REGIONPRESS
16. TÝŽDEŇ / 18. APRÍL 2025

TRENČIANSKO
DUBNICKO-ILAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 60 820 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

BRIKETY RUF 100 % BUKOVÉ
od 55€ 1m syp.
DREVOPOREZ
OD VÝROBCU PRIAMO K VÁM
960kg 250 € + DOVOZ ZADARMO
ŠPECIÁLNA AKCIA
PALIVOVÉ DREVO
www.brikety-ruf.sk
0918 898 999 info@brikety-ruf.sk

★★★★
HOTEL PANORAMA
OSLAVUJE 10. VÝROČIE
SOBOTA 03.05.2025
na námestí v Trenčianskych Tepliciach
od 15:00 hod.
Moderátor a hudobný hosť:
Juraj Bača s kapelou Party Beat Band
Bohatá tombola s atraktívnymi cenami
Chutné občerstvenie, sprievodné aktivity
POMÁHAME SPOLU
Výťažok z tomboly poputuje na konkrétnu pomoc
V spolupráci s mestom Trenčianske Teplice.
Realizované s finančnou podporou
Ministerstva cestovného ruchu a športu
Slovenskej rebubliky
PANORAMA
07-0038

KUCHYNE A NÁBYTOK NA MIERU
• obývacie zostavy • spálňové zostavy • predsiene • skrine • kuchynské linky • detské izby
Pozývame Vás na výstavu NÁBYTOK A BÝVANIE
Nitra 2025. od 23. - 27. apríla. Nájdete nás v pavilone M5
meuble
NOVOOTVORENÉ ŠTÚDIO
Prevádzka: M.R. Štefánika 2926, 911 01 Trenčín
Zákazková výroba na tel. čísle 0917 854 198
• konzultácia • zameranie • vizualizácia • profesionálna montáž
Otváracie hodiny: PO-PI: 9:00 – 17:30 hod. www.facebook.com/nabytok.meuble meuble.sk
MODERNÝ NÁBYTOK OD SLOVENSKÉHO VÝROBCU DO KAŽDEJ RODINY
46-0026

VodnéBubliny
PRENÁJOM SKÁKACIEHO HRADU NA VÍKEND
IBA ZA 100€
PRENÁJOM K VÁM DOMOV
Kontakt 0915 957 913
NÁJDETE NÁS NA WWW.VODNEBUBLINY.SK
07-0056

NEVYHADZUJTE KNIHY
DARUJTE ICH NÁM
0907 701 786
75-006

REGION PRESS
Inzercia
0908 979 512

VŔTANIE STUDNÍ
0918 650 410
07-0054

DOBA KAMENNÁ
STONE SLOVAKIA
MIKROCEMENT
www.dobakamenna.sk
Trenčianska cesta 1927, Bánovce nad Bebravou
info@dobakamenna.sk 0915 387 860
05-0005

TÜV SÜD
Bratislava, Malacky, Trnava, Nitra, Trenčín, Žilina, Vlkanová
Poukaz na
STK BEZ STRESU.sk
len za 79 €
Happy Hours po celý deň
Poukaz je možné uplatniť na ktorejkoľvek prevádzke TÜV SÜD STK na službu TK+EK pre vozidlá kat. M1 a N1 do 3,5 tony. Nie je možné kombinovať s inými zľavami. Platnosť do 31. 12. 2025.
10-0070

Bezplatný týždenník
TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO
EV 6224/24
vydáva spoločnosť REGIONPRESS so sídlom Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36252417.
Ročník 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)
pámy týždeň: Bohunice, Bolešov, Červený Kameň, Dubnica nad Váhom, Dulov, Ilava, Kameničany, Košeca, Ladce, Ladce-Tunežice, Nová Dubnica, Pruské, Slavnica, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Srnie, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Ľuborča, Nemšová, Neporadza, Omšenie, Selec, Skalka Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mitice, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Zamarovce
nepámy 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 Srnie, Chocholná, Veľčice, Ivanovce, Kostolná - Záriečie, Melčice - Lieskové, Horné Motešice, Kľúčové,Nemšová, Neporadza, Omšenie, Opatovce, Selec, Skalka Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mitice, 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	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-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
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BS
ZA	50.780	ŽILINSKO-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	ĽUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

