

PEZINSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 22 970 domácností

WINDOR

NAJLEPŠIE CENY V MESTE

PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ OKNÁ a DVERE
 ŽALÚZIE • SIEŤKY • ROLETY • SERVIS OKIEN

0905 425 790, 0903 82 82 30
 windorpezinok@gmail.com
 Holubyho 35, PEZINOK
 (po schodoch nad hodinárstvom HOFI)
 www.windorpezinok.sk

TROCAL
 SALAMANDER
 PREDAJ AJ NA SPLÁTKY Quatro

Doučovanie slovenského jazyka 0905 425 790

OPRAVA STRECHY

- » oprava a údržba
- » odstránenie zatekania
- » klampiarske prvky
- » odkvapový systém

0903 969 611

STRECHY, KROVY, ZATEPLENIE DOMOV, FASÁDY, REKONŠTRUKCIE, NADSTAVBY A PRÍSTAVBY, JADRÁ, OMIETKY, POTERY, NÁTERY FASÁD, STRIECH, ELEKTROINŠTALÁCIE, IZOLÁCIE DOMOV, OPLIENIA, ZÁMKOVÁ DLAŽBA, VÝMENA RÍN, ZĽAVA PRE SENIOROV 20%

0902 236 147

Účelové zariadenie K NR SR Častá Papiernička hľadá vhodných kandidátov na voľné pracovné pozície:

SAMOSTATNÝ ČAŠNÍK s možným nástupom 1.9.2025

- orientačný funkčný plat po skúšobnej dobe cca 1 400,- € plus platené nadčasy, príplatky soboty, nedele a sviatky

ODBORNÝ KUCHÁR s možným nástupom **IHNEĎ**

- kvalifikačné predpoklady - vyučený v odbore kuchár
- orientačný funkčný plat po skúšobnej dobe cca 1 750,- € plus platené nadčasy, príplatky soboty, nedele a sviatky

Kontakt na životopisy: castapapiernicka@nrsr.sk

STRECHY, TESÁRSKE A POKRÝVAČSKÉ PRÁCE

zateplenie domov, rekonštrukcie, prístavby, nadstavby, omietky, potery, maľovky, nátery striech, elektroinštalácie, izolácie domov, výmena rín, jadrá, zámková dlažba, optenia, altánky

ZĽAVA PRE SENIOROV 20%

0948 107 877

POTREBUJETE KUCHYŇU?

www.vozar-kuchyne.sk

MALIARSKÉ PRÁCE

BRATISLAVA • SENEČ • TRNAVA • PEZINOK
 DUNAJSKÁ STREDA • GALANTA

DTK

- ✓ kompletná renovácia stien
- ✓ dekoračné omietky
- ✓ renovácie stien
- ✓ tapety

0902 752 971
 0915 428 437

VYPRATÁVANIE DOMOV, BYTOV, POVALY, GARÁŽE, PIVNÍČ, ZÁHRAD

nebezpečný odpad, búracie práce

0910 710 514

Slovenská Grafia a.s.
 Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava
 výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu

PRIJME IHNEĎ

- GRAFIKA PRÍPRAVY TLAČE
- KNIHÁROV - ZORAĎOVAČOV
- PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV
- MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV

Mzda: min. 1 450 € - 2 100 €
 od skúsenosti a zručností uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby**
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

Mzda: min. 1 210 € - 1 600 €
 od skúsenosti a zručností uchádzača

Požiadavky:

- zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
- vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

Mzda vrátane príplatkov do 250 € a základnej zložky mzdy od 700 € - 1000 €

Benefity: 13. a 14. mzda

- každoročné zvýšenie mzdy
- mimoriadne a jubilejné odmeny
- hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

Bližšie informácie:
 tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,
 e-mail: kariera@grafia.sk, www.grafia.sk

Frézovanie komínov

- Stavba teplovzdušných krbov a teplovzdušných rozvodov
- Vložkovanie komínov
- Rekonštrukcia starých komínov
- Obhliadka komína zdarma

ZĽAVA NA NEREZ

www.kominicek.sk
 0905 702 276 • 0917 850 155

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
 0917 649 213

Kamenárstvo GRANIT

VÝROBA - hrobových základov
 - náhrobných pomníkov
 - hrobových rámov
 - krycích a epitafných dosiek z prírodného kameňa

OPRAVY A REKONŠTRUKCIE STAVEBNOKAMENÁRSKE PRÁCE

Ivan Loipersberger
 lojivan1@gmail.com
 Jozef Rybecký
 jozefrybecky@gmail.com

0905 872 289
0904 877 359

PEZINOK
 Holubyho 73

www.kamenarstvo-granit.sk

Bezplatný týždenník

PEZINSKO

EV 6229/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Trnavská 11
 903 01 SENEČ
 pezinoko@regionpress.sk

