

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

**KÚPIM
BYT, DOM**
Po dohode môžete
ostať v podnájme**0907 488 234**

NAJLEPŠIA oprava strechy

NAJ STRECHA S.R.O.

KONTAKT

0940 776 203
**OPRAVA eternitových, plechových,
šindlových a plochých striech**

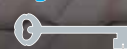
- bez potreby demontáže starej strechy
 - zameranie, poradenstvo **ZDARMA**
 - pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZĽAVA**
 - oprava komínov, oprava a montáž odkvapových žlabov
- NOVINKA - Fúkaná izolácia za bezkonkurenčnú cenu**

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

KROVNESSA s.r.o.
Rožňava

 Klampiarske,
pokrývačské
a tesárske práce.

 Predaj a montáž
strešných krytín
a odkvapových
systémov.

Strechy na kľúč.

0949 111 223
krovnessa@gmail.com

 Peter Kračún - ELKRAN
**ELEKTROINŠTALAČNÉ
PRÁCE**

- rodinné domy
- byty
- bytové jadrá
- priemyselné budovy

**INŠTALÁCIA
DOMÁCICH SPOTREBIČOV**
peterkracun13@gmail.com **0904 599 058**
PÔŽIČKY

 od 18 - 80 ROKOV
 od 300€ do 30 000€

NONSTOP PÔŽIČKA cez MOBIL aj WEB

0904 031 113
www.okpozicka.sk

Moldava nad Bodvou

**NÁTERY
STRIECH**

 CERTIFIKOVANÍMI FARBAMI
ČISTENIE ŠKRIDIEL
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531
služby TLAČE
vojta@regionpress.sk

Katarína Šafárová


MASÉRKA
0944 660 988
AM PLAST s.r.o.
**VÝROBA A MONTÁŽ
PLASTOVÝCH OKIEN**

- Výroba, montáž, predaj:
plastových okien a dverí
interiérových dverí
ocelových bezpečnostných dverí
- Predaj PVC, AL parapiet, žalúzií,
sietí - vrátane montáže
- Montáž **garážových brán**

 Poskytujeme
**ZÁRUČNÝ a POZÁRUČNÝ
SERVIS**

 A.M.PLAST s.r.o. Hámoših 182, Brzotín
 ☎ 058/ 788 61 40, 0915 701 414

- **OPRAVA HROBOV, HROBIEK**
- **ČISTENIE HROBOV, LEŠTENIE**
- **MAĽOVANIE PÍSM**
- **DVÍHANIE, BETÓNOVANIE**
- **BRÚSENIE DIAMANTOVOU**
- **VODNOU BRÚSKOU**
- **VÝMENA PLATNÍ A HROBOV**


 Bussányi Vojtech · Dobšiná
vojtechbussanyi@centrum.sk
0903 884 171
**CSABA
KORINTUS**
**Strechárske
a stavebné práce**

 Tesárske, klampiarske,
pokrývačské práce,
natieranie striech,
montáž žlabových a
odkvapových systémov

0907 992 959
korintuscsaba@gmail.com

 KAMENÁRSTVO
HEL CZMAN
ROŽŇAVA: Gemerská 581
 (časť BAK za autosalónom Hyundai)
TORŇA: Cintorínska ul.

 Spracovanie, výroba a predaj
PRÍRODNÉHO KAMEŇA

- panelové hrobky
- pomníky
- hroby (jedno-dvoj)
- urnové schránky
- obklady krbov, parapety
- pracovné dosky

 Prerábame staré
 betónové hroby
 na ŽULOVÉ

za VÝHODNÉ CENY !

... aj atypické rozmery


www.kamenarstvohelczman.sk
helczman@centrum.sk

 ☎ 058 / 733 15 72
 0908 446 600
 0905 451 073

Občianska 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) GE
(medzera) číslo rubriky
(medzera) Text inzerátu.

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

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platený spätnou SMS, ktorú Vám
vyučinie 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 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 „GE“ v texte
Vašej SMS kódom novin, ktorý
nájdete v tiráži.