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 vŕbovej 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

VŔTANIE STUDNÍ
0948 926 580
www.studnepovazie.sk
ČISTENIE - ŠACHTY - ČERPADLÁ
46-0025

PREDAJ CERTIFIKOVANÝCH SADBOVÝCH ZEMIAKOV od renomovaných pestovateľov
Balenia: 1kg-minihľuzy v krabičke ošetrené proti hubovitým chorobám, 5kg a 25kg
Info 0948 070 443 0948 803 103
07-0065

PLASTOVÉ okná - predaj / montáž
ŽALÚZIE interiérové - celotieniace
SIEŤKY proti hmyzu - okenné / dverové
ZATEPĽOVANIE a obnova fasád
MAĽBY interiérov a exteriérov
SADROKARTÓN - znižovanie stropov
VÝMENA balkónových stien - komplet
BYTOVÉ jadrá - komplet na kľúč
LEŠENIE - prenájom / montáž / dovoz
0907 295 570
07-0006-7

SERVIS Okná a dvere 30 rokov
Dodávka a montáž
LUNA 1
luna1@luna1.sk 0905 382 202 www.luna1.sk
NOVINKA
Plisovaná dverová sieť
07-0023-3

PRENÁJOM 3I BYTU - DUBNICA N/V 68,53 m². SÍDLISKO POD HÁJOM.
Dostupný od 01.07.2025
0908 483 521
05-0003

Zateká Vám strecha?
Spoľahnite 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
20-0012

Prijmeme
▪ zručného mechanika
▪ zručného autoelektrikára
Miesto výkonu Ilava
Bližšie informácie: 0905 449 843
75-014

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPĽOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk
46-0003-1

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV
frézovanie od 15€/m
- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá
Zľava na materiál 40%
0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievlozkovanie@gmail.com
86-0007

predaj KOMPOST
spoločnosti Marius Pedersen
CERTIFIKOVANÝ KOMPOST STN 46 5738 VYHOVUJE
voľne sypaný kompost dostupný pre fyzické osoby aj právnické osoby
vhodný na základné hnojenie poľnohospodárskych pozemkov, záhrad, ovocných sadov, okrasných záhradníckych plôch, pri výsadbe stromov, okrasných drevín a trvaliek, na rekultiváciu plôch, zúrodňovanie pôdy, pri zakladaní a pestovaní trávnikov
CENA: 1 tona (~2 m³) / 30 € bez DPH / 36,90 € s DPH
MIESTO: Kompostáreň BRO Marius Pedersen a.s. (za Trenčianskym útulkom)
pred odberom je potrebné odvážiť dopravný prostriedok na prevádzke Marius Pedersen na Zlatovskej ulici v Trenčíne
ČAS: PO - PI 7⁰⁰ - 13⁰⁰ h
V prípade záujmu o väčšie množstvá kontaktujte prosím nášho obchodného zástupcu na tel. č. 0914 362 108
46-0021

UPRATOVACIE SLUŽBY
Upratovanie domácností, kancelárii a firiem.
0907 709 763
07-0064

LEXAN
obojstranná UV ochrana, 10 rokov záruka
komôrkové polykarbonáty • plné platne od 2 do 10 mm • rezanie na mieru
Možný dovoz k Vám domov. MONTÁŽ
Objednávajte aj mailom info@virgoplast.sk
tel. 0915 750 934 www.virgoplast.sk
areál PH Konzulta • Zlatovská 27, Trenčín
07-0048

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.

LIDL Plus

49-0002

Občianska riadková inzercia

0 Rôzne

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

» Predám zachovalý dámsky červený bicykel zn. DEMA. Cena dohodou. 0918 900 320

7 Deťom

8 Darujem

9 Zoznámenie

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 spoplatnený 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 €

Čísla rubrík:
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 neuverejňujeme. 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.)

