

BRATISLAVSKO západ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 106 540 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk



ARBOR - okrasné a ovocné škôlky, s.r.o.
Polná 6, 903 01 Senec

Telefonická objednávka trávnik 0905 948 487



Záhradné centrum - 0905 942 740, 0907 729 239



www.arbor.sk

po - pia: 8 - 17 h., so: 8 - 12 h.

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB,
SMREKOVÉ PELETY

*Ku každej objednávke
hodnotný darček*

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

PÔŽIČKY 0918 709 028
od 18 - 80 ROKOV
od 400€ do 30 000€ www.bestpozicka.sk

Maliarske - murárske aj menšie práce

0940 384 665

P+K s.r.o.

www.p-k.sk

odvoz odpadu • búracie práce
výkup železa a farebných kovov
autorizovaný zber a spracovanie
starých vozidiel

Neváhajte nás kontaktovať na: **0911 289 790**
Pondelok - Piatok od 7:00 - 16:00



Lukainterior s.r.o.

Stolárstvo a nábytkárstvo,
návrhy interiéru, dizajnu.

Lukáš Kardoš

☎ 0949 471 100
✉ kardi3112@gmail.com
🌐 www.stolarstvolutkainterior.sk



**ZUBNÁ POKYTOVOSŤ
V BRATISLAVE**

ambulancia implantologie
a stomatochirurgie

STROMOVÁ 16 - Kramáre

0905 662 407

WWW.ZUBARVBRATISLAVE.SK

Pracujeme od 15.00 do 21.00 hod.
Ošetríme každého aj bolestivých pacientov



51-0028

20-0077

91-0003

10-0050

13-0234

Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO
západ

EV 6238/24

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

Ročník I, Vydanie 7, týždeň 24/2024.

Redakcia: Martinčekova 17
BRATISLAVA
bratislavsko@regionpress.sk**INZERCIA**Zora Kováčová 0905 719 132
Edita Schubertová 0910 922 916
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri**DISTRIBÚCIA** (106.540 domácností)Každý týždeň: Dlhé Diely, Karlova
Ves, Dúbravka, Lamač, Petržalka, De-
vínska Nová Ves, Devín, Horský park,
Záhorská Bystrica, Rusovce, Jarovce,
Čunovo, Koliba, KramáreVydavateľ 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	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANJSKO-ŠALIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BS
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKE-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

**Slovenská Grafia a.s.****Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava**

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu

**PRIJME IHNEĎ**

- **PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV**
- **MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV**
- **STROJNÍKA ENERGETICKÝCH ZARIADENÍ**

Mzda: min. 1 450 € - 2 000 €

od skúseností a zručností uchádzača

- **OPERÁTORA PRÍPRAVY TLAČE**
- **SKLADNÍKA**
- **OBRÁBAČA KOVOV**
- **ROBOTNÍKOV do výroby a lisovne**
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

Mzda: min. 1 050 € - 1 500 €

od skúseností a zručností uchádzača

Požiadavky:

- zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
- vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

Mzda vrátane príplatkov do 250 € a základnej zložky mzdy od 640 € - 1000 €

• **ŠPECIALISTU BOZP a PO****Mzda: min. 1 500 €**

od skúseností a zručností uchádzača

Požiadavky:

- vzdelanie stredoškolské s maturitou alebo vysokoškolské
- Word, Excel - pokročilý

• **KOORDINÁTORA SKLADOVÉHO HOSPODÁRSTVA****Mzda: min. 1 250 €**

od skúseností a zručností uchádzača

Požiadavky:

- vzdelanie stredoškolské s maturitou
- Word, Excel

Mzda vrátane základnej zložky mzdy od 750 €

Benefity: 13. a 14. mzda

- každoročné zvýšenie mzdy
- mimoriadne a jubilejné odmeny
- hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