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



Dacia BIGSTER

Dacia Bigster: spotreba 4,7-6,1 l/100 km, emisie CO₂ 106-137 g/km, uvedené spotreby paliva a emisie CO₂ sú merané metodikou stanovenou podľa platných právnych predpisov vyžadovaných pre homologáciu vozidla. Vybavenie vozidla je iba ilustratívne.

TEMPUS
Šafárikova 91, 048 01 Rožňava



Kamenárstvo DORZI

Skvelá práca a kvalita

Nové žulové hroby
Oprava hrobov
Chodníky a dlažby
Betónové základy
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

ČISTIAREŇ PERIA
Železničná 44, Lučenec

ZBERNÉ DNI
pondelok, utorok, streda
prípadne po tel. dohovore.

047/433 34 32
0905 511 912

INZERCIA
0907 887 322

KRTKOVANIE

ROŽŇAVA a OKOLIE

- BYTY
- RODINNÉ DOMY
- PRIEMYSELNÉ BUDOVY

Ostatné služby:

- ✓ VODOINŠTALÁCIA
- ✓ KÚRENIE
- ✓ KANALIZÁCIA

Grecmo spol. s r.o.
0904 686 393

Neprijímnosti
s upchatým
potrubím,
odtokom
či kanalizáciou
VYRIEŠIME ZA VÁS



STAVEBNÉ CENTRUM

VŠETKO PRE VAŠU STAVBU A BÝVANIE

www.adamcentrum.sk 0902 960 406
Šibeníčný vrch 1 Rimavská Sobota

STAVEBNINY ROVN KOPEČKOVÉ STROJE GALÉRIA PARKIET CEMENTY HAJDÚ

Oplatisa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**

+421 907 471 554
Rudná 221, Rožňava

salon.comtessa
saloncomtessa

Salón Comtessa

Mgr. Andrea Gajdošová
Váš osobný poradca pre zdravé kŕmenie REICO

Milky SPA • Ozonoterapia • Liečebné kúpele • Predaj kozmetiky
Kúpanie • Strihanie • Trimovanie • Dentálna hygiena

tvorba www | e commerce | google reklama | facebook reklama | www.regionpress.sk

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 prebieha od 3. 3. 2025 do vyčerpania zásob.



Priatelia mi pomohli, aby som sa cítil lepšie



Martin (35)

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

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

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

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

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

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

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

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

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

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spaľuje



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



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

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

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

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

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

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



Samo Tex
+421 940 835 444
predaj@samotex.sk
www.samotex.sk



ČELNÝ NAKLADAČ A PRÍSLUŠENSTVO NA KAŽDÝ TRAKTOR
MONTÁŽ ZABEZPEČENÁ • AŽ 50% ZĽAVA NA DOVOZ



BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET

Odborne a kvalitne!

- Široký výber povrchových úprav lakom alebo olej-voskom
- Bezprašná technológia
- Predaj a montáž drevených parkiet
- Oprava a výmena poškodených parkiet

Kompletná renovácia s 3x lakovaním už od 14,99€/m²



pred po

0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

Staviate alebo rekonštruujete?

Investujte do budúcnosti

+421 905 740 070
www.duboma.sk



DUBOMA
VODA • KÚRENIE • CHLADENIE • FOTOVOLTIKA



FOTOVOLTIKA
7,4 kW za 3100 € s DPH
po odrátaní dotácie 3500 €



TEPELNÉ ČERPADLO
VÝSTUPNÁ TEPLOTA AŽ 75°C

ZABEZPEČUJEME TIEŽ:

- STROPNÉ CHLADENIE
- VNÚTORNÝ VODOVOD A KANALIZÁCIU
- REKUPERAČIU
- MONTÁŽ A SERVIS KOTLOV
- A ĎALŠIE...

VYBAVENIE DOTÁCIE ZDARMA

ZÁRUČNÝ A POZÁRUČNÝ SERVIS

využite potenciál 30 800 domácností

inzerujte v GEMERSKO

OBNOVA STRIECH
Reálna záruka 12 ROKOV • Obľadka ZDARMA

• PRIEMYSELNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRIESTORY

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

► VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽELABOV
► OBNOVA KOMÍNOV
► OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDLA

0949 765 613

Jarná AKCIA!

