

# HUMENSKO

## VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 27 190 domácností



Čítajte nás:

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

**Kamenárstvo DORZI**

**Skvelá práca a kvalita**

Žulové hroby  
Oprava hrobov  
Chodníky a dlažby  
Obnova a doplnenie písma  
Čistenie a impregnácia  
Sklenené náhrobky (3D)  
Demontáže hrobov  
Výkopy a krypty  
Výmena starých náhrobkov a platní

**Obhliadka a nacenenie ZADARMO**  
[www.DORZI.sk](http://www.DORZI.sk)  
0949 562 763 - 0940 969 109

**VYSOKOZDVIŽNÁ PLOŠINA K DISPOZÍCII**

20 m - 550 kg - 230 V/3kW v koši  
**MICHALOVCE (aj pešia zóna) + okolie**  
Volajte: 0917 900 150

Príklady využitia: orez stromov, umývanie okien, oprava osvetlenia, výmeny odkvapov, inštalácia reklamy, kamier, káblov, klimatizácií, fotenie vo výške.

**Strechy od základu**

**TESÁRSKE PRÁCE**  
**KLAMPIARSKÉ PRÁCE**  
**POKRÝVAČSKÉ PRÁCE**  
**ZATEPLENIE STRECHY**  
**0940 88 88 29**

Ochrana proti poveternostným podmienkam.

**PLACHTOVÉ ZATEPLOVANIE**  
terás, altánkov, balkónov a prístreškov

**MASTER GROUP s.r.o.**  
0915 927 993 · 0940 707 621

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

**PROFI STRECHA RÝCHLO A KVALITNE**

- NÁTERY STRIECH
- NÁTERY VO VÝŠKACH
- NÁTERY KOSTOLOV
- OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV

**0940 366 431**  
FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU

**KANALIZÁCIE**

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

**PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY**  
**0951 500 000**

**VÝKUP KROJOV**

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

**0908 627 952**

**PREDÁM BUKOVÉ ODREZKY KRÁTKE**

**0908 102 786**

**IREKOVO**

**OCEĽOVÉ A HLINÍKOVÉ KONŠTRUKCIE NA MIERU**

**ZASKLENIE za prijateľné ceny**

PERGOLY  
TERASY  
ZASKLENIE  
KRÍDLOVÉ  
A POSUVNÉ  
BRÁNY

[www.rekovo.sk](http://www.rekovo.sk) | 0911 578 298 | [info@rekovo.sk](mailto:info@rekovo.sk)

**LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH**  
[www.Leeris.sk](http://www.Leeris.sk), 0944 923 476, [info@leeris.sk](mailto:info@leeris.sk)

**REGION PRESS** Inzerát, ktorý predáva  
**0907 895 864**

**Čujte.sk**

Prvá pomoc pri alergiách

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

# KOMINÁRSTVO



**Valokom**

**PREDÍDTE POŽIARU VČAS!**

**FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

**REKONŠTRUKCIA NADSTREŠNEJ ČASTI KOMÍNA**

**PREDAJ A MONTÁŽ MUROVANÝCH KOMÍNOV**

**PREDAJ A MONTÁŽ FASÁDNYCH VIACVRSTVOVÝCH KOMÍNOV**

**PREČO VLOŽKOVÁŤ KOMÍN?**

- ZVÄČŠENIE PRIEDUCHU A ŤAHU V KOMÍNE
- NAJVYŠŠIA POŽIARNA BEZPEČNOSŤ
- TRÁPIA VÁS FLAKY NA STENÁCH?
- ZÁPACH Z KOMÍNA PRENIKÁ DO MIESTNOSTI?
- DODRŽANIE VYHLÁŠKY 401/2007 Z.Z.
- ZJEDNODUŠENIE ÚDRŽBY KOMÍNA

**0903 037 601**

CENOVÁ PONUKA AJ PO TELEFONICKOM ROZHOVORE

**TIP na výlet**



**Monastyr  
Krásny Brod**

## Riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO**  
»Kúpim st. motorku, pionier, babetu. 0905 253 009 »Kúpim starý traktor aj pokazeny 0905 675 749
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA**  
»Predám el. ohrievač vody, používaný 2r, v dobrom stave, 20l obsah. Cena 80e. Len osobný odber - Brekov 0902 051 481
- 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK**
- 4 DOM A ZÁHRADA**  
»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682
- 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV**  
»KUPIM PAROZIE, 0902555510
- 6 HOBBY A ŠPORT**
- 7 DEŤOM**
- 8 DARUJEM**
- 9 ZOZNÁMENIE**
- 0 RÔZNE**

**Bezplatný týždenník**

## HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

EV 6211/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Štefánikova 44  
**MICHALOVCE**  
humensko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Marianna Sovjaková **0907 895 864**

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

**DISTRIBÚCIA** (26.640 domácností)

**pámy týždeň:**  
Humenné, Brekov, Jasenov, Kochanovce, Topoľovka, Medzilaborce, Snina, Čemerne, Vranov nad Topľou

**nepámy týždeň:**  
Humenné, Brestov, Papín, Závadka, Medzilaborce, Dlhé nad Grochou, Zemplínske Háme, Čemerne, Vranov nad Topľou, Snina, Sečovská Polianka, Sedliská, Slovenská Kajňa, Tovarné, Zámutov



**NAJ STRECHA S.R.O.**

NAJLEPŠIA oprava strechy

**KONTAKT 0940 776 203**

## OPRAVA eternitových, plechových, šindlových a plochých striech

- bez potreby demontáže starej strechy
- zameranie, poradenstvo **ZDARMA**
- pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZĽAVA**
- oprava komínov, oprava a montáž odkvapových žlabov

**UŽ 14 ROKOV NA TRHU**

**NOVINKA - Fúkaná izolácia za bezkonkurenčnú cenu**

**www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro**

## Chcete si podať riadkovú inzeráciu?

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

Príklad:  
**RP HU 7 Predám hlboký modrý kočik. 0987 654 321**

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

**Cena spätnej SMS** (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

**Číslo rubriky:**

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

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuvádzame. 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 „HU“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiomomslk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

	9	1			8				4
S			6	4	2				
U	5		2			9	6		
D				6	9		8		
O	8		5			3	9	6	
K									
U		9	8	2	3				
	1	2							

	7								3
S		2	3						9
U	5		8			7	6		1
D					8	1		5	
O			1	6		9			
K		9			5	8	7		
U	8			7	9				
			1		6				

# 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](https://lidl.sk/velkanoc)

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



## Je voda z vašej studne v poriadku?

# Dajte si bezplatne skontrolovať vodu

Pri príležitosti Svetového dňa vody Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a niektoré regionálne úrady verejného zdravotníctva (RÚVZ) aj tento rok poskytnú záujemcom z radov občanov bezplatné orientačné analýzy vzoriek vody zo studní v ukazovateľoch dusičnany a dusitany.

„O kvalitu vody v domových studniach sa musia starať ich majitelia, ktorí by si ju v prípade jej používania na pitné účely mali nechať skontrolovať aspoň dvakrát do roka v akreditovanom laboratóriu, ktoré poskytuje analýzy kvality pitnej vody,“ informuje ÚVZ SR a dodáva, že kvalitu pitnej vody z verejných vodovodov pravidelne kontrolujú jej dodávatelia i úrady verejného zdravotníctva. Pitná voda musí byť podľa odborníkov zdravotne bezpečná, to znamená, že jej krátkodobé ani dlhodobé a opakované používanie nesmie ohroziť zdravie ľudí. Jej kvalita sa posudzuje z hľadiska fyzikálneho, chemického, mikrobiologického a biologického.

### Vedeli ste, že...

Dusičnany a dusitany sú chemické ukazovatele, ktorých limitné hodnoty sú najčastejšie prekračované v pitnej vode z individuálnych vodných zdrojov - domových studní a zo zdravotného hľadiska ich

nadlimitné koncentrácie nie sú bezpečné najmä pre malé deti.

### Bezplatné orientačné vyšetrenie

Ak máte záujem v rámci Svetového dňa vody 2025 o bezplatné orientačné vyšetrenie vzoriek vôd z domovej studne v ukazovateľoch dusičnany a dusitany, postupujte nasledovne:

- voda – minimálne 0,2 litra – musí byť odobratá do čistej PET fľaše od neochutenej minerálnej vody, v ktorej nebolo nič skladované,
- pred odobratím vzorky vodu dostatočne odpustíte aspoň na dve – tri minúty, aby sa prepláchno vodovodné potrubie a odpustila voda, ktorá sa nachádzala v potrubí,
- fľašu dostatočne prepláchnite odobieranou vodou, naplňte ju vzorkou doplna, bez vzduchovej bubliny, a uzavrite,
- fľašu označte štítkom s údajmi o odbernom mieste – uveďte adresu, na ktorej sa studňa nachádza,
- prineste vzorku vody na orientačné vyšetrenie čo najskôr po odbere (najvhodnejšie do 24 hodín od odberu) vody do bu-



Ilustračné foto.

zdroj foto Pezibear pixabay

dovy ÚVZ SR alebo na RÚVZ, ktorý bude poskytovať orientačné analýzy.

### Kedy a kde?

Akcia pre verejnosť sa bude konať v priestoroch ÚVZ SR v Bratislave vo štvrtok 27. marca 2025 a v stanovených dátumoch aj v priestoroch regionálnych úradov verejného zdravotníctva (RÚVZ). Aktivity úradov verejného zdravotníctva počas Svetového dňa vody 2025 nájdete na stránke ÚVZ SR a stránkach jednotlivých RÚVZ. „Vo vymedzených časoch budú

pracovníci všetkých RÚVZ v SR verejnosti poskytovať odborné poradenstvo v oblasti zdravotnej bezpečnosti pitnej vody z verejných vodovodov a individuálnych vodných zdrojov, ochrany vlastných vodných zdrojov, ako i ďalších problémov týkajúcich sa pitnej vody a jej významu pre zdravie človeka,“ uvádza ÚVZ SR a dodáva, že väčšina RÚVZ v SR ponúkne aj orientačné vyšetrenie vzoriek vody z domových studní, pričom analýza bude cielená na dva ukazovatele - dusičnany a dusitany.

» [ren](#)



**KAMENÁRSTVO  
BENKOVCE**

GS EUROSTONE  
Kamenárstvo

**PRÍRODNÝ  
MATERIÁL**

**NAJLEPŠIE  
CENY  
V REGIÓNE**

SPOČÍVAJ V POROJÍ  
SPODÍVAJTE  
S LÁSKOU



**KOZUBY**



**KUCHYNE**



**SCHODY**



Tel.: +421 915 873 738  
Benkovce 166, Benkovce

Bezplatne: 0800 500 954  
[www.kamenarstvo-gs.sk](http://www.kamenarstvo-gs.sk)



**BALENÉ  
25KG**

**PREDAJ ZEMIAKOV**

konzumné, krmné, sadenice

**PON-PIA**  
6:00-14:00

Osloboditeľov 635/86 082 04 Drienov

☎ 0905 905 831, 0905 905 832

[skz.drienov@komar-agro.sk](mailto:skz.drienov@komar-agro.sk) [www.komar-agro.sk](http://www.komar-agro.sk)



**Bezpečný nákup  
liekov na internete**

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



# Prinášame rady odborníkov na lepšie zapamätávanie

## Starajme 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 štruktúrny 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 zapamätáť 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

# 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 nespáľuje, 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 nezhŕňajú nikotín. Pozri sa na dôležité informácie na [www.IQOS.com](http://www.IQOS.com).



ZDROJ foto: PMI

# 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 pihlava dvojdomá, púpava lekárska, plúčnik lekársky, podbeľ lekársky, sedmokráska obyčajná aj prvosienka jarná.

**Pihlava dvojdomá alebo ľudovo žihlava** – obsahuje magnézium, vápnik, železo, fosfor, sodík, ale aj mnoho vitamínov. Pripisujú sa jej priaznivé účinky na obličky, žlčník 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 žlče a žalúdočnej kyseliny a pomáha upravovať trávenie. Povzbudzuje činnosť pečene, žlčníka, 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 karenixpixabay

**Plúčnik 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 rastliny 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 prejavovať 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 foto cenczi 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 alergii – 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. Znamenali 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 vytiahnite 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 dáme 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 uchopíte 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:

- Nevytiahnutie poistky pred podaním.
- Nesprávne uchopenie autoinjektora a náhodné vpichnutie do prsta pri podaní.
- Rýchle vytiahnutie po aplikácii – účinná látka sa nestihne aplikovať do svaly.
- Nesprávny uhol alebo trhnutie pri aplikácii – môže prísť k poraneniu.
- Nesprávne miesto aplikácie.
- Znehodnotený adrenalín – 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

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TYŽDŇA



**ORLEN**

## SÚŤAŽ

O DOVOLENKU ZA  
**10 000 €**

Natankuj 30 l  
a vyhraj

Súťaž trvá od 10. 3. do 4. 5. 2025.  
Viac na sutazorlen.sk

**KARTAGO tours**

## Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mŕtvcí  
do roku 1945

**Celá SR**

0940 723 073  
trofejeee@gmail.com

**-10%  
Z CENY PRÁCE  
DO 31.03.2025**

## POKRÝVAČ TESÁR

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

- ✓ RENOVÁCIA STRIECH
- ✓ KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
- ✓ RENOVÁCIA GARÁŽÍ
- ✓ OPRAVA ŽLABOV
- ✓ ZATEPLENIE
- ✓ RENOVÁCIA ŽLABOV

**JANEK - 0919 495 628**



**UŽ OD  
499 €**

**DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA**

**galerica**

## ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
<b>GRETA TIP</b>	2 x 2 x 4 m	499 €
<b>GLORIA</b>	2,58 x 2 x 4 m	599 €
<b>GALA</b>	3 x 2 x 4 m	469 €
<b>GENIO</b>	3 x 2,07 x 4 m	499 €
<b>GARANT</b>	3 x 2,07 x 4 m	599 €
<b>GULLIVER</b>	3 x 2,07 x 4 m	669 €
<b>GOLIÁŠ</b>	3 x 2,1 x 4 m	749 €
<b>GORAL</b>	3 x 2,3 x 4 m	749 €
<b>GALINA</b>	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

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

## POKRÝVAČ- TESÁR

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

**OKAMŽITÉ  
ZAČATIE  
PRÁCE**

**-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025**

**ZDARMA**  
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050

# Oplatísa.sk

## ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

## TIP na výlet



**ZEMPLÍNSKA ŠÍRAVA**

## Nakúpte výhodne

vo vybraných E-shopoch

Využite kód:  
**OPLATISA**

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

**decoreum**

~~9,10 EUR~~ **OD 8,19 EUR**



**KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ**

**-10%**

**decoreum**

~~37,00 EUR~~ **OD 33,30 EUR**



**KOBEREC D663M ASTHANE BIELA**

**-10%**

**decoreum**

~~18,00 EUR~~ **OD 16,20 EUR**



**KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ**

**-10%**

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



**BEZ  
WAPKY**

**BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA**

**BOMBA  
FASÁDA**

[www.bombafasada.sk](http://www.bombafasada.sk)  
+421 905 148 393  
[info@bombafasada.sk](mailto:info@bombafasada.sk)

## Nekonečné ďakujem stoličkovým výťahom Stannah

Darček v  
hodnote až  
do 200,- €\*  
**Ponuka**

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
[www.stannah.sk](http://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](http://www.ecoenergy.sk)  
energetické poradenstvo [info@ecoenergy.sk](mailto:info@ecoenergy.sk)

**!!!NEPREMEŠKAJTE!!!**

Akcia na 10kW menič  
Platí pre prvých 50  
zákazníkov

Spolufinancovaná  
Európskou úniou  
Zelené domácnosti  
Podpora udržateľnej  
energetiky a obnovy  
ENERGIE

**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

**Špeciálna ponuka**  
Ak si zaobstaráte 5kW elektráreň  
**DOSTANETE 10kW**

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

**2790€**



11ks  
10kw Menič

**Tepelné 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€\***

\*Cena vrátane montáže



Záručný servis  
zabezpečuje  
výrobca

## OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,  
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

- ⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
- ⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

slovenská  
firma

ZÁRUKA  
20 ROKOV

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

**NON STOP - 0944 720 932**

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

## POKRÝVAČ - TESÁR



STRECHY / STREŠNÉ KRYTINY

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

Opravy rekonštrukcie  
Renovácie striech

- Alpská technika
- Východné 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**

**COPERNIT**  
VÝROBKOVÉ PRŮMYSLY