Bližšie informácie:tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,
e-mail: kariera@grafia.sk, www.grafia.sk**Občianska
riadková
inzercia****01 AUTO-MOTO / predaj****02 AUTO-MOTO / iné****08 STAVBA**»Kúpim haki lešenie. Tel.
0908 532 682**09 DOMÁCNOSŤ****10 ZÁHRADA A ZVERINEC****11 HOBBY A ŠPORT**»Kúpim dychové nástro-
je, heligonku, akordeón,
husle. 0915 876 860**12 DEŤOM****13 RÔZNE / predaj****14 RÔZNE / iné**»Vykupujem gramofónové
LP platne. Tel. 0908 113 248»Kúpim staré vzduchovky.
0904 355 220**15 HĽADÁM PRÁCU****16 ZOZNAMKA****Chcete si
podat
inzerát?**

Pošlite SMS na číslo

8866 v tvare:**RPmedzera BZ medzera**
Číslo rubriky medzera Text
inzerátu

Príklad:

RP BZ 12 Predám kočík,
0987 654 321.**Riadková inzercia realít**
je od 26.10.2023 zrušená,
inzerát si môžete podať
len cez www.mojinzerat.skSpätnou SMS vám potvrdíme
prijatie inzerátu a jeho cenu,
ktorú vám vyúčtuje váš mobilný
operátor. Cena je **0,60 € s DPH**
za každých začiatých 30 znakov
textu vášho inzerátu vrátane
medzier. Nič iné neučítajeme.
Upozornenie! Služba nefunguje
u operátora 02 a 4ka.**TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac
týždňov, pošlite rovnakú sms
toľkokrát, v koľkých týždňoch
chcete inzerovať.**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť
v ľubovoľných iných našich no-
vinách, **BZ** zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete v tiráži.
Službu PlatbaMobilom.sk tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Špeciálna zvýhodnená ponuka **TOYOTA YARIS GR** so zľavou až do výšky 3 000 €



Todos s.r.o.
Lamačská cesta 109A, Bratislava
+421 903 702 181, predaj.toyota@todos.sk
www.todos.sk

todos[®]

Jahodové nápoje

Mixovaním ovocia a zeleniny získame nápoje plné vitamínov. Reč je o domácich limonádach a smoothie, ktoré si môžeme pripraviť na mnoho spôsobov a spestriť si tak náš jedálny lístok.

Limonáda s jahodami a medovkou

Suroviny: 400 gramov čerstvých jahôd, 1 liter studenej vody, šľavu z jedného citróna, med podľa chuti, čerstvé lístky medovky, ľad

Postup: Jahody umyjeme a vložíme do mixéra, prilejeme vodu a šľavu z jedného citróna, pridáme med, pár lístkov medovky a rozmixujeme. Do pripraveného džbánku dáme ľad a zalejeme ho jahodovou limonádou. Podávame ozdobené kolieskami citróna a lístkami medovky.



Ilustračné foto.

zdroj foto Ajale pixabay

Náš tip: Ak by vám v nápoji prekážali zrnká z jahôd, môžete limonádu precediť cez sitko.

Jahodové smoothie s bielym jogurtom

Suroviny: 170 g bieleho jogurtu, 10 mandlí, 150 gramov mrazených alebo čerstvých jahôd, 180 ml ľadového zeleného čaju, 1 čajovú lyžičku škorice

Postup: Do mixéra vložte všetky suroviny okrem škorice a všetko spolu rozmixujte. Následne prelejte do pohára a posypete škoriceou.

Jahodovo-banánový nápoj

Suroviny: 1 ks banán, 100 g jahôd, 100 ml mandľového mlieka (môže byť aj klasické), 1/2 ČL vanilkového extraktu, 1 PL medu

Postup: Jahody umyjeme a spolu s ostatnými ingredienciami dáme do mixéra. Mixujeme až kým získame krémovú konzistenciu. Servírujeme do pohára, ozdobené mäťovými lístkami a nadrobno nakrájanými jahodami.

