

NOVOZÁMOCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností

DOM, BYT,
ZÁHRADATéma týždňa
v tomto čísle

HYDROIZOLÁCIE ZATEPLENIA PLOCHÝCH STRIECH

Predaj izolačných materiálov

0918 755 069 — HINDICKÝ —

www.hindickyhydroizolacie.sk, minohindicky@gmail.com

POKRÝVAČ - TESÁR

TESÁRSKE PRÁCE

- Renovácia starých striech
- Renovácia garážových striech
- Montáž odkvapov
- Výstavba terás

0918 137 931

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20% STOP VODA
- chemická injektáž
- 100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

KANÁL SERVIS

RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU

rýchly zásah

za najlepšie ceny

DOPRAVA ZDARMA

0907 652 710

www.kanalservis.sk

STAVEBNÉ A MURÁRSKE PRÁCE

ZATEPLENIE BUDOV

REKONŠTRUKCIE BYTOV

BYTOVÉ JADRÁ

MUROVANÉ PLOTY

ZÁMKOVÁ DLAŽBA

DLAŽBY | OBKLADY

KÚPELNE NA KľÚČ

OMIETKY | STIERKY

BÚRACIE PRÁCE

dodanie materiálu - záruka na prácu

0907 369 497 - CENY DOHODOU

GAZDOVSKÝ DVOR VINODOL

TEL: 0909 105 810, 0907 960 440

ŽIVÁ HYDINA - predaj kurčiat
cca 2kg, morkyČISTENÁ HYDINA - kurčatá,
morky, kačice, kačacie časti
(stehná, prsia, sadlo, pečeň)ZELENINA - zemiaky, cibuľa,
strúhaná kaputa (od októbra)

ŠKRIDLA LACNEJŠIE AKO PLECH

Kompletné strechy,
rekonštrukcieOkoč ✓
tel.: 0905 746 124

ODKÚPIM STARÉ VECI

LP platne, hračky, knihy, foto-
aparáty, vianočné ozdoby, starý
nábytok a iné 0904 046 416

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

NEPREHLIADNITE

AKCIA

Mládky 3. triedy
rôznej farby cena

1,70 €/ks

0905 551 499 - 031/781 15 63

www.hydinarskafarma.sk

Predaj mladých nosníc

16-týždňové vysokoznáškové
mládky plemeno DOMINANT

9 € / ks

Predaj kŕmnych
zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

Dovoz priamo na adresu

0940 658 399

0905 355 145

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

Tesár /Ács/ Pokrývač /Tetőfedő/ Klambiar /Bádogos/

Renovácie striech
domov a garáží

/Ház és garázstetők felújítása/

Kompletná výmena
striech

/Komplett tetőcsere/

Zateplovanie a opravy

/Szigetelés és javítások/

Oprava a renovácia

žlabov

/Ereszcsatornák javítása, felújítása/

Jesenné z'lyv /Őszi kedvezmények/

Kontakt /Kapcsolat/ - 0918 037736

ROLETY - ŽALÚZIE - SIETKY PLASTOVÉ OKNÁ a DVERE

HELUX - Peter Helmeš

Ďalej ponúkame:

OPRAVY a SERVIS

- okien a dverí
- roliet a žalúzií
- vymieňame kovania
- vymieňame tesnenia

Predaj
Montáž
Servis
Opravy

mobil: 0918 109 149 www.helux.sk

STRECHY predávame montujeme

Zavolaňte, za ponuku nič nedáte!

Zľavy
na krytiny až do
- 50%V prípade objednávky
do konca roka, garantujeme
ceny aj v priebehu
1. kvartálu 2025

Lindab

MEDITERRAN

TONDACH

BRAMAC

škridlý plechové klasické | trapézy | odkvapý | krovy | pur-panely | montované haly, domy

tel.: 0905 577 222
0905 598 924

www.stresnekrytiny.sk

ELEKTRO INŠTALÁCIE

VYMEŇA ZÁSUVIEK,
VYPÍNAČOV
NOVÉ ROZVODY
RÔZNE INÉ OPRAVY
INŠTALÁCIE

0903 323 904

JIMDCRAFT@GMAIL.COM



Bezplatný týždenník

NOVOZÁMOCKO

EV 6230/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník I, Vydanie 27, týždeň 44/2024.