INDEX 3D **PVC**

Rozšírte svoje podnikanie aj do iných regiónov Slovenska.

DAJTE O SEBE VEDIEŤ

pomocou inzercie v našich novinách



REGION PRESS
vojta@regionpress.sk
0907 887 322

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

Najvýznamnejšie lieky histórie

Vedeli ste, že najvýznamnejšie lieky histórie sú lieky s obsahom kyseliny acetylsalicylovej? Na sociálnej sieti o tom v uplynulých dňoch informoval Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL).

Kyselina acetylsalicylová má svoj pôvod v prírode. Už v staroveku ľudia používali výťažky z vrbovej kôry na zmiernenie bolesti a horúčky. Tento prírodný prostriedok sa využíval stáročia, až kým vedci v 18. storočí neizolovali účinnú látku – salicín. „Salicín sa ďalej chemicky upravoval, no spôsoboval nežiaduce účinky, ako krvácanie do tráviaceho traktu alebo poškodenie pokožky. Až v roku 1897 nemecký chemik Felix Hoffmann vyvinul kyselinu acetylsalicylovú, ktorá bola šetrnejšia a stala sa základom lieku Aspirín,“ približuje ŠÚKL.

Využitie

Lieky s obsahom kyseliny acetylsalicylovej majú analgetické - proti bolesti, antipyretické - proti horúčke a protizápalové účinky. Okrem svojich tradičných využití sa osvedčili aj ako prevencia proti infarktu a mŕtvici. V nízkych dávkach zabraňujú tvorbe krvných zrazenín, čím pomáhajú chrániť srdce a mozog. „Aspirín bol prvým syntetizovaným a masovo vyrábaným liekom proti bolesti, ktorý bol bezpečný a široko dostupný. Tiež

bol prvým liekom, ktorý sa predával v tabletovej forme. Jeho objav a mechanizmus účinku sa stal inšpiráciou pre vývoj moderných nesteroidných protizápalových liekov, ktoré dnes bežne užívame na liečbu bolesti a zápalov,“ objasňuje ŠÚKL.

Lieky nevyhnutné pre modernú medicínu

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) zaradila lieky s obsahom kyseliny acetylsalicylovej medzi základné lieky, ktoré sú nevyhnutné pre modernú medicínu. „Dodnes sa používajú nielen na zmiernenie bežných zdravotných ťažkostí, ale aj ako súčasť liečby vážnych ochorení, vrátane rakoviny hrubého čreva či Alzheimerovej choroby, kde sa skúma ich potenciálny preventívny účinok,“ uzatvára ŠÚKL.



» ren zdroj foto ŠÚKL

Nazbierajme si medvedí cesnak

Ak sa v najbližších dňoch chystáte na vychádzku do lesa, nezabudnite si so sebou vziať aj košík. Nazberať si doň môžete medvedí cesnak, ktorý rastie približne od polovice marca do polovice mája a darí sa mu najmä na vlhkých miestach. Pozor, nepomýľte si ho s listami konvalinky, ktoré sú jedovaté.

Medvedí cesnak obsahuje podobné prospešné látky ako cesnak kuchynský, len ich pomer je odlišný. Zbierame z neho mladé, nepoškodené listy až do chvíle, kým rastlina nevytvorí kvety.

Účinky na zdravie

Podľa odborníkov môže medvedí cesnak posilniť našu imunitu, blahodárne účinky má však aj na trávenie, využíva sa tiež na liečbu vysokého krvného tlaku a chudokrvnosti.

Použitie

Medvedí cesnak môžeme pridávať čerstvý do rôznych zeleninových šalátov, polievok či na ochutenie mäsa. Pripraviť si z neho môžeme aj pesto.