» ren

Jahody môžete pestovať aj na balkóne či terase Doprajte si jahody, sú veľmi zdravé

Existuje veľa odrôd jahôd, ktorých väčšina rastie v oblastiach mierneho pásma a líšia sa navzájom nielen chuťou, ale aj veľkosťou či obdobím plodenia. Dozrievajú podľa odrody od neskorej jari až do začiatku jesene alebo až po výskyt prvých mrazov.

Účinky na zdravie

Jahody obsahujú veľké množstvo vody a taktiež sú bohaté na množstvo živín, vďaka čomu sú veľkým prínosom pre naše zdravie. „Sú bohaté na vitamíny ako napríklad vitamíny skupiny B a vitamín C, ktorého obsah je porovnateľný s obsahom v citrusových plodoch. Sú taktiež bohaté na minerály ako napríklad draslík a mangán,“ približuje na sociálnej sieti MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Jahody sú i bohatým zdrojom polyfenolových rastlinných farbív, ktoré zabezpečujú ich červenú farbu a majú i antioxidačný účinok. „Taktiež sú bohaté i na vlákninu, ktorá pomáha udržiavaniu zdravého trávenia a predchádzaniu zápchy či problémom s vyprázdňovaním,“ dodáva odborníčka.

Skladovanie jahôd

Jahody sú citlivé na spôsob skladovania a rýchlo podliehajú skaze. Najlepšie je ich uchovávať neumyté v chladničke, kde vydržia 3 až 5 dní. Umývať jahody sa odporúča až tesne pred ich konzumáciou, pretože dlhším namáčaním vo vode rýchlejšie podľahnú skaze. Skladovať ich môžete aj v mrazničke, kde vydržia aj niekoľko mesiacov.

Konzumácia jahôd

Keďže pri tepelnej úprave dochádza k stratám mnohých cenných živín,



Ilustračné foto.



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

najlepšie je jahody konzumovať čerstvé, prípadne ako súčasť ovocných či zeleninových šalátov. Tiež si ich môžete pridať do jogurtu či kaše alebo do smoothie nápojov.

Vedeli ste, že?

Konzumovať môžeme nielen plody jahôd, ale napríklad z lesných jahôd aj listy, z ktorých je možné pripraviť výborný čaj. Sušené listy sú dostupné aj v obchodoch.

Pozor! Po konzumácii jahôd sledujte reakciu svojho tela, pretože sa niekedy po ich zjedení u detí aj dospelých môžu objaviť alergické prejavy ako vyrážky, svrbenie v krku a na perách, slzenie alebo tráviace ťažkosti.

Pestovanie jahôd na balkóne

Zvykneme na balkóne pestovať kvety a každoročne ich dopĺňate o nové druhy? A čo tak urobiť tentokrát výnimku a zasadiť do črepníkov jahody? Na trhu nájdete viacero odrôd vhodných práve na balkóny či terasy. Ideálnym obdobím na vysádzanie jahôd sú mesiace apríl a máj, nič sa však nestane, ak ich zasadíte aj v júni. Pestovať ich môžete v črepníkoch, ale krásne vyniknú aj v závesných nádobách. Nielenže ušetríte priestor, ale budú pôsobiť veľmi dekoratívne a za dobrú starostlivosť vás odmenia sladkými plodmi.

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 slnečné miesto a rastliny pravidelne zalievať tak, aby bola pôda vždy vlhká.

Náš tip

Životnosť balkónových jahôd je zväčša dva až tri roky. Ak črepníky obalíte pred príchodom zimných mesiacov hrubou tkaninou a rastliny prikryjete čeččinou, môžete sa z úrody tešiť aj o rok. Stačí rastliny na jar vyčistiť od suchých listov a ešte pred začiatkom sezóny ich mierne prihnojiť.