Redakcia: Caboriho 9,
NITRA

novozamocko@regionpress.sk

INZERCIA

Veronika Baumajsterová 0910 851 307
Alena Valašková 0910 455 919
Veronika Klenková 0910 569 093

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



DISTRIBÚCIA (35.050 domácností)

pámy týždeň:
Nové Zámky, Bánov, Komjatice, Moješov, Palárikovo, Šurany, Tvrdošovce, Úľany nad Žitavou, Dvory nad Žitavou, Kmetovo, Maňa, Veľký Kýr

+ nepámy týždeň:
Nové Zámky, Andovce, Bánov, Komjatice, Palárikovo, Šurany, Tvrdošovce, Dvory nad Žitavou, Bešeňov, Komoča, Semerovo, Veľké Lovce, Veľký Kýr



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	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SALANSKO
HC	30330	HILOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NK	35050	NOVOZÁMOCKO
PZ	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TT	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TR	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	ĽUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Vetranie a kúrenie počas zimy

Správne nastavená teplota v miestnostiach a ich pravidelné vetranie sú veľmi dôležité pre náš organizmus. Prinášame rady odborníkov, ako na to.

Počas zimných mesiacov treba dbať na pravidelné vetranie miestností, a to takzvané nárazovo, s oknom dokorán na niekoľko minút a niekoľkokrát denne, aby sa vzduch v miestnosti vymenil. Príliš vysoká teplota v miestnosti spôsobuje väčšie vyčerpanie, únavu, bolesti hlavy a znižuje vlhkosť vzduchu. Suchý vzduch vysušuje sliznice očí a dýchacie cesty a narúša ich prirodzenú vlhkosť. „Dôsledkom suchého vzduchu môže byť zvýšená chorobnosť, opakované zápal spojiviek, nosovej sliznice, hrdla a dráždivý kašeľ. Suchý vzduch má vplyv aj na vysušovanie pokožky tváre, čo sa prejavuje jej predčasným starnutím a vznikom vrások,“ hovoria odborníci z Odboru hygieny životného prostredia Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. Optimálna vlhkosť vzduchu by sa mala počas chladného počasia pohybovať od 30 – 50%. Vhodná úprava vlhkosti vzduchu v miestnostiach sa dá dosiahnuť vetraním. Vzduch sa v byte zvlhčuje aj v dôsledku varenia, prania, či sušenia mokrej bielizne.

Výskyt viróz sa častokrát mylne pripisuje iba chladnému počasiu. Vedeli ste, že ich šíreniu sa darí aj v príliš prekurých miestnostiach? V teplých priesto-

roch sa podľa odborníkov všeobecne sústreďuje viac vírusov a baktérií, pričom radia: „počas zimných mesiacov je z hľadiska prevencie pred ochorením potrebné v každej obývanej miestnosti udržiavať určitú optimálnu teplotu.“ V priestoroch, kde človek dlhšie sedí, je optimálne zvolenou teplotou 22 – 26 °C. Odporúčané teploty pre kúpeľne sú 22 – 24 °C, vstupné haly 18 až 20 °C, chodby a schodiská 15 – 18 °C. V spálni by sa teplota mala pohybovať na úrovni 16 – 20 °C, pričom pri novorodencoch by to malo byť 20 °C a pri menších deťoch 18 až 20 °C. „Takto zvolené teploty v miestnostiach sú vhodné pre regeneráciu organizmu. Urýchlia sa procesy v tele, posilňuje sa imunitný systém a napomôže to ku kvalitnému spánku. Teplota v spálni by ale nemala klesnúť pod 16 °C pre zníženú obranyschopnosť organizmu voči respiračným ochoreniam,“ odporúčajú hygienici.