Náš tip: Pesto

- Budeme potrebovať:
- medvedí cesnak,

- panenský olivový olej,
- soľ,
- orechy – vlašské,
- píniové alebo lieskové – podľa vlastného výberu (môžete vynechať)

Postup:

Medvedí cesnak poriadne umyte pod tečúcou vodou a dobre osušte. Následne ho vložte do mixéra, prípadne mažiara a spracujte na kašu. Pridajte soľ podľa chuti, obľúbený druh orechov a postupne prilievajte olivový olej tak, aby vznikla vami požadovaná konzistencia.

Pesto môžete použiť napríklad na ochutenie cestovín, nátierok či šalátov.



zdroj foto Couleur pixabay

» ren

Recepty plné bylín

Nastal čas na zber rozličných liečivých bylín. Za našu pozornosť okrem iných isto stojí aj príhľava dvojdomá či púpava lekárska. Pripraviť si z nich môžeme nielen liečivé čaje, ale aj šaláty, polievky či chutný med.

Púpavový med
Budeme potrebovať: 400 kusov púpavových kvetov bez stoniek, 2 umyté chemicky neošetrené citróny, 2 l vody, 2 kg kryštálového cukru

Postup: Kvety púpavy a na kolieska nakrájané citróny vložte do hrnca. Zalejte dvoma litrami vody a varte na miernom ohni 15 minút. Následne preložte hrniec na chladnejšie miesto a nechajte všetko lúhovať do ďalšieho dňa. Na druhý deň zmes precedte cez sitko alebo plátno, tekutinu vlejte späť do hrnca a pridajte cukor. Varte 10 minút a nechajte vychladnúť. Potom opäť varte až do požadovanej hustoty. Med nalejte do sklenených zaváracích pohárov, ktoré po uzatvorení prevráťte hore dnom.



zdroj foto DagnyWalter pixabay

Žihľavová polievka
Ak ste odvážnejší, môžete si z príhľavy pripraviť nielen čaj, ale aj chutné a zdravé pokrm. Jej listy sa pridávajú napríklad do šalátov, prívarkov i polievok. Tepelné spracovanie by ich malo zbaviť príhľenia.

Budeme potrebovať: 1 liter zeleninový vývar, dve hrste žihľava (listy), 1 ks cibuľa, 1 ks pór, 1 ks väčší zemiak, 1 ks mrkva, 50 ml smotana na šľahanie, 50 g maslo, 1 PL olej, 1 štipka soľ

Postup: Na miernom ohni zahrejte olej. Pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu, pór, na kolieska nakrájanú mrkvu a na kocky nakrájaný zemiak. Dusíme 10 minút, kým zelenina nepustí šťavu. Potom zalejeme vývarom a varíme, kým zemiaky nezmäknú (asi 10-15 minút).

Listy žihľavy opláchneme vo vode a pridáme do polievky. Varíme ešte asi jednu až dve minúty - kým listy nezvädnú. Potom premiešame a polievku rozmixujeme. Pridáme maslo a smotanu, dochutíme soľou.

Pozor! - Tak ako v prípade iných bylín, aj žihľavu či púpavu používajte s mierou. Ak si nie ste istí, vždy sa radšej poraďte s lekárom.

» ren

Prinášame rady odborníkov Prvá pomoc pri krvácaní

Krvácanie sprevádza mnoho poranení v každodennom živote. Ak ide o závažnú ranu, rýchla a správna reakcia môže zachrániť život. Spoznajte rôzne typy krvácania a naučte sa zásady prvej pomoci. Môžu vám dodať istotu a schopnosť pomôcť v kritickej chvíli.

Krvácanie vzniká mechanickým alebo chemickým poškodením steny cievy. Rozlišujeme:

- vonkajšie (z rán alebo pri otvorených zlomeninách),
- vnútorné (tupé a prenikajúce poranenia, dôsledok niektorých ochorení)
- krvácanie z telesných otvorov (z nosa, úst, ucha, rodidiel, tráviacej sústavy).

Pri krvácaní je veľmi dôležité čo najskôr zistiť o aké krvácanie ide a následne podľa toho poskytnúť prvú pomoc. V prípade potreby treba vyhľadať odborné ošetrovanie alebo kontaktovať linku tiesňového volania. Nezabúdajme však na vlastnú bezpečnosť a chráňme sa v čo najväčšej miere pred kontaktom s krvou - ideálne použitím jednorazových rukavíc z lekárníčky.

