

# POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

## O Alzheimerovej chorobe

Svetová zdravotnícka organizácia vyhlásila 21. september za Svetový deň Alzheimerovej choroby. Pripomíname si ho už od roku 1994. Celý septembrový mesiac je zároveň vyhlásený ako Svetový mesiac Alzheimerovej choroby.

Ide o medzinárodnú kampaň a upozorňujúcu na problémy, ktorým čelia ľudia s demenciou. Kampaňou sa zvyšuje povedomie, prevencia a podpora kognitívneho zdravia. Cieľom prevencie je oddialiť znižovanie úrovne poznávacích procesov v dôsledku starnutia či neurodegeneratívnych procesov.

### Poruchy pamäti a demencia

„Poruchy pamäti sú v starobe časté, no môžu sa vyskytovať už od stredného veku. Staroba je prirodzenou etapou ľudského života. Avšak demencia je choroba, ktorá k normálnemu starnutiu nepatrí,“ približuje na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a uvádza tiež, že najčastejším typom demencie je Alzheimerova choroba, ktorá sa niekedy u pacientov vyskytuje aj v kombinácii s inými typmi demencie.

### O Alzheimerovej chorobe

„Alzheimerova choroba má veľmi pomalý nástup. Začína sa prejavovať poruchami krátkodobej pamäti. Ľudia,

ktorí trpia Alzheimerovou chorobou, majú často problém sa koncentrovať, zapamätať si nové informácie, sú menej schopní logicky myslieť alebo si vytvárajú úsudok. Dlhodobá pamäť spočiatku zostáva zachovaná. Postupne sa objavujú aj poruchy orientácie v čase a priestore. V pokročilejších štádiách pacienti prestávajú spoznávať svojich blízkych, nie sú schopní sa o seba starať a vykonávať každodenné aktivity, na ktoré boli zvyknutí,“ približuje ďalej ÚVZ SR a radí: „Výživná strava, fyzická aktivita, sociálna angažovanosť a duševne stimulujúce aktivity - to všetko pomáha zostať zdravými aj v starobe. Pomocou týchto faktorov je tiež možné znižovať riziko poklesu poznávacích procesov v dôsledku starnutia a Alzheimerovej choroby.“



» ren  
Ilustračné foto. zdroj foto David\_SMC pixabay

Spoločnosť Bartošek s.r.o. hľadá  
pracovníkov na pozície:

**PREDAVAČKA** - 1250€ plus príplatky

**EXPEDIENT** - 1400€ plus príplatky

**VODIČ C** - 1450€ plus príplatky

Kontakt: 0903 195 369

**BRIKETY  
DREVENÉ**

od 220 €/paleta

RUF /HRANATÉ/  
NESTRO /VALCOVÉ/  
☎ 0915 782 120

**IMAKO** Slovenská kvalita 34 rokov na trhu

Prevádzka: UDIČA 38  
Po zavolaní na mobil otvoríme v sobotu aj v nedeľu  
Tel.: 0908 711 677, 0905 365 873  
www.imako.sk

**ZĽAVY**  
na vystavené sedačky 20-40 %

Ponúkam všetky  
stavebné  
a maliarske práce,  
striekanie striech



Kvalita a serióznosť  
0910 993 219

Čistiareň peria  
výroba paplónov  
a vankúšov  
Púchov  
-Dolné Kočkovce  
0915 664 775  
Odvoz aj dovoz po dohode

**pálenica**  
pestovateľská

**UŽ  
PÁLIME !**

042 46 770 05  
0903 221 282  
Dolné Kočkovce  
www.kockovskapalencia.sk

### Ponuka práce: rozpočtár

Pracovná náplň:

- vypracovanie rozpočtov a tvorba cen. kalkulácií
- komunikácia s dodávateľmi materiálov
- štvorovanie projektov dokumentácie

Miesto výkonu práce: Púchov

Nástup: ihneď

Platové podmienky: živnosť

T: 0907 683 635

Prijmem na TPP  
šikovného, samostatného  
**DISPEČERA**

Výkon práce: **Ilava**

Bližšie informácie: 0905 449 843

Ponúkam veľké množstvo  
STAVEBNÝCH PRÁČ

0948 372 983

ČISTENIE HROBOV  
HROB 10€ 90€ 2HROB 180€ 150€  
OBNOVA PÍSM: 2€ 1.5€/ZNAK  
DO DUŠÍČEK STIHAME!  
ING. MIROSLAV GREISIGER  
0940 653 651, 0919 205 521  
WWW.CISTENIEHROBU.SK