Náš tip - Ako zvlhčiť vzduch?

Pokiaľ je v priestoroch bytu veľmi suchý vzduch, na zvlhčovanie môžete použiť rôzne druhy zvlhčovačov, prípadne na radiátory umiestniť odparovače – treba ich však udržiavať v čistote a pravidelne v nich vymieňať vodu, aby ste predišli tvorbe baktérií.

Informácie poskytol
Odbor hygieny životného prostredia,
Referát komunikačný ÚVZ SR
» ren

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURIČKY NOSIVÉ
RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ
MULARD KAČICE A KÁČERE NA VÝKRM

AKTUÁLNE
DO VYPREDANIA ZÁSOB

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŮRMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

ROZVOZ ZABEZPEČÍME

Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

Akcia na šrotovné - platíme 30 € za auto
Odvoz auta zadarmo

GA SA HC LV NR NZ ZM PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.

UŽ nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát,
my všetko odhlásime za Vás.

0915 261 120

PRIJMEME vodičov

na traktory za účelom zemetania
a polievania ciest v Bratislave

Ubytovanie zabezpečené.

Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov

Bližšie info: 0905 449 843

Strecha S&A s.r.o.

NOVÁ STRECHA bez potreby DEMONTÁŽE STAREJ

0948 062 126

AKCIA na 3D vzory

Oprava eternitových plechových a plochých striech

• Oprava komínov
• Zameranie, kalkulácia
a odborné poradenstvo ZDARMA

• Pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZLAVA

DOM KAVY

DOMKAVY.SK TRNAVA

KAVOVARY5

ZLAVOVÝ KÓD - 5% ZLAVA PLATÍ PRI NÁKUPE KÁVOVARU ZNAČKY LELIT
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK ALE AJ PRI NÁKUPE NA PREDAJNI.

	2		1	8				3	
S			7				6		
U					5				9
D							9		8
O			4				3		
K	6			2	6			9	
U									1
				5		1	8		
				3					
								7	2
									5

	9	1						3	
S				8			4		
U	7				8	9			
D					6			9	
O			6					5	7
K				9		5			8
U	6								
					7		1		
	3	7				6			

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim továrenský traktor,
môže byť aj starý, nepo-
jazdný. Tel. 0949 350 195

» Kúpim motocykle Jawa/
ČZ/Babetta/Stadion/Pio-
nier/Simson aj iné.Slušne
zaplatím. 0949 371 361

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie
tel.0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ
0917048113

» KÚPIM STAROŽITNOSTI STA-
RÉ VECI KROJE 0918439124

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» 60r.hľada priateľku
0917049831

Hcete si
podať inzerát?

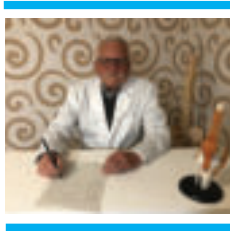
Pošlite SMS na číslo 8866
v tvare: RP medzera NZ
medzera Číslo rubriky
medzera Text inzerátu

Príklad:
RP NZ 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Riadková inzercia realit je
od 26.10.2023 zrušená, in-
zerát si môžete podať len
cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijá-
tie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám
vyúčtuje váš mobilný operátor.
Cena je 0,60 € s DPH za každých
začatých 30 znakov textu vášho
inzerátu vrátane medzier. Nič iné
neuúčtujeme. **Upozomenie!** Služba
nefunguje u operátorov 02 a 4ka.
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac
týždňov, pošlite rovnakú sms toľ-
kokrát, v koľkých týždňoch chcete
inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť
v ľubovoľných iných našich no-
vinách, **NZ** zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete v tiráži.
Službu PlatbaMobilom.sk tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Protónová terapia v uzavretom nukleárnom systéme dáva nádej aj pacientom, ktorí boli doteraz odkázaní iba na operáciu!



