Všetko

alebo

# nič

Vyhrajte každý deň

až 100 000 €



Vyhrajte každý deň  
v číselnej lotérii  
**Všetko alebo nič**, kde  
aj nič znamená všetko!

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.  
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.  
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.  
Viac info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk)

 **TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

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



# Každý deň sa môžeš mať ako prasa v žite

18+ HRAJ  
ZODPOVEDNE

Základ hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.  
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.  
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.  
Viac info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk)

## Miliónové aj státisícové výhry. V číselných a okamžitých lotériách od TIPOSu.

Nech sa prizná ten, kto si minulý rok aspoň raz nekúpil žrebov alebo nepodal číselnú lotériu. Lotérie sú na Slovensku dlhé roky súčasťou bežného života – niekto ich berie ako tradíciu, iný ako občasné spestrenie všedného dňa. Rok 2025 priniesol hráčom množstvo výhier – od stoviek eur až po milióny. Najvyššie sumy „padali“ v číselných lotériách, ale aj na žreboch.

Skúsiť šťastie v lotérii alebo zotrieť žrebov patrí pre mnohých k drobným rituálom – pri návšteve trafiky, počas čakania na autobus či pri vyplňovaní tiketu spolu s rodinou. Nie je to nič výnimočné. Číselné lotérie aj žreby sú dlhodobou dostupnou formou zábavy pre dospelých a práve vďaka nim sa z mnohých Slovákov stali šťastní výhercovia, či dokonca miliónári.

Národná loteriová spoločnosť TIPOS má vo svojom portfóliu číselné lotérie, okamžité lotérie (žreby), ale aj kasínové hry a kurzové stávky. Najvýraznejšie výhry však minulý rok padali práve v lotériách a na žreboch.

Medzi stálice patrí LOTO a LOTO 5 z 35. Tradičné žrebovania si držia stabilnú obľubu a aj v roku 2025 priniesli vysoké jackpoty. Koncom marca padla v lotérii LOTO výhra 3 549 889 eur, v polovici októbra ďalšia vo výške 2 533 224 eur. Májové a novembrové žrebovanie pridali ďalšie sumy presahujúce 700-tisíc a 600-tisíc eur.

Vďaka TIPOSu patrí Slovensko medzi jednu z devätnástich krajín, ktoré prevádzkujú mimoriadne obľúbenú nadnárodnú lotériu Eurojackpot, v ktorej možno hrať o maximálnu výhru až 120 miliónov

### 5 najvyšších výhier číselných lotérií v roku 2025

4 846 236 €	Eurojackpot	9.5.2025
3 549 889 €	LOTO	23.3.2025
2 533 224 €	LOTO	15.10.2025
930 640 €	Eurojackpot	31.1.2025
726 643 €	LOTO	9.5.2025

eur. Slovenskí hráči sa v roku 2025 dostali k viacerým vysokým výhram v druhom poradí. Deviateho mája išlo o 4 846 236 eur, ďalšie výhry presiahli 900-tisíc, 700-tisíc aj pol milióna eur.

Iný princíp hry ponúka anuitná lotéria EXTRA VÝPLATA. Hlavná výhra predstavuje 480 000 eur vyplácaných postupne – 4 000 eur mesačne počas desiatich rokov. V minulom roku zaznamenala 31 výhercov a hneď 6. januára padla prvá maximálna výhra.

Novinkou, ktorú národná loteriová spoločnosť zaradila do svojho portfólia, bola lotéria Všetko alebo nič, ktorá sa žrebuje denne. Hlavnú výhru 100 000 eur získa hráč, ktorý trafí všetkých 11 čísel alebo naopak ani jedno. V roku 2025 spoločnosť evidovala 18 výhercov hlavnej výhry.

Do ponuky spoločnosti patria aj hry Euromilióny, Keno 10 či Klub Keno, ktoré sa líšia herným systémom aj dynamikou žrebovania. Doplnková hra JOKER priniesla 12. decembra výhru 483 873 eur.