**INZERCIA**  
povazsko@regionpress.sk

**HELP Eco s.r.o.**

Odvoz kompletých vozidiel do 50km ZDARMA

**Autorizované stredisko  
PRE ZBER A SPRACOVANIE  
STARÝCH VOZIDIEL  
A PREDAJ POUŽITÝCH  
NÁHRADNÝCH DIELOV**

Info: 0903 511 858

0903 830 629

Ponúkame komplexné služby - preprava a právne úkony pri odhlásení vozidla z evidencie na doprav. inšpektoráte vybavíme bezplatne za Vás

PRIEMYSELNÝ PARK  
/smer RAVEN a.s./  
Mládežnícka 2275  
01701 Pov. Bystrica

Otvorené:  
PO-PI:  
8.00-15.30 h.

**WILLIMAN**  
OKNÁ DVERE

**Siete proti hmyzu  
na okná a dvere**

**AKCIA**

do 10 dní

Vzorkovne: P. Bystrica: Budova "Zatko" pri Kaufflande, alebo v areáli OSBD  
**KONTAKT: 0907 974 791**  
Tel: 042/4362391, www.williman.sk

Prijmem na TPP  
šikovného, samostatného  
**DISPEČERA traktoristov**

Výkon práce: **Ilava**

Bližšie informácie: 0905 449 843



## Deň rešpektu a športu

Na Štadióne Antona Malatinského v Trnave zorganizovalo v pondelok 23. septembra 2024 občianske združenie Integrácia sviety pre všetky deti rovnako podujatie s názvom Deň rešpektu a športu. Išlo o najväčšiu športovo-charitatívnu akciu s účasťou približne 18-tisíc žiakov a študentov z celého Slovenska a jeho partnermi boli Trnavský samosprávny kraj, Združenie Samosprávne kraje Slovenska SK8 a Združenie miest a obcí Slovenska. Hlavným posolstvom podujatia je dať deťom istotu, že na svoje problémy nie sú samé a poukázať na integráciu mládeže.

Deň rešpektu a športu bol určený pre žiakov II. stupňa základných škôl a študentov stredných škôl. Podujatie mohli naživo sledovať aj ostatní žiaci a študenti škôl po celom Slovensku. Dopravu detí na podujatie zabezpečili špeciálne vypravené vlaky a autobusy. „Deň rešpektu a športu vnímam ako most k tomu, aby sa na Slovensku hovorilo, ale aj konalo v prospech ochrany detí pred šikanou. Je úlohou nás, všetkých dospelých, komunikovať s deťmi, vypočuť si ich a stať pri nich v najťažších momentoch. Rovnako im vytvoriť prostredie, v ktorom sa neboja ozvať ak niečo nie je v poriadku. Mladým musíme dať istotu, že na každý problém existuje riešenie, a že v tom nie sú sami. Na túto charitatívnu akciu sme pozvali 18-tisíc detí z celej republiky, z toho takmer 10-tisíc stredoškôľakov zo žup-

ných stredných škôl. Verím, že odkaz „byť slušný je cool“ bude rezonovať medzi mladými a najmladšími, aby sa v spoločnosti cítili bezpečne,“ povedal trnavský župan a predseda SK8 Jozef Viskupič.

Na štadióne boli prítomní aj pracovníci Prevencie kriminality, ktorí počas podujatia poskytovali deťom a pedagógom informácie, kde a na koho sa môžu obrátiť v prípade, že sa stanú svedkami alebo obeťmi šikany. Súčasťou programu boli hudobné vystúpenia viacerých slovenských interpretov, či exhibičný futbalový zápas medzi osobnosťami projektu Integrácia a bývalými osobnosťami slovenskej futbalovej reprezentácie, na ktorom si priamo zahráli aj deti. Deň rešpektu a športu mal aj charitatívny rozmer – spojený bol s benefičnou akciou, ktorej výťažok poputuje na dobročinné účely. „Som rád, že Deň rešpektu a športu ďaleko presiahol Trnavu ako dejisko podujatia. Vďaka tomu každé jedno dieťa od Bratislavy až po Sninu už oddnes vie, že sa nemusí báť povedať, že je cieľom nenávisťných prejavov, či nedajbože šikany,“ vyjadril sa riaditeľ projektu Integrácia a organizátor Dňa rešpektu a športu Slavomír Krafcák.



» ren zdroj foto Trnavský samosprávny kraj

**INTEGRA s.r.o.**  
Kominové systémy

### MÁTE PROBLÉMY S KOMÍNOM?

**Frézovanie, vložkovanie, údržba, kompletne služby**

Viac ako 20 rokov skúseností!

