

TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 60 820 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Návykové látky medzi mladými

Fajčenie klasických cigariet klesá, alkohol stále dominuje a marihuana už nie je „trendom“ medzi mladými. Vapovanie a užívanie e-cigariet však stúpa. Nové zistenia školského prieskumu ESPAD 2024 ukazujú, ako sa menia návyky slovenských tínedžerov.

Najnovší prieskum ESPAD 2024, ktorý skúmal užívanie alkoholu, tabaku a nelegálnych drog medzi mladými ľuďmi vo veku 14 až 19 rokov, prináša prekvapivé zistenia. Klasické fajčenie medzi slovenskými tínedžermi klesá. Zatiaľ čo v roku 2007 si prvú cigaretu pred 13. rokom života zapálilo takmer 45 % opýtaných, v roku 2024 to už nebola ani štvrtina. Naopak, e-cigarety a vapovanie sú na vzostupe. Až tri štvrtiny respondentov nikdy nezačalo pravidelne fajčiť klasické cigarety, pričom e-cigaretách a vapovaní je situácia iná. Najväčší nárast pravidelného používania e-cigariet je viditeľný medzi 16- až 18-ročnými, pričom v tejto skupine ich denne užíva už takmer 15 % mladých.

ESPAD 2024 ukázal, že 93 % mladých aspoň raz v živote pilo alkohol, pričom viac ako 58 % sa už aspoň raz opilo. Priemerná spotreba alkoholu mierne klesla, a to najmä pri pive a víne. Napriek tomu destiláty zostávajú obľúbené, pričom chlapi vypili v priemere 32,1 g čistého alkoholu, dievčatá 26,9 g, čo sú približne 2-3 poháre piva, vína alebo destilátov.

Pokles zaznamenalo aj užívanie marihuany a podobný trend je viditeľný aj pri

iných nelegálnych drogách, ako sú extáza či pervitín. V predchádzajúcich rokoch boli na Slovensku dostupné syntetické kanabinoidy vo voľne prístupných automatoch, čo zvýšilo prevalenciu ich užívania na takmer 15 %.

Podľa odborníkov z Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie (VÚDPaP) sú výsledky dôkazom toho, že legislatívne opatrenia a preventívne osvetové kampane majú svoj význam, najmä v oblasti fajčenia a užívania nelegálnych drog. Zároveň však upozorňujú na rastúcu popularitu vapovania a e-cigariet, ktoré sa medzi mladými stávajú novým fenoménom. Naopak, napriek vekovému zákonnému limitu rizikové pitie alkoholu zostáva výzvou, najmä medzi chlapcami, ktorí častejšie prekračujú bezpečné limity konzumácie. „Mladí dnes čelia nástrahám, ako sú e-cigarety či syntetické látky. Experimentovanie patrí do fázy dospievania, preto je dôležitá regulácia, ale musíme mladých viesť najmä k tomu, aby rozumeli rizikám a vedeli sa správne rozhodovať,“ hovorí riaditeľka VÚDPaP Alena Kopányiová. Škola a rodina zohrávajú kľúčovú úlohu v tom, ako zvládať tlak okolia a náročné situácie bez úniku k návykovým látkam. „Ak chceme zdravšiu generáciu, musíme sa sústrediť na systematickú a zmysluplnú prevenciu, nestačia len jednorazové preventívne aktivity,“ dodáva A. Kopányiová.

Informácie poskytl Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR
» ren

Sladké pokušenia na vaše oslavy!

CENA

- pohárik 1,20€
- roláda 1€
- rôzne rezy 0,90€
- za 1 kg torty 20€

KONTAKT 0944 600 370



@slackepokusenie3
07-0012-1

Euro Kamenárstvo, s.r.o.
Saratovská 2373, Trenčín-Juh (oproti cintorínu)
0908 190 831 www.eurokamenarstvo.sk

Výpredaj pomníkov zo skladu

JARNÁ AKCIA

OBJEDNÁVKY ZA MINULOROČNÉ CENY

montážne práce • betónové základy • pomníky
prekrytia • obklady • obnova písma + dopísanie dátumu

07-0028-1

Zateplenie domov, rekonštrukcie, omietky, potery, maľovky, oplatenia, zámková dlažba, prístavby, nadstavby, elektroinštalácie, izolácie domov, náter stiech, altánky, výmena rín, jadrá, tesárske a pokrývačské práce
ZĽAVA PRE SENIOROV 15%
0908 022 754

INZERCIA

0911 762 378

DOM NÁBYTKU LEA ILAVA



Parkovisko vedľa predajne ZDARMA

ŠIROKÝ VÝBER MATRACOV A POSTELÍ
PREDAJ VYSTAVENÝCH SEDACÍCH SÚPRAV

ul. Ružová (pri kostole) • tel. 0915 972 918
pondelok - piatok: 8,30 - 17,00 hod. sobota: 8,00 - 11,00 hod.

JARNÉ ZĽAVY

MAĽBY interiérov a exteriérov
0907 295 570

ŽALÚZIE, SIETKY PROTI HMYZU
PREDAJ, MONTÁŽ 0907 29 55 70

LAVORE
SPRAVÍME TO PRE VÁS

PRÍJMEME
PRACOVNÍKOV

DO UPRATOVACEJ
A ČISTIACEJ FIRMY

WWW.LAVORE.SK
0944 600 848



Sledujte nás na facebooku!

Trenčiansko
Dubnicko-Ilavsko

SLOVENSKÉ
SEDAČKY
ÚPLNE NA
MIERU

VIAC NA

www.boomsedacky.sk

boom
s e d a č k y

TRENČÍN
NÁJDETE NÁS NA
SOBLAHOVSKEJ 3161



VOLAJTE NA 0911 097 767

BRIKETY RUF 100% BUKOVÉ
DREVO POREZ

od 55€ 1m syp.