Okrem číselných lotérií mali výrazné postavenie aj žreby – teda okamžité lotérie. V roku 2025 sa na

nich vyplátilo viac ako 78 miliónov eur. Najvyššie výhry dosiahli 200 000 eur a padli na žreboch 20X, Extrémna šanca a Šťastná 7 rubín. Žrebo Super renty priniesol aj výhru vo výške 122 000 eur a sumu 100 000 eur získali hráči na tituloch Veľký hráč, Veľa šťastia, Čierna perla a Všetko najlepšie.

Žreby sú dostupné ako klasické stieracie produkty, ale aj v online a SMS verzii. Výsledok je známy okamžite, čo je jeden z dôvodov ich popularity. Rovnako ako pri číselných lotériách však platí, že ide o formu zábavy.

Lotérie sú na Slovensku súčasťou bežného života už desaťročia. Pre niekoho sú tradíciou, pre iného príležitostnou skúsenosťou. Rok 2025 ukázal, že najvyššie sumy padali najmä v číselných a okamžitých lotériách. Odborníci zároveň pripomínajú, že hrať by sa malo zodpovedne, s rozvahou a vždy len pre osoby staršie ako 18 rokov.



# Prinášame odpovede odborníkov Prečo sťahujú z trhu dojčenské výživy?

Zaznamenali sme, že v ostatnom čase sa pravidelne z trhu sťahujú dojčenské výživy. Odborní pracovníci Úradu verejného zdravotníctva SR vypracovali odpovede na najčastejšie otázky verejnosti k stiahnutiu vybraných šarží dojčenskej výživy z trhu. Prinášame odpovede na niektoré z nich.

„Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR) v uplynulých dňoch dostal viacero varovných a informačných oznámení o stiahnutí dojčenských výživ (počiatočnej a následnej dojčenskej výživy) cez systém rýchleho varovania pre potraviny a krmivá RASFF, a to pre prítomnosť cereulidu v potravinách alebo preventívne stiahnutie zo strany prevádzkovateľov potravinárskych podnikov za účelom predbežnej opatrnosti. Oznámenia o stiahnutí niektorých dojčenských výživ, buď pre prítomnosť cereulidu alebo z dôvodu predbežnej opatrnosti obdržal ÚVZ SR aj priamo od viacerých prevádzkovateľov potravinárskych podnikov. Príslušné regionálne úrady verejného zdravotníctva vykonávajú kontroly stiahnutia týchto potravín z trhu a zároveň vykonávajú kontroly dojčenských výživ, ktoré boli predmetom podnetov,“ uviedol ÚVZ SR

a priniesol odpovede na najčastejšie otázky:

## Týka sa sťahovanie dojčenských výživ iba slovenského trhu?

Nie. Dotknuté produkty sa predávajú aj v iných členských štátoch Európskej únie, a aj v krajinách mimo nej. Preventívne opatrenia, vrátane stiahnutia výrobkov z trhu, sa začali v decembri 2025 a pokračujú doteraz, a to v záujme ochrany verejného zdravia. Podľa Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín vďaka sťahovaniu produktov z trhu vo viacerých krajinách klesá riziko, že s nimi ľudia prídu do kontaktu.

## Čo je cereulid a aký môže mať dopad na zdravie?

Cereulid je toxín, ktorý produkuje baktéria *Bacillus cereus*. Môže spôsobiť najmä nechutenstvo, nevoľnosť, vracanie, malátnosť, ale nie je možné vylúčiť aj závažnejšie dopady na zdravie. Podľa Európskeho centra pre prevenciu a kontrolu chorôb (ECDC) sa môžu príznaky objaviť 30 minút až šesť hodín po konzumácii kontaminovanej potraviny. Podľa ECDC u mladších dojčiat môže cereulid zmeniť rovnováhu solí v organizme a viesť ku komplikáciám, ako je napríklad dehydratácia. Možné negatívne účinky

na zdravie závisia od veku dojčaťa, pričom novorodenci a dojčatá mladšie ako šesť mesiacov sú vystavení vyššiemu riziku závažnejších ťažkostí.