Považské Podhradie 357  
Telefón: +421 42 432 05 57  
Mobil: 0905 548 264, 0905 879 164  
Email: integra@integra-sk.sk  
[www.integra-sk.sk](http://www.integra-sk.sk)

**INZECIA**  
povazsko@regionpress.sk

**DOVOZ NA ADRESU**

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka  
[www.hydinashop.sk](http://www.hydinashop.sk)  
0944 842 953

**KAMENÁRSTVO LAVADO**  
zal.1990

**POMNÍKY-HROBY-URNY**

- NAJVÄČŠÍ VÝBER MATERIÁLOV V REGIÓNE
- DOŽIVOTNÁ ZÁRUKA
- PROFESIONÁLNE PORADENSTVO
- GRAFICKÉ NÁVRHY
- PREDAJ NA SPLÁTKY BEZ NAVÝŠENIA

BYŤČA, HLINÍK, PÚCHOV  
POVAŽSKÁ BYSTRICA

[WWW.LAVADO.SK](http://WWW.LAVADO.SK)  
0907 43 93 93

**BRIKETY - PELETY**  
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO  
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

**AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY**  
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 [www.drevoza.sk](http://www.drevoza.sk)

**PLASTOVÉ OKNÁ** 2500 KŠ  
IHNEĎ K ODBERU

**DVERE** 5000 KŠ  
A ZÁRUBNE IHNEĎ K ODBERU

**PODLAHY** 11.000 M<sup>2</sup>  
LAMINÁT, KOMPOZIT A VINYL IHNEĎ K ODBERU

**UDO**  
POVAŽSKÉ PODHRADIE 346  
[WWW.UDOSK.SK](http://WWW.UDOSK.SK) | 0800 185 185

**KEREKO**  
**KEREKO**  
KÚPEĽNÉ ŠTÚDIO

OBKLADY, DLAŽBY, SANITA, STAV. MATERIÁLY

**44 NOVÝCH KÚPEĽNÍ**  
**3D NÁVRH ZADARMO**

0905 298 161 | Pov. Podhradie 1313 | [www.kereko.sk](http://www.kereko.sk)

- BETÓNOVÉ PLOTY  
- 2D/3D PLOTY  
- PLETIVOVÉ PLOTY  
- PODHRABOVÉ DOSKY  
- BRÁNY POSUVNÉ A OTVÁRAVÉ  
- OPORNÉ MÚRY

Ing. Vladimír Stacha:  
0903 658 177, 0903 556 016  
[www.plotystacha.sk](http://www.plotystacha.sk)

**ploty stacha**

Zameriame, navrhne, postavíme. Váš plot na kľúč.  
Predajňa Ploty Stacha. Sládkovičova 127/1, Pov. Bystrica.





ROKOV NA SLOVENSKU

OD PONDELKA  
OD PONDELKA 30. 9. DO NEDELE 6. 10.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VYBRANÉ  
TOALETNÉ  
PAPIERE

2+1  
ZADARMO



PLATÍ LEN V PONDELOK 30. 9.

MAXIMÁLNY ODBER JE 6 KUSOV NA NÁKUP.

31%  
ZĽAVA

3,49\*\*

2,39

(1 kg = 9,56)

Rajo maslo  
250 g



60%  
ZĽAVA

2,49

0,99

Hrušky Conference  
cena za 1 kg



LIDL  
STANOK  
DENNE ČISTVÉ

31%  
ZĽAVA

1,89\*

1,29

(1 l = 0,65)

Coca-Cola/  
Coca-Cola Zero/  
Fanta/Sprite

2 l  
+ záloh za obal 0,15 €



42%  
ZĽAVA

1,19

0,69

Šalátové uhorky  
kus



46%  
ZĽAVA

1,49

0,79

Kačacie stehná XXL  
cena za 100 g



55%  
ZĽAVA

1,59

0,89

Kačacie prsia XXL  
cena za 100 g  
s kožou



ZA POSLEDNÝ ROK  
NAJNIŽŠIA CENA  
V LIDL!



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY  
MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!



\*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.  
\*\*Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 9. 9. 2024.  
Ponuka tovaru platí od 30. 9. do 6. 10. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)



**Bezplatný týždenník**

**POVAŽSKO  
BYSTRICKO-PÚCHOVSKO**

EV 6203/24

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

Ročník I, Vydanie 22, týždeň 39/2024.