INZERCIA

Zora Kováčová 0905 719 132
 Edita Schubertová 0910 922 916
 Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657

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



Vychádzame
 na recyklovanom
 papieri

DISTRIBÚCIA (22.970 domácností)

Každý týždeň:

Grinava, Pezinok, Báhoň, Dolná,
 Dubová, Jablonec, Modra,
 Svätý Jur, Viničné, Budmerice,
 Častá, Slovenský Grob, Harmónia



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	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO
HC	30.330	HĀHOVECKO-SEREĀDSKO
KM	16.450	KOMĀRNĀNSKO
LV	30.580	LEVICĀKO
MA	29.680	MĀLACKO
NR	54.170	NĀTRĀNSKO
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO
PK	22.970	PEZĀNSKO
PN	41.870	PIĀSTĀNSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SEĀICKO-SKĀLICKO
TO	41.930	TOPĀLIĀNSKO-PE-BN
TN	60.750	TREĀĀANSKO-DĀ-ĀL
TT	49.930	TRĀNSKO
ZM	20.930	ZĀTOMORĀVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BĀNSKOBYSTRĀCKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-Ā-KM
LI	37.270	LĀPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LĀĀEĀECKO-VK-PT
MT	38.570	MĀRTĀNSKO-TR
OR	34.980	ORĀVSKO-DĀ-NO-TS
PB	33.590	POVĀŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIĀVIDSKO
ZV	38.400	ZĀVEĀNSKO-DĀ-Ā
ZH	26.880	ZĀRSKO-ZĀ-BĀ
ZA	50.780	ZĀLĀNSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BĀRDEJOVSKO-SĀ-SĀ
GE	30.830	GĀMERSKO-RV-RĀ
HU	27.190	HĀMĀNSKO-VĀ-SV-MĀ
KE	92.130	KOĀĀICKO
KS	24.900	KOĀĀICKO okolie
SL	12.940	LĀBOVNĀNSKO
MI	31.260	MĀĀĀĀLOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRĀDSKO-KĀ
PO	49.940	PREĀOVSKO-SĀ
SN	32.540	SĀIĀSKO-ĀE-ĀL

Sociálny pracovník v zdravotníctve Byť mostom tam, kde sa život láme

„A kto vlastne je sociálny pracovník v zdravotníctve?“ Túto otázku dostávam až prekvapivo často. A úprimne, ani sa tomu nečudujem. Mnohí ľudia sa s týmto pojmom nikdy nestretli – pokiaľ sa ich to osobne nedotklo. Ale ak sa tak stane, často zistia, že **moja práca má svoje nezastupiteľné miesto.**

Ako sociálna pracovníčka v zdravotníctve riešim veľmi špecifické úlohy – podľa typu oddelenia, diagnózy pacienta či samotného zariadenia. **Mojím cieľom je pomáhať, sprevádzať, poskytnúť oporu a podporu v náročných životných situáciách,** ktoré prichádzajú nečakane a často zmenia človeku život od základu.

Keď pacient vstúpi do nemocnice, neprichádza len so svojím telom, zranením alebo chorobou. Prichádza ako celý človek – so svojím príbehom, minulosťou, rodinou, obavami aj nádejami. Obrazne povedané, nesie si so sebou „balík“, v ktorom je zabalený celý jeho doterajší život. A niekedy som práve ja tou osobou, ktorá pomáha rozbaľiť ho a opäť poskladať – s ohľadom na to, čo bude nasledovať.

Preto sa snažím vždy pozeráť na pacienta komplexne. Nevidím len chorobu – vidím človeka. A v spolupráci s jeho blízkymi a lekársym tímom sa snažím poskytnúť odborné sociálne poradenstvo, nasmerovanie a

konkrétnu pomoc.

Najrizikovejšou skupinou, s ktorou pracujem, sú deti, ľudia bez domova, osamelí seniori či mladí ľudia s vážnymi diagnózami a neistou budúcnosťou. Tieto prípady sú výzvou – a zároveň pripomienkou, prečo má moja práca zmysel. V každej situácii musím byť pripravená konať odborne, citlivo a ľudsky.

Vnímam seba ako most – medzi pacientom a systémom, medzi ním a jeho rodinou, medzi minulosťou a tým, čo bude ďalej. Som v neustálom kontakte s lekármi, sestrami aj samotnými pacientmi. A hoci ma nie je vidno na prvý pohľad, som tam – pripravená pomôcť, podporiť, vypočuť.

