

SENECKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 420 domácností

STRECHY SC
Výstavba striech • Opravy, rekonštrukcie • Strešné krytiny

AKCIA NA KRYTINY TERRAN

Najubľúbenejšia strešná krytina!

Slovenský výrobca

TERRAN
FAREBNÝ SVET STRIECH

Objednajte teraz na:
+421 908 186 129 www.strechysc.sk

až do **-50%**

KAMENÁRSTVO PETROVIČ

- precíznosť, profesionalitu, serióznosť
- práce prevedené v najvyššej kvalite
- maximálnu spokojnosť

www.kamenarstvo-petrovic.sk

SENEC

Bratislavská 1/B (areál cintorína)
0905 100 134, 02 / 4564 6488
senec@kamenarstvo-petrovic.sk

... kvalita, tradícia

MAĽBY, STIERKY, POKLÁDKA PARKIET, DLAŽBY

búracie práce, odvoz odpadu
voda, elektroinštalácie
kompletná realizácia prestavby Vášho bytu
či iného priestoru

- komplexnosť
- zodpovednosť
- spoľahlivosť
- priateľské ceny

Tel.: 0949 606 735

PROFESIONÁLNE VYŠETRENIE ZRAKU BEZ ČAKANIA

Optická
SENEC

0950 248 511

LICHNEROVA 8, SENEC
WWW.OPTIKASENEC.SK

VYCVIČÍM vášho
PSA, profesionál
☎ 0908 728 081

**VÝKUP
KOŽÍ**
a PREDAJ KRMÍV
**PREDAJ
MLÁDOK
DOMINANT**
od 3.3. 2025

Viac info **str. 3**

ŠKRIDEĽA LACNEJŠIE
AKO PLECH

Kompletné strechy,
rekonštrukcie

Okoč
tel.: 0905 746 124

ČALÚNNICTVO

- » obnova a výroba čalúneného nábytku na mieru
- » čalúnený nábytok pre deti
- » predaj matracov

tel.: 0904 697 765 mancalaluvnictvo@gmail.com
Tureň 442, 903 01

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

KESSEL

TECHNOLÓGIE TZB

- | odlučovače tukov
- | automatické a mechanické klapky na ochranu proti spätnému vzdutiu z kanalizácie
- | prečerpávacie stanice odpadových vôd

KALASRO Myjava www.kalasro.sk

OPTIK MORVAY

Nová kolekcia

**SLNEČNÝCH
OKULIAROV**

0905 433 944
Lichnerova 16, 903 01 Senec

WWW.OPTIKMORVAY.SK

Bezplatný týždenník

SENECKO

EV 6227/24

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

Ročník I, Vydanie 31, týždeň 48/2024.

Redakcia: Trnavská 11
 903 01 SENEK
 senecko@regionpress.sk

INZERCIA

Peter Bukovinský 0905 915 040
 Zora Kovačová 0905 719 132
 Edita Schubertová 0910 922 916
 Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657

Distribúcia:
 Zora Kovačová 0905 719 132
 www.regionpress.sk
 www.facebook.com/Senecko.sk



Vychádzame
 na recyklovanom
 papieri

DISTRIBÚCIA (35.420 domácností)

Každý týždeň:

Senec, Bernolákov, Blatné, Čataj,
 Dunajská Lužná, Hamuliakovo, Hrubá
 Borša, Hrubý Šúr, Igram, Ivanka pri Du-
 naji, Kaplna, Kráľová pri Senci, Malinovo,
 Most pri Bratislave, Nová Dedinka, Reča,
 Rovinka, Tomášov, Tureň, Vlky, Zálesie,
 Chorvátsky Grob, Veľký Biel, Kostolná
 pri Dunaji



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
 pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
 kovou úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANCKO-SALIANSKO
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	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇČIANSKO-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	LUČENCKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DIK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ZIARSKO-ZC-B5
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VF-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

STAVEBNINY TUREŇ s.r.o

Miešanie
 farebných omietok
 » SAKRET
 » PEAKSTON

AKCIA
 na zatepovací systém



Tureň, okres Senec
 (areál bývalého PD)

e-mail: bonamal@bonamal.sk

0905 602 887



Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



PRIJME IHNEĎ

- KNIHÁROV - ZORAĎOVAČOV
- PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV
- MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV

Mzda: min. 1 450 € - 2 100 €
 od skúseností a zručností uchádzača

- ROBOTNÍKOV do výroby
- NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK

Mzda: min. 1 130 € - 1 600 €
 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 700 € - 1000 €

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

Oprava a údržba
 striech,
 hydroizolácie,
 oplechovanie
 komínov
 a výmena rín

☎ 0944 091 085

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

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si
 podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
 RP medzera SC medzera číslo
 rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:

RP SC 12 Predám kočík,
 0987 654 321.

Riadková inzercia reálty je od 26. 10.
 2023 zrušená, inzerát si môžete po-
 dať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijá-
 tie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám
 vyúčtuje váš mobilný operátor.
 Cena je 0,60 € s DPH za každých po-
 začatých 30 znakov textu vášho
 inzerátu vrátane medzier. Nič iné
 neúčtujeme. Upozornenie! Služba
 nefunguje u operátorov O2 a 4ka.

VYBAVÍM ZA VÁS

Kontakt s úradmi:

- okresný, stavebný, mestský, kataster
- zahájenie žiadosti
- sledovanie / kontrola procesu
- prevzatie rozhodnutia, právoplatnosť
- cenové ponuky, vytváranie databáz a starostlivosť o klientov

Lenka Klásková
0903 956 016

POKRÝVAČ - TESÁR

KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH,
RENOVÁCIA STRIECH, GARÁŽÍ,
OPRAVA A RENOVÁCIA ŽLABOV, KLAMPIARSKÉ PRÁCE,
ZATEPLENIE, FASÁDNE PRÁCE, MALIARSKÉ PRÁCE

BEZPLATNÉ
zameranie
a vypracovanie
cenovej ponuky

+421 918 061 945

INTERIÉROVÉ DVERE A ZÁRUBNE

Firma ANTAL

PREDAJ A MONTÁŽ

VIANOČNÁ ZĽAVA

-15%

Kvalita za prijateľnú cenu

tel: **0905 582 664**, e-mail: **antalotto@centrum.sk**
www.dvere-antal.sk

VÝKUP KOŽÍ a PREDAJ KRMÍV

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

0,80 € za kus

PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 3.3. 2025

Aktuálne ceny na **www.slovakiaskins.sk**
Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

králik s liečivom, nosnice, brojlerky a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy

vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:
5.12. 2024, 16.1., 6.2., 27.2., 20.3. 2025

vždy v PIATOK v týchto termínoch:
6.12. 2024, 17.1., 7.2., 28.2., 21.3. 2025

Lehnice-trhovisko ... 9,00 hod.	Tureň-samoška ... 12,40 hod.	Hrnčiarovce n/P... 9,00 hod.	Majcichov..... 12,30 hod.
Kvetoslavov 9,20 hod.	Kostolná p/D-KD .. 13,00 hod.	Cífer 9,20 hod.	Opoj 12,45 hod.
Hviezdoslavov 9,40 hod.	Hr. Borša-Coop 13,20 hod.	Kaplná 9,40 hod.	Vlčkovce 13,00 hod.
Alžbetin dvor..... 10,00 hod.	Reca-Coop 13,45 hod.	Igram 9,55 hod.	Križovany n/D 13,15 hod.
Štvrtok na Ostrove 10,20 hod.	Boldog 14,00 hod.	Čataj 10,10 hod.	D. Lovčice 13,35 hod.
Miloslavov 10,40 hod.	Blatné-kostol 14,20 hod.	Slov. Nová Ves ... 10,30 hod.	Brestovany 13,50 hod.
Vlky 11,00 hod.	Šenkvice-Coop 14,40 hod.	Voderady 10,45 hod.	Bučany 14,05 hod.
Tomášov-KD 11,20 hod.	Višňuk-h. Mizera ... 15,00 hod.	Pavlice 11,00 hod.	Trakovice 14,20 hod.
Malinovo-samoška . 11,40 hod.	Báhoň 15,20 hod.	Veľké Úľany 11,30 hod.	Žlkovce 14,35 hod.
Zálesie 12,00 hod.	Budmerice 15,40 hod.	Sládkovičovo 11,50 hod.	Červeník-zvonica... 14,50 hod.
N. Dedinka-pošta .. 12,20 hod.	Jablonec 16,00 hod.	Veľká Mača 12,10 hod.	Ratkovce 15,10 hod.

VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372 • 0905 345 352
www.slovakiaskins.sk • Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svirná 466

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

KONT-BLESK

MATEJ SALAY, Kostolná 13, 900 24 Veľký Biel

ODVOZ DOVOZ

Odpadov veľkokapacitnými kontajnermi.
Stavebného materiálu, štrku, piesku, drte,
zeminy - preosiatej ornice

Zabezpečujeme prevoz VZV, UNC,
traktorbagrov, malých stavebných strojov

e-mail: **kontblesk@kontblesk.sk**
02/45 91 62 97 | 0903 414 044

ŽP EKO BIELET

PREDVIANOČNÝ ČAS

S MIMORIADNYMI CENAMI

RECA
0911 096 979

Frézovanie komínov

- Stavba teplovzdušných krbov a teplovzdušných rozvodov
- Vložkovanie komínov
- Rekonštrukcia starých komínov
- Obhliadka komína zdarma

ZĽAVA NA NEREZ

www.kominicek.sk
0905 702 276 • 0917 850 155

Po prečítaní noviny odhod'te do triedeného odpadu / PAPIER /

HĽADÁTE ĽUDÍ? inzerujte v rubrike **ZAMESTNANIE** **0905 915 040**
0905 719 132

Nájdete nás v Dome smútku v Senci

VA-SI, spol. s r.o.

Pohrebná služba v Senci NON STOP Služba

Várady - 0911 011 020, 0903 653 930

Vybavenie matričných dokladov ZDARMA

PREVÁDZKA: VA-SI, spol. s r.o., Farské námestie 16, Senec
www.pohrebnasluzba-vasi.sk

0905 111 444

NAŠE SÚRADNICE



NOVINKA
hydraulická ruka
do 4 ton



MAKADAM
ŠTRK - PIESOK
OKRASNÉ KAMENE

najnižšie ceny
v okolí

DOVOZ kameniva
až k Vám domov

Predajňa otvorená aj v sobotu

OutletStone

SLOVENSKÁ ZNAČKA KRMIVA TEJ NAJVYŠŠEJ
KVALITY PRE VÁŠHO MILÁČIKA



MY LUX PAW

POUŽI ZĽAVOVÝ KÓD
"MLP10" NA -10%



OBJEDNÁŠ CEZ WWW.MYLUXPAW.SK



ROVAMI

Vášho starého tátoša
ODVEZIEME A VYRADÍME
priamo u Vás doma

Predaj použitých
náhradných dielov
na všetky druhy vozidiel

Autorizovaný spracovateľ

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

Sládkovičovo | Bernolákovo » 0902 457 777

www.AUTOVRAKOVISKO.sk

OČNÁ OPTIKA

doctor optic



IBA
2.-8.
DECEMBRA

NOVÉ OKULIARE ZA SUPER CENU

RÁMY OD
39€

SKLÁ OD
9,20€/KS



MERANIE
ZRAKOVEJ OSTROSTI
BEZ ČAKANIA

LICHNEROVA 37
SENEC
0918 237 839



OPTIKADROPTIK



DR.OPTIK_SK

WWW.DROPTIC.SK





Domov pre seniorov s jednolôžkovými izbami

Ponúkame:

- Rodinnú atmosféru
- Jednolôžkové, priestrané, svetlé izby s vlastným sociálnym zariadením
- Klimatizácia, podlahové kúrenie, vlastná terasa
- Možnosť dozariadiť si interiér podľa vlastných potrieb
- Neobmedzené návštevy
- Individuálny prístup

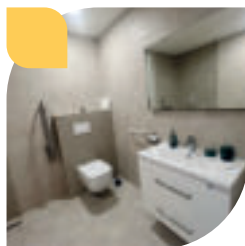
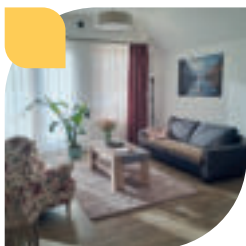


☎ 0918 890 229 – Tomášov

☎ 0918 890 229 – Pusté ulány

☎ 0948 150 219 – Veľké Kostoľany

☎ 0948 793 383 – Liptovský Mikuláš



 GoldenAge
www.goldenage.sk
0917 799 410

 Lipera

VIANOČNÉ STROMČEKY

predaj zahájený od 27.11.2024

Predajná doba

pondelok až piatok
8:00 – 17:00

sobota
8:00 – 12:00

Stromček podľa vlastného výberu
ZADARMO pri nákupe nad 400€.

CENY OD
15€

Pezinok, Bernolákova 18 | 0911 347 925 | VINÁRSKE POTREBY LIPERA

Ako zvyšovať obranyschopnosť u detí?

Najmä v jesennom a zimnom období, kedy sa respiračné ochorenia hlásia o slovo predsa len častejšie, si mnohí rodičia kladú otázku, ako u svojich detí podporiť či zvyšovať obranyschopnosť. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR prinášajú nasledovné rady:

Každodenný pobyt vonku - S deťmi je vhodné chodiť každý deň von, bez ohľadu na počasie, ale v primeranom oblečení. Pravidelné prechádzky vonku prekrvujú sliznice dýchacích ciest, očí a uší, čo podporuje ich funkciu. Slnecné žiarenie ovplyvňuje tvorbu vitamínu D, ktorý je dôležitý pre správne fungovanie imunitného systému.

Pravidelné umývanie rúk - Potrebné je vstúpiť do základov hygieny deťom trpezlivo a neúnavne už od predškolského veku. Umývanie rúk pred jedlom, po použití toalety, po ceste v hromadných dopravných prostriedkoch, pobyte na ihriskách a po príchode domov by sa pre deti malo stať samozrejmosťou. Nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky.

Zdravá strava s vitamínmi - Najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok. Detský organizmus oslabuje aj nedostatok nenasýtených mastných kyselín, ktoré si telo nevie vyrobiť. Deťom chýbajú predovšetkým omega 3 kyseliny, ktoré sú obsiah-

nuté v rybovom tuku, oleji z tresčej pečene či rakytníkovom a chia oleji.

Odpočínok - Odpočínok detského tela výdatne zregeneruje a dodá mu energiu na boj s vírusmi a baktériami. Deti do troch rokov veku by mali ideálne spať 12 hodín denne. Mladšie batolátá (deti do 24 mesiacov veku), ako aj deti slabšie, rýchlo unaviteľné, by okrem nočného spánku mali spať ešte dvakrát denne počas dňa. Staršie batolátá (2-3 r.) spia okrem noci ešte raz denne. U detí školského veku už potrebu spánku dostatočne kryje nočný spánok. Jeho dĺžka by mala byť u detí do 6 rokov veku najmenej 11 hodín denne, u detí mladšieho školského veku (do 12 rokov veku) 10 až 11 hodín spánku, u detí staršieho školského veku a dospievajúcich 9 až 10 hodín spánku. Potreba spánku u detí je vysoko závislá od stupňa vývoja a zrelosti organizmu dieťaťa. Čím je dieťa mladšie, tým sú nároky na dĺžku spánku vyššie. Potreba spánku však vykazuje veľké individuálne rozdiely.

Ochrana pred pasívnym fajčením - Rôzne ochorenia, ako sú zápal priedušiek, bronchitída, alergická astma alebo aj zápal ucha, môžu tkvieť aj v pasívnom prijímaní cigaretového dymu. Ten totiž obsahuje toxické látky, ktoré dráždia alebo poškodzujú bunky v tele a znižujú obranyschopnosť.

Informuje ÚVZ SR na sociálnych sieťach » ren

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
MONITORING KAMEROU

DOPRAVA ZDARMA

0918 907 920
www.kanalservis.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injeckáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

KRTKOVANIE
ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIÍ

ČISTENIE LAPAČOV TUKOV

0905 351 406
WWW.KRTKOVANIEZSK.SK

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA BUK, DUB, HRAB,
SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

eko

Bukové brikety
960 kg / 280€-272€
600 kg / 220€-212€

Smrekové peletky
Premium A1
1005 kg / 332€-302€
780 kg / 282€-252€

Drevo v kletke
1 prm / 182€-172€
1,7 prm / 232€-222€

+ DARČEK
k nákupu palety brikiet

DOVOZ
v rámci Slovenska
ZDARMA

OBJEDNAJTE: 0918 348 999
www.ekomax.sk info@ekomax.sk

AKCIA

Ako predchádzať odolnosti voči antibiotikám

Antibiotiká sú nenahraditeľnými liekmi

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) sa zapojili do Svetového týždňa povedomia o antimikrobiálnej rezistencii aj Európskeho dňa povedomia o antibiotikách a vysvetľujú, ako vzniká odolnosť voči antibiotikám a ako každý z nás dokáže prispieť k tomu, aby antibiotiká účinkovali a zachraňovali životy čo najdlhšie.

Antibiotiká sú podľa odborníkov nenahraditeľnými liekmi. Liečia nás a zachraňujú životy. Ak sa však používajú často a nesprávne, narastá riziko, že sa baktérie voči nim stanú odolnými. Antibiotiká tak strácajú účinnosť a liečba nimi prestáva zaberat.

Čo je to antimikrobiálna rezistencia?

Antimikrobiálna rezistencia (AMR) nastáva, keď sa baktérie, vírusy, plesne či parazity stávajú rezistentnými, teda si vyvinú odolnosť proti liečivám, ktoré ich majú zničiť alebo zastaviť ich množenie v ľudskom organizme. V tejto súvislosti hovoríme najčastejšie o rezistencii (odolnosti) baktérií voči antibakteriálnym liečivám – antibiotikám. „Dôsledkom takto získanej odolnosti voči antibiotikám je, že baktérie sa v tele množia aj napriek liečbe, infekcie sú ťažšie liečiteľné, niekedy s výraznejšími príznakmi, a aj pacient ich môže v niektorých prípadoch ľahšie šíriť.

Antimikrobiálna rezistencia či odolnosť voči antibiotikám je prirodzenou vlastnosťou niektorých mikroorganizmov, teda vieme, že napríklad konkrétne baktérie sú vždy odolné voči konkrétnym antibiotikám. No veľmi významnú rolu zohráva hlavne rezistencia získaná, teda taká, keď baktérie, ktoré sú normálne na konkrétne liečivo citlivé, sa stanú voči nemu odolnými. Významným faktorom, ktorý k vzniku takejto rezistencie prispieva, je nesprávne používanie a nadužívanie antibakteriálnych liečiv,“ informoval doktor Martin Sojka, vedúci Národného referenčného centra pre sledovanie rezistencie mikroorganizmov na antibiotiká ÚVZ SR a vedúci Odboru objektivizácie faktorov životných podmienok ÚVZ SR. „Odolnosť voči antibiotikám je vážny globálny problém. Zvykli sme si na ich ľahkú dostupnosť a účinnosť, ktorou liečia mnohé bežné, ale i závažné a aj život ohrozujúce bakteriálne infekcie. Ak však o ich účinnosť prideme, infekcie sa u pacientov stávajú dlhotrvajúce alebo neliečiteľné. Základným krokom je užívať antibiotiká len v odôvodnených prípadoch a správnym spôsobom,“ upozornila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Ako môžeme predchádzať odolnosti voči antibiotikám?

„Antibiotiká sú účinné proti baktériám,

nie proti vírusom. Neúčinkujú teda na vírusové ochorenia ako chrípka či prechladnutie, ak nie sú sprevádzané aj infekciou spôsobenou baktériami. Nikdy od lekára nevyžadujte antibiotiká, ak vám povie, že ich nepotrebuje. Rovnako nikdy neužívajte antibiotiká bez predpisu lekára. Užívajte ich iba vtedy, keď vám ich predpíše lekár. Pri užívaní antibiotík sa riadte pokynmi lekára,“ uviedla doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR, ktorá ďalej radí:

- Nikdy nezdieľajte antibiotiká s inými osobami. To, že antibiotiká pri liečbe zaúčinkovali vám, neznamená, že zaberú aj vašim príbuzným s rovnakými príznakmi. Iba lekár môže stanoviť správnu diagnózu a potvrdiť, že liečba antibiotikami je nevyhnutná.
- Nikdy nepoužívajte zvyšky antibiotík. Liečbu konkrétnymi antibiotikami vám musí predpísať lekár.
- Neukončujte liečbu antibiotikami svojvoľne, hoci sa už cítite lepšie. Liečbu predpísanú lekárom striktne dodržiavajte. Antibiotiká ničia baktérie postupne. Je dôležité doužívať lieky tak, ako určí lekár, pretože sa tým zabraňuje premnoženiu baktérií a opätovnému vzniku ochorenia.
- Udržujte antibiotiká účinné aj tým, že absolvujete pravidelné povinné a odporúčané očkovania.
- Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s chorými



Ilustračné foto.

zdroj foto jarmoluk pixabay

ľuďmi. Dodržiavajte správnu osobnú hygienu i respiračnú etiketu (kýčajte a kašlite do jednorazovej hygienickej vreckovky, ak vreckovku nemáte po ruke, prekryte si ústa aspoň laktovou jamkou). Ak je to potrebné, izolujte sa od ostatných ľudí, čím zabránite šíreniu infekcií.

• Pravidelne si umývajte ruky a hygienicky pripravujte jedlo (oddeľujte tepelne upravené jedlá od tepelne neupravených surovín, dôsledne umývajte listovú zeleninu pitnou vodou, oddeľujte kuchynské náčinie na spracovanie surovej mäsa od ostatného a podobne).

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren

Priatelia mi pomohli, aby som sa cítil lepšie



Martin (35)

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

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu príde celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítime divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. A ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spaľuje



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkujú 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňujú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



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

VIANOČNÁ
PONUKA
200,-€

Začínate mať obavy z chodenia po schodoch?

Tisíce ľudí zvažovalo odchod z domu, pretože pri chodení po schodoch doma sa necítili bezpečne alebo mali bolesti. Našťastie sa dozvedeli o spoločnosti Stannah!

Spoločnosť Stannah je lídrom v oblasti stoličkových výťahov, ktorý pomáha ľuďom pohybovať sa slobodnejšie medzi poschodiami a vracia im nezávislosť a pokoj na dušu.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

Stannah vám zmení život.

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.12.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

POKRÝVAČ- TESÁR



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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

**ZĽAVA
50%
rodinné
domy**

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**
- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%
STOP
vlhkým múrom
0918 671 541

POKRÝVAČ- TESÁR



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

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.12.2024

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

!!! POZOR OD 1.1.2025 ZDRAŽUJEME, POSLEDNÁ ŠANCA VYUŽIŤ VÝHODNÉ CENY !!!



EcoEnergy www.ecoenergy.sk
info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektrárňa 4550Wp

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- 25 rokov záruka
- inštalácia na kľúč
- kvalitné produkty

**POZOR! PO REALIZÁCI
PLATÍTE IBA 10%
Z CELKOVEJ
CENY**

300L Bojler 3ks
Solárna zostava
Zaplatíte IBA
400€

10kw Menič 1ks
Fotovoltaická zostava
Zaplatíte IBA
580€

Teplé čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

Zaplatíte len 360€

Zaplatíte len 3990€

SPLATKY