Redakcia: Partizánska 1128  
**POVAŽSKÁ BYSTRICA**  
povazsko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Emília Rosinová 0907 673 930

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**DISTRIBÚCIA (33.590 domácností)**

**Každý týždeň:**  
Dolný Moštenec, Horný Moštenec, Milochov, Orlové, Podmanín, Považská Bystrica, Považská Teplá, Považské Podhradie, Praznov, Šebestánová, Dolný Lieskov, Domaníža, Plevník - Drienové, Prečín, Prúžina, Sverepec, Udiča, Horné Kočkovce, Hrabovka, Nosice, Púchov, Beľuša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické Rovne, Nimnica, Streženie, Visolaje, Brvnište, Dolná Mariková, Hatné, Horný Lieskov, Jasenica, Papradno, Stupné, Dohňany, Dolná Breznica, Lúčky, Lysá pod Makytou, Mestečko, Záriečie



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

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

**Západné Slovensko**

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-ŠALANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOLČIANSKO-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	LUČEŇSKO-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	BARDEJOVSKO-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	POPRAĎSKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

**SAMOZBER MALÍN - JABLÍK**

**PREDPOKLAD SAMOZBERU DO KONCA OKTÓBRA  
NEZMEŠKAJTE PRÍLEŽITOSŤ!**

**BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190**



**AKCIA!!! SLIVKY NA KVAS 0,55€/kg**

**V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM**

PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSTNÉ PODMIENKY  
**www.samozberjablk.sk, www.samozbersliviek.sk**



OSTRATICE

**VCHODOVÉ DVERE DO BYTOV**

15-bodové bezpečnostné zamykanie  
zvukovotesniaca a tepelná izolácia  
oceľová zosilnená konštrukcia



cena od  
**409 €**  
+ montáž

záručný  
a pozáručný  
servis

**DOPRAVA ZDARMA**

**0917 678 746**  
www.vchodove-dvere.sk

**PALIVOVÉ DREVO**

- metrovica
- polienka
- pelety

**0948 141 080**

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa



**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie -20%
  - chemická injektáž
- 100% odstránenie vlhkosti**



**www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331**

**NAJLACNEJŠIE  
VYPRATÁVANIE  
DOMOV-BYTOV,  
ZÁHRAD, POVÁL  
BÚRACIE PRÁCE**

**0949 506 153**

**BM KOMÍNY KOMINÁR**

**FRÉZOVANIE  
A VLOŽKOVANIE  
KOMÍNOV**

**MUROVANIE  
KOMÍNOV  
s nerezovou  
vložkou**

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

0911 315 249 ■ **www.bmkominy.sk**

**Zateplenie domov-fasády**  
rekonštrukcie domov-bytov,  
izolácie domov a striech,  
nátery striech, oprava komínov,  
výmena rýn, výmena krytiny, altánky

**0944 805 999**

**Rekonštrukcie domov-bytov**  
zámková dlažba, zateplenie - fasády,  
kúpeľne, maľovanie,  
izolácie domov a striech, altánky

**0907 382 062**

**FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

**OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA**

**0904 157 144, 0903 874 784**

frézovanie od 15€/bm

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA na materiál 35%**



**VÝMENA STRIECH**

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDLOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÝN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- PRÍSTAVBY, VENCE, KROVY

**0948 107 877**

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**

**REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV**

**ZĽAVA na materiál 40%**

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

**0948 012 507 • www.profikominy.sk**

**KAMENÁRSTVO JANTÁR**

- náhrobné pomníky
- žulové krytia hrobov
- urny a urnové schránky
- lampáše, vázy, kríže...

**0908 252 071** Doživotná záruka na prácu

**www.kamenarstvojantar.sk**

Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

**POTREBUJETE REKLAMU  
DO NOVÍN POVAŽSKO,  
ALEBO DO INÝCH REGIÓNOV  
NA SLOVENSKU?**

**REGIONPRESS**

**povazsko@regionpress.sk**

# Doprajte svojim očiam mladost'. Áno, aj po štyridsiatke

Robí vám problém zaostriť na blízke predmety, potrebujete si od očí vzdalovať displej telefónu či jedálny lístok, inak drobné písmená neprečítate? Ak máte viac než 40 rokov, zrejme sa u vás začína prejavovať tzv. syndróm krátkych rúk. Dá sa mu predchádzať? A musíme sa zmieriť s tým, že až do konca života budeme musieť nosiť okuliare na čítanie? Odpovedá **MUDr. Andrea Falátová**, primárka žilinskej pobočky VESELY Očná Klinika.