Lebo v skutočnosti **nikdy nevieme, kedy práve my budeme potrebovať človeka,** ktorý nás prevedie chvíľami, keď sa život náhle zmení.



» Mária N.

čujte.sk

Uhorky nás osviežia
 a dodajú vitamíny

www.cujte.sk

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

KRTKOVANIE
 ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIE
 ČISTENIE LAPAČOV TUKOV
0905 351 406
 WWW.KRTKOVANIEZSK.SK

KAMENÁRSTVO PETROVIČ

- precíznosť, profesionalitu, serióznosť
- práce prevedené v najvyššej kvalite
- maximálnu spokojnosť

www.kamenarstvo-petrovic.sk

PEZINOK
 Myslenická 23
 0907 724 351, 033 / 640 53 48
 pezinok@kamenarstvo-petrovic.sk



... kvalita, tradícia

OPRAVY STRIECH

+ VÝMENA STREŠNEJ
 KRYTINY - PLECHOVEJ,
 ŠKRIDLOVEJ
 Hydroizolácie
 Dodanie + montáž
 Volajte **0917 114 686**

UMÝVANIE OKIEN

UPRATOVANIE **Vysoká kvalita**
 TEPOVANIE
MALIARSKÉ PRÁCE
 www.tapservis-pezinok.sk
0908 437 079
 Ing. Kubaška Dušan

Riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA
- 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
- 4 DOM A ZÁHRADA
 »KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682
- 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
 »KUPIM LUDOVE KROJE 0902 708 047
- 7 DEŤOM
- 8 DARUJEM
- 9 ZOZNÁMENIE
 »68r s domom hlada part-
 nerku 0909 105 842
 »Jednoducha sympatica
 zena rada spozna muza
 vo veku 63 - 66r. Tel 0902
 425 546
- 0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:
 RP PK 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 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 prípade
 Vašej SMS kódom novín, ktorý naj-
 dnete v tiráži.
 (Službu platbarobilom.sk
 technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



Po prečítaní noviny odhodte
 do triedeného odpadu / PAPIER /



BOBRIA SILA V AKCII

KONIEC LETA, VEĽKÉ PLÁNY



~~6⁹⁹~~ m²
-17 %
5⁷⁹ m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA DUB „TREVI“¹
138 × 19,3 cm, hrúbka 6 mm. Obsah balenia 2,930 m². OBI č. 2732246



~~7⁴⁹~~ m²
-9 %
6⁷⁹ m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA DUB „STONE“
138,3 × 19,3 cm, hrúbka 8 mm. Obsah balenia 2,402 m². OBI č. 2004026



~~19⁴⁹~~ m²
-17 %
15⁹⁹ m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA DUB „LUCCA“
18 × 122 cm, hrúbka 3,5 + 1 mm, s kročajovou izoláciou. Obsah balenia 2,635 m². OBI č. 1670215



8⁹⁹ m² od

SÉRIA „ARGENTINA“¹
Obklad 20 × 30 cm, dekor claro alebo gris, vzhľad mramor, lesklý, vhodný do interiéru. Obsah balenia 0,96 m². OBI č. 2713709, 2713725
Dekorácia 20 × 30 cm. Obsah balenia 0,96 m². OBI č. 2713717



~~12²⁹~~ m²
-10 %
10⁹⁹ m²

DLAŽBA „SGR54-1“
60 × 60 cm, hrúbka 8 mm, rektifikovaná, mrazuvzdorná. PEI4, R10. Obsah balenia 1,8 m². OBI č. 2425155



~~13²⁹~~ m²
-9 %
11⁹⁹ m²

DLAŽBA „DOLOMITI“
60 × 60 cm, mrazuvzdorná, vhodná aj do exteriéru. PEI3, R9. Obsah balenia 1,08 m². OBI č. 1570829

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 15. 8. do 31. 8. 2025 alebo do vypredania zásob.



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

¹Do vypredania zásob.



DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Pripravte si domáce zmrzliny, nanuky či sorbety

Osviežte sa počas horúcich letných dní

Čo nás dokáže počas horúcich letných dní lepšie schladíť ako mrazené pochúťky. Prijemne nás osviežia a ešte si aj pochutíme. Výbornou voľbou môžu byť domáce zmrzliny, nanuky či sorbety. Vieme, aké suroviny, sme na ich výrobu použili, sú plné chutného ovocia a ich prípravu hravo zvládneme.