## Čo mám robiť, ak sa u dieťaťa po konzumácii dojčenskej výživy objavia príznaky ako nevoľnosť či vracanie?

ECDC odporúča rodičom dojčiat, u ktorých sa po konzumácii dojčenskej výživy, na ktorú sa vzťahuje stiahnutie z trhu, objaví vracanie alebo hnačka, aby vyhľadali lekársku pomoc. Ak sú príznaky závažné, napríklad dehydratácia alebo pretrvávajúce vracanie, odporúčajú odborníci vyhľadať lekársku pomoc na pohotovosti, pretože gastrointestinálne príznaky u dojčiat môžu rýchlo viesť ku komplikáciám bez ohľadu na základnú príčinu. Ak sa u dieťaťa objavia príznaky po konzumácii inej dojčenskej výživy, odporúčajú postupovať rovnakým spôsobom.

## Ktoré konkrétne výrobky sa sťahujú?

Aktuálny zoznam dojčenských výživ a ich šarží, ktorých sa týka stiahnutie zo slovenského trhu, nájdete tu: aktuálny stav k 26.2.2026:

[https://bit.ly/odpovede\\_k\\_stiahnutym\\_vyzivam](https://bit.ly/odpovede_k_stiahnutym_vyzivam)

## Čo znamená šarža alebo výrobná dávka?

Šarža alebo výrobná dávka zjednodušene znamená všetky konkrétne výrobky, ktoré boli vyrobené z rovnakých surovín v rovnakom čase. Číslo šarže je jedinečným číselným označením, ktoré je uvedené na obale výrobku.

## Čo robiť, ak mám doma potravinu s dotknutou šaržou/výrobnou dávkou a dátumom minimálnej trvanlivosti?

Potravinu ďalej nepoužívajte/nekonzumujte a vráťte predajcovi, kde ste ju kúpili. Vrátiť môžete aj otvorené balenie.

## Mám doma takúto dojčenskú výživu, ale jej šarža/výrobná dávka nie je na zozname. Môžem ju naďalej používať?

Pokiaľ máte doma rovnaký výrobok, ale odlišnú šaržu/výrobnú dávku, ktorá nie je na zozname sťahovaných potravín, môžete ju naďalej používať na prípravu stravy pre dojčatá a malé deti. „Odporúčame sledovať informácie na webovej stránke ÚVZ SR, ktoré priebežne aktualizujeme nielen na základe informácií z RASFF, ale aj na základe výsledkov úradných kontrol realizovaných RÚVZ, či informácií od samotných prevádzkovateľov potravinárskych podnikov,“ uzatvára ÚVZ SR.

» ren

## AI gramotnosť na základných školách

Od marca 2026 sa umelá inteligencia stáva súčasťou základného vzdelávania na Slovensku. Ministerstvo školstva rozširuje štátny vzdelávací program o AI gramotnosť a uvádza, že cieľom je, aby žiaci rozumeli technológiám, ktoré ovplyvňujú ich každodenný život aj budúci pracovný trh.

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR schválilo dodatky k Štátnemu vzdelávaciemu programu pre základné vzdelávanie. Účinnosť nadobudnú od marca tohto roka a školy začlenia AI gramotnosť do vyučovania od nového školského roka.

### Systematický prístup

Umelá inteligencia už dnes ovplyvňuje každodenný život detí a mladých ľudí. Využívajú ju pri vyhľadávaní informácií, tvorbe textov, prekladoch či práci s personalizovanými online službami. „Školy preto musia reagovať na rýchly technologický vývoj aj meniace sa nároky spoločnosti,“ uvádza rezort školstva a dodáva: „Cieľom nie je iba naučiť žiakov používať AI nástroje. Školy ich povedú k tomu, aby rozumeli princípom fungovania umelej inteligencie, vedeli kriticky hodnotiť jej výstupy, poznali jej limity a používali ju bezpečne a zodpovedne. Nové AI kurikulum má priniesť systematický prístup k vzdelávaniu o umelej inteligencii. Nezameriava sa na konkrétne aplikácie, ktoré sa rýchlo menia, ale na budovanie

stabilných kompetencií potrebných pre život v digitálnej spoločnosti.“ Absolvent základnej školy má podľa ministerstva rozlišovať medzi ľudskou a umelou inteligenciou, efektívne využívať AI pri učení, zachovať si kritické myslenie a budovať zdravý vzťah k technológiám, vrátane digitálnej rovnováhy.