## Ako sa prejavuje starecká slabozrakosť alebo choroba krátkych rúk? Kedy zbystriť pozornosť?

Starecká slabozrakosť, odbornou nazývaná presbyopia, je strata schopnosti zaostrovať na blízke predmety. Súvisí s tým, že očná šošovka po 45. roku života postupne stráca svoju prirodzenú elasticitu a schopnosť zaostrovať. V dôsledku toho narastajú plusové dioptrie, teda ďalekozrakosť. Dá sa teda povedať, že toto ochorenie je vlastne prejavom starnutia. Týka sa úplne každého. Dokonca aj ľudí, ktorí ťažkosti so zrakom nikdy nemali. U krátkozrakých pacientov obyčajne prejavy presbyopie nastupujú neskôr. A objavujú sa aj u ľudí, ktorí v mladosti podstúpili operačné odstránenie dioptrickej chyby.

## Čo ak zhoršenie zraku ignorujeme?

Spočiatku môžete mať len problém zaostriť, no ak zhoršenie zraku neriešite, neskôr sa môžu pridružiť aj ďalšie neprijemnosti. Napríklad bolesti hlavy, únava očí alebo ich začervenanie v dôsledku prekrvenia spojovky.

## Ako sa dá choroba krátkych rúk resp. starecká slabozrakosť liečiť?

Jediným riešením boli odjakživa dioptrické okuliare s plusovými dioptriami. Pacienti trpiaci presbyopiou nosili okuliare na čítanie a ak popritom potrebovali aj okuliare do dialky, museli mať dvojicu okuliarov, alebo nosiť tzv. bifokálne okuliare. Mnohí pacienti si však na ne nevedia zvyknúť, najmä ak nikdy predtým okuliare nepotrebovali. V dnešnej dobe našťastie pacientom vieme ponúknuť aj iné riešenie - zákrok s názvom PRELEX, ktorým ich dokážeme

tejto dioptrickej chyby zbaviť rýchlo, bezpečne a bezbolestne. Je u nás veľmi vyhľadávaný. Dokonca patrí medzi najčastejšie vykonávané zákroky na našej klinike.

## V čom spočíva zákrok PRELEX? Akým spôsobom odstraňuje dioptrie?

Zákrok PRELEX je v podstate refrakčná výmena šošovky za mäkký, skladateľný multifokálny vnútroočný implantát, ktorým vám zabezpečíme absolútnu nezávislosť od okuliarov na všetky tri vzdialenosti. Výrazov "operácia" či "refrakčná výmena šošovky" sa netreba báť. Ide o pomerne rýchly, približne desaťminútový zákrok, ktorý sa vykonáva ambulantne a v lokálnej anestézii. Pacient môže ihneď po ňom v sprievode ďalšej osoby opustiť kliniku a na druhý deň sa už dokáže vrátiť do bežného života.

## Čo umožňuje také rýchle hojenie, bezpečnosť a šetrnosť tohto zákroku?

Zákrok vykonávame pomocou najmodernejšieho femtosekundového lasera, ktorý dokáže nahradiť chirurgov skalpel až zo 60% z celkového operačného postupu. Zákrok PRELEX je vďaka tomu oveľa rýchlejší, bezpečnejší, presnejší a šetrnejší k očiam. Vďaka laseru sme navyše schopní implantát vložiť do oka otvorom menším ako 2 milimetre a tento rez sa nemusí šiť, čím sa výrazne skráti aj doba hojenia. Na našich pracoviskách používame najkvalitnejšiu a najmodernejšiu technológiu na trhu, ktorá je zárukou bezpečnosti a precíznosti.

## Predstava, že človeku sa namiesto vlastnej šošovky vloží umelá, však môže u niektorých ľudí vyvolať obavy. Má tento strach opodstatnenie?

Pred akýmkoľvek zákrokom na ľudskom tele treba mať určitý rešpekt, ten je v poriadku. Pri každej jednej operácii môže hroziť určité, hoci niekedy len celkom nepatrné riziko, že sa niečo nemusí podať. Treba však povedať, že zákrok PRELEX patrí medzi najbezpečnejšie, najčastejšie vykonávané a najúspešnejšie operačné zákroky. Vďaka moderným technológiám je to naozaj bezpečný zákrok, pri ktorom je minimálna šanca komplikácií.