OD VÝROBCU PRIAMO K VÁM
ŠPECIÁLNA AKCIA

960kg 250 € + DOVOZ ZADARMO

PALIVOVÉ DREVO
www.brikety-ruf.sk
0918 898 999 info@brikety-ruf.sk

Bezplatný týždenník

TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO

EV 6224/24

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

Rokník II, rok 2025

Redakcia: Bratislavská 31
TRENČÍN - Zlatovce
trenciansko@regionpress.sk

INZERCIA

Ing. Andrea Koreňová **0911 762 378**
Zuzana Masáriková **0908 979 512**

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (60.750 domácností)

párny týždeň: Bohunice, Bolešov, Červený Kameň, Dubnica nad Váhom, Dulov, Ilava, Kameničany, Košeca, Ladce, Ladce-Tunežice, Nová Dubnica, Pruské, Slavica, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Smrie, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Luborča, Nemšová, Neparadza, Omšenie, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mliečie, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Zamarovce

nepárny týždeň: Bohunice, Bolešov, Borčice, Dubnica nad Váhom, Ilava, Košeca, Nová Dubnica, Pruské, Adamovské Kochanovce, Malé Bierovce, Bobot, Bobotská Lehota, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Smrie, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Kostolná - Záriečie, Melčice - Lieskové, Horné Motešice, Kľúčové/Nemšová, Neparadza, Omšenie, Opatovce, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mliečie, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Veľké Bierovce, Zamarovce

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	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOCKEKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
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	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PV	40.150	PRIEVIDSKO	
ZD	38.400	ZILINSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ZIARSKO-ZC-B5	
ZA	50.780	ZILINSKO-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	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-KK	
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločnosťou spánou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobných
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznamenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuvěřujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „TN“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

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

Občianska riadková inzercia

1 Auto-Moto

» Babetta, starý Pionier, Simson. Kúpim tieto motorky aj pokazené, som zberateľ 0915 215 406

2 Elektro, technika

» Kúpim staré auto škoda, atď... 0918 383 828

3 Domácnosť, nábytok

4 Dom a záhrada

» Kúpim Haky lešenie 0908 532 682

5 Zverinec, drobných

6 Hobby a šport

» Kúpim ľudové kroje 0902708047

» Kúpim dychové nástroje, heligonku, akordeón, husle aj poškodené. 0915876860

» Kúpim staré mice medené, strieborné a zlaté grajciare, toliare a dukáty a iné zlaté mince tel. 0915 627 285 .

7 Deťom

8 Darujem

Profesionálne čistenie fasád, striech, dlažieb a rín

Riasy, lišajníky, huby, mach a plesne na streche, alebo fasáde Vášho domu?
Nielenže nepôsobia esteticky a rušia celkový vzhľad domu, ale zároveň dokážu poškodiť každý povrch, na ktorom sa vyskytnú.

Chcete tomu zabrániť? Ponúkame Vám jednoduché, bezpečné a lacné riešenie.
Dokonale odstránime tieto nevzhľadné nečistoty a navrátime tak všetkým povrchom pôvodný vzhľad. Na ich odstránenie používame profesionálnu techniku a prípravky s vysokou účinnosťou, ktoré sú ekologické, nezaťažujú životné prostredie a je možné ich použiť aj v tesnej blízkosti okolitých rastlín. Čistíme nielen všetky typy fasád a strešných krytín, ale aj rôzne iné povrchy ako napr. prírodný, alebo umelý kameň, betón, tehly, keramiku, drevo, plast, markízy a iné.

Skúšobná vzorka priamo u Vás.
Pred samotným čistením Vám ponúkneme možnosť **bezplatnej skúšobnej vzorky** priamo na Vašej fasáde, streche, alebo dlažbe.

Tel: 0915 777666, Mail: info@cistedomy.sk | Viac informácií na: www.cistedomy.sk

Kultúrne centrum Kubra, Kubranská 94, Trenčín
0907 516 720, kckubra2@gmail.com

BURZA

Prechodného a letného detského oblečenia, tehotenského oblečenia, hračiek, kníh, dojčenských potrieb, topánok, kočíkov, bicyklov, športových potrieb, školských pomôcok **pre deti do 15 rokov !!!**

PREBERANIE VEČÍ
štvrtok 20.3. 2025 10:00 - 18:00 hod.

PREDAJ VEČÍ
piatok 21.3. 2025 9:00 - 18:00 hod.
sobota 22.3. 2025 9:00 - 12:00 hod.

VYDÁVANIE VEČÍ
nedeľa 23.3. 2025 08:00 - 09:30 hod.

Počet vecí je obmedzený na 40 - veci musia byť čisté, nepoškodené. Kto má záujem o predaj, treba nás kontaktovať kvôli kódu. Počet predávajúcich je limitovaný kapacitou objektu.

ZATEPLENIE DOMOV FASÁDY

rekonštrukcie domov - bytov
jadrá, omietky, maľovky, dlažby
nátery striech-fasád
izolácie domov, striech
výmena rín,
oprava komínov
oplotenia, altánky
výmena okien, dverí
sadrokartóny,
búrcie práce

0947 160 996

INZERCIA
0908 979 512

Pálenica Krásno

Pravý ovocný destilát 52%

Jablkovica, slivovica, hruškovica, bazovica, malinovica za akciové ceny!

v cene zahrnutý kvas + pálenie + ostatné náklady

0948 / 95 55 59
www.palenicakrasno.sk

DOVOZ NA ADRESU
18. týž. mladky, brojlerové a nosnicové kuračká, husi, kačky, husokačky, morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decoreum.sk
od 8,19 EUR
KOBREC 4959B CHEAP HNEĎA
-10%

decoreum.sk
od 16,20 EUR
KOBREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ
-10%

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

SERVIS Okná a dvere LUNA 1 Interiérové 3D lamely

30. rokov

luna1@luna1.sk 0905 382 202 www.luna1.sk

allcar AUTOSKLO

výmena do 24 hodín
NAJNIŽŠIE CENY AUTOSKIEL
ČISTENIE INTERIÉRU
AUTOFÓLIE 3M
RENOVÁCIA SVETIEL

Trenčín-Zlatovce Bratislavská 119
www.allcar.sk 0905 606 709

AKRA UPRATOVAČIE SLUŽBY

0950 642 630
twigysa@gmail.com

Dostaň každý koláčik DO PRÉMIOVEJ FORMY!

Skenuj Lidl Plus a získaj **prémiové formy a príslušenstvo na pečenie** od holandskej značky **RoyalVKB**

Veronika Bušová
odporúča **royalvkb**



Nazbieraj 5 virtuálnych nálepiek v aplikácii Lidl Plus a vyber si z kvalitných foriem a príslušenstva na pečenie **RoyalVKB** so zľavou až 75%. Nálepku získaš po naskenovaní Lidl Plus za každých 15 € nákupu.

Viac na: lidl.sk/velkanoc

Akcia prebehla od 3. 3. 2025 do vyčerpania zásob.



Výpis z neverejnej časti živnostenského registra

Ministerstvo vnútra na klientskych centrách zaznamenalo v posledných dňoch zvýšený dopyt po výpisoch z neverejnej časti živnostenského registra, ktoré sú nevyhnutné na zriadenie transakčného účtu. To výrazne zahŕtlo stránky, znížilo komfort vybavovania občanov a predĺžilo čakacie doby.