Vonkajšie krvácanie

Pri drobných poraneniach, ako sú odreniny alebo povrchové rezné rany, dochádza ku krvácaniu z vlásočnic, ktoré väčšinou ustane v pomerne krátkom čase aj samo. V rámci prvej pomoci treba zabrániť infekcii rany - vyčistiť ju aj jej okolie vodou, následne vydezinfikovať a sterilne prekryť.

Hlboké poranenia a poranenia s postihnutím žíl a tepien krvácajú výraznejšie a hrozia väčšie straty krvi. V rámci prvej pomoci musíme preto krvácanie čo najskôr zastaviť. „Okamžite ranu zatlačíme rukou, prípadne cez vrstvu obväzu alebo inej tkaniny priamo v mieste poranenia, tak aby sme ju čo najviac prekryli - ideálne celú. Tlakom sa snažíme spomaliť prietok krvi v mieste poranenia a uzaťvoriť poranené cievy. V prípade veľkého krvácania má nutnosť jeho rýchleho zastavenia prednosť pred sterilitou,“ vysvetľuje PhDr. Martin Štelzer, inštruktor prvej pomoci zo Slovenského Červeného kríža. Dodáva, že postihnutého dáme do ležiacej polohy a ak je to možné, poranenú časť tela vyvýšime nad úroveň srdca. Tým znížime tlak krvi v mieste poranenia. Následne vytvoríme tlakový obväz veľmi silným obviazaním rany - ideálne



Prvá pomoc.

zdroj foto SČK

elastickým obväzom z lekárníčky. Tlak v rane môžeme zvýšiť uložením nerozvinutého obväzu medzi kryciu vrstvu a použitý elastický obväz. Ak obväz presakuje krvou, neskladáme ho, ale vytvoríme ďalšiu vrstvu, ktorú sa snažíme utiahnuť ešte silnejšie. Ak nemáme k dispozícii žiadne pomôcky (obväzy, tkaniny) aj samotný tlak na ranu rukou môže byť účinnou prvou pomocou.

Cudzí predmet v rane

Ak je v rane cudzí predmet - nôž, sklo, konár a podobne, nesmie sa z rany vyťahovať. Mohlo by dôjsť k zvýšeniu krvácania. Pohybom predmetu v rane by sme tiež mohli zhoršiť rozsah samotného poranenia. Takéto krvácanie môžeme zastaviť zatlačením okrajov rany smerom k cudziemu predmetu a obloženie obväzmi po jeho obvode. Okrem vytvorenia tlaku na ranu tak dochádza zároveň k fixácii predmetu. Následne poranenie obviažeme tlakovým obväzom tak, aby nedochádzalo k zatlačaniu cudzieho tela do rany.

Po ošetrení krvácania čo najskôr začneme s protišokovými opatreniami:

- privoláme odbornú pomoc,
- upokojíme postihnutého,
- nepodávame tekutiny,
- bránime stratám tepla.

Dôležité je neustále sledovať životné funkcie a celkový stav postihnutého.

Pre lepšie zapamätanie postupu nám môže pomôcť:

„Pravidlo 5Z“

1. Zistiť krvácanie.
2. Zatlačiť v rane.
3. Zdvihnúť nad srdce.
4. Zabrániť šoku.
5. Zdravotnícka pomoc.

Vnútorné krvácanie

V prípade vnútorného krvácania môžu mať jeho viditeľné príznaky oneskorený nástup. Preto ho predpokladáme na základe mechanizmu, ako došlo k poraneniu. Ak predpokladáme neúrazové vnútorné krvácanie, berieme do úvahy predošlé ochorenia a stav postihnutého - napríklad prasknutý peptický vred. Samotná prvá pomoc pri vnútornom krvácaní je značne obmedzená, nie je ho možné účinne zastaviť v rámci laickej prvej pomoci. Preto bezodkladne privoláme odbornú pomoc prostredníctvom tiesňovej linky, vykonáme protišokové opatrenia, prípadne opatrne polohujeme postihnutého na zmiernenie jeho stavu.