### AI gramotnosť ako nová súčasť vzdelávania

Nová AI gramotnosť zahŕňa päť kľúčových komponentov:

- princípy fungovania AI,
- tvorba a spolupráca s AI,
- kritické myslenie,
- zodpovednosť a bezpečnosť,
- identita a digitálna rovnováha.

„AI gramotnosť sa bude postupne rozvíjať po 9. ročník základnej školy s jasne definovanými výstupmi pre jednotlivé vzdelávacie cykly,“ priblížil rezort školstva s tým, že umelá inteligencia bude zároveň prierezovou témou naprieč predmetmi. Učiteľia ju môžu prepojiť s jazykmi, spoločenskými vedami, prírodovednými predmetmi aj umením. „Žiaci tak budú vnímať AI nielen ako technologický nástroj, ale aj ako spoločenský, etický a environmentálny fenomén,“ uzavrelo ministerstvo školstva a potvrdilo, že do konca roka 2026 doplní tému umelej inteligencie aj do štátnych vzdelávacích programov pre stredné školy.

» ren

# REGIONPRESS

## ONLINE MARKETING

Viditeľnosť v **GOOGLE** vyhľadávaní...

Oslovte **NOVÝCH** zákazníkov...

Zvýšte **SVOJE** predaje...

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

**INZERCIA**

**TLAČ**

**DISTRIBÚCIA**

**ONLINE**

### LUČENECKO VEĽKOKRÍŠSKO-POLTÁRSKO

**0905 915 039**  
haskova@regionpress.sk

## DAJTE O SEBE VEDIET'

ODBORNÍCI BIJÚ  
NA POPLACH:

# NEPODCEŇUJTE INKONTINENCIU MOČU!

**– tento stav môže viesť k vážnym ochoreniam**

NELIEČENÁ INKONTINENCIA MOČU MÔŽE VIESŤ K INFEKCIÁM MOČOVÝCH CIEST, POŠKODENIU A ZLYHÁVIANIU OBLIČIEK A MÔŽE DOKONCA VYVINUŤ DO ŽIVOT OHROZUJÚCEJ SEPSY

Myslíte si, že inkontinencia moču je len drobná nepríjemnosť, ktorá vám len sťažuje život? Inkontinencia moču je nepríjemný stav, ktorý bráni každodennému fungovaniu. Nie každý však vie, že savé vložky a plienky sa môžu stať živnou pôdou pre baktérie, ktoré sú škodlivé pre zdravie! Cesta od úniku moču k cystitíde je skutočne krátká. Táto nová metóda, ktorá funguje už od prvej dávky, znižuje nutkanie na močenie, eliminuje nepríjemné úniky a znižuje frekvenciu návštev toalety, čím obnovuje elasticitu a tesnosť močového mechúra. Taktiež potláča rast baktérií: chráňte sa pred nimi skôr, ako sa rozšíria po celom tele.

Podľa štatistík sa odhaduje, že každý tretí senior trpí inkontinenciou moču, hoci väčšina ľudí tento trápny problém skrýva. Inkontinencia moču je výrazne častejšia u žien (43,1%) ako u mužov (8,9%) a jej výskyt sa zvyšuje s vekom. **Počiatkové príznaky spôsobujú predovšetkým nepríjemné pocity:** únik moču je spojený s nevzhľadnými škvrnami a nepríjemným zápachom a vyžaduje si častejšie návštevy toaliet. Ignorovanie týchto príznakov však môže viesť k vážnemu ochoreniu!

