

TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 60 820 domácností

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 pootvárať okná a nechať 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

Kamenárstvo 0902 118 250
www.tna.sk
Trenčín, Opatová - za motorestom MAJÁK
NAJVÄČŠÍ VÝBER EXKLUZÍVNYCH POMNÍKOV
KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE Serióznosť a kvalita

STAVEBNÉ PRÁCE
0907 520 629

ZATEPLENIE DOMOV, FASÁDY, REKONŠTRUKCIE DOMOV, BYTOV, JADRÁ, MAĽOVKY, OMIETKY, POTERY, ELEKTROINŠTALÁCIE, OPLTENIA, ZÁMKOVÁ DLAŽBA, VÝMENA RÍN, TESÁRSKE A POKRÝVAČSKÉ PRÁCE, IZOLÁCIE DOMOV, NÁTERY STRIECH, FASÁD
0902 266 147

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE FRÉZOVANIE od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZĽAVA na materiál 45%
- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profkominy.sk

ČISTENIE KANALIZÁCIE VRANÁK - 0903 457 792

Sledujte nás na facebooku!
Trenčiansko Dubnicko-Ilavsko

PLASTOVÉ OKNÁ
Dodanie do 14 dní 0907 295 570

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

DRŽKOYSKÁ DRŽKA 2025
MAJSTROVSTVÁ VO VARENÍ DRŽKOVEJ
SOBOTA 23. AUGUST 2025
HORNÉ DRŽKOVCE OKRES BĀNOVCE n. B. OD 12.00 DO RĀNA
Hudobný program:
VIDIEK ADAM ĀURICA S KAPELOU
CICO BAND
RENE RENDY
VSTUPENKY ZA PREDPREDAJOVÚ CENU: TICKETPORTAL.SK 10€/OSOBA, DETI DO 12 ROKOV: BEZPLATNE
DESIATKY TIMOV TOMBOLA ZONA
VIAC INFO NA: WWW.HODOCU.SK

35 ROKOV okná a dvere

Slovaktual®

3-SKLO ZA CENU 2-SKLA

AKCIA PLATÍ DO 31. 8. 2025

Akcia sa vzťahuje na plastové okná v laminácii alebo s hliníkovým klipom.

DUBNICA NAD VÁHOM
0903 800 023 • 0902 950 738

Obrancov mieru 344/2
dubnica@slovaktual.eu

www.slovaktual.sk/akcia

www.elasticsro.sk

REHAU

VÝROBA PLASTOVÝCH A HLINÍKOVÝCH

OKIEN a DVERÍ

FASÁD A ZIMNÝCH ZÁHRAD

KUPOJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU

ILAVA – Kpt. Nálepku 810
tel.: 0905 371 379
elasticsro@elasticsro.sk

V ponuke máme aj **PROTIPOŽIARNE DVERE**

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

Obhliadka a cenová ponuka zdarma.

0904 005 299

PALIVOVÉ DREVO

PETRIK s.r.o.

0917 351 013

www.palivovedrevopetrik.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**

- chemická injektáž **STOP VODA**

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

- Vypratávanie domov, bytov, garáží, povál, pivníc
- Búracie práce
- Likvidácia nebezpečného odpadu
- Pílenie stromov

0902 266 147

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 sponplatnený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubrik:

- 1 – Auto-Moto
- 2 – Elektro, technika
- 3 – Domácnosť, nábytok
- 4 – Dom a záhrada
- 5 – Zverinec, drobných
- 6 – Hobby a šport
- 7 – Deťom
- 8 – Darujem
- 9 – Zoznámenie
- 0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuvěřujeme. 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 platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Občianska riadková inzercia

0 RÔZNE

1 Auto-Moto

2 Elektro, technika

» Kupím diely na stare auta Skoda, Fiat, Tatra, Lada, Volga, Trabant, Jawa atd. Tel.0907 687 634

3 Domácnosť, nábytok

4 Dom a záhrada

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 Zverinec, drobných

6 Hobby a šport

» Mladší hľadá aj plnoštíhlu do 75r 0918011427

7 Deťom

8 Darujem

9 Zoznámenie

» Mladší hľadá aj plnoštíhlu do 75r 0918 011 427

KAMENÁRSKE PRÁCE

LETNÉ ZĽAVY

NA ŽULOVÉ JEDNOHROBY A DVOJHROBY

OBHLIADKA ZDARMA

DODANIE DO 1 TÝŽDŇA

BEZ ZÁLOHY 0901 713 626

Sledujte nás na facebooku!