» ren

Vzdelávacie denné tábory pre deti: Spoznajte prírodu so sokoliarňami

Letné prázdniny sú ideálnym časom pre deti na objavovanie nových záujmov a získavanie vedomostí. Denné tábory organizované Sokoliarstvom Červený Rybník ponúkajú jedinečnú príležitosť pre deti z materských aj základných škôl ponoriť sa do sveta prírody a sokoliarstva.

Sokoliarstvo Červený Rybník, nachádzajúce sa v malebnom prostredí pri obci Lakšárska Nová Ves, ponúka vzdelávacie a zážitkové programy pre deti. Tento projekt sa zameriava na výchovu a vzdelávanie mladej generácie prostredníctvom priameho kontaktu s prírodou a starostlivosťou o dravé vtáctvo. Organizácia pravidelne usporadúva exkurzie a vzdelávacie akcie pre školy, kde deti môžu na vlastné oči vidieť majestátne dravce v akcii. Programy sú navrhnuté tak, aby boli interaktívne a zábavné, pričom deti získavajú poznatky o biológii a ekológii dravých vtákov, ich význame v prírode a základných princípoch sokoliarstva. Deti si môžu vyskúšať aj praktické aktivity, ako je príprava krmiva a starostlivosť o vtáky.

Jednou z hlavných činností sokoliarstva je chov dravcov. Organizácia sa stará o rôzne druhy dravých vtákov, ako sú sokoly, jastraby, sovy a orly. Tím sokoliarov dbá na ich zdravie a pohodu, vrátane rehabilitácie zranených

jedincov a ich návratu do prírody. Táto činnosť významne prispieva k ochrane biodiverzity a udržaniu ekologickej rovnováhy.

Okolie ponúka množstvo možností na pozorovanie divokej prírody. Jedným z atraktívnych prvkov je bobria hrádza, kde deti môžu spoznať život bobrov a ich význam pre ekosystém. Prechádzky po okolí sú súčasťou vzdelávacích programov, ktoré deti oboznamujú s rôznymi prírodnými javmi a procesmi.

Programy sú prispôbené veku detí a ich schopnostiam, aby každý účastník získal čo najviac z tohto jedinečného zážitku. Deti sa zapájajú do rôznych hier a aktivít, ktoré podporujú ich zvedavosť a záujem o prírodu. Tábory organizované Sokoliarstvom Červený Rybník sú skvelou príležitosťou na nezabudnuteľné letné dobrodružstvo.



» red, foto: Roman Gabura



Denné detské tábory

Lakšárska Nová Ves

Práca s dravými vtákmi • Náuka o prírode
• Športové a spoločenské hry • Kúpanie v bazéne • Jazda na koni • Ručné práce

Termíny denných táborov pre rok 2024:

» 08. – 12. júla » 05. – 09. augusta
» 22. – 26. júla » 19. – 23. augusta

0903 444 766 | www.sokoliarstvocervenrybnik.sk



AGM BATÉRIE

el. hračky, fotovoltaika, UPS, fotopasce

klavesnica.sk info@klavesnica.sk +421 432022333



Čítajte nás:

www.cujte.sk

KOVOŠROT VAŠIN s.r.o.

Prevádzky: ČÁRY, GBELY (objekt tehelné), HOLIČ (pri smaltovni)

- Likvidácia autovrakov
- Vyradíme Vám vozidlo z evidencie

Odťahová služba ZADARMO!

www.kvosrotvasin.sk

Tel: 0903 373 854



PREDAVAČ - POKLADNÍK (M/Ž)

NÁSTUPNÁ MESAČNÁ MZDA

1370 €

38,75 HOD./TÝŽ. + PRÍPLATKY



PRÁCA NA LETO





Možnosť predĺženia pracovného pomeru na dobu neurčitú.



Správna voľba



Prihlás sa ešte dnes na www.lidl.sk - sekcia kariéra

Ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu?