## Inkontinencia moču je trápny problém, ktorého následky postihujú tisíce slovenských mužov a žien!

Štatistiky sú neúprosné: každý piaty senior na Slovensku trpí chronickým ochorením obličiek! Jednou z príčin je bežná inkontinencia moču. Tento stav výrazne zvyšuje riziko infekcií močových ciest, pretože baktérie v moči sa vo vlhkom prostredí množia oveľa rýchlejšie. Časté infekcie zase predstavujú riziko poškodenia obličiek a dokonca ich zlyhanie. V dôsledku toho môže takýto nenápadný stav, ako je inkontinencia moču, viesť k vážnym, dlhodobým zdravotným problémom.

Prečo inkontinencia moču nie je zdanlivo neškodný stav a môže viesť k vážnym ochoreniam? Profesor Ján Novák vysvetľuje:

„Inkontinencia je často prehliadaný problém, no príznaky sa časom zhor-

šujú a vedú k zníženiu kvality života. Tento stav sám od seba nezmizne, tak-že nemá zmysel čakať! Okrem toho inkontinencia moču zvyšuje riziko infekcií močových ciest: baktérie majú ľahší prístup do močových ciest a tam sa množia. Infekcie močových ciest sa môžu opakovať a oslabovať celé telo. Aby sa zabránilo šíreniu infekcie, mala by sa okamžite začať liečba, ktorá nielen zmierni nepríjemné príznaky, ale aj natrvalo odstráni príčinu problému na mikrocelulárnej úrovni.“

## URI-CARE – silná zbraň v boji proti akémukoľvek typu inkontinencie moču

Či už trpíte stresovou inkontinenciou alebo syndrómom hyperaktívneho močového mechúra, URI-CARE je produkt, ktorý vám pomôže bojovať nielen s príznakmi, ale aj s príčinami inkontinencie. Unikátne zloženie URI-CARE, založené na prírodných extraktach, posilňuje svalové štruktúry a zvyšuje tonus steny močového mechúra. Fytoaktívne zložky rastlinného pôvodu majú tiež silné regeneračné a antibakteriálne vlastnosti, ktoré zaručujú...

## Koniec s inkontinenciou moču – príznaky zmiznú už po 2 dňoch!

„Uri-Care je biotechnologická revolúcia. Úplne eliminuje in-

kontinenciu moču, posilňuje zvieracia a steny a svaly močového mechúra a poskytuje trvalú ochranu pred recidívou. To umožňuje ľuďom s inkontinenciou rýchlo sa vrátiť k normálu. Fytoaktívne zložky dosahujú najmenšie tkanivové štruktúry močového mechúra. Výsledkom je posilnenie svalových vlákien a návrat k normálu kontraktility. Dôležité je, že zložky majú aj antibakteriálne vlastnosti, čím eliminujú príčinu recidivujúcej cystitídy. Ich účinok na mikrocelulárnej úrovni a hlboká regenerácia svalového tkaniva a kapilár močových ciest raz a navždy zabraňujú recidíve inkontinencie – dodáva profesor Novák.

## Nenechajte inkontinenciu moču spôsobiť vážnejšie problémy .

URI-CARE sa v posledných mesiacoch teší obrovskej obľube! Konečne môžete začať s účinnou receptúrou a raz a navždy bojovať proti inkontinencii moču. Cvičenia a prášky nepriniesli očakávané výsledky? Obávate sa, že ďalším krokom je operácia? Vyskúšajte prípravok, ktorý si za menej ako 24 hodín kúpi viac ako 470 000 Európanov!

## OKAMŽITÉ VÝSLEDKY:

- 1 Zastavenie nekontrolovaného úniku moču do 48 hodín** – močový mechúr sa stane až 3-krát pevnejším a pružnejším a potreba močenia bude menej častá a ľahšie kontrolovateľná,
- 2 3-násobné predĺženie času medzi návštevami toalety** – aj v noci, vďaka posilneniu svalovej štruktúry zvierača a detruzora močového mechúra, ako aj svalov panvového dna ,
- 3 Úplné a kontrolované vyprázdnenie močového mechúra** – podpora odplavovania baktérií a toxínov z močových ciest,
- 4 Znovuzískanie pohodlia života bez trápneho úniku** – až 94% účastníkov testu zaznamenalo zníženie nepríjemných príznakov inkontinencie.