O bližšie informácie sme požiadali primára z Centra liečby kĺbov MUDr. Vladimíra Hudeca.

V našom liečebnom centre sme odbornej lekárskej verejnosti predstavili technológiu protónovej liečby v uzavretom nukleárnom systéme, ktorá je zameraná na liečbu ochorení kĺbov, kostí a chrbtice. Počas doteraz najrozsiahlejšieho medzinárodného lekárskeho výskumu v oblasti regeneračnej medicíny boli totiž vyšpecifikované najúčinnnejšie elektromagnetické polia, ktoré najviac ovplyvňujú regeneráciu poškodených buniek a tkanív. Práve uzavretý nukleárny aplikačný systém umožňuje najnovšie medicínske poznatky skĺbiť a účinne aplikovať na ľudské kĺby či chrbticu. V tomto liečebnom systéme je totiž možné dosiahnuť spolupôsobenie viacerých špecifických elektromagnetických polí na dosiahnutie maximálneho regeneračného účinku na bunky kĺbových a kostných štruktúr.

Čoto znamená v praxi?

Znamená to, že liečba nukleárnou magnetickou rezonanciou sa opäť posunula na kvalitatívne vyššiu úroveň. Technológia uzavretého nukleárneho systému otvorila nové možnosti liečby a dokážeme pomôcť pacientom aj s diagnózami či ochoreniami, pri ktorých to doteraz nebolo možné.

Aké sú efekty liečby?

Regeneračný účinok protónovej terapie na bunky a tkanivá je naozaj výnimočný. Svedčia o tom početné výsledky lekárskeho štúdií z celého sveta, ale najmä reakcie pacientov na liečbu. Účinok sa prejavuje v každej jednej bunke liečenej časti tela a výsledkom je napríklad zväčšenie objemu chrupavkovej vrstvy v kĺboch pri liečbe artrózy, či zvýšenie hustoty kostnej hmoty pri liečbe osteoporózy. Protónovú terapiu môžeme teraz oprávnené nazývať regeneračnou medicínou budúcnosti, pretože sa priamo zameriava na odstránenie príčiny ochorenia a nie iba na potlačenie bolesti. Napríklad pri liečbe primárnej osteoporózy sa dosahuje až 95% - ná účinnosť liečby. Dokážeme nielen spomalit odbúravanie kostnej hmoty, ale aj naštartovať anabolizmus, teda zjednodušene povedané budovanie kostí.

Ako prebieha terapia?

Pacient sa uloží na lôžko a kľudne si môže napríklad zdieľnuť. Celý systém je totiž riadený počítačom, ktorý optimalizuje priebeh terapie

podľa diagnózy pacienta za účelom maximalizácie regeneračného účinku na poškodené bunky a tkanivá.

Žiadne negatívne vedľajšie účinky?

Terapia je vhodná pre všetkých od veku 15 rokov a o jej vhodnosti pre pacienta rozhodne po vyšetrení lekár, ktorý následne terapiu nastaví podľa konkrétnej diagnózy.

Podľa MUDr. Hudeca je terapia bezpečná a účinná. „Chodia k nám aj pacienti, ktorí už vyskúšali všetky dostupné neinvazívne možnosti liečby kĺbov. Avšak nikdy som u pacientov nevidel tak evidentné zlepšenie klinického stavu, ako po absolvovaní protónovej terapie. Liečba je bezbolestná a nemá žiadne vedľajšie nežiadúce účinky. Nehrozí žiadne riziko infekcie, krvácania či zrástov,“ zdôrazňuje primár.

Výhodou je, že pacient nemusí prerušiť svoje pracovné či pohybové aktivity. Ustúpenie bolesti a zlepšenie pohyblivosti kĺbu často nastupuje už počas terapie. V súčasnosti je to celosvetovo najúčinnnejšia neinvazívna terapia na ošetrovanie kĺbových a kostných ochorení,“ zdôrazňuje MUDr. Hudec.

Kde vám uľaví od bolesti?

Na Slovensku