Odborníci radia čo robiť v prípade povodní

Slovensko v uplynulých dňoch opäť potrápili povodne. Silné búrky spre-vádzané výdatnými zrážkami spôsobili, že sa voda vylievala z tokov vo viacerých lokalitách našej krajiny. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesli na sociálnych sieťach informácie o tom, čo robiť počas povodní a ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu.

Radia: „Nezabúdajte, že pri vzniku povodne je potrebné“:

- celý čas sa riadiť pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Rešpektovať oficiálne informácie o vývoji situácie.
- Konať s rozvahou a zbytočne neriskovať.
- Varovať ostatných ohrozených, pomáhať starým, bezvládnym a deťom bez dozoru.
- Chrániť predovšetkým zdravie a až potom majetok.

Základné odporúčania pre občanov:

- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti a nikdy nevstupujte do prúdiacej vody.
- Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom.
- Všimnite si možný únik plynu. Nepoužívajte otvorený oheň a nefajčíte.

Sviette len baterkou.

- Dôsledne dbajte na hygienu, najmä na starostlivé a časté umývanie rúk pred jedením a pitím, pred a po použití WC.
- Na pitie používajte len zdravotne bezpečnú a spoľahlivo overenú vodu.
- Nikdy nekonsumujte potraviny, ktoré prišli do styku s povodňovou vodou, kalom a bahnom.
- Pri sanácii a likvidácii povodňových škôd dbajte na odporúčané pokyny orgánov verejného zdravotníctva.
- Počas likvidačných prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára.

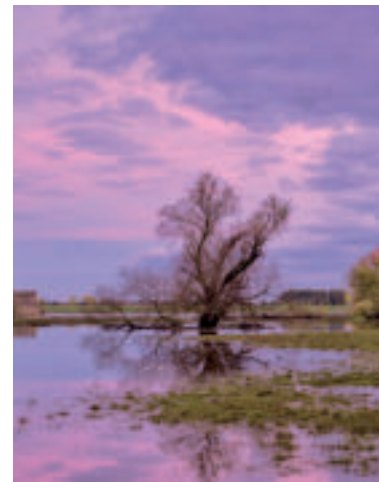
Vďaka spolupráci ÚVZ SR a Slovenského hydrometeorologického ústavu nájdete kompletné odporúčania aj priamo na stránke SHMÚ pri meteorologických a hydrologických výstrahách a podrobné informácie k ochrane zdravia nájdete uverejnené na webe ÚVZ SR.

Základné zásady vysušania domu alebo bytu:

- Zasiahnuté územie a objekty čo naj-

skôr odvodnite.

- Odstráňte všetko bahno a nečistoty z povrchov mechanickým očistením a dôkladným umytím vodou.
- Podlahy, steny, nábytok, zasiahnuté zariadenie a povrchy vydezinfikujte dezinfekčným prostriedkom, ktorý je určený na tento účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie.
- Skôr, než začnete s dezinfekciou, zoznámte sa dôkladne so spôsobom riešenia použitého dezinfekčného prostriedku a možnosťami jeho použitia.
- Po vykonanej dezinfekcii predmety, plochy a podlahy umyte čistou vodou.
- Dezinfikované zariadenia a predmety prichádzajúce do styku s potravinami nezabudnite opláchnuť pitnou vodou, rovnako napríklad aj hračky (zaplavené drevené náčinie, cumlíky a dojčenecké fľaše však radšej vyhodte).
- Urobte v miestnostiach prievan otvorením okien a dverí.
- Ak je to možné, použite ventilátory a teplovzdušné zdroje.
- Buďte však opatrní pri používaní benzínových teplovzdušných agregátov vo vnútri domu alebo bytu – môžete sa priotraviť sploďinami (oxid uhoľnatý)!
- Odstráňte akýkoľvek zvlhnutý interiérový materiál – tapety a všetko, čo samo odpadáva (napr. omietky na stenách).