Zámer nového zákona o vysokých školách

Minister školstva Tomáš Drucker predstavil v uplynulých dňoch vecný zámer nového zákona o vysokých školách. Návrh je pritom súčasťou širšieho plánu, ako zlepšiť vysoké školstvo na Slovensku.

Ministerstvo školstva SR v tejto súvislosti uviedlo, že Slovenské vysoké školstvo sa za posledné roky posunulo vpred a mnohé školy robia dôležité kroky k zvýšeniu kvality. „Napriek tomu každý piaty študent alebo študentka odchádza študovať do zahraničia. Dôvera verejnosti, médií či časti expertov a politikov v domáce vysoké školy zostáva krehká. Nedôvera má hlboké korene, či už oprávnene alebo neoprávnene. Dnes prichádzame s konkrétnym návrhom, ako situáciu zmeniť," povedal minister Tomáš Drucker.

Vybrané zmeny, ktoré nový zákon prinesie:

Viac možností, ako študovať - Flexibilné štúdium umožní kombináciu rôznych foriem výučby, získavanie certifikátov za kratšie programy či určenie dĺžky štúdia podľa počtu kreditov, nie rokov. Vysoké školy zároveň dostanú väčší priestor v oblasti vzdelávania dospelých.

Profesijné bakalárske štúdium - Cieľom je zatraktívniť bakalárske programy zamerané priamo na výkon povolania. Do výučby sa zapoja zamestnávatelia, ktorí študentom umožnia získať praktické skúsenosti.

Záverečná práca alebo odborná stáž - Študenti si budú môcť vybrať medzi písaním záverečnej práce a absolvovaním odbornej stáže – ako odpoveď na meniace sa potreby praxe aj nástup umelej inteligencie.

Odborníci z praxe a nové tituly - Zjednoduší sa zapojenie odborníkov z praxe do výučby a školy získajú možnosť udeľovať aj medzinárodne uznávané tituly (napr. MSc.).

Digitalizácia služieb - Zavádza sa jednotná elektronická prihláška na všetky vysoké školy a online overovanie diplomov – menej byrokracie a modernejší systém.

Zákaz nosenia zbraní na akademickej pôde - V rámci zvyšovania bezpečnosti sa zakáže nosenie zbraní na akademickej pôde, s výnimkou ozbrojených zložiek a výskumu.

„Zákon je štart, nie cieľ. Rozhodne implementácia – teda to, ako sa nové pravidlá premietnu do života univerzít, študentov a spoločnosti. Preto budeme dôslední v tom, ako zákon uvedieme do praxe. Budeme ho konzultovať s odbornou verejnosťou a hľadať najlepšie riešenia," povedal štátny tajomník ministerstva školstva Róbert Zsembera.

„Ministerstvo zverejnilo vecný zámer na svojej webstránke, odborná verejnosť má vďaka tomu príležitosť návrh pripomienkovať ešte pred jeho paragrafovým znením," uviedol rezort školstva a dodal, že nový zákon nie je samostatným krokom, ale súčasťou širšieho plánu modernizácie vysokého školstva.

» ren

WWW.TNA.SK Kamenárstvo 0902 118 250 www.tna.sk
Trenčín, Opatová - za motorestom MAJÁK
NAJVÄČŠÍ VÝBER EXKLUZÍVNYCH POMNÍKOV
KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE Seriózność a kvalita
07-0017

Predaj mladých nosníc
7-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT
Predaj kŕmnych zmesí
NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL
OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME
Dovoz priamo na adresu OD MARCA
0940 658 399
0905 355 145
Farma Frajkovci: Velčice 160
farmafrajkovci@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk
80-0010

LAVORE SPRAVÍME TO PRE VÁS
PRÍJMEME PRACOVNÍKOV
DO UPRATOVACEJ A ČISTIACEJ FIRMY
WWW.LAVORE.SK
0944 600 848
07-0046

Smrekový obklad a lišty, hobľované dosky, hranoly do 6cm, plotovky
Biskupická 1, Trenčín - predajňa Parkety Remi
Kontakt 0903 575 263
05-001