## Už mnoho rokov som bojovala s inkontinenciou a teraz mám konečne pokoj!

„Vždy som si užívala aktívny život a nevedela som sa dočkať dôchodku, aby som si konečne mohla naplno užít život. Medzitým som sa kvôli inkontinencii a strachu z mokrych miest musela vzdať mimoškolských aktivít, výletov a fyzickej aktivity. Hanbila som sa chodiť s priateľmi do kaviarní; zostávala som doma, aby som sa uistila, že stihnem včas na toaletu. A potom tu boli tie neustále infekcie močového mechúra... Cvičenia, ktoré mi dával fyzioterapeut, vôbec nepomáhali a lekár začal spomínať operáciu. Bála som sa, že sa už nikdy nevrátim k svojim obľúbeným aktivitám. Zbral iba URI-CARE a to už od prvej dávky. Po rokoch hanby si konečne môžem vydýchnuť a robiť na dôchodku, čo chcem.“

Martina K. (65 rokov) Košice

## 100 balení ZADARMO! Špeciálna akcia!

Prvých 100 ľudí, ktorí zavolajú na číslo 043/230 21 46 do 13.03.2026, bude mať nárok na špeciálnu akciu a získa produkt zadarmo! **NEVÁHAJTE** – ak máte problémy s inkontinenciou moču, zavolajte čo najskôr a dostanete

## ZADARMO

## URI-CARE

- ✓ Okamžite **zmiernuje** nepríjemné príznaky inkontinencie
- ✓ **Preniká** do najhlbších tkanív močových ciest, posilňuje svaly močového mechúra a zvyšuje tesnosť jeho stien.
- ✓ **Regeneruje** močový mechúr už od prvej dávky
- ✓ **Zabraňuje** opätovnému výskytu infekcie
- ✓ Je 100% **prírodný a bezpečný** na používanie

## ZAVOLAJTE: 043/230 21 46

Linka dostupná:  
Po-Pia 8:00-20:00,  
So a Ne 9:00-18:00.

Bežný miestny hovor bez príplatku.

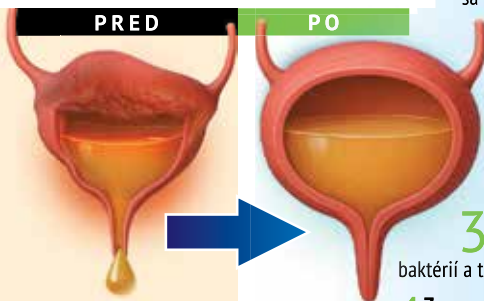
Opísané produkty nie sú zdravotníckymi pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomôckami a nenahrádzajú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára. INZERENT: TWT GROUP

## POZOR:

Ak nezačnete **OKAMŽITE** bojovať s inkontinenciou moču, riskujete:

- ✗ infekciu močových ciest
- ✗ zápal obličiek
- ✗ dlhú, náročnú a drahú liečbu
- ✗ väznenie vo vlastnom dome

Profesor Novák: „Inkontinencia moču je viac než len trápny problém!“



# Nezabúdajme na vlákninu

Vláknina je veľmi dôležitá zložka potravy. Má veľký prínos pre náš organizmus a prospieva celkovému zdraviu. Podľa odborníkov je však jej príjem vo všeobecnej populácii nedostatočný.

Poznáme dva typy vlákniny – rozpustnú a nerozpustnú vo vode. Nerozpustná vláknina zväčšuje po skončení objemu natrávanej potravy a stolice, čím podporuje pohyby čriev a črevnú peristaltiku. Rozpustná vláknina sa vo vode rozpustí a v hrubom čreve vytvára akýsi gél. Pomáha znižovať hladinu glukózy ako aj cholesterolu v krvi.