Krvácanie v oblasti hlavy

Ak predpokladáme vnútorné krvácanie v oblasti hlavy, postihnutého dáme do polohu podloženie hlavy a chrbta, aby bola hlava nad úrovňou srdca.

Krvácanie v oblasti hrudníka

Ak predpokladáme krvácanie v oblasti hrudníka, uložíme ho do polosediacej polohy a s miernym naklonením na poranenú stranu. V prípade sťaženého dýchania by to mal byť polosed s miernym predklonom.

Krvácanie do brušnej dutiny

Pri možnom krvácaní do brušnej dutiny postihnutého polohujeme do polohu s podopretím hlavy a hrudníka, pokrčenými a podloženými dolnými končatinami a podloženými špičkami chodidiel.

Informácie poskytol
Slovenský Červený kríž (SČK)

» ren



Lekárnička.

zdroj foto Hans pixabay

Pestujeme chutné a šťavnaté jahody

- Na miesta medzi riadkami môžete nastlať mulčovací materiál. Môže ním byť napríklad záhradnícka textília špeciálne určená pre potreby pestovania jahôd, prípadne slama, alebo aj ihličie, ktoré je dostupné a môžete si ho nazbierať v záhrade, parku alebo v borovicovom či smrekovom lese. Niektorí pestovatelia využívajú ako mulč aj pokosenú trávu, piliny, hobliny či suché listie.

Ideálnym obdobím na vysádzanie jahôd sú mesiace apríl a máj, nič sa však nestane, ak ich zasadíte aj v júni.



- Potom už stačí črepníky umiestniť na slnečné miesto a rastliny pravidelne

- Ak črepníky obalíte pred príchodom zimných mesiacov hrubou tkaninou a rastliny prikryjete čečinou, môžete sa z úrody tešiť aj o rok. Stačí rastliny na jar vyčistiť od suchých listov a ešte pred začiatkom sezóny ich mierne prihnojiť.

Jahody v záhrade nepestujte viac ako 3 - 4 roky na jednom mieste. Jahodovník potom zlikvidujte a premiestnite ho na nové miesto. Životnosť balkónových jahôd je zväčša dva až tri roky.

» ren

S	2	4			1				
U		6			3		1	5	4
D				7		3	6		
O			6	8	5	4			
K	8			1					
U					8	5			
	4	1		3	5		2		7

PONUKA

TLAČE

- letáky
- vizitky
- plagáty
- etikety
- katalógy
- kalendáre
- spravodaje
- časopisy



**REGION**
PRESS

www.regionpress.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

Stannah

Darček v hodnote až do 200,- €*

Ponuka

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 predĺžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

Aké máte plány na zajtra?
So spoločnosťou Stannah
máte nekonečno možností.

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162

www.stannah.sk



Služby
Špičkovej
Kvality

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 09/5/2025

ODKÚPIME

mince do roku 1945
vojnové predmety z 1. a 2. svetovej vojny

výkup hodínok
výkup nožíkov
poľovnícke trofeje a celé zbierky

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

ABA INNOVATOR

✓ Rýchla aplikácia
✓ Bez potreby výkopov
✓ Jednoduchá aplikácia
✓ Dlhodobá spoľahlivosť
✓ Garancia kvality

zastavenie sadania budov

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu
zastavíme sadanie budov
injektážou syntetickej živice

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

0918 726 754

sk.abainnovator.com

HISTORICKY NAJVÝHODNEJŠIE CENY A NAJVYŠŠIE DOTÁCIE, NEČAKAJTE KÝM ZDRAŽIEME !!!

ECOenergy energetické poradenstvo

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

Zaplatíte len 2190€*

*Cena vrátane montáže

JARNÁ AKCIA

Zavolajte do 30.4.2025

Objednajte fotovoltaickú elektráreň o výkone minimálne 4kW a dostanete od nás 2 panely ZADARMO

9ks 5kw Menič

Distribúciu a vybavenie dotácie nechajte na Nás

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