„Z tohto dôvodu upozorňujeme, že povinným podkladom na zriadenie podnikateľského účtu v banke nie je len samotný výpis z neverejnej časti živnostenského registra, ale aj osvedčenie o živnostenskom oprávnení, prípadne rovnopis ohlásenia živnosti,“ uviedol rezort vnútra a zároveň informoval aj o možnosti získať predmetný výpis pohodlne a bezplatne prostredníctvom portálu www.slovensko.sk.

Postup ako získať výpis online:

- Navštívte portál slovensko.sk.
- Prihláste sa do svojej elektronickej schránky pomocou eID karty.
- Vyhladať a vyplňte formulár „Žiadosť o výpis z neverejnej časti živnostenského registra“.

Odkaz priamo na portál MV SR: <https://www.minv.sk/?ziadost-o-vypis-zo-zr-neverejny-vypis-a-ziadost-o-vydanie-prehladu-udajov-zapisanych-v-zivnostenskom-registri>

• Odošlite vyplnenú žiadosť elektronicke.

„Po spracovaní žiadosti obdržíte výpis priamo do svojej elektronickej schránky, a to bez akýchkoľvek poplatkov. V prípade otázok alebo potreby asistencie kontaktujte Callcentrum MV SR na telefónnom čísle **0800 222 222** alebo e-mailom na callcentrum@minv.sk,“ dodáva MV SR.

Pripomínáme

V súvislosti so zákonom č. 279/2024 Z. z. o dani z finančných transakcií účinným od 1. januára 2025 vznikla podnikateľským subjektom povinnosť zriadiť si takzvaný transakčný účet v banke, a to do 31. marca 2025. Tento účet slúži na evidenciu a správu finančných transakcií v súlade s novou legislatívou. Ide pritom o štandardný podnikateľský účet.



» ren zdroj foto hamonazaryan1 pixabay

OD 20:00 HOD. USTUP 3 € / OSOBA

Nezvyčajný **IRIS** HOTEL PANORAMA *****

PRÁVIDELNE KAŽDÝ PIATOK A SOBOTU
PIATOK ŽIVÁ HUDBA, SOBOTA DISCOTEKA PRE VŠETKY VEKOVÉ KATEGÓRIE

PROGRAM NA MAREC:

14.03. 2025- DUO VILIAM A DUŠAN
15.03. 2025- DJ TOMMY JR.
21.03. 2025- SHUREBAND
22.03. 2025- DJ VLADO
28.03. 2025- DUO VILIAM A DUŠAN
29.03. 2025- DJ VLADO

HOTEL PANORAMA****
NÁDRAŽNÁ 12, TRENČIANSKE TEPLICE

NAJLACNEJŠIE VYPRAŤAVANIE
DOMOV-BYTOV, ZÁHRAD, POVÁL
BÚRACIE PRÁCE

0947 160 996

VŔTANIE STUDNÍ

0948 926 580
www.studnepovazie.sk

ČISTENIE - ŠACHTY - ČERPADLÁ

ZÁHRADKÁRSKE A CHOVATEĽSKÉ POTREBY BraDU

SADBOVÉ ZEMIAKY
a všetko pre Vašu záhradu

Námestie sv. Anny 16, Trenčín
Vlastné parkovisko pri obchode. **Kontakt: 0952 010 488**

www.elasticsro.sk

REHAU

VÝROBA PLASTOVÝCH A HLINÍKOVÝCH

OKIEN a DVERÍ

FASÁD A ZIMNÝCH ZÁHRAD

KUPUJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU

ILAVA – Kpt. Nálepku 810
tel.: 0905 371 379
elasticsro@elasticsro.sk

V ponuke máme aj **PROTIPOŽIARNE DVERE**

PALIVOVÉ DREVO & STAVEBNÉ REZIVO
CHOCHOLNÁ-VELČICE

PALIVOVÉ DREVO

DOPRAVA SYPANÉHO DREVA
SYPANÉ ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO

NAKLADANÁ METROVICA
UKLADANÉ V PALETTE ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO METROVICA

STAVEBNÉ REZIVO

JARNÁ AKCIA 50eur/prms

STAVEBNÉ REZIVO +421 902 719 955
PALIVOVÉ DREVO +421 902 364 995

STAVOKOV

Príjmem na TPP alebo SZČO
ZÁMOČNÍKA DO KOVOVÝROBY

- Nástup dohodou
- Práca v Trenčíne
- Platové podmienky: 8-10€/h TPP, 11-13€/h SZČO

Kontakt: kondrat@stavokov.sk
0948 238 663

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

ZIAR pre seniorov

Oprava komínů **GRÁTIS**

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLÝCH STRIECH na KĽÚC

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

EXOTICKÉ ZVIERATA Z CELEHO SVETA

AKVATERA TRENČÍN

**MEDZINÁRODNÁ
VÝSTAVA (BURZA)
AKVARISTIKY A TERARISTIKY**

23.3.2025

OD 09:00 - 14:00 h

EXPO CENTER A.S. | K VÝSTAVISKU 447/14 | TRENČÍN

VSTUP: Dospelí - € 4 | Deti do 6 rokov vstup zdarma.
Študenti, dôchodcovia nad 65 rokov a ostatní - 2,5 €

Generálny partner: EXPO CENTER TRENČÍN

Hlavný partner: REGION PRESS

SPONZOR: SUPER ZOO

LEXAN

obojstranná UV ochrana, 10 rokov záruka
komórkové polykarbonáty • plné platne
od 2 do 10 mm • rezanie na mieru

Možný dovoz k Vám domov

Objednávajú aj mailom info@virgoplast.sk
tel. **0915 750 934** www.virgoplast.sk
areál PH Konzulta • Zlatovská 27, Trenčín

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO
INZERCIOU
v našich novinách
0911 762 378

ZATEPLOVANIE a obnova fasád, lešenie • 0907 29 55 70

SOLÁRNE KOLEKTORY NA OHREV VODY

Dotáciu vybavíme a solárny systém
namontujeme a aj servisujeme.

Vykonávame aj servis solárnych
systémov, ktoré montovali iné firmy.

**SOLAR
MAX**

Tel.: **0948 035 479** | www.solarmax.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál **40%**

PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPLOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, plátno,
kašmírové sukne, šatky,
brokátové šatky, štofky, mince

0908 627 952

Farebná bezdymová alternatíva lil SOLID Ez

Cigarety nielen zhoršujú dýchanie, ale aj obťažujú nepríjemným cigaretovým dymom. Pre tých, ktorí hľadajú alternatívu a inak by pokračovali vo fajčení, je k dispozícii vylepšené zariadenie na nahrievaný tabak lil SOLID Ez.