Trenčiansko Dubnicko-Ilavsko

VYPRAŤAVANIE DOMOV, BYTOV, POVALY, GARÁŽE, PIVNÍC, ZÁHRAD

nebezpečný odpad, búracie práce

0910 710 514

OPRAVY STRIECH

+ VÝMENA STREŠNEJ KRYTINY - PLECHOVEJ, ŠKRIDLOVEJ

Hydroizolácie

Dodanie + montáž

Volajte 0917 114 686

NATIERANIE DREVENÝCH ŠTÍTOV, PODHLADOV A RÝN BEZ LEŠENIA

0940 330 871

21. augusta

Deň obetí okupácie Česko-Slovenska v roku 1968

Výročia a udalosti

Frézovanie a vložkovanie

KOMINOV frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komin vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

Zľava na materiál 40%

0911 322 495, 0907 362 202, frézovanievložkovanie@gmail.com

ŽALÚZIE, SIETKY PROTI HMYZU PREDAJ, MONTÁŽ 0907 29 55 70

ATRIUM
Trenčianska Teplá

Oslavy Reštaurácia Ubytovanie Svadby

FB: ATRIUM TEPLÁ
IG: ATRIUM_TEPLA
E-MAIL: ATRIUMTEPLA@GMAIL.COM
TEL.: 0918 812 532
ADRESA: M.R.Štefánika 375, Trenčianska Teplá



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 %

4.59



Trvanlivé mlieko

1 l
3,5 % tuku

UŠETRITE'
-23 %

0.69

**Doplniť o zloženie a hodnotu
produktu v štandardnej veľkosti.

**Ariel kapsuly/
tekutý prací gél**

60/70/100 praní
rôzne druhy
(1 pranie = 0,25/0,21/0,16)



**Vaše
značky,
naše
super
ceny**

**NAJNÍŽŠIA
CENA
v Lidli
tento rok**

1 LITER UHT

**NAJNÍŽŠIA
CENA
v Lidli
tento rok**

**1 pranie od
0.15**

CENOVÝ HIT
17.99

s Lidl Plus
-16 %

14.99



*Úprava za jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardnej posúkanej veľkosti.

Pozor! Tovar 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 posúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

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**
DARUJTE ČESŤE



-50 %

1.99 ^{3.99}



Kuracie štvrte XXL
cena za 1 kg

-30 %

2.29 ^{3.29}

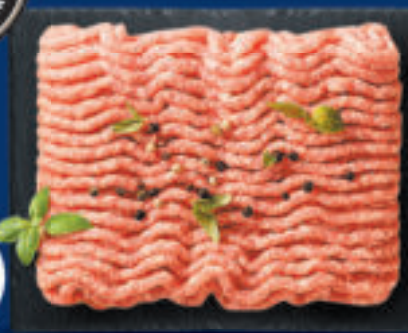


Mleté
bravčové
mäso XXL
1 kg balenie
z pillecka



CENOVÝ HIT

3.89



**Harry
Potter
odteraz
v Lidli**



Kolekcia nielen pre školákov

**UŠETRI AŽ
75 %**

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

Viac na **www.lidl.sk**

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

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (60.750 domácností)

páry týždeň: Bohnice, Bolešov, Červený Kameň, Dubnica nad Váhom, Dulov, Ilava, Kameničany, Košeca, Ladce, Ladce-Tuňežce, Nová Dubnica, Pruské, Slavica, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Smrie, Chocholná, Veličce, Ivanovce, Luborča, Nemšová, Neparadza, Omšenie, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mliečce, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Zamarovce

nepáry týždeň: Bohnice, Bolešov, Borčice, Dubnica nad Váhom, Ilava, Košeca, Nová Dubnica, Pruské, Adamovské Kochanovce, Malé Bierovce, Bobot, Bobotská Lehota, Dolná Súča, Drietoma, Horná Súča, Horné Smrie, Chocholná, Veličce, Ivanovce, Kostolná - Záriečie, Melčice - Lieskové, Horné Motešice, Klúčové/Nemšová, Neparadza, Omšenie, Opatovce, Selec, Skalica Nad Váhom, Soblahov, Svinná, Dobrá, Trenčianska Teplá, Trenčianske Jastrabie, Trenčianske Mliečce, Trenčianske Stankovce, Trenčianske Teplice, Trenčianska Turná, Trenčín, Veľká Hradná, Veľké Bierovce, Zamarovce

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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	DUNAJSKÓSTREDO	
GA	34.390	GALANĽSKO-ŠALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĽSKO	
KM	16.450	KOMÁRŤANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TD	41.930	TOPOĽCIANSKO-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-PJ	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARĽEVOJSKO-SK-SP	
CE	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	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRAĽSKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

TŮYŮTŮMI
KLIMATIZÁCIE
 3,5 kW cena s montážou 750,00 €

www.interclima.sk 0911 069 257

Zateká Vám strecha?
 Spôľhnite 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

STRECHY, TESÁRSKE A POKRÝVAČSKÉ PRÁCE

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

ZĽAVA PRE SENIOROV 20%

0948 107 877

Prijmeme

- zručného mechanika
- zručného autoelektrikára

Miesto výkonu Ilava

Bližšie informácie: 0905 449 843

VYSOKOZNÁŠKOVÉ MLÁDKY DOMINANT
 rôzne farby

Vek **OD 15 týždňov** (rozvoz od 1. septembrového týždňa)

