

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Letní brigádnici a preddavok na daň

Obdobie letných brigád je v plnom prúde a mnohí študenti uzatvárajú dohody o brigádnickej práci. Z príjmov z brigády však môžu byť spojené aj daňové povinnosti. Finančná správa preto upozorňuje študentov, aby si ešte pred nástupom do zamestnania overili, za akých podmienok im vzniká povinnosť platiť preddavky na daň z príjmov.

Letní brigádnici nemusia platiť preddavok na daň vo výške 19% z odmeny, ktorú za brigádu dostanú, ak si uplatnia nezdaniteľnú časť základu dane (NČZD) na daňovníka. „Ak študent podpíše NČZD na daňovníka, nemusí platiť preddavok na daň z príjmov, ak jeho mesačný zdaniteľný príjem nepresiahne sumu 479,48 eur. Tlačivo podpisuje priamo u zamestnávateľa a toto zvýhodnenie si môže uplatniť iba u jedného zamestnávateľa súčasne,“ objasňuje Finančná správa a dodáva, že v prípade že študent nezarába za celý rok viac ako 2876,90 eur, nemá povinnosť podávať daňové priznanie.

Možnosť ročného zúčtovania preddavkov - Ak boli študentovi počas roka z príjmu zrážané preddavky na daň, môže požiadať zamestnávateľa o vykonanie ročného zúčtovania preddavkov na daň alebo si dobrovoľne podať daňové priznanie, vďaka čomu mu môže vzniknúť nárok na vrátenie zrazenej dane.

Práca v zahraničí - Ak študent pracuje v zahraničí, spravidla zdaňuje svoj príjem v štáte, kde prácu fyzicky vykonáva. „V takýchto prípadoch nie je povinný platiť daň v Slovenskej republike, avšak odporúčame, aby si preveril konkrétne pravidlá podľa príslušnej zmluvy o zamedzení dvojitého zdanenia,“ radí Finančná správa a odporúča študentom aby si ešte pred začiatkom brigády overili svoje daňové povinnosti. Správne nastavenie na začiatku im môže ušetriť peniaze a starosti na konci roka.

Príklad na výpočet dane z príjmov študenta:

Študentka Lenka je zamestnaná na dohodu o brigádnickej práci študenta. Príjem z dohody za celý rok 2025 bude vo výške 2 500 eur. Ďalšie zdaniteľné príjmy študentka nemala. U zamestnávateľa si neuplatňuje NČZD na daňovníka, pričom zamestnávateľ zráža z tohto príjmu preddavky na daň. Bude Lenka povinná podať daňové priznanie za rok 2025?

„Za predpokladu, že celkové zdaniteľné príjmy študentky nepresiahnu za rok 2025 sumu 2 876,90 eur, nebude študentka povinná podať daňové priznanie. Avšak v tomto prípade bude pre študentku výhodné požiadať zamestnávateľa o vykonanie ročného zúčtovania preddavkov na daň alebo podať daňové priznanie, nakoľko sa jej preddavky na daň, ktoré jej zamestnávateľ zrážal z týchto príjmov v priebehu roka, vrátia v podobe daňového preplatku,“ vysvetľuje Finančná správa. » ren

24. augusta 79 n.l.

erupcia sopky **Vezev** zničila mestá **Pompeje, Herculaneum a Stabiae** (tradičný dátum, možnou reálnou alternatívou je 24. október)

Výročia a udalosti

ČISTENIE HROBOV

- Obnova písma
- Náhrobné doplnky

JEDNOHROB 80€

DVOJHROB 120€

OBNOVA PÍSMO 1,50€/znak

IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA



0911 996 087 0949 651 250

www.cistenie-hrobov.sk

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIOU

v našich novinách



0907 877 862

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

ZÁVA pre seniorov

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLÝCH STRECH >>> na KĽÚČ <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

REGION PRESS

www.regionpress.sk

sieť 39 regionálnych novín

PÔŽIČKA

- ♦ zamestnaným ♦ dôchodcom
- ♦ SZČO, s.r.o. ♦ opatrovatelkám

Kontakt: 0915 965 075

KAMENÁRSTVO

LIMEX



- POMNÍKY | DOPISOVANIE DÁTUMOV
- PANELOVÉ HROBKY
- KUCHYNSKÉ DOSKY

0948 230 630

- Stará Ľubovňa
- Lipany



www.limex.sk

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

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

Rokník II, rok 2025

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

INZERCIA

Alena Berithová **0907 877 862**

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)

Každý týždeň:
Stará Ľubovňa, Čiž, Forbasy, Hniezdné, Hromôš, Chmeľnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Ortov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údoly, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