Ide o kompaktné zariadenie v štýle "všetko v jednom", ľahko sa ovláda, prináša tri po sebe idúce použitia a vydrží dlho nabité. Lil SOLID Ez tabak nespája, ale nahrieva a tým nevzniká žiadny dym. Zároveň produkuje výrazne menej škodlivých látok v porovnaní s cigaretami*, vďaka tomu predstavuje lepšiu alternatívu oproti klasickým cigaretám.

Zariadenie je dostupné v predajniach IQOS v piatich farebných prevedeniach za doporučenú maloobchodnú cenu 19 eur.

MÝTUS O NIKOTÍNE, PRAVDA O DECHTE

Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu.

Ten je síce návykový, ale nie je hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je práve decht. Vzniká pri horení cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

*Lil SOLID Ez produkuje o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami.**

** To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %. Lil SOLID Ez nie je bez rizika. Obsahuje nikotín, ktorý je návykový. Je určený výhradne pre dospelých. ##Zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah Svetová zdravotnícka organizácia odporúča znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. Pozri sa na dôležité informácie na www.IQOS.com.



ZDROJ foto: PMI

Prinášame rady odborníkov na lepšie zapamätávanie

Starajte sa o svoj mozog

Pri príležitosti celosvetovej kampane **Týždeň povedomia o mozgu**, upriamujú odborníci pozornosť verejnosti na ľudský mozog, jeho činnosť a na význam zdravého životného štýlu a mozgových cvičení na podporu jeho fungovania.

„Zdravý mozog je zásadný pre prežitie plnohodnotného života. Mozog patrí k našim najdôležitejším orgánom - umožňuje nám myslieť, hýbať sa a komunikovať s okolím. Dáva nám schopnosť vnímať svet naokolo, cítiť emócie, pamätať si, učiť sa a sústrediť sa,“ približujú odborníci na sociálnej sieti Úradu verejného zdravotníctva SR a uvádzajú tiež, že významnú úlohu v tom, ako bude mozog pracovať počas života, zohráva jeho štruktúrálny vývin v období pred, okolo a krátko po narodení. „V tom čase je mozog najtvárnejší

a najcitlivejší voči stimulácii, rané zážitky preto môžu významne ovplyvniť ďalší život jednotlivca. Funkčný vývin mozgu však prebieha ešte roky po narodení - odhaduje sa, že asi do 25. roku života. Počas dospievania dozrievajú mozgové funkcie ako myslenie, pamäť, priestorová orientácia, pozornosť či predstavivosť,“ objasňujú odborníci a hovoria, že u detí je preto potrebné stimulovať mozgové funkcie postupne, s ohľadom na ich vek a čo najpestrejším spektrom činností. Treba si pritom dať pozor, aby sme ich nepreťažovali.

„Aj v dospelom veku stále máme potenciál rozvíjať svoje mozgové funkcie vďaka plasticite, teda prispôbivosti mozgu, a to prostredníctvom ich stimulácie a pravidelného tréningu.“

Čo prospieva mozgu?

Mozgu podľa odborníkov prospieva akákoľvek aktivita, či už to je komunikácia, udržiavanie sociálnych vzťahov, literatúra, nové podnety, kultúra, umenie, pestovanie koníčkov, spoločenské hry, učenie cudzích jazykov. Skúste svoj mozog priebežne stimulovať napríklad vedomostnými súťažami, rébusmi, krížovkami, sudoku, alebo šachom.

Odborníci z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava po-



Ilustračné foto.

zdroj foto geralt pixabay

pisujú na sociálnej sieti dôvody, pre ktoré je potrebné sa o mozog starať:

- Žijeme život preplnený informáciami – väčšie nároky na pamäť.
- Naš mozog musí čeliť zvyšujúcemu sa stresu a tlaku.
- Mozgová plasticita vekom klesá.
- Menej namáhame mozog, spoliehame sa na mobily, počítače.
- Vyžaduje sa od nás zvyšovanie kvalifikácie, lepšia schopnosť pamätať si staré a prijímať nové informácie.
- Netrénovaná pamäť zlyháva podobne ako svaly.

a pripájajú tiež zopár tipov na lepšie zapamätávanie:

- Vizualizujte a zapojte všetky zmysly.
- Učte sa podľa toho, aký ste učebný typ.

- Urobte materiál zaujímavým, ak nás niečo nudí, nezapamätáme si to.
- Naše sebahodnotenie a presvedčenia pôsobia na naše myšlienky, pocity, správanie aj pamäť.
- Zmeňte svoj postoj k chybám.
- Urobte všetko preto, aby ste sa vedeli sústrediť.
- Asociujte si nový učebný materiál s tým, čo ste už predtým vedeli.
- Materiál, ktorý si potrebujete zapamätať si aspoň 3x zopakujte.
- Uvoľnite sa, využite pritom napríklad dychové cvičenia, či počúvanie hudby.
- Rešpektujte svoj biorytmus.
- Naučené sa ukladá počas spánku.
- Trénujte svoju pamäť a pomôžte si mnemotechnickými pomôckami.

» [ren](#)



Ilustračné foto. zdroj foto TungArt7 pixabay

doctor  optic
OČNÁ OPTIKA

CHCETE OKULIARE
NA VŠETKY VZDIALENOSTI?

MULTIFOKÁLNE
SKLÁ

ZĽAVA
40%

ŠIROKÝ VÝBER
OKULIAROVÝCH RÁMOV

MERANIE ZRAKU
BEZ ČAKANIA

AKCIA PLATÍ NA VYBRANÉ OKULIAROVÉ SKLÁ.



OBCHODNÝ DOM FIX
DUBNICA NAD VÁHOM
0917 027 571



 OPTIKADROPTIK  DR.OPTIK_SK

 WWW.DROPTIC.SK

Nové byty Ilava

Kompletný úver na kľúč
Financovanie až 90%
Výhodné podmienky
☎ 0907 116 118

100%
ZÁRUKA
SPOKOJNOSTI

MK rezidencia B www.byty-ilava.sk

Public auction s.r.o., so sídlom: Cintorínska 2696/1, 921 01 Piešťany

IČO: 44 449 844 zapísaná v Obchodnom registri Okresného súdu v Trnave, oddiel Sro, vložka č. 22790/T

oznamuje v zmysle zákona o dobrovoľných dražbách konanie nasledovnej dražby nehnuteľností:

1. Predmet dražby

Nehuteľnosti v katastrálnom území Trenčín, vedené Okresným úradom Trenčín, Katastrálny odbor, zapísané na LV č. 4099 ako stavby, Penzión súp.č. 98 postavený na parcele C-KN parc. č. 73/1 a Penzión súp.č. 110 postavený na parcele C-KN parc. č. 73/2 a pozemky parcely registra „C“ evidované na katastrálnej mape parc.č. 73/1 – Zastavaná plocha a nádvorie o výmere 177 m², parc.č. 73/2 – Zastavaná plocha a nádvorie o výmere 69 m² a parc.č. 73/3 – Zastavaná plocha a nádvorie o výmere 52 m² a to celé v spoluvlastníckom podiele 1/1, t.j. v celosti.

**Najnižšie
podanie:
1 600 000€**

Dátum konania dražby:
19.3.2025

Miesto konania dražby:

Notársky úrad
JUDr. Denisa Adamkovičová - notár
Brniarska 1886/1J
911 05 Trenčín

Čas otvorenia dražby:
10.00 hod.

Viac informácií získate na www.publicauction.sk alebo na tel. č. 0915 677 666.

Dražobník GAVILA s. r. o.,

1. mája 173/11, Trenčín, IČO: 45 517 959
uverejňuje týmto podľa zákona č. 527/2002 Z. z.

OZNÁMENIE O DOBROVOĽNEJ DRAŽBE č. DR017/2024 Dátum dražby: 24.04.2025 o 12:00 hod. - Prvé kolo dražby

Miesto konania dražby: **Notársky úrad Trenčín**

Brniarska 1J, 911 05 Trenčín, JUDr. Denisa Adamkovičová - notár.

Predmet dražby:

Nehuteľnosti vedené Okresným úradom Trenčín, katastrálny odbor, pre k. ú. Trenčín, obec Trenčín, okres: Trenčín, zapísané na LV č. 3650, a to: - byt č. 999, nachádzajúci sa na prízemí v bytovom dome súp. č. 1478 postavenom na pozemku parcely registra „C“ evidovanej na katastrálnej mape, parc. č. 1528/18 (v podiele 57/1644 k stavbe bytového domu so súpisným číslom 1478 na parc. č. 1528/18, čomu zodpovedá užívanie bytu č. 1 nachádzajúceho sa na prízemí bytového domu s. č. 1478 a to zmysle Záveru štátneho stavebného dohľadu ÚšaŽP 2022/40068/113030/3/MiMa, Dud. v spojitosti s poznámkou na LV č. 3650 a to P-573/2022), - podiel priestoru na spoločných častiach a spoločných zariadeniach domu, na príslušenstve o veľkosti 57/1644 a - spoluvlastnícky podiel k pozemku o veľkosti 2/24 parcely registra „C“ parc. č. 1528/18 - Zastavaná plocha a nádvorie o výmere 312 m², ktorý je evidovaný na liste vlastníctva č. 4030.

Najnižšie podanie 65.000 EUR. Dražobná zábezpeka 5.000 - EUR

Blížšie informácie o podmienkach účasti na dražbe:

gavila@gavila.sk, www.gavila.sk, kontakt: 0905 476 407, 0948 670 881

Predaj novostavieb
v IBV Zábřežie - Chocholná Trenčín

MPB reality

0911374467

EKO VÝSTUŽE
0949 590 275

Kompozitné
✓ **KARI SIETE**
✓ **ROXORY**
✓ **STRMIENKA**
www.eko-vystuze.sk

DORUČENIE KURIÉROM

Zateká Vám strecha?
Spoločníte sa na odborníkov
a budete kľudne spať

- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 € / m²
- Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

STRECHAFER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860

VIZITKY
0908 979 512

KTN SPRÁVCA
KOMPLETNÁ ÚDRŽBA POZEMKOV A ZELENÉ

Služby

- ✓ frézovanie (odstránenie) pňov
- ✓ strihanie tují a okrasných drevín
- ✓ kosenie a mulčovanie pozemkov

www.ktn.sk **KONTAKT** 0911 911 081

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie **-20%**
- chemická injektáž **STOP VODA**
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

čujte.sk
Prvá pomoc pri alergiách
www.cujte.sk

Gleistein
More than Ropes.

Sme medzinárodná spoločnosť Gleistein s.r.o. s 200-ročnou tradíciou. Sídlime v Trenčíne od roku 1997. Zaoberáme sa vývojom, výrobou a predajom kvalitných syntetických lán do celého sveta. Obrovské množstvo skúseností na trhu tvorí základ pre stabilné pracovné miesto, ktoré uchádzačovi ponúkame.

Čo ponúkame:

- práca v 3-zmennej prevádzke
- mzdová tarifa 6,85/hod.
- dochádzkový bonus 10% zo mzdy
- príplatky za nadsadu a prostredie
- 13. plat, 14. plat
- príspevok 2% do 3.piliera
- odmena pri životnom a pracovnom jubileu
- možnosť kariérneho rastu, vianoč. večierok,
- teambuildingy

Ak si manuálne zručný a máš chuť pracovať v kolektíve, ozvi sa na **032/7417 910** alebo pošli životopis na omachelova@gleistein.com

VYPRATÁVANIE DOMOV, BYTOV, BÚRACIE PRÁCE, VÝKOPOVÉ PRÁCE, LIKVIDÁCIA NEBEZPEČNÉHO ODPADU
0908 022 754

LISKA TRANS Obchodná firma s potravinami zo Skalky nad Váhom **PRÍJME** na voľné pozície:
ÚDRŽBÁR
Nástup možný ihneď.
Volajte po 15.00 hod. - **0917 152 453**

Kam na vysokú? Pomôcť môžu veľtrhy ALMA MATER

Veľtrhy ALMA MATER, ktoré organizuje ministerstvo školstva, štartujú v druhej polovici marca. Nájete ich v každom regióne a odprezentuje sa na nich vyše 30 verejných, štátnych aj súkromných vysokých škôl. Projekt „ALMA MATER - miesto, kde si nájdeš svoju vysokú školu“ je v poradí druhým ročníkom.

Cieľom veľtrhov je podľa rezortu školstva ukázať maturantom širokú paletu študijných programov vysokých škôl na Slovensku, prepojiť ich s akademickým prostredím a zároveň predstaviť možnosti získania štipendií. „Niekedy nie je ľahké sa rozhodnúť, kam ísť po strednej škole. Práve veľtrhy ALMA MATER, ktoré budú vo všetkých regiónoch, sú dobrou príležitosťou, ako sa zorientovať a vybrať si základ pre svoje budúce povolanie,“ hovorí minister školstva Tomáš Drucker.

Kedy a kde?