LAHODNÉ ZMRZLINY

Banánová zmrzlina

Suroviny: 5 banánov, 3 lyžice gréckeho jogurtu, 2 lyžice arašidového masla

Postup: Deň vopred zbavíme banány šupy, nakrájame ich na kolieska a dáme do mrazničky. Na druhý deň vložíme ešte zmrazené banány spolu s arašidovým maslom a gréckym jogurtom do mixéru a všetko dohľadka vymixujeme. Môžeme ihneď podávať.

vychladenú jahodovú omáčku. Formu na pečenie srnčieho chrbta vystelieme papierom na pečenie, navrstvíme do nej jahodovú zmrzlinu, vrch prekryjeme fóliou a uložíme do mrazničky na minimálne šesť hodín. Zmrzlinu podávame nakrájanú na plátky.

OSVIEŽUJÚCE NANUKY

Čučoriedkové nanuky

Suroviny: 250 g čučoriedok, 150 g kryštálového cukru, 150 ml vody, šťava z polovice citróna

Postup: Z vody a kryštálového cukru uvaríme na miernom ohni hustý cukrový sirup a necháme vychladnúť. Potom sirupom zalejeme čučoriedky, pridáme tiež citrónovú šťavu a rozmixujeme ponorným mixérom. Zmes nalejeme do formičiek, teda nádobiek určených na výrobu nanukov a uložíme aspoň na tri hodiny do mrazničky.



Pripravte si domáce zmrzliny.

zdroj foto RitaE pixabay

Tvarohové nanuky

Suroviny: 250 g jemného tvarohu, 2 PL práškového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 180 ml smotany na šľahanie, 4 PL kyslej smotany

Postup: V miske vyšľaháme tvaroh, práškový a vanilkový cukor. Prilejeme vychladenú sladkú smotanu a šľaháme až kým nám nevznikne nadýchaný krém. Na záver doň ešte vmiešame kyslú smotanu. Tvarohový krém naplníme do formičiek na nanuky a uložíme aspoň na štyri hodiny do mrazničky.

SORBETY PLNÉ OVOCIA

Sorbet z červeného melóna

Suroviny: 120 ml vody, 500 g červeného melóna, 3 PL práškového cukru, 1 ČL nastrúhanej citrónovej kôry

Postup: Vodu zmiešame s cukrom, citrónovou kôrou a varíme kým sa cukor nerozpustí. Potom necháme vychladnúť. Zatiaľ zbavíme melón jadierok, nakrájame ho na malé kúsky a rozmixujeme. Rozmixovanú zmes zmiešame s vychladnutou cukrovou vodou a vložíme do chladničky. Po hodine preložíme sorbet do nádoby vhodnej na mrazenie a vložíme do mrazničky. Mrazíme aspoň 4 hodiny, pričom každú polhodinu zmes premiešavame vidličkou. Sorbet podávame v miskách zdobený lístkami mäty alebo medovky.

Malinový sorbet

Suroviny: 250 ml vody, 500 g malín, 250 g práškového cukru, 1 ČL čerstvej citrónovej šťavy

Postup: Vodu zmiešame s cukrom a zahrievame kým sa cukor nerozpustí. Potom do hrnca k sirupu vsypeme maliny a varíme ich za stáleho miešania až kým sa rozvaria a vznikne malinový pyré. To následne scedíme do misky tak, aby sa tam nedostali zrníčka. Necháme vychladnúť. Potom vmiešame citrónovú šťavu a misku vložíme do chladničky. Po hodine preložíme sorbet do nádoby vhodnej na mrazenie a vložíme do mrazničky. Mrazíme aspoň 4 hodiny, pričom každú polhodinu zmes premiešavame

vidličkou. Sorbet podávame na tanierikoch zdobený malinami a lístkami mäty alebo medovky a prúžkami pomarančovej prípadne citrónovej kôry.

Náš tip: Ak je sorbet určený dospelým, môžete doň tesne pred podávaním prmiešať zopár kvapiek malinového likéru.



Nanuky sú v lete veľmi obľúbené.

zdroj foto JillWellington pixabay

Jahodová zmrzlina

Suroviny: 250 g jahody, 80 g kryštálový cukor, 1 KL citrónová šťava, 500 ml smotana na šľahanie, 1 vanilkový cukor, 100 g grécky jogurt.

Postup: Jahody umyjeme a v miske popučíme vidličkou. Jahodové pyré prelejeme do rajnice, pridáme cukor, citrónovú šťavu a necháme povariť približne 5 minút. Omáčku prelejeme do misky a uložíme do chladu. V druhej miske vyšľaháme vychladenú smotanu s vanilkovým cukrom na šľahačku, do ktorej prmiešame jogurt a

Náš tip: Ak nanuky pred podávaním krátko podržíte pod horúcou tečúcou vodou, budú sa vám ľahšie vyberať formičiek.