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

Západné Slovensko

- BV 97240 Bratislavsko Východ
- BZ 106540 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 Pezinskó
- PN 41.870 Piešťanskó+NM+MY
- SC 35.420 Senecsko
- SE 36.750 Senicko+Skalicko
- TO 41.930 Topoľčiansko+PE+BN
- TN 59.870 Trenčiansko+DCA+HL
- 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 Martinskó+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 Žilinskó+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 Keľčinskó
- 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

Pre mamografiu platí nová veková hranica

Mamografické vyšetrenie, ktoré je dôležitým nástrojom prevencie rakoviny prsníka, bude po novom prístupné pre viac žien. Novinka vstúpila do platnosti od 1. júla 2025.

Skríning pre viac žien

„Na bezplatné skrínigové mamografické vyšetrenie prsníkov majú po novom nárok všetky ženy vo veku od 45 do 75 rokov,“ informuje na sociálnej sieti Ministerstvo zdravotníctva SR a dodáva, že rozšírenie vekovej skupiny z pôvodných 50 – 69 rokov má za cieľ zlepšiť včasné odhalenie rakoviny prsníka – ochorenia, ktoré je najčastejším zhubným nádorom u žien na Slovensku.

Čísla hovoria:

Za jeden rok u nás pribudne približne 2 500 nových prípadov a až 300 žien zomrie na rakovinu prsníka zbytočne, z dôvodu neskorej diagnostiky tohto ochorenia.

Mamografiu sa odporúča absolvovať v intervaloch:

- 45 – 49 rokov: každé 2 roky
- 50 – 69 rokov: každé 2 roky
- 70 – 75 rokov: každé 3 roky

Ide o najspoľahlivejšiu metódu

„Mamografia je najspoľahlivejšou metódou, ktorá dokáže odhaliť rakovinu

prsníka ešte v počiatočnom štádiu. Využíva nízku dávku ionizujúceho žiarenia, ktorá je starostlivo kontrolovaná, prísne regulovaná a je porovnateľná napríklad s absolvovaním jedného zaoceánskeho letu,“ približuje rezort zdravotníctva s tým, že vyšetrenie odporúča absolvovať na preverenom mamografickom pracovisku, ktoré v prípade podozrivého nálezu zabezpečí nadväzujúce vyšetrenia a ďalšiu odbornú starostlivosť.

Dbajte na samovyšetrenie prsníkov

Najjednoduchší a najúčinnnejší spôsob, ako si včas všimnúť podozrivé zmeny, je podľa odborníkov samovyšetrenie, ktoré by si ženy mali urobiť aspoň raz mesačne. Ak spozorujú nejakú odchýlku, či zmenu, nemali by zbytočne čakať, ale čo najskôr kontaktovať svojho lekára. **» ren**



Ilustračné foto. zdroj foto marcojean20 pixabay

	4	9			7
S	9		3		
U	7	1	6	4	5
D	6	3			
O	2				9
K			5		
U	1	9	7	4	5
	4				6
			3	7	2

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

Výstava nábytku

- ▷ sedačky
- ▷ postele
- ▷ matrace
- ▷ stoly a stoličky
- ▷ a ďalší nábytok

28.8 - 31.8.2025 počas jarmoku V ŠPORTOVEJ HALE V BARDEJOVE

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ

DUB ŠEDÝ

ORECH MATNÝ

DUB VZOR

ANTRACIT

BIELE VZOR

AKCIA 460 €

kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj
INTERIÉROVÉ DVERE

V ponuke aj bezpečnostné dvere
SECURIDO a SECUM

odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SR

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge

všetky dvere SKLADOM

0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 •

www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk

Otvorené:
Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

www.regionpress.sk

PROFI-STRECHA

•NÁTERY STRIECH

•NÁTERY VO VÝŠKACH

•NÁTERY KOSTOLOV

•OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV

•VÝMENA STRIECH

0940 973 777

FARBA KTORÁ VYDRŽÍ ZA PRIATEĽNÚ CENU



Špeciality inšpirované Taliánskom

ITALIAMO
Italian Style

Mascarpone
500 g
41 % tuku
(1 kg = 6,30)

500 g

UŠETRITE'
-20 %

3.15



Prosecco
DOC Frizzante
0,75 l
bielé, suché
(1 l = 3,99)

NAJNÍŽŠIA CENA
v Lidli
tento rok

s Lidl Plus
-34 %



2.99 4.59



Trvanlivé mlieko
1 l
3,5 % tuku

UŠETRITE'
-23 %

0.69

*Účinná v porovnaní s konkurenčnými produktami v rovnakej kategórii.