V druhej polovici marca sa s ponukou vysokých škôl na Slovensku môžu zoznámiť žiaci a žiačky stredných škôl na veľtrhu v Banskej Bystrici, Poprade, Lučenci, Rožňave, Košiciach a v Prešove. V apríli sa veľtrhy presunú do Komárna, Nitry, Trnavy, Bratislavy, Trenčína a uzavrie ich Žilina. Na veľtrhoch sa môžu zúčastniť okrem maturantov aj žiaci nižších ročníkov, aby sa v ponuke vysokých škôl zorientovali a získali viac času na rozmyslenie. Vstup je len pre tých účastníkov,

ktorí sa registrujú prostredníctvom emailu na adresu almamater@minedu.sk.

Predstavia aj štipendijnú schému

Na veľtrhoch rezort školstva predstaví štipendijnú schému pod názvom Študujem doma, Slovensko ma odmení. „Chceme ďalej motivovať našich šikovných a talentovaných maturantov, aby si vybrali štúdium doma a zároveň, aby Slovensko, jeho vysoké školy boli lákavé aj pre zahraničné talenty,“ doplnil T. Drucker. Nový eurofondový národný projekt s názvom Poskytovanie štipendií pre talentovaných domácich a zahraničných študentov za účelom ich štúdia na vysokých školách v SR nadväzuje na talentové štipendiá z Plánu obnovy a odolnosti SR. Štipendiá sú určené pre domácich talentovaných študentov, vrátane študentov zo znevýhodneného prostredia. Rovnako sú cieľovou skupinou aj zahraniční talentovaní študenti, ktorí začnú od septembra študovať na slovenských vysokých školách.

O štipendiá sa po novom budú môcť uchádzať aj študenti nastupujúci na II. stupeň vysokoškolského štúdia, ak už talentové štipendiá mali na I. stupni. Výška štipendia na jeden akademický rok bude 4-tisíc eur pre domácich a 5-tisíc eur pre zahraničných talentovaných študentov. Podrobnosti o novej štipendijnej schéme zverejní ministerstvo školstva na stránke <https://stipendia.portalvs.sk/>.

» ren

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

REGIONPRESS
Vyleť s nami!
Inzercia
Tlač
Distribúcia
Online
0908 979 512
trenciansko@regionpress.sk

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Prijmeme
▪ zručného mechanika
▪ zručného autoelektrikára
Miesto výkonu Ilava
Bližšie informácie: **0905 449 843**

PRIJMEME
ŠIKOVNÉHO, SAMOSTATNÉHO DISPEČERA
do významnej dopravnej spoločnosti v Ilave
Bližšie informácie: **0905 449 843**

AUTODIELŇA SIHOŤ TRENČÍN
KONTAKT: **0951 164 662**

LISKA TRASH Obchodná firma s potravinami zo Skalky nad Váhom **PRIJME** na voľné pozície:
VODIČ SK. C - Prax min. 3 roky, nutnosť mať kvalifikačnú kartu, psychotesty.
Nástup možný ihneď.
Volajte po 15.00 hod. - **0917 152 453**

Dražba auctio
Opakovaná dražba administratívnej budovy a pozemkov nachádzajúcich sa v k. ú. Tuchyňa
Miesto dražby: Kultúrne spoločenský dom Klobušice, Okružná 55, 019 01 Ilava-Klobušice, prizemie, hlavná sála
Dátum a čas: 02.04.2025 o 11:00 hod.
Najnižšie podanie: 206.972,66 Eur
Dražobná zábezpeka: 49.700,- Eur
Minimálne prihodenie: 1.000,- Eur
Termíny obhliadok: dňa 17.03.2025 o 13:30 hod.
Predmetom dražby je:
A: nehnuteľnosť v podiele 1/2 oboch vlastníkov k celku vedená na Okresnom úrade Ilava, katastrálny odbor, pre obec Tuchyňa, katastrálne územie Tuchyňa, zapísaná na liste vlastníctva číslo 92 ako:
• parcela registra „C“, parcelné číslo 502/4, druh pozemku: Zastavaná plocha a nádvorie, výmera 176 m²,
• parcela registra „C“, parcelné číslo 502/6, druh pozemku: Zastavaná plocha a nádvorie, výmera 87 m².
B: nehnuteľnosť v podiele 1/1 k celku vedená na Okresnom úrade Ilava, katastrálny odbor, pre obec Tuchyňa, katastrálne územie Tuchyňa, zapísaná na liste vlastníctva číslo 2791 ako:
• Administratívna budova (popis stavby: Administratívna budova) so súpisným číslom 404, na parcele registra „C“ číslo 502/6,
Právny vzťah k pozemku parcelné číslo 502/6 pod stavbou s. č. 404 je evidovaný na liste vlastníctva č. 92.
Predmet dražby sa draží tak ako „stojí a leží“.
Všetci záujemcovia o obhliadku sa ohlásia pred termínom obhliadky na tel. č.: 0910 460 926
Viac informácií sa dozviete na www.auctio.sk

www.Cistenie-Peria.sk
šitie - renovácia - výroba paplónov a podhlavníkov
Zamarovce 101 (pri Trenčíne) 032/743 72 24

Citáty
Slovenské príslovie
Na jar zamaž, v jeseni zapraš.

PLASTOVÉ OKNÁ
Dodanie do 14 dní **0907 295 570**

Predaj mladých nosníc
7-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT
Predaj kŕmnych zmesí
NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL
OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME
Dovoz priamo na adresu OD MARCA
Farma Frajkovci: Velčice 160
farmafrajkovci@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk
0940 658 399
0905 355 145

STAVEBNÁ FIRMA REKONŠTRUKCIE DOMOV - BYTOV
• zateplenie domov-stropov • sadrokartóny
• maľovanie, omietky • oprava striech, komínov
• oplotenie, zámková dlažba • výmena krytiny
• izolácie domov, striech • výmena rín
• výmena okien, dverí • altánky, prístrešky
• elektrika, vodoinštalácie • búracie práce
ZA NAJLEPŠIE CENY! 0940 300 123

Citáty
Slovenské príslovie
Žatva z celého roka závisí na jari, kedy sa seje.

Kamenárstvo 0902 118 250
www.tna.sk
Trenčín, Opatová - za motoreom MAJÁK
VÝRAZNÉ ZIMNÉ ZĽAVY
KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE Serióznosť a kvalita

Klimatizácie
Tepelné čerpadlá
montáž servis veľkoobchod
www.interclima.sk 0911 069 257

25. marca 708 **Výročia a udalosti**
bol zvolený pápež Konštantín ako 88. v poradí
26. marca 1971
Východný Pakistan vyhlásil nezávislosť od Pakistanu a začala sa vojna za nezávislosť Bangladéšu

Zbierame prvé liečivé bylinky

Nastáva obdobie, kedy si budeme môcť počas našich výletov do prírody opäť nazbierať rozličné liečivé bylinky. Za našu pozornosť isto stojí pľhlava dvojdomá, púpava lekárska, pľčnik lekársky, podbeľ lekársky, sedmokráska obyčajná aj prvosienka jarná.

Pľhlava dvojdomá alebo ľudovo žihlava – obsahuje magnézium, vápnik, železo, fosfor, sodík, ale aj mnoho vitamínov. Pripisujú sa jej priaznivé účinky na obličky, žľčník či pečeň. Rovnako však čistí krv, podporuje krvotvorbu a pomáha pri liečbe rôznych kožných ochorení. Čaj sa používa aj pri zápaloch močových ciest a osteoporóze.

Púpava lekárska – jej listy obsahujú vitamín C, vitamíny skupiny B a tiež provitamín A, rovnako aj množstvo minerálov – draslík, sodík, hliník, meď, železo, vápnik, kremík, síru a fosfor. Púpava má močopudné účinky, podporuje tvorbu žľče a žalúdočnej kyseliny a pomáha upravovať trávenie. Povzbudzuje činnosť pečene, žľčníka, obličiek a čriev, podporuje rast červených krviniek, znižuje krvný tlak. V ľudovom liečiteľstve sa púpava využíva pri liečbe močových kameňov, cukrovky, lymfatických uzlín ako aj pri chronickej únave.



Ilustračné foto. zdroj foto karenixabay

Pľčnik lekársky – pomáha pri ochoreniach dýchacích ciest, ako aj pri zápaloch močových ústrojov, hemoroidoch či hnačke. Čistí náš lymfatický systém a v podobe obkladov uľahčuje hojenie rán.

Podbeľ lekársky – je skvelým pomocníkom pri zápaloch a ochoreniach dýchacieho ústrojenstva.

Sedmokráska obyčajná – čaj z tejto rastlinky pomáha pri ochoreniach dýchacích ciest – pije sa vlažný alebo studený. Kúpeľ a odvar zo sedmokrásky sa zasa využíva pri kožných ťažkostiach.

Prvosienka jarná – má široké využitie. Používa sa pri liečbe dýchacích ciest, pomáha pri migrénach, nespavosti či nervových poruchách. Nápomocná je aj pri reumatických ťažkostiach.

Pozor!

Odborníci neodporúčajú užívať bylinky dlhodobo. Ak nie ste si istý o vhodnosti ich použitia, poraďte sa radšej so svojim lekárom.

Odborníci radia ako podať prvú pomoc Na jar sa prebúdzajú alergie

Alergická reakcia je neadekvátna nadmerná odpoveď imunitného systému na látky, ktoré sa dostávajú do organizmu vdýchnutím, prehltnutím, vpichnutím napríklad pri bodnutí hmyzom, alebo sme s nimi v kontakte kožou a sliznicami.

Pri prvom kontakte s alergénom dochádza k zvýšeniu vnímavosti, teda senzibilizácii organizmu, až pri opakovanom dochádza k samotnej alergickej reakcii. Deje sa tak v dôsledku uvoľnenia mediátorov zápalovej reakcie medzi ktoré patrí histamín.

V ľahkých prípadoch sa alergická reakcia môže prejaviť lokálnym začervenaním, miernym opuchom, žihlavkou, svrbením, podráždením očí, výtokom z nosa (alergická nádcha), atopickým ekzémom, astmou.

V ťažkých prípadoch môže alergická reakcia prejsť až do anafylaxie, kedy histamín vyvolá:

- zúženie dýchacích ciest – teda náhle zhoršenie dýchania
- rozšírenie ciev – teda náhly pokles krvného tlaku
- zvýšenú priepustnosť steny ciev, čo má za následok vznik opuchu, ktorý môže byť obzvlášť nebezpečný v prípade krku, jazyka a tváre
- tráviace ťažkosti - bolesť brucha, vracanie, hnačka

Anafylaktická reakcia môže následne vyústiť do vzniku život ohrozujúceho stavu - anafylaktického šoku. Vývoj alergickej reakcie nie je možné dopredu predvídať a riziko ťažšieho priebehu môže stúpať vzhľadom na opakované alergické reakcie a množstvo pôsobiacich alergénov.

Čo robiť v prípade anafylaktickej reakcie

Ak príde k náhlemu a výraznejšiemu zhoršeniu stavu, je potrebné neodkladne privolať Záchranú zdravotnú službu.



Ilustračné foto.



Ilustračné foto.

zdroj foto pixabay

bu! K zástave dýchania a krvného obehu v dôsledku opuchu dýchacích ciest a pľúc vplyvom histamínu môže prísť aj v priebehu niekoľkých minút. Nie je možné sa spoliehať ani na podanie liekov proti alergiám – antihistaminík vzhľadom na nedostatočnú rýchlosť nástupu ich účinku. „V niektorých prípadoch sa anafylaktická reakcia môže vyskytnúť aj s odstupom času, po počiatočnom ústupe príznakov alergickej reakcie a bez ďalšieho vystavenia alergénu. Zaznamenali sme prípady, kedy sa tak stalo až 72 hodín od počiatočného vymiznutia príznakov,“ upozorňuje PhDr. Martin Štelzer, inštruktor prvej pomoci zo Slovenského Červeného kríža.

Prvá pomoc:

- Prerušte kontakt s alergénom. V prípade bodnutia hmyzom vyťahnite žihadlo, ale bez stlačenia jedového vaku na jeho konci. V prípade alergie na lieky/potravu nevyvolávajte zvracanie.
- Čo najskôr použite autoinjektor s obsahom adrenalínu (adrenalinové pero), ak ho má postihnutý pri sebe.
- Polohujte osobu do protišokovej polohy: ležmo na chrbte s podvihnutými dolnými končatinami asi do 30cm. V

prípade sťaženého dýchania do polosediacej polohy. V prípade bezvedomia dajte postihnutého do stabilizovanej polohy.

- Kontrolujte životné funkcie – vedomie a dýchanie.
- Urobte protišokové opatrenia: upokojte postihnutého, nepodávajte mu tekutiny, bráňte stratám tepla.
- V prípade poštípania hmyzom môžete postihnutú časť lokálne zchladiť pomocou ľadu, no nie priamo na pokožku, ale cez vrstvu tkaniny, aby neprišlo k vzniku omrzlín.
- Privolať odbornú zdravotnícku pomoc je potrebné aj v prípade, že po podaní adrenalínu príde k zlepšeniu.

Použitie autoinjektora:

- Pevne uchopte autoinjektor dominantnou rukou, palcom bližšie k poistnému uzáveru, nie však palcom z vrchnej strany autoinjektora.
- Vytiahnite poistný uzáver.
- Nasmerujte autoinjektor k vonkajšej strane stehna a prudko ním z asi 10 cm vzdialenosti pod uhlom 90° doňho narazte. Držte v stehne 5-10 sekúnd.
- Vytiahnite, ihlu prekryte bezpečnostnou krytkou, aby nedošlo k náhodnému poraneniu.
- Miesto vpichu 10 sekúnd masírujte.
- Protišoková poloha zvyšuje nástup účinku.

Najčastejšie chyby:

- Nevyťahnutie poistky pred podaním.
- Nesprávne uchopenie autoinjektora a náhodné vpichnutie do prsta pri podaní.
- Rýchle vyťahnutie po aplikácii – účinná látka sa nestihne aplikovať do svalu.
- Nesprávny uhol alebo trhnutie pri aplikácii – môže prísť k poraneniu.
- Nesprávne miesto aplikácie.
- Znehodnotený adrenalin – autoinjektor má okienko cez ktoré je možné skontrolovať, či nie je zmenená farba podávanej látky. Roztok by mal byť číry a bezfarebný.

Informácie poskytol
Slovenský Červený kríž

Môžete počuť KAŽDÉ SLOVO

Bez hádania, čo kto povedal!

Hnevá vás, že dobre nepočujete, čo vám ľudia hovoria? Nebaví vás byť vo veľkej skupine ľudí a neustále sa pýtať, aby zopakovali, čo povedali?

ZÍSKAJTE NOVÝ SONICKÝ ZOSILŇOVAČ SLUCHU *PureSound Pulse!*

Zosilňovač je pohodlný a diskretný a vďaka anatomickému dizajnu padne do každého ucha ako uliati! Malé slúchadlo so špeciálnym dizajnom perfektne sedí v uchu a nevypadáva. Ak chcete:

- ✓ počuť zreteľne ľudskú reč, spev, úradníka alebo pokladníka v obchode;
- ✓ počuť zvuk rádia a TV normálne – bez zvýšenia hlasitosti;
- ✓ rozumieť aj ľuďom, ktorí hovoria potichu a nezreteľne;
- ✓ byť schopný počuť všetko a všetkých okolo seba, dokonca aj vo väčších skupinách.

Vyskúšajte zosilňovač sluchu *PureSound Pulse!* Rozhovory pri rodinnom stole, telefonovanie, počúvanie rádia a sledovanie televízie – už vám neunikne žiadny dôležitý zvuk ani dôležité slovo!



SUPER PONUKA!
LEN 1 €

pre prvých 100 osôb

SONICKÝ ZOSILŇOVAČ SLUCHU

**POHODLNÝ
A DISKRÉTNÝ**
– teraz cenovo
dostupný pre
každého!



Pohodlný dizajn do uší – je takmer neviditeľný

NOVÝ MODEL
v našej ponuke!



Vstavaný digitálny mikroprocesor XDA-730 generuje vysokokvalitný a čistý zvuk



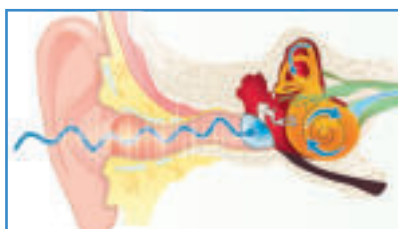
Nabíja sa elektrinou ako mobilný telefón a nepotrebuje k nemu kupovať batérie!



5 silikónových štipľov v 4 rôznych veľkostiach umožňuje správne nasadenie zosilňovača k uchu

PONUKA!
Zavolajte ešte dnes a vyskúšajte ho!

Sada obsahuje načúvací zosilňovač v elegantnej krabičke, 5 silikónových štipľov do uší a nabíjačku



- ✓ Zlepšenie každodenného pohodlia
- ✓ Jednoduché použitie
- ✓ Moderný zvukový mikroprocesor

ZIMNÁ AKCIA!

Len do **21.03.2025** máte šancu získať zvukový zosilňovač **len za 99€ 1 €!**
Áno! Len za **JEDNO EURO** (plus poštovné) dostanete nový, originálny načúvací zosilňovač *PureSound Pulse!*



Získajte zosilňovač
len za 1 €!

Ak potrebujete zosilňovač pre obe uši, zavolajte nám – momentálne prebieha akcia!

tel. 033/877 74 32

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00.

Cena hovoru je rovnaká ako pri bežnom hovore na pevnú linku.

Oplatí sa!



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



BOMBA FASÁDA

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

Nekonečné ďakujem stoličkovým výťahom Stannah

Darček v
hodnote až
do 200,- €*

Ponuka

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Váš partner pre stoličkové
výťahy na Slovensku.
Pretože Stannah
mení váš život.

Stannah



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

*Kampaň platí pre každú objednávku do 28.03.25, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

STÁLE VÁHATE? DOTÁCIE SA MÍŇAJÚ RÝCHLYM TEMPOM. ZAVOLAJTE EŠTE DNES!!!

ECO Energy www.ecoenergy.sk
info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektráreň 3,18 kW

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Zaplatíte len **2690€***

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Špeciálna ponuka
Ak si zaobstaráte 5kW elektráreň
DOSTANETE 10kW

menič napätia
namiesto 5kW
v úžasnej
cene **3390€**



Akcia na 10kW menič
Platí pre prvých 50
zákazníkov

Teplné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

Zaplatíte len **4290€***



OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
zameranie → odborné poradenstvo → cenová kalkulácia ZDARMA!!!
slovenská firma

!!! 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 ŽLABOV

POKRÝVAČ - TESÁR



STRECHY / STREŠNÉ KRYTINY

15% zľava z ceny práce
od 15.3 - 15.4. 2025

Opravy rekonštrukcie - Alpská technika
Renovácie striech - Výhodné ceny
- Šikovní odborníci

Výroba plechových striech
Klamiarske práce
Izolácie plochých striech

Štefan Jambor: 0918 137 631

OBNOVA A ZATEPLENIE PLOCHÝCH STRIECH

- Ponúkame Vám profesionálne služby:
- hydroizoláciu strechy bituménovými pásmi
 - zateplenie strechy
 - cenová kalkulácia zadarmo
 - zľava pre dôchodcov
 - záruka 20 rokov
 - rodinné domy, bytovky
 - skladové priestory, firmy ...

!!! NOVINKA !!!
Bituménová lepenka určená
pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné
prekrytie strechy - znižuje teplotu
strechy na 40 až 50 stupňov.

0918 773 790 COPIERIT