Jasienka masáže
Bratislavská ul. 481/31, Trenčín, 2. poschodie
0944 621 275
Jasienka Masáže
05-0004

Sledujte nás na facebooku!
Trenčiansko Dubnicko-Ilavsko

INZERCIA
0908 979 512

WILLIMAN
OKNÁ - DVERE
ZĽAVA 30%
Termín dodania - 14 dní
Vzorkovne PB: Budova "Zaťko" pri Kauflande, alebo v areáli OSBD
www.williman.sk 0907 974 791
75-021

TANATECH
Špecialista na prívesy a prívesové techniku.
Špecializovaný e-shop www.tanatech.sk a www.provleky.sk
Dovoz prívesov Lider, Vesta, Martz, Saris, Tomplan, Eduard, Faro, Unikel
Valníky | Valníky | Sklápače
Pre lodě | Pre autá | Camping
Moto | Plato | Skriňové
Pre koně | Špeciály na zákazku | Prívesová technika
Predajňa vozidiel
predajňa Tanatech Svinná u Trenčína
+421 948 929 683
predaj@tanatech.sk
predajňa POPCAR EU Bratislava
+421 903 727 130, +421 903 294 500
bratislava@tanatech.sk
www.tanatech.sk www.provleky.sk
46-0018-1

PALIVOVÉ DREVO
PETRÍK s.r.o.
0917 351 013
www.palivovedrevopetrik.sk
07-0021-1

DOVOZ NA ADRESU
8 týž. morky, brojlerové a nosnicové kuriatka, husi, kačky, husokačky, 18. týž. mládky
www.hydinashop.sk
0944 842 953
59-0021

25. - 27. apríla 2025

Viac informácií o akcii nájdete na obi.sk/promo/dnikvetov

- Vyberte si z našej ***širokej ponuky kvetov*** a my vám ich ***zadarmo zasadíme*** do vlastných či u nás zakúpených kvetináčov
- ***Súťaž*** o darčekové karty a vecné ceny
- ***Zábava*** pre malých i veľkých

1,99 ks

MUŠKÁT VZPRIAMENÝ
(PELARGONIUM ZONALE)
Mix farieb, priemer kvetináča cca 10,5 cm.
OBI č. 4023859

2,49 ks

BYLINKY
Rôzne druhy, priemer kvetináča cca 11 cm.
OBI č. 5294186

6,49 bal. od

JAHODY STÁLEPLODIACE (FRAGARIA)
V balení 10 ks. OBI č. 1054691

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 17.4. do 1.5.2025 alebo do vypredania zásob.

NAJDÔVERYHODNEJŠIA ZNAČKA 2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOĽVEK

Aplikácia heyOBI stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

33-0001

Je čas postarať sa o jahodovisko

Pestujeme chutné a šťavnaté jahody

Jahody sú u nás veľmi obľúbeným ovocím a tiež jedným z najskoršie zberaných ovocných druhov. Skoro na jar by sme sa mali o jahodové záhony dobre postarať, aby sme získali dobrú a kvalitnú úrodu. Rovnako sa už v tomto období môžeme pustiť aj do výsadby nových sadeníc.

• Po zime je potrebné, aby ste z jahodoviska odstránili suché a poškodené listy, odumreté rastliny a poplazy. Na pomoc si môžete zobrať záhradnícke nožnice.

• Z políčka vytrhajte všetku burinu.

• Pôdu medzi jednotlivými riadkami prekyprite.

• Ak máte staršie sadenice, doprajte im trochu živín v podobe kvalitného hnojiva, ktoré zapracujete plytko k rastlinám. Vhodný môže byť aj vyzretý kompost – do pôdy ho zahrabte v dostatočnom predstihu pred kvitnutím rastlín.

• 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 lístie.

Výsadba nových sadeníc

Na jar sa môžete pustiť aj do výsadby nových sadeníc. Ak zvolíte rastliny už predpestované v nádobách, v lete si budete môcť pochutnať na prvej úrode – poradiť sa o vhodnej odrode môžete aj v záhradníckom centre. Ak nemáte záhradku, môžete jahody pestovať na balkóne či terase. Vysádzať ich môžete do črepníkov, ale krásne vyniknú aj v závesných nádobách.

Pestovanie jahôd v záhrade

Jahody môžete sadiť do voľnej pôdy alebo do fólie. Ak ste sa rozhodli pre výsadbu do fólie, urobte do nej krížový rez a plytkú jamku pre sadenicu. Pri výsadbe do voľnej pôdy si stačí nachystať jamky. Vzdialenosť medzi rastlinami by mala byť aspoň 30 - 35cm a riadky by mali byť od seba vzdialené aspoň 60cm. Po vysadení zalejte sadenice vodou a v prvých dňoch po výsadbe polievajte aspoň trikrát do týždňa. Medzi riadky môžete nastlať mulč, teda slamu, seno, pokosenú trávu a podobne – výber je pestrý.

Pestovanie jahôd na balkóne

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

zdroj foto Kathas-Fotos pixabay

Takto sa to podarí:

• Skôr ako sa pustíte do práce, pripravte si črepníky. V potrebách pre záhradkárov si kúpte substrát určený na pestovanie jahôd a tiež priesady. Najvhodnejšie odrody na balkón sú Camara, Elan alebo Toscana. Krátko pred výsadbou vložte priesady do vedra s vodou.

• Črepníky naplňte až po kraj substrátom. Rastliny vyberte z plastových nádob, v ktorých ste ich zakúpili, vysaďte ich do rovnakej hĺbky, v akej boli zasadené v pôvodných nádobách a zalejte.

• Potom už stačí črepníky umiestniť na slnečné miesto a rastliny pravidelne zalievať tak, aby bola pôda vždy vlhká.

• 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.

Náš tip:

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

» ren

Euro Kamenárstvo, s.r.o.
Saratovská 2373, Trenčín-Juh (oproti cintorínu)
0908 190 831 eurokamenarstvotn@gmail.com
Výpredaj pomníkov zo skladu
JARNÁ AKCIA
OBJEDNÁVKY ZA MINULOROČNÉ CENY
montážne práce • betónové základy • pomníky
prekrytia • obklady • obnova písma + dopísanie dátumu
07-0028

S okamžitým nástupom prijmem do TPP mladú posilu muža alebo ženu na dlhodobú spoluprácu na pozíciu dispečera,
ktorého náplňou práce bude práca s PC, prehľad v sklade, starostlivosť o servis áut, o STK a EK áut, riadenie servisu.
Podmienkou je mať logické myslenie, vodičský preukaz sk. B a minimálne stredoškolské vzdelanie.
Ak máte záujem, ale bojíte sa, že z tohto niečo neviete, radi vás zaučíme.
Práca je v Ilave. Ak máte radi prácu, kde sa stále niečo deje, tak zavolajte.
kontakt: 0905 449 843
75-014

čujte.sk
Presádzame a množíme izbové rastliny
www.cujte.sk
zdroj foto fotolia pixabay

TOYOTOMI
KLIMATIZÁCIE
3,5 kW cena s montážou 750,00 €
www.interclima.sk 0911 069 257
20-0026

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
20-0027

TOVOCHEM
VŠETKO PRE VAŠU ZÁHRADU
POSTREKY – HNOJIVÁ – OSIVÁ - SADBA
PORADENSKÝ SERVIS
www.tovochem.sk
07-0052

Nazbierajme si medvedí cesnak

Ak sa v najbližších dňoch chystáte na vychádzku do lesa, nezabudnite si so sebou vziať aj košík. Nazbierať 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