**Ariel kapsuly/
tekutý prací gél**
60/70/100 praní
rôzne druhy
(1 pranie = 0,25/0,21/0,15)



**Vaše
značky,
naše
super
ceny**

NAJNÍŽŠIA CENA
v Lidli
tento rok

NAJNÍŽŠIA CENA
v Lidli
tento rok

1 pranie od
0.15

CENOVÝ HIT
17.99

s Lidl Plus
-16 %



14.99



od pondelka 18. 8. do 24. 8.

Konzumné
zemiaky ružové
prané
varný typ B - prílohové



**5 kg
balenie**

1 kg iba

0.50

UŠETRITE'
-58 %

2.49



Biele hrozno
stolové
cena za 1 kg

Lidl
STÁNOK
DĚJTE ČESTNĚ



-50 %

1.99 3.99



Kuracie štvrte XXL
cena za 1 kg

-30 %

2.29 3.29



Mleté
bravčové
mäso XXL
1 kg balenie
z pillecka



CENOVÝ HIT

3.89



**Harry
Potter
odteraz
v Lidli**



Kolekcia nielen pre školákov

**UŠETRI AŽ
75 %**

Viac na lidl.sk/harrypotter Akcia prebieha od 18. 7. 2025 do 14. 9. 2025 alebo do vyčerpania zásob.

*Účinná na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardnej posúvanej veľkosti.

Ponuka tovaru platí od 18. 8. do 24. 8. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch posúvanej tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

Viac na **www.lidl.sk**

VÝMENA STUPAČKOVÝCH ROZVODOV VODY, PLYNU A KANALIZÁCIE V BYTOVÝCH DOMOCH.

- › Profesionálny prístup, odborná a rýchla montáž za najlepšie ceny.
- › Prvotriedne materiály so zárukou až 10 rokov.
- › Obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky ZDARMA.



+421 908 688 739

Viac na energospol.sk



SAM INDUSTRIES

Hľadáme šikovných
ZÁMOČNÍKOV / MECHANIKOV
KOĽAJOVÝCH VOZIDIEL

do pracovného pomeru,
stabilná práca v Bratislave!

Mzda: od 1.500 € v závislosti od skúseností

Kontakt: 0905 813 940
job@samindustries.sk

www.regionpress.sk



STRECHY, TESÁRSKE A POKRÝVAČSKÉ PRÁCE

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

ZĽAVA PRE SENIOROV
20%

0948 107 877

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu

0908 152 485

Ako nastaviť klimatizáciu v aute pri vysokých teplotách?

Extrémne vysoké teploty, s ktorými sa počas letných mesiacov stretávame, môžu pre náš organizmus predstavovať vysokú záťaž aj počas cesty autom. Vtedy nám príde vhod klimatizácia. Mali by sme si ju však vedieť správne nastaviť, aby nám namiesto pomoci skôr neuškodila. Ako na to, radia odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR).

„Nastavenie klimatizácie na 22 °C pri vonkajších vysokých teplotách môže byť osviežujúce, ale zároveň veľký teplotný rozdiel môže spôsobiť tepelný šok - napríklad bolesť hlavy, podráždenie dýchacích ciest, respiračné ťažkosti alebo dokonca svalové stuhnutie,“ objasňujú odborníci a zároveň radia nasledovné:

Odporúčame začať s miernejším ochladením, napríklad ak je vonku 38 °C, nastaviť teplotu klimatizácie na 30 – 33 °C a postupne znižovať teplotu, aby telo malo čas adaptovať sa na chladnejšie prostredie.

Pri nástupe do auta, najprv pootvárajte okná a nechajte pár minút vyvetrať horúci vzduch.

Zapnite klimatizáciu a nastavte ju na potrebný rozdiel, teda 5 až 7 °C. Takto

dávame telu šancu sa adaptovať.

Po pár minútach, keď sa telo trochu prispôbi, môžete začať postupne znižovať teplotu o niekoľko stupňov. Ideálne je dosiahnuť hodnotu, ktorú odporúča väčšina odborníkov, približne 22 až 24 °C. Teplotu by ste však nemali znižovať hneď na veľmi nízku.

Pri dlhšej jazde si robte krátke prestávky, počas ktorých sa môžete trochu osviežiť a hydratovať.

10 – 15 minút pred cieľom začnite postupne zvyšovať teplotu klimatizácie o pár stupňov, až kým rozdiel medzi teplotou v aute a vonkajšou nebude 5 – 7 °C.