Cena od **8,10 eur** za 1ks od 10ks doprava **zadarma**

0915 988 336

ZATEPLENIE DOMOV REKONŠTRUKCIE OMIETKY, POTERY ZÁMKOVÁ DLAŽBA IZOLÁCIA DOMOV NÁTER STRIECH ALTÁNKY VÝMENA RÍN, JADRÁ VÝMENA KRYTINY OPRAVA KOMÍNOV VYPRÁTAVANIE DOMOV A BYTOV ZA NAJLEPŠIE CENY

0910 710 514

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 niččo nevíete, radi vás zaučíme. Práca je v Ilave. Ak máte radi prácu, kde sa stále niččo deje, tak zavolaíte.

kontakt: 0905 449 843

čujte.sk

Početnosť včiel tam vzrástla

www.cujte.sk

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB ~~90€~~ 60€
DVOJHROB ~~120€~~ 85€

Dosekávanie písma bez demontáže pomníka!

Rok 60€, Dátum 80€, text 8€/znak

Obnova písma ~~1,5€~~ 1€/znak

Ing. Miroslav Greisiger
 0940 653 651, 0919 205 521
www.cisteniehrobu.sk

Posledná akcia pred Dušičkami do 31.8.!!!

Nové byty Ilava

Kompletný úver na kľúč
 Financovanie až 90%
 Výhodné podmienky

100% ZÁRUKA SPOKOJNOSTI

0907 116 118

MKrezidencia B www.byty-ilava.sk

Samozber malín prebieha 6€/kg
Samozber jabĺk a sliviek začína 23. augusta cena 1€/kg

PREDAJ SLIVIEK NA KVAS 0,6€/kg
 0903 426 217,
 0911 153 041

BLIŽŠIE INFO 0902 982 120, 0903 767 190

V OSTRATICIACH PRI PARTIZÁNSKOM

PRED PRÍCHODOM SI OVERTE DOSTUPNOSŤ A POVETERNOSŤNÉ PODMIENKY

www.samozberjablk.sk, www.samozbersliviek.sk

OSTRATICE FRUCTOP



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

SLOVENSKÝ
VÝROBCA a PREDAJCA NÁBYTKU

DAŠKŔ

NÁBYTOK

www.dasko.sk • OD ŠTÝL - Pod Sokolice 12, TRENČÍN, tel. 0915 988 614

EXPOZÍCIA
NA PLOCHE 3000m²

LIKVIDÁCIA PREDAJNE -50% LIKVIDÁCIA PREDAJNE

NÁBYTOK A POLICE OD 1,5 €, ALE AJ NIEČO PRE VÁS ZADARMO.

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

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

23. augusta

celoeurópsky deň spomienky na obeť totalitných a autoritatívnych režimov

Výročia a udalosti

SBS LAMA SK

prijme bezpečnostného pracovníka na obchodné prevádzky a objekty v

Dubnici a okolí

1 200 € / brutto
POS nutný!

0914 333 342

čujte.sk

Čítajte nás:



www.cujte.sk

**Predavač -
pokladník
(m/ž),
Nová
Dubnica**

Mesačná mzda

1 129 €

(35 hod./týž.)

+ príplatky
+ 40 € mesačne na nákup v Lidli

**Prihlás
sa teraz!**



kariera.lidl.sk

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 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 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
MONTY**

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

**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.

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

Pretože Stannah zmení Váš život.

0800 162 162

www.stannah.sk

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



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

EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

**BOMBA
FASÁDA**

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

**BEZ
WAPKY**

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

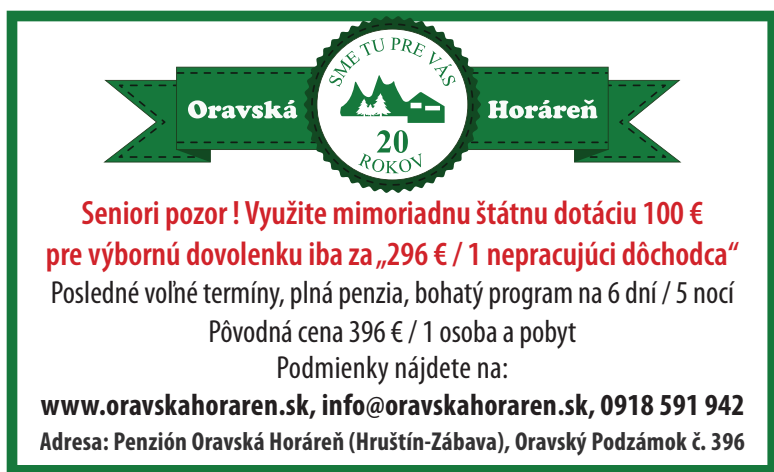


**POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR**

- 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