

L'UBOVNIANSKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL STAČÍ ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOLIEK ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS

PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov: 0917 722 447
kalejatransport@gmail.com



LEVOČSKÁ 31, 064 01 STARÁ LUBOVŇA

kupón 10% z nákupu pri preukázaní na predajni

ČIMO OUTLET

PREDAJŇA S AKCIOVÝM TOVARAM NOVÝ TOVAR KAŽDÝ DEŇ

Po./Pi. 9:00-17:00 Sob. 8:00-12:00

PREDAJ ŽIVEJ HYDINY VO VEĽKOM SLAVKOVE

NOSNICE
Termín: od marca cca každé 3 týždne

KURČATÁ BROJLERE
Jednodňové ■ termín: cca 1.4. a 15.4.
Jednokilové ■ termín: koniec apríla, začiatok mája

MORIAKY
termín: máj ■ váha: cca 2,5 kg

Prijímame objednávky na tel. č.
0911 952 229 alebo 052 7767 359



HĽADÁTE ZAMESTNANCA? SKÚSTE TO

INZERCIU v našich novinách

0907 877 862



Výročia a udalosti

25. marca 708 bol zvolený pápež **Konštantín** ako 88. v poradí

26. marca 1971 **Východný Pakistan** vyhlásil nezávislosť od Pakistanu a začala sa **vojna za nezávislosť Bangladéšu**

Sledujte nás na facebooku!

 **Lubovniansko**

Bezúdržbové WPC dosky terasové, plotové a fasádne

- všetky dosky v dĺžke až 5,8m
- dosky režeme na mieru a účtujeme len čistý rozmer, odpad neúčtujeme

MAGMAKAM s.r.o.

Továrenská 11 (bývalé LUKO)

064 01 Stará Ľubovňa

info@magmakam.sk | 0948 998 358

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRAD
 lubovniansko@regionpress.sk

INZERCIA

Alena Berithová 0907 877 862

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



Vychádzame
 na recyklovanom
 papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)

Každý týždeň:

Stará Ľubovňa, Čirč, Forbasy, Hniezdné,
 Hromos, Chmelnica, Jakubany, Ka-
 mienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné
 Ružbachy, Nová Ľubovňa, Ortov, Plaveč,
 Plavnica, Podolíneč, Šambron, Šarišské
 Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné
 Ružbachy

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

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

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galantsko+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinskó
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecsko
SE	36750	Senicko+Skalitéo
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VJK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Ľubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+KK
PO	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

Kam na vysokú? Pomôcť môžu veľtrhy ALMA MATER

Veľtrhy ALMA MATER, ktoré organizuje ministerstvo školstva, štartujú v druhej polovici marca. Nájdete 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. „Niekdedy 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, Nitra, 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 štúdiu 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 štipendia z Plánu obnovy a odolnosti SR. Štipendia 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 štipendia sa po novom budú môcť uchádzať aj študenti nastupujúci na II. stupeň vysokoškolského štúdia, ak už talentové štipendia 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.portalsk/>.

» ren

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

RIZIKOVÉ OREZY a VÝRUBY STROMOV
 starostlivosť o záhrady
 stromy, kríky, živé ploty **0918 290 314**

Meniny oslavujú



Marec

14. Matilda
15. Svetlana
16. Boleslav
17. Ľubica
18. Eduard
19. Jozef
20. Víťazoslav
Klaudius
21. Blahoslav
22. Beňadik
23. Adrián
24. Gabriel
25. Marián
26. Emanuel
27. Alena
28. Soňa
29. Miroslav
30. Vieroslava
31. Benjamín

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE
 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

Chcete si
 podať riadkový
 inzerát?

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

Príklad:

RP SL 7 Predám hlboký
 modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
 platnený spätnou 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 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky
 na akcie, ponuky zamestnania
 a reality v riadkovej inzercii neu-
 verejňujeme. V prípade záujmu
 o zverejnenie tohto typu inzerátu
 kontaktujte našich obchodníkov.
 SMS je možné podať aj v novinách
 v iných regiónoch. V takom prípa-
 de nahraďte písmena „SL“ v texte
 Vašej SMS kódom novin, ktorý ná-
 dete v tiráži.

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

DACHMANN

www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ

OKNÁ

SERVIS A OPRAVA OKIEN

EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
 PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK
 ZASKLIEVANIE BALKÓNŮV
 SIETE PROTI HMYZU, ŽALÚZIE
 GARÁŽOVÉ BRÁNY

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com

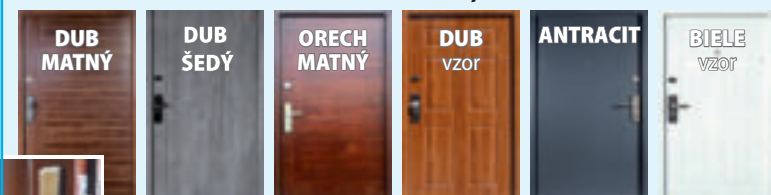
051/7718 607, 0903 634 202, 0915 547 169

21. marca 1953 Výročia a udalosti

Antonín Zápotocký bol Národným zho-
 rmažením zvolený za **prezidenta ČSR**

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCELOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov



AKCIA 430€

kovanie ZDARMA
 zameranie ZDARMA

v ponuke aj
**INTERIÉROVÉ
 DVERE**

v ponuke aj **hladké dvere a odtieň Wenge** všetky dvere SKLADOM



odborná montáž s licenciou
 technickej služby od polície SR

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0905 468 802

KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené:

Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

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.



ZENIT

AKCIA NA POLYKARBONÁT

REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia



-30%

Ultralight 2/10 číra
9,74 €/m² s DPH



-30%

Exolon 5X/16 2UV šedá
18,61 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

VÝBORNÁ STRECHA

-NÁTERY STRIECH
-OPRAVA KOMÍNOV
-DLHÁ ŽIVOTNOSŤ FARIEB
-ZA VÝHODNÉ CENY

0940 151 498

čujte.sk

Bezpečný nákup liekov
na internete

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

0949 562 763 - 0940 969 109

KAMENÁRSTVO

LIMEX

f @

- **POMNÍKY** | DOPISOVANIE DÁTUMOV
- **PANELOVÉ HROBKY**
- **KUCHYNSKÉ DOSKY**

0948 230 630

• **Stará Ľubovňa**

• **Lipany**



www.limex.sk

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 vyplíťe formulár „žiadost 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 elektroniccky.

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

STOVKY KUSOVÝCH KOBERCOV
K ODBERU PRIAMO NA PREDAJNI

METRÁŽNE, KUSOVÉ A DOMÁCE KOBERCE,
 BEHŮNE, PVC, VINYLÓVÉ A LAMINÁTOVÉ
 PODLAHY, BYTOVÝ TEXTIL, GARNÍŽE,
 OBŠÍVANIE KOBERCOV, POKLÁDKY

KOBERCE BRATEX
 TIE NAJKRAJSIE KOBERCE...

OC SEVERKA KEZMAROK, GARBIARSKA 19
 0907 906 996, 0907 925 233
 www.bratex.sk | bratex@bratex.sk

REALIZUJEME POKLÁDKY PVC-PODLAHOVÍN A KOBERCOV

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

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

VÝKUP KROJOV
 a ich súčastí, plátno,
 kašmírové sukne, šatky,
 brokátové šatky, štofky, mince
0908 627 952

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

Sledujte nás na facebooku!



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 nezahŕňajú nikotín. Pozri sa na dôležité informácie na 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 pľhava dvojdomá, púpava lekárska, pľúcnik lekársky, podbeľ lekárska, sedmokráska obyčajná aj prvosienka jarná.

Pľhava 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

Pľúcnik 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 lekárska – 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.

» ren

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, žihľavkou, 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 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 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 prekryté 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 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

zdroj foto wineguide101

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



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 mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@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

GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	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

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

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!



AJ V MARCI BUĎTE NA OČIACH

Vyskúšajte čím skôr

ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

L'UBOVNIANSKO

Týždenne až v **12 940**
domácnostiach

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

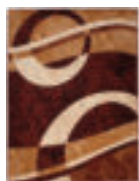
Využite kód:

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**

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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 ŽŤP 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!!!

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

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

Záruka 25 ROKOV

Špeciálna ponuka
Ak si zaobstaráte 5kW elektráreň **DOSTANETE 10kW** menič napätia namiesto 5kW v úžasnej cene **2790€**

11ks 10kw Menič

Akcia na 10kW menič Platí pre prvých 50 zákazníkov

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

Záručný servis zabezpečuje výrobca

Zaplatíte len 4290€*

*Cena vrátane montáže

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL', PLOCHÝCH

BITUMÉNOVÁ LEPENKA bez demontáže pôvodnej krytiny

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

!!! 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: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

ZÁRUKA 20 ROKOV

POKRÝVAČ - TESÁR

STRECHY / STREŠNÉ KRYTINY

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

Opravy rekonštrukcie
Renovácie striech

- Alpská technika
- Výhodné ceny
- Šikovní odborníci

Výroba plechových striech
Klmpiarske 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