» ren



zdroj foto pixabay

NÁTERY SK

-NÁTERY STRIECH
-OPRAVA KOMÍNOV
-MONTÁŽ ŽLABOV
-ČISTENIE ŠKRIDLÍ

0940 151 498

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov

MICHAL
0908 337 893

STOVKY KUSOVÝCH KOBERCOV K ODBERU PRIAMO NA PREDAJNI

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

KOBERCE BRATEX

TIE NAJKRÁJSIE KOBERCE...

OC SEVERKA KEŽMAROK, GARBIARSKA 19

0907 906 996, 0907 925 233

www.bratex.sk | bratex@bratex.sk

REALIZUJEME POKLÁDKY PVC-PODLAHOVÍN A KOBERCOV

POSKYTUJEME
ŤAŽOBNÉ PRÁCE
RÝCHLO A KVALITNE
0915 285 217

Čistenie hrobov

dosekávania
písma od 80€

AKCIA pred po
Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob 80€
dvojhrob 120€
malba písma 1,50€/znak

impregnácia
a doprava
zdarma

Predaj a montáž svetelníkov a váz
za zvýhodnené ceny

0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi,
náhrobné fotky, tabuľky s menami

www.cisteniehrobovsaris.sk



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



~~7⁹⁹~~ m²
-9 %
6⁷⁹ m²

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



~~19⁹⁹~~ 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



~~12⁹⁹~~ 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



~~13⁹⁹~~ 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

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 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 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



Obsahujú nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spája



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

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 nikotínových 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 nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

Zelený hrášok pre naše zdravie

Zelený hrášok je nenáročná a chutná plodina. Dopestovať si ho môžeme na záhrade od jari až do jesene, ale zakúpiť si túto čerstvú a obľúbenú zeleninu môžeme aj na trhu či v obchodnej sieti. Zelené guľôčky, ukryté v strukoch, obsahujú veľa zdraviu prospešných látok.

Pestovanie

Hrach obľubuje vzdušnú a priepustnú pôdu. Vysievame ho do riadkov vzdialených od seba 12 až 15 centimetrov a do hĺbky približne 5 centimetrov. Dopestovať si ho však môžeme aj v kvetináči na balkóne či terase. Nezabudnime na pravidelnú zálievku a tiež vhodnú oporu, nakoľko ide o popínavú rastlinu. Využiť na tento účel môžeme rôzne druhy sieťoviny, ako aj kovové či drevené mriežky.

Účinky na zdravie

Hrach je podľa odborníkov pravým pokladom pre naše telo aj dušu. Obsahuje množstvo kvalitných rastlinných bielkovín, čo je hlavným dôvodom, prečo zasýti spolu s ich vysokým množstvom vlákniny. „Hrašok je známy svojou vysokou koncentráciou viacerých živých – železa, selénu, horčíka, vápnika, vitamínov C, A, B1, B2, B5,“ popisuje Mgr. Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úra-

du verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že hrášok je tiež bojomníkom proti starnutiu, spevňuje pleť, podporuje rast a kvalitu vlasov a zregeneruje celý náš organizmus. „Vysoký obsah vlákniny v hrášku má detoxikačné účinky a pomáha v prevencii proti zápche. Protizápalové a antioxidantné látky, ktoré sa nachádzajú v hrášku zabezpečujú pružnosť a vitálnosť cievného systému,“ približuje odborníčka.

Použitie

Hrach má v našej kuchyni rôznorodé použitie. Vieme si z neho pripraviť chutnú polievku, kašu, prílohu k mäsu, pridávať ho k zapekaným jedlám a jesť aj surový. Najviac výživných látok má však čerstvý mladý hrášok. Ten by mal byť sýtozelený a pri trení jemne vrzgať.



» ren
zdroj foto Bluesnap pixabay

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

konkrétne 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.

Ako sa ochorenie šíri, aké sú príznaky a liečba?

Viológovia upozorňujú na výskyt Q horúčky

Národné referenčné centrum (NRC) pre surveillance a laboratórnu diagnostiku rickettsiôz pri Regionálnom úrade verejného zdravotníctva (RÚVZ) Banská Bystrica potvrdilo výskyt prípadov Q horúčky v obci Ráztočno. Informovala o tom Slovenská akadémia vied (SAV).

„NRC, ktoré pôsobí na Virologickom ústave, Biomedicínskeho centra SAV, v. v. i., v Bratislave apeluje na obyvateľov, farmárov a pracovníkov v kontakte so zvieratami, aby prijali preventívne opatrenia, vrátane dôslednej hygieny a konzumácie iba pasterizovaných mliečnych výrobkov,“ uviedla SAV a doplnila, že Q horúčka je zoonotické ochorenie, ktoré spôsobuje baktéria Coxiella burnetii.

Ako sa šíri patogén?

Patogén sa podľa odborníkov šíri najmä prostredníctvom kontaktu s infikovanými zvieratami, predovšetkým prežúvavcami, ako sú kozy a ovce, a ich produktmi - placenta, mlieko, moč, trus alebo kontaminovaným prachom. „Coxiella burnetii je mimoriadne odolná v životnom prostredí a môže sa šíriť vzduchom, pričom infekčné častice sa dokážu preniesť vetrom do vzdialenos-

ti 2 km a viac, čo následne môže viesť k ochoreniu bez zjavného kontaktu so zvieratami. Prenos z človeka na človeka je veľmi zriedkavý,“ priblížila SAV a tiež zdôraznila, že NRC vyzýva zdravotníckych pracovníkov, aby v prípade pacientov s typickými príznakmi - vysoká horúčka, zimnica, bolesti hlavy, celková únava, bolesti svalov a kĺbov, suchý dráždivý kašeľ, bolesť hrdla, zápal pľúc, hnačka, zvracanie a anamnézou kontaktu so zvieratami alebo kontaminovaným prostredím zväžili diagnózu Q horúčka. „NRC úzko spolupracuje s Regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva, veterinárnymi správami a zdravotníckymi zariadeniami na zastavení šírenia tohto infekčného ochorenia,“ uzavrela inštitúcia.

Odborní pracovníci Úradu verejného zdravotníctva SR v tejto súvislosti priblížili aj aké sú príznaky tohto ochorenia a tiež možnosti ochrany:

Aké sú príznaky ochorenia?

Infekcia prebieha často bezpríznakovito. Ak sa akútne príznaky ochorenia objavia, sú podobné chrípke. Inkubačný čas ochorenia, teda čas od nakazenia sa po objavenie sa prvých príznakov

ochorenia, je 3 až 30 dní, zvyčajne sú to dva až tri týždne. Medzi najčastejšie príznaky patria: vysoká horúčka, bolesť hlavy, únava, kašeľ, potenie, zimnica, bolesť svalov, vyskytnúť sa môžu aj infekcia oka, citlivosť na svetlo, infekcia dýchacích ciest, dýchavičnosť, bolesť na hrudníku, nevoľnosť, vracanie, bolesť žalúdka, kožné vyrážky a hnačka.

Ako sa majú chrániť osoby, ktoré pracujú s dobytkom?

Pri práci s dobytkom odporúčajú odborníci používať osobné ochranné prostriedky, teda respirátory, jednorazové ochranné odevy, rukavice a pracovné obuv. „Nejedzte, nepite a nefajčite v priestoroch, kde sa zdržiavajú zvieratá. Dôkladne dezinfikujte zariadenia a pracovné nástroje,“ radia odborníci.

Ako sa ešte chrániť pred nákazou?

- Vyhňte sa kontaktu s nakazenými zvieratami.
- Obmedzte aktivity, pri ktorých sa víri prach, pretože ten dokáže preniesť baktérie na dlhé vzdialenosti.
- Konzumujte iba pasterizované mlieko a výrobky z neho. Dbajte na dôkladnú hygienu rúk, obzvlášť po kontakte so zvieratami.



Ilustračné foto.

» zdroj foto congerdesign pixabay

Ako sa ochorenie lieči?

Q horúčka sa lieči antibiotikami.

Ktoré sú najviac ohrozené skupiny obyvateľstva?

Zvýšenému riziku nákazy je podľa odborníkov z ÚVZ SR vystavený každý, kto pracuje s dobytkom, ovcami alebo výrobkami z nich, ako napríklad poľnohospodárski pracovníci, pracovníci na bitúnkoch, pracovníci v mäskombinátoch, veterinári a pracovníci spracovávajúci vlnu. Ohrozenou skupinou sú tiež tehotné ženy, nakoľko existuje riziko prenosu infekcie na plod. Ochorenie môže byť obzvlášť závažné aj u novorodencov. Ohrozené sú aj osoby s ochoreniami srdca a ciev, s oslabeným imunitným systémom a s poruchou funkcie obličiek.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
POINT

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 kampaniami alebo ponukami.

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



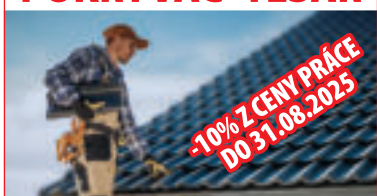
Pretože Stannah zmení Váš život.



☎ 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 do

EKOLÓGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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 hradené

Kontaktujte nás

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