Ilustračné foto.

zdroj foto [Peggychoucair pixabay](#)

- Znečistenú bielizeň namočte do dezinfekčného prostriedku určeného na daný účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie. Bielizeň po dezinfikovaní vyperte obvyklým spôsobom s použitím pracieho prášku.
- Cennejšie šatstvo, ktoré nie je vhodné dezinfikovať, vysušte, vykefujte a nechajte vyčistiť v profesionálnej čistiarni.

Zdroj informácií ÚVZ SR

» [ren](#)

Odvykanie od fajčenia a jeho úskalia

Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesol na sociálnej sieti pri príležitosti Svetového dňa bez tabaku informáciu o sieti poradní zdravia, ktorá funguje na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva a poskytuje bezplatné odborné poradenstvo každému, kto prejaví záujem odvyknúť si od fajčenia a užívania alternatív k fajčeniu. Zároveň ponúkol odpovede na najčastejšie položené otázky k odvykaniu od fajčenia.

„Okrem odborného poradenstva vyškolenými pracovníkmi v poradniach zdravia na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva funguje v Slovenskej republike aj Linka pomoci na odvykanie od fajčenia na telefónnom čísle 0908 222 722. Prevádzkujú ju odborní pracovníci úradov verejného zdravotníctva v oblasti poradenstva odvykania od fajčenia. Na linku je možné volať v pracovných dňoch od 8.00 h do 15.00 h,“ informoval ÚVZ SR.

Ponúkame odpovede na niektoré z najčastejšie položených otázok k odvykaniu od fajčenia. Odpovedá na ne Mgr. Katarína Blažová z Poradne na odvykanie od fajčenia na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva v Bratislave:

Ako mám skončiť s fajčením a s alternatívami k fajčeniu, ak už som to viackrát skúsil a vždy sa k tomu vrátim?

„V prvom rade je dôležité vaše vnútorné

nastavenie, preskúmať, či ste naozaj pevne rozhodnutí, odhodlaný a máte skutočne pádny dôvod na skončenie so závislosťou. Ak áno, je dôležité si zapamätať, prípadne zapísať tieto dôvody, aby ste sa neskôr pri závažných a slabých chvíľkach k nim mohli vrátiť a utvrdiť sa o správnosti vášho rozhodnutia. Niektorí môžu argumentovať, že nemá pevnú vôľu a preto vždy zlyhá, ale vôľa nie je pevne stanovená a dá sa podobne ako naše svaly trénovať – vybudovať,“ približuje odborníčka.

Čo mám robiť, keď už som rozhodnutý a príde znova chuť na cigaretu či iné alternatívy k fajčeniu?

„Naším klientom v rámci poradne na odvykanie od fajčenia ponúkame viacero techník, ktoré im pomôžu zbaviť sa závislosti na fajčení a alternatív k fajčeniu a tiež na zvládanie abstinenčných príznakov. Dôležité je uvedomiť si, že ak chcete navždy skončiť s touto závislosťou, bude potrebné zmeniť svoje doterajšie návyky, teda prerušiť príčinnú súvislosť medzi situáciou a užívaním uvedených výrobkov. Napríklad mnohí majú hlboko zabudované zvyky - dať si cigaretu či užiť alternatívu k fajčeniu hneď po zobudení, pri pití kávy, po jedle, pri telefonovaní alebo v spoločnosti iných fajčiarov. Bude potrebné prerušiť túto naviazanosť a nahradiť spomenuté situácie iným zvykom. Napríklad si dať po zobudení sprchu a raňajky, kávu vymeniť za iný nápoj, napríklad čaj