## Účinky na zdravie

Vláknina má vplyv na látkovú premenu a činnosť tráviaceho systému. Podporuje činnosť žalúdka aj čriev – zlepšuje trávenie a pomáha pri vyprázdňovaní. Výrazne znižuje hladiny cholesterolu v krvi a znižuje riziko vzniku srdcovocievnych ochorení. „Jej



Zaradte do jedálnečka potraviny bohaté na vlákninu. zdroj foto hansuan\_fabregas pixabay

príjem je vo všeobecnej populácii nedostatočný, väčšina ľudí by preto mala aktívne dbať na pravidelnú zvýšenú konzumáciu celozrnných obilnín, ovocia a zeleniny,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR na sociálnej sieti, pričom odporúčajú priať denne 25 až 35 gramov rozpustnej a nerozpustnej vlákniny. Obilniny, ovocie a zelenina by mali podľa nich tvoriť vyše polovicu nášho denného jedálnečka.

## Potraviny obsahujúce vlákninu

Dobrym zdrojom vlákniny sú napríklad strukoviny - fazuľa, hrach, cicer, šošovica, ďalej kapusta, kel, mrkva, sója, jablká a hrušky, zemiaky - najmä so šupkou, sušené ovocie - figy, slivky, ale aj bobulové ovocie - čučoriedky, maliny, jahody, rovnako aj pomaranč, brokolica, orechy a semená. „Obilniny sa snažte jedať v čo najviac prirodzenej celozrnnnej podobe - ovsené vločky, nelúpaná ryža, celozrnné pečivo alebo celozrnné cestoviny,“ radia odborníci.

## Patrí medzi najväčšie citrusové plody

# Pomelo je bohaté na vitamíny a minerály

Poznáte pomelo? Toto zdravé ovocie plné vitamínov patrí medzi najväčšie citrusové plody a na prvý pohľad pripomína grapefruit. Je však väčšie a má tiež hrubšiu šupku. Často sa predáva zabalené vo fólii alebo v sietke, ktorá chráni plod pred poškodením a spomaľuje vysychanie dužiny.

Pomelo má jemnú, mierne sladkú chuť a je tiež menej horké ako grapefruit. Aj vďaka tomu by mohlo vyhovovať ľuďom, ktorým grapefruit príliš nechutí.

## ÚČINKY NA ZDRAVIE

Pomelo je veľmi bohaté na vitamíny a minerály. Obsahuje vysoké množstvo vitamínu C, ktorý posilňuje imunitný systém a pomáha telu bojovať proti vírusom a baktériám. Približne 200 gramov pomela dokáže pokryť odporúčanú dennú dávku vitamínu C. Okrem toho obsahuje aj vitamíny skupiny B a minerály ako draslík, vápnik, horčík, fosfor, sodík, zinok a železo. „Vďaka vysokému obsahu vlákniny podporuje správne trávenie, pomáha pri zápche a zlepšuje činnosť čriev. Je vhodné aj pre ľudí trpiacich anémiou, pretože podporuje vstrebávanie železa v tele,“ objasňuje Mgr.Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že dužina tohto ovocia obsahuje látky s antibakteriálnymi a protizápalovými účinkami. Pomelo je preto vhodné konzumovať aj pri prechladnutí, kašli, horúčke a zápaloch močových ciest. „Vysoký obsah antioxidantov, ako sú naringenín a naringín, chráni bunky pred poškodením a spomaľuje proces starnutia organizmu. Obsahuje aj lykopen, silný antioxidant, ktorý sa nachádza aj v rajčinách,“ približuje odborníčka na zdravú výživu a spomína tiež, že pomelo je veľmi obľúbené pri chudnutí, pretože má nízky obsah kalórií a zároveň zasýti. Vďaka svojim priaznivým účinkom



Pomelo je zdravé a plné vitamínov.

zdroj foto pixabay

na zdravie je podľa nej toto citrusové ovocie výbornou súčasťou vyvázenej stravy.



Pomelo využijete aj pri príprave smoothie. zdroj foto andrea91s pixabay

## POUŽITIE

Pomelo sa konzumuje čerstvé, hodí sa pri príprave ovocných i zeleninových šalátov, osviežujúcich nápojov, smoothies alebo ako súčasť exotických jedál. Pred konzumáciou ho najskôr očistite od hrubej vrchnej šupky, následne ho zbavte aj tenkej bielej

šupky a na prípravu nápojov či jedál použite iba samotnú dužinu.

## NÁŠ TIP:

### Smoothie s pomelom a zázvorom

**Suroviny:** 1 pomelo, 1 zelené jablko, 1 červené jablko, 1 hruška, šťava z 1/2 citróna, kúšтик zázvoru (môžete vynechať), podľa potreby trošku vody na doliatie do požadovanej konzistencie

### Postup:

Pomelo najskôr očistíme od hrubej vrchnej šupky, následne ho zbavíme aj tenkej bielej šupky, dužinu natrháme na kúsky a vložíme do mixéra. Jablká a hrušku umyjeme a nakrájame na kocky aj so šupou a pridáme do mixéra spolu s citrónovou šťavou a trochou vody. Ak obľubujete zázvor a dobre ho tolerujete, môžete ho tiež pridať do mixéra. Následne všetko dobre rozmixujte, v prípade potreby ešte zriedte vodou.

### Šalát s pomelom a syrom

**Suroviny:** 1 pomelo, 4 mandarínky, 1 jablko, 150 g očisteného fenikla alebo rukoly, hrst vlašských orechov, 2 lyžice domáceho medu, slaný syr balkánskeho typu, šťava z polovice citróna

### Postup:

Pomelo najskôr očistíme od hrubej vrchnej šupky, následne ho zbavíme aj tenkej bielej šupky, dužinu natrháme na kúsky a vložíme do misy. Pridáme od šupky očistené mandarínky rozdelené na jednotlivé mesiaciky, a jablko nakrájané na kocky aj so šupou. Z fenikla očistíme vrchné listy, nakrájame na jemné pásiky a pridáme k šalátu. Následne dáme do misy aj nasekané vlašské orechy a na kúsky pokrýjaný alebo medzi prstami podrvený syr balkánskeho typu. Dochutíme zálievkou, ktorú sme si pripravili z citrónovej šťavy a medu. Všetko spolu dobre premiešame.



Pomelo sa hodí do šalátov.

zdroj foto sharonang pixabay

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

68-001

Stannah

Ponuka  
Darček  
v hodnote  
až 200,- €

91-0002

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

Pretože Stannah zmení Váš život.

0800 162 162

www.stannah.sk

VŔTANÉ  
STUDNE

už vrtáme!

0907 918 007

www.vrtanestudne.info

37-007

## Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

IMBODY SPORT

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



## VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

### FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne  
Od jednoduchých po komplexné cviky

### DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

### REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

www.imbodysport.sk



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**GS**  
EUROTHERM  
MOINT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV  
PRÍSTREŠKY NAJVIŠIEJ KVALITY  
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV  
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITE  
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ  
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE  
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ  
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO  
ČI NEREZ?  
S TÝM SI HRAVO  
PORADÍME!  
ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**



## OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,  
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo

⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

slovenská  
firma

ZÁRUKA  
20 ROKOV

!!! 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**

**LK-Servis**  
Slovakia, s.r.o.

UŽ VIAC  
AKO **20**  
ROKOV  
S VAMI



**-25%**

energopomoc  
na okná a tienenie

vlastný splátkový systém bez navýšenia

**0915 863 995**

**www.lk-servis.sk**

### EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA

**-10%**  
Z CENY PRÁCE

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



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 €
GOLIAŠ	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.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

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

### POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žľabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

ZĽAVA  
**-15%**



Kontakt: +421 917 506 871

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

ECO  
Energy

info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0914 403 131**  
Mobil: 0900 131 131

Spolufinancované  
Európskou úniou

Zelená domácnosť  
Podpora ochrany  
okresných území  
ENERGIA

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

**4790€\***

\*platí pre verziu 10kw

...nečakajte kým zdražíme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



- 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 pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m<sup>2</sup>

Galmet