## Je zákrok PRELEX trvalý? Nemôžu sa dioptrie časom vrátiť?

Mäkký, skladateľný vnútroočný implantát, ktorým pri zákroku nahrádzame pôvodnú



šošovku, dokáže na 95% imitovať funkcie ľudskej šošovky. Pacient teda po zákroku dokáže znovu vidieť ostro. A nielen po zákroku, vnútrošošovkové implantáty najvyššej kvality, ktoré implantujeme na našich klinikách, majú doživotnú záruku. Takpovediac prežijú svojho nositeľa. Ak sa vám v oku neprejaví iné očné ochorenie, nezmení sa dĺžka oka či zakrivenie rohovky (a to by sa v dospelom veku diať nemalo), budete vidieť rovnako dobre a ostro ako dva dni po operácii. Čaká vás teda život bez okuliarov a obmedzení až do konca života.

## Tento zákrok slúži aj ako prevencia pred inými ochoreniami, ktoré súvisia s vekom. Ktoré to sú?

Áno, zákrok PRELEX má aj ďalší nesporný benefit - okrem toho, že vám zabezpečí ostrý zrak na všetky tri vzdialenosti, zabráni vzniku sivého zákalu. Je to veľmi zákerné ochorenie, ktoré sa prikráda nenápadne, no ak sa nelieči, v konečnom štádiu môže viesť až k slepote. Vnútroočný implantát sa nezakaluje, čiže pacienti, ktorí podstúpia zákrok PRELEX so zámerom zbaviť sa presbyopie, sa navyše vyhnú sivému zákalu.



## OBJEDNAJTE SA:

📍 Obchodná 9076/3D, Žilina

✉ info@veselyok.com

☎ 02/3211 4644

[www.veselyok.com](http://www.veselyok.com)

## ČO JE TO PRESBYOPIA?

Starecká vetchozrakosť alebo syndróm krátkych rúk je strata schopnosti zaostrovať na blízke vzdialenosti v dôsledku postupnej straty elasticity a akomodačnej schopnosti šošovky. Prejavom presbyopie je ďalekozrakosť, teda plusové dioptrie. Presbyopia sa zvyčajne objavuje po 40- 45. roku života.



## Komunikujte a buďte v kontakte s blízkymi

# Povodne a psychologická pomoc pre ľudí

Nedávne povodne zasiahli na Slovensku veľa ľudí. Prírodné katastrofy, ako sú záplavy, môžu mať podľa odborníkov devastujúci vplyv nielen na životné prostredie, ale aj na psychické zdravie zasiahnutých ľudí. Strata alebo zničenie domova, zranenie, odlúčenie od blízkych a neistota ohľadom budúcnosti môžu spôsobiť silný stres, úzkosť, traumy a pocity bezmocnosti. Liga za duševné zdravie preto pripravila rady, ktoré môžu pomôcť pri poskytnutí základnej psychologickej podpory ľuďom zasiahnutým záplavami.

### Akceptujte svoje pocity a dajte im priestor

Katastrofické udalosti vo všeobecnosti spôsobujú emocionálny zmätok. „Je normálne, že môžete cítiť šok, strach, zúfalstvo, zlosť alebo smútok. Nemusíte sa hanbiť za svoje pocity. Je to normálna reakcia na nenormálnu situáciu,“ hovoria odborníci z Ligy za duševné zdravie a odporúčajú:

- Skúste prijať, že v tejto situácii je prirodzené cítiť sa nevoľne a bezmocne.
- Dovoľte si plakať, byť smutný alebo nahnevaný – tieto emócie sú normálnou reakciou na ohrozenie a stratu bezpečia.
- Rozprávajte sa o svojich pocitoch s blízkymi alebo ľuďmi v okolí, ktorí zažívajú

podobné situácie. Zdieľanie svojich skúseností môže uvoľniť emocionálny tlak.

### Komunikujte a buďte v kontakte s blízkymi

„V čase katastrofy je kľúčové udržať spojenie s ľuďmi, ktorí vám môžu poskytnúť emocionálnu podporu. Ak je to možné, zostaňte v kontakte s rodinou a priateľmi, ktorí môžu byť mimo zasiahnutej oblasti. Pomôže vám to cítiť sa menej izolovane a bezpečnejšie, zároveň vám môžu pomôcť radou alebo materiálne,“ radia odborníci, podľa ktorých je potrebné byť tiež v kontakte s ľuďmi okolo vás, pretože aj krátke rozhovory s inými evakuovanými môžu byť dôležité pre váš psychický stav - sila komunity sa ukazuje práve v kritických chvíľach. Rovnako by ste sa nemali báť komunikovať svoje potreby. Ak sami cítite, čo by ste potrebovali pre upokojenie, nebojte sa to svojmu okoliu povedať.

### Obmedzte prílišné sledovanie médií

Neustále sledovanie správ alebo sociálnych sietí môže podľa odborníkov zvyšovať stres a úzkosť. „Skúste teda sledovať správy len v pravidelných vybraných intervaloch a tiež filtrujte informácie – sústreďte sa na overené zdroje a vyhnite sa zdieľaniu neverených alebo



Ilustračné foto.

zdroj foto Hans pixabay

poplašných správ,“ odporúčajú.

### Ak je to potrebné, vyhľadajte odbornú pomoc

Katastrofy môžu vyvolať veľmi silné reakcie, ako sú pocity beznádeje, chronický stres alebo dokonca posttraumatický stresový syndróm (PTSD). Ak máte pocit, že si neviete rady so svojimi emóciami, alebo ak sa u vás prejavujú vážne príznaky, ako sú nočné mory, flashbacks alebo neustála úzkosť, je dôležité vyhľadať pomoc odborníka.

• Linky dôvery sú dostupné a ponúkajú anonymnú pomoc v čase krízy, nonstop

a bezplatne.

**Linka dôvery Nezábudka 0800 800 566**

**Krizová linka pomoci 0800 500 333**

• Psychológovia a terapeuti sú často dostupní aj v evakuačných centrách alebo formou telefonickú a online podpory.

**Pomáhajte si navzájom** – v čase katastrofy môže byť veľkým zdrojom úľavy pomáhať ostatným. Aj malé činy solidarity – ako poskytnutie praktickej pomoci alebo emocionálna podpora druhým – nám môžu pomôcť cítiť sa užitoční a podporiť vaše vlastné zvládanie situácie.

» ren



**kamstav**  
kompletné kamenárske služby

[www.kamenarstvo-kamstav.sk](http://www.kamenarstvo-kamstav.sk)

B. BYSTRICA, J. KRÁĽA 4, CENTRUM, PRI POTOKU  
(novootvorená predajňa - presťahovaná z Radvane)  
0917 216 390



**SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989**

**-50%**  
na všetky pomníky

SPISUJEME  
OBJEDNÁVKY  
PRE ROK  
2024  
ZA  
MINULOROČNÉ  
CENY

**DOPRAVA ZDARMA**

CINTORÍN RADVAŇ NOVÉ URNOVÉ A HROBOVÉ MIESTA ZAKÚPITE U NÁS

VÝROBA PLASTOVÝCH  
A HLINÍKOVÝCH

# OKIEN & DVERÍ

FASÁD A ZIMNÝCH  
ZÁHRAD



**REHAU**

www.elasticsro.sk

V ponuke máme aj **PROTIPOŽIARNE DVERE**

**KUPOJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU**  
ILAVA - Kpt. Nálepku 810  
tel.: 0905 371 379  
elasticsro@elasticsro.sk

042 202 1228  
BOLEŠOV

0948 300 335  
ČAKAJOVCE



**Farmárík**  
TRHÁRNIK



[www.MOBILNA-MUSTAREN.SK](http://www.MOBILNA-MUSTAREN.SK)

**ŠŤAVA Z VÁŠHO OVOCIA**  
Dohodnite si termín a doveďte Vaše ovocie ku nám.  
Zabezpečte minimálne 2000kg ovocia a prideme ku Vám.  
Kde nás nájdete: ČAKAJOVCE 436, 951 43 a BOLEŠOV 469, 018 53

## UPRATOVAČKA

**Teplička nad Váhom**

plný úväzok, na dohodu (brigády)

**SSI**

GROUP

Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**

Mzda: **750-1000 EUR**/mesiac

Základ 4,31 - 4,60 EUR /hod.+ príplatky,  
dochádz. bonus, prís. strava a doprava

[praca@ssigroup.sk](mailto:praca@ssigroup.sk), +421 905 168 503



MILUMO

Viac info: 0911 757 663  
[www.milumo.sk](http://www.milumo.sk), [info@milumo.sk](mailto:info@milumo.sk)

### Alternatíva kameňa

- moderné hroby a pomníky

Moderné, inovatívne obloženia hrobov  
a výroba pomníkov z HPL materiálov

Ušetríte až **33%**

na 1-hroby, 2-horby a pomníky



Cenová ponuka ZADARMO

Navštívte našu vzorkovú predajňu:  
**Hričovské Podhradie 122, okr. ZA - budova Intertank-u**

**3. októbra 1789**      **Výročia a udalosti**

**George Washington** vyhlásil prvý **Deň vd'akovzdania**

**4. októbra 1865**      **Výročia a udalosti**

**Vo Viedni** začala premávať **prvá konská električka**

**6. október 2012**      **Výročia a udalosti**

**Jána Slotu** vo vedení SNS **nahradil Andrej Danko**

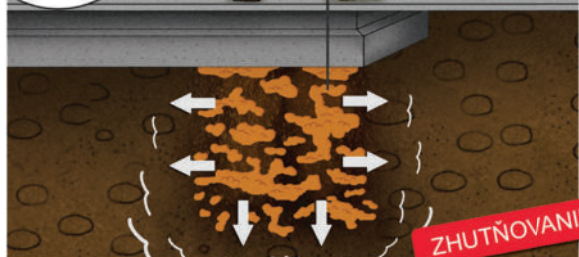


# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

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

f BombaFasada  
[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)

**0905 148 393**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

## Zdravie z Oravskej horárne



Pobyty so štátnou účelovou dotáciou  
1 nepracujúci dôchodca aj v roku 2024

**Dovolenkujte iba za 230 EUR**

**1 dôchodca/6 dní/5 nocí**

**VOĽNÉ TERMÍNY:** 14. 10. – 19. 10. • 21. 10. – 26. 10.,  
28. 10. – 2. 11. • 4. 11. – 9. 11. • 11. 11. – 16. 11. • 18. 11. – 23. 11. 2024.

**Cena zahŕňa:**

> 5 x ubytovanie, 5 x plnú penziu,  
> 1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy

**Bonus:**

1 x folklórne vystúpenie, bezplatné WIFI,  
vstup do herní, parkovanie v areáli, požičanie bicyklov  
a darček Oravskej horárne na pamiatku

Penzión \*\*\* Oravská horáreň, Oravský Podzámok č. 396, lokalita Hruštín Zábava  
Informácie nájdete na [www.oravskahoraren.sk](http://www.oravskahoraren.sk) • Rezervácie: 0918 591 942, [info@oravskahoraren.sk](mailto:info@oravskahoraren.sk)

**MONTER**

## ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE



ROČNÉ  
**11**  
SKÚSENOSTÍ

Hliník



Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!

ZOSTÁVA MENEJ AKO **100** DNÍ DO VIANOČ

**0919 383 881** • [www.MONTER.sk](http://www.MONTER.sk)

Montujeme  
po celom Slovensku

**OBJEDNAVKY@MONTER.SK**



## POKRÝVAČ- TESÁR



renovácia striech,  
renovácia garáží,  
zateplenie,  
oprava a renovácia  
žlabov kompletná  
výmena striech

**OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁČ**

**ZDARMA**

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050

Oplatí sa<sup>1</sup>.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ  
ONLINE!



DOM  
KAVY

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

**KAVOVA5**

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY [WWW.DOMKAVY.SK](http://WWW.DOMKAVY.SK)



# 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%**

**NORWIT**

**Kubota**

**VYSKÚŠAJTE SI  
ŠPIČKOVÉ  
JAPONSKÉ  
MINIBAGRE  
KUBOTA**

Každý návštevník  
od nás dostane  
**ZĽAVOVÝ  
VOUCHER**  
na nákup až do výšky  
**1000 €**

**KEDY A KDE?**

15.10 Prešov, Petrovianska ul. (pri ČS Shell), viac info: 0903 610 809  
16.10 Banská Bystrica, Zvolenská cesta 37, viac info: 0903 723 690  
17.10 Bratislava, Staviteľská 9, viac info: 0903 903 320

**Stannah**

**Darček v  
hodnote až  
do 100,- €\***

**Ponuka**

Toto hovoria naši zákazníci.  
Neni k tomu čo dodať

Služby  
**Špičkovej**  
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková ★ Trustpilot

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162** • [www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

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

\*Kampaň platí pre každú objednávku do 31.10.24, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

**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**  
[vykupparoziaeu@gmail.com](mailto:vykupparoziaeu@gmail.com)

**POKRÝVAČ- TESÁR**

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

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

Vypestujte si to svoje domáce! :)

**SKLENÍKOVŇO**

**Jesenný výpredaj!**

- Skleníky %
- Sudy na vodu %
- Kompostéry %
- Krycie plachty %
- Udiarne %

Môžete nám aj zavolať!

**0915 516 672**

[www.sklenikovo.sk](http://www.sklenikovo.sk)  
Navštívte náš e-shop!