alebo vodu. Ak ste pri telefonovaní zvyknutí na cigaretu v ruke, nájdite si čokoľvek iné okrem cigarety. Ak vám napríklad chýba cigareta v ústach, skúste žuvačky, prípadne nejaké ovocie alebo vodu – osvieži vám ústa a zníži chuť zapáliť si. Pozor v tomto období aj na alkohol, tiež bude potrebné sa na čas vyhnúť stretávaniu sa s fajčiarmi. Je dobré pripraviť sa na situácie pri ktorých viete, že príde chuť na cigaretu či alternatívy k fajčeniu a dopredu si naplánuvať, akým spôsobom ich budete zvládať - aby vás takéto situácie nezaskočili. Ľudia okolo vás by mali vedieť, že sa snažíte skončiť s fajčením, preto ich poproste, aby vás cigaretami či alternatívami k fajčeniu neponúkali. Tiež je veľmi dobré mať priateľa, ktorý vás podporí vo vašom zámere. Domácnosť, v ktorej žijete, si bude vyžadovať zmenu a odstránenie vecí, ktoré vám pripomínajú fajčenie, teda popolníky, zapalovače a samozrejme, cigarety. Snažte sa mať vždy naplánovaný deň: vyvážite čas na prácu, relax, skúste cvičenie alebo šport. Nemusí to byť nič náročné, stačí rýchla chôdza, hlavné je nedať priestor nude, pretože to iba podporí myšlienky na cigarety a alternatívy k fajčeniu,“ radí odborníčka.

Existujú nejaké lieky na odvykanie od fajčenia?

„Pri procese odvykania vám môžu byť nápomocné nikotínové náhrady v podobe žuvačiek, náplastí, alebo sprejov a



Ilustračné foto.

zdroj foto [maxknoxvill pixabay](#)

tiež beznikotínová liečba liekmi, ktoré sú viazané na lekárske predpis. Treba si však uvedomiť, že len tieto náhrady a lieky nestačia a nemôžete sa celkom spoliehať, že všetku prácu urobí za vás. Bez vášho vkladu v podobe odhodlania a pevnej vôle, teda bez zmeny spôsobu myslenia, a tým aj spôsobu správania, to nebude možné,“ objasňuje odborníčka.

Priberiem, ak prestanem fajčiť či užívať alternatívy k fajčeniu?

„Pozor na nahrádzanie cigarety či alternatív k fajčeniu pochutinami a sladkosťami, vtedy by naozaj hrozilo priberanie na hmotnosti. Dá sa tomu vyhnúť vyváženým a pravidelným stravovaním a dodržiavaním aktívneho životného štýlu,“ približuje odborníčka.

Kontakty na poradne zdravia: <https://www.uvzsr.sk/web/uvz/kontakty-na-poradne-zdravia>.

» [ren](#)

čujte.sk

Pestrá zábava ZA7HORAMI



www.cujte.sk



OPRAVA STRECHY

- » oprava a údržba
- » odstránenie zatekania
- » klampiarske prvky
- » odkvapový systém

0903 969 611

92-0005

HĽBKOVÉ TEPOVANIE

Karol Mikláš

sedačky, posteľe,
koberce, kožené sedačky

www.tepovaniemk.sk
tel.: 0949 85 11 10

10-0067

PREDAJ A PRENÁJOM NEHNUTEĽNOSTÍ



- HYPOTEKÁRNE PORADENSTVO
- PRÁVNÝ SERVIS
- KOMPLEXNÉ SLUŽBY REALITNEJ KANCELÁRIE

VIAC INFORMÁCIÍ NA 0903 281 233

31-0013

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

06-0017

Prijmeme VODIČOV na

TRAKTORY v Bratislave

Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov
Bližšie informácie: 0905 449 843

75-0011

VSTAVANÉ SKRINE

NAJLEPŠIE
CENY V REGIÓNE

0908 739 902 - viktor.ondrus23@gmail.com



montáž do 15 dní

62-0080

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

Dosekávajúce písma

Dátum 100 €, inak 10 €/znak

Obnova písma 1,30 €/znak

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521

www.greisiger.sk

AKCIA
do
30.6.2024!!

16-0009

Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch

decoreum.sk

49,50
EUR
55,00



BIELEA VONKAJŠIA
ZÁHRADNÁ GIRLANDA,
20M RĚTAZ
+ 20X E27 LED ŽIAROVKA

-10%

decoreum.sk

112,50
EUR
125,00



SKLADACÍ BALKÓNOVÝ
NÁBYTOK - STÓL,
2 STOLIČKY

-10%

Využite kód:

OPLATISA10

Pre získanie zľavy zadajte kód
OPLATISA10 do poľa pre zľavový
kupón v nákupnom košíku e-shopu.

Aukčná a realitná spoločnosť, s.r.o, IČO: 43 958 591, Stummerova 1553/47, 955 01 Topoľčany organizuje podľa zákona č. 527/2002 Z.z. dražbu, ktorej predmetom sú nasledovné nehnuteľnosti:

LIST VLASTNÍCTVA č. 2306

Obec: Bratislava-Petržalka
Okres: Bratislava V

Katastrálne územie: Petržalka
Okresný úrad Bratislava

Stavby

Súpisné číslo	Na parcele číslo	Druh stavby	Popis stavby	Druh ch.n.	Umiest. stavby
1109	3572 3573	9	Hálova 12, 14	0	1

Právny vzťah k pozemku parcelné číslo 3572 pod stavbou s.č. 1109 je evidovaný na liste vlastníctva č. 3919.
Právny vzťah k pozemku parcelné číslo 3573 pod stavbou s.č. 1109 je evidovaný na liste vlastníctva č. 3919

Byty a nebytové priestory

Vchod: Hálova 12 12 poschodie Byt č. 124

Podiel priestoru na spoločných častiach a spoločných zariadeniach domu a na príslušenstve: 751/100000

Por. číslo Priezvisko, meno (názov), rodné priezvisko, dátum narodenia, rodné číslo (IČO), spoluvlastnícky podiel, miesto trvalého pobytu (sídlo) vlastníka 7 Pašková Eva, Ing., spoluvlastnícky podiel: 1/1

LIST VLASTNÍCTVA č. 3919

Obec: Bratislava-Petržalka
Okres: Bratislava V

Katastrálne územie: Petržalka
Okresný úrad Bratislava

PARCELY registra C evidované na katastrálnej mape

Súpisné číslo	Výmera v m ²	Druh pozemku	Spôsob využ.p.	Umiest. pozemku	Právny vzťah
3572	359	Zastavaná plocha a nádvorie	15	1	5
3573	382	Zastavaná plocha a nádvorie	15	1	5

Por. číslo Priezvisko, meno (názov), rodné priezvisko, dátum narodenia, rodné číslo (IČO), spoluvlastnícky podiel, miesto trvalého pobytu (sídlo) vlastníka 82 Pašková Eva, Podiel: 507/100000

Dražba sa uskutoční dňa 03.07.2024 o 9:00 hod. v mieste Notársky úrad JUDr. Gabriely Palugovej, Janka Kráľa 4676/15, 955 01 Topoľčany. Najnižšie podanie predstavuje sumu 122.173,23 EUR.



Po prečítaní noviny odhodte
do triedeného odpadu / PAPIER /

19. júna 1946

Edvard Beneš bol jednomyselne zvolený
za prezidenta ČSR

Výročia a udalosti

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

**-10%
ZĽAVA**

**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 20/6/2024



TOP INJECT

S GARANCIOU

ZHUTŇOVANIE

**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754
PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM



EKOLOGICKÉ

**ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**



Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597
vykupparožiaeu@gmail.com



**ALEX
STOLÁRSTVO**

Ponúkame stavebné,
nábytkárske a tesárske práce

- altánky • pergoly • schody
- záhradné domčeky
- kuchynské linky

Ponúkame
aj opravy stoličiek, atď'...

Práce môžete pozrieť na
f Stolárstvo FIRMA ALEX
mail: alex-stolarstvo@azet.sk