Spojená škola, 906 38 Rohožník
hľadá
učiteľa fyziky a matematiky
+ Možnosť ubytovania + príspevok
− Po uplynutí doby určitej možnosť zmluvy na dobu neurčitú
× Práca v mladom kolektíve
÷ Školenia, workshopy, konferencie, webináre
Mzda: tarifné ohodnotenie + osobný príplatok
Termín nástupu: 1. 9. 2025
Termín ukončenia výberového konania: 30. 5. 2025
0948 128 442
silvia.ftacnikova@zsrohoznik.sk
10-0114

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

SLUŽBY

Príprava a realizácia online kampaní
Kompletná výroba web stránok
VŠETKO na jednom mieste
+421 911 762 378 trenciansko@regionpress.sk

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
46-0002-1

OPRAVY STRIECH
+ VÝMENA STREŠNEJ KRYTINY
Hydroizolácie + Fatrafol
Dodanie + montáž
Volajte 0917 114 686
07-0060

PRIJMEM VODIČA skupiny B
na jednoduchú linku z okolia Opatoviec, Veľkých Bieroviec a Trenčína
kontakt: 0905 449 843
75-014

KAMENÁRSTVO 0910 444 002
AKCIA NA POMNÍKY > APRÍL - MÁJ
Nové pomníky: 1-hroby, 2-hroby žulové
Dvíhanie prepadnutých · Obnova písma · Brúsenie · Konzervácia proti machu a plesni
ZĽAVY PRE DÔCHODCOV
Neplaťte viac ako treba!
10-0112

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
OD 9,10 EUR OD 8,19 EUR
KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ
-10%
decoreum
OD 37,00 EUR OD 33,30 EUR
KOBEREC D663M ASTHANE BIELA
-10%
decoreum
OD 18,00 EUR OD 16,20 EUR
KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ
-10%

Recepty plné byliniek

Nastal čas na zber rozličných liečivých byliniek. 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 preceďte 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 sklených 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 pokrmy. Jej listy sa pridávajú napríklad do šalátov, prívarkov i polievok. Tepelné spracovanie by ich malo zbaviť príhlenia.

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 zahrejeme 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 byliniek, 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.

Prvá pomoc. *zdroj foto SČK*

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 ošetrenia 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 lekárničky.

Vonkajšie krvácanie

Pri drobných poraneniach, ako sú odreniny alebo povrchové rezné rany, dochádza ku krvácaniu z vlásočníc, 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 uzatvoriť 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 elastickým obväzom z lekárničky. 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 obložením obväzmi po jeho obvode. Okrem vytvorenia tlaku na ranu tak dochádza zároveň k fixácii predmetu. Následne poranenie obviažeme tlakovým obväzom tak, aby nedochádzalo k zatláčaniu cudzieho telesa 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 poloľahu podložením 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 poloľahu 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*

VÝKUP DRUHOTNÝCH SUROVÍN
Otvorené
po-pia 7:00 - 16:00
sobota 8:00 - 12:00
Kasárenská 9 (bývalé NAZA), Trenčín
www.laurie.sk • obchod@laurie.sk
tel. 0950 460 456
46-0012

MineDur
RÁMOVANIE OBRAZOV v Trenčianskej Teplej
www.minedur.sk
07-0062

BM KOMÍNY
KOMINÁR
FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
MUROVANIE KOMÍNOV s nerezovou vložkou
ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!
0911 315 249 ▪ www.bmkominy.sk
47-026

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
20-0030

ŽP EKO ORELET
SVIEŽE JARNÉ CENY
ZBAVTE SA SVOJHO ŠROTU V NAŠICH VÝKUPNIACH PO CELOM SLOVENSKU.
NOVÉ MESTO NAD VÁHOM 0911 611 780
TRENČÍN 0911 712 583
81-0102

Impregnácia ZDARMA
VÝROBA KROVOV
SUCHÉ REZIVO
HOBĽOVANÉ REZIVO
DLÁŽKOVICA + ZRUBOVÝ OBKLAD
TATRANSKÝ PROFIL
STAVEBNÉ REZIVO + ŠALOVACIE DOSKY
STREŠNÉ LATY
dlumaxdlumax@gmail.com
DLUMAX
Dubnica n.V., areál ZŤS
Kontakt
0911 373 700
0911 967 501
05-0002

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
STOP VODA
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331
20-0028

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“ , ktorá je základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text:Medika Expert*

MEDIKA EXPERT
Môžete teraz objednať na:
www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:
0904 552 345
Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Priatelia mi pomohli, aby som sa cítil lepšie

„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 prejdem na tento produkt, ma potom v prvom rade presvedčilo testovanie oxidu uhoľnatého v dychu fajčiara a všeobecné zdravotné hľadisko.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skoncujte! 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 skoncovať, 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...

Skoncovať s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu príde celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedlňujeme 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 skoncovať 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 %.

33-0007

Nazbierajme si medvedí cesnak

Ak sa v najbližších dňoch chystáte na vychádzku do lesa, nezabudnite si so sebou vziať aj košík. Nazbierať 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

STAVOKOV
Príjmeme na TPP alebo SZČO
ZÁMOČNÍK DO KOVOVÝROBY
Práca v Trenčíne s nástupom podľa dohody
Platové podmienky: 8-10€/h TPP 11-13€/h SZČO
MANIPULANT
Obsluhujúci vysokozdvižný vozík
Iba na živnosť, 8-10 €/hod.
Kontakt: kondrat@stavokov.sk a mobil 0948 238 663
AUTOMECHANIK
Mzda od 8 €
Kontakt: hostalkova@stavokov.sk a mobil 0903 446 510
07-0041

KVALITNÉ A LACNÉ PLETIVO
PRÉMIOVÉ PLETIVÁ PRE VÁŠ DOKONALÝ PLOT
KVALITNÁ VÝROBA PLETIVA NA MIERU
KOMPLETNÝ SORTIMENT DOPLNKOV
SPOĽAHLIVÝ PARTNER PRE VAŠE OPLOTENIE
KONTAKTUJTE NÁS:
0903 648 982
WWW.PLOTYMATEJKA.SK
ROBOTNÍCKA 2277, POVAŽSKÁ BYSTRICA
47-077

NAJLACNEJŠIE VYPRATÁVANIE DOMOV-BYTOV, ZÁHRAD, POVÁL
BÚRACIE PRÁCE
0947 160 996
20-0027

PLOCHÉ STRECHY
- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní
0904 644 980
https://sites.google.com/view/strechygalis
20-0046

ProJob
PRACUJTE S NAMI
KOČOVCE
MANIPULANT SKLADU / MANIPULAČNÝ OPERÁTOR
TRVALÝ PRACOVNÝ POMER
1 015,24 € + 13. a 14. PLAT
+ PRÍPLATKY A PRÉMIE
1 400 € BRUTTO / MESIAC
PRIEMERNÁ MZDA
ZVOZOVÁ DOPRAVA ZDARMA
VOLAJTE NA BEZPLATNÚ LINKU
0800 500 808 0800 500 909
53-0015

JPM s.r.o. PROFESIONÁLNE ČISTENIE fasád a striech
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.
Pred čistením | Po čistení
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 informácii na: www.cistedomy.sk
07-0067

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

68-002

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**.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

46-0022

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

91-0001

ODKÚPIME
mince do roku 1945
vojnové predmety z 1. a 2. svetovej vojny
výkup **hodiniek**
výkup **nožíkov**
poľovnícke trofeje a celé zbierky
0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

46-0006

ABA INNOVATOR

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

stabilizujeme základovú pôdu
zastavíme sadanie budov
injektážou syntetickej živice

zastavenie sadania budov

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH
ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
0918 726 754
sk.abainnovator.com

66-110

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

EcoEnergy www.ecoenergy.sk info@ecoenergy.sk

!DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ!

Distribúciu a vybavenie dotácie nechajte na Nás

VOLAJTE: 0909 131 131

JARNÁ AKCIA
Zavolajte do 30.4.2025

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€*
*Cena vrátane montáže

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

Tepelné čerpadlo Galmet Prima
- s naším 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

*Cena vrátane montáže

24-0070