Jahodové nanuky

Suroviny: 1 hrnček čerstvých jahôd, 2 zrelé banány, 1/2 hrnčeka gréckeho jogurtu, podľa chuti môžeme osladiť lyžicou medu

Postup: Všetky ingrediencie zmixujeme do hladka, nalejeme do formičiek a uložíme aspoň na tri hodiny do mrazničky.



Sorbet výborne osvieži.

zdroj foto shuettner890 pixabay



Pripravte si nanuky plné ovocia.

zdroj foto JillWellington pixabay

Citrónový sorbet

Suroviny: 250 ml čerstvej citrónovej šťavy, 500 ml vody, 200 g cukru, kôra z 2 citrónov – použijeme len jej žltú časť, najlepšie z citrónov v BIO kvalite

Postup:

Vodu zmiešame s cukrom a zahrievame kým sa cukor nerozpustí. Keď je sirup hotový, odstavíme ho zo sporáka, pridáme citrónovú kôru a všetko necháme poriadne vychladnúť. Zatiaľ si vytlačíme citróny, šťavu precedíme cez sitko, vďaka čomu odstránime semenka a prebytočnú dužinu. Keď je sirup vychladený, zmiešame ho s citrónovou šťavou a dobre premiešame. Následne zmes dáme do nádoby vhodnej na mrazenie a vložíme do mrazničky. Mrazíme aspoň 4 hodiny, pričom každú polhodinu zmes premiešavame vidličkou. Sorbet podávame na tanierikoch zdobený prúžkami citrónovej kôry a plátkom citróna.

» ren

Cigaretový zápach mi prekážal v práci



Marek (46)

„Celý svoj profesijný život som zasvätil práci v službách a osobný kontakt so zákazníkom bol pre mňa na každodennom poriadku. Uvedomoval som si síce, že zo mňa ako fajčiara musí byť cítiť dym, ale nikdy som to príliš neriešil. Neskôr som sa však dostal na dôležitejšie pracovné pozície a vtedy mi začalo dochádzať, že práve cigaretový zápach môže byť prekážkou pri obchodných rokovaniach. Snažil som sa ho maskovať parfumom, to však nepomáhalo, a tak som premýšľal, ako to vyriešiť. Prelomový moment prišiel vo chvíli, keď som na spoločenskej akcii stretol kamaráta, ktorý v ruke držal pre mňa dovtedy neznámu vec. Prezradil mi, že ide o zariadenie na nahrievanie tabaku, ktoré je alternatívou ku klasickým cigaretám, ale bez cigaretového zápachu. To ma hneď zaujalo. Bez váhania som sa obrátil na obchodnú manažérku, ktorá mi prišla osobne vysvetliť, ako toto zariadenie funguje a teraz je to už šesť rokov, čo som si nezapálil cigaretu.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiari. 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 zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu prídeme 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 cítíme 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. 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



Produkujú 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

Bez dymové 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 nikotinových výrobkov. Bez dymové 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 nezahŕňujú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

**Môj domov. Môj život.
Môj Stannah výťah.**

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

*Táto ponuka je k dispozícii do 05.09.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

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



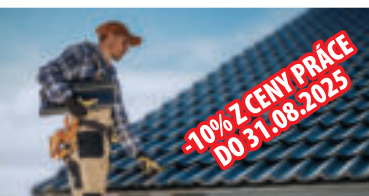
Pretože Stannah zmení Váš život.



0800 162 162

www.stannah.sk

POKRÝVAČ- TESÁR



**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.08.2025**

**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

**BOMBA
FASÁDA**

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

**BEZ
WAPKY**

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

**POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR**

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žlabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**DO 31.8.
ZĽAVA
-15%**

Kontakt: +421 917 506 871

Oravská Horáreň

SME TU PRE VÁS
20 ROKOV

Seniori pozor! Využite mimoriadnu štátnu dotáciu 100 € pre výbornú dovolenku iba za „296 € / 1 nepracujúci dôchodca“
Posledné voľné termíny, plná penzia, bohatý program na 6 dní / 5 nocí
Pôvodná cena 396 € / 1 osoba a pobyt
Podmienky nájdete na:
www.oravskahoraren.sk, info@oravskahoraren.sk, 0918 591 942
Adresa: Penzión Oravská Horáreň (Hruštín-Zábava), Oravský Podzámok č. 396

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.08.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

Ponuka práce pre
**MURÁRSKE
partie**
(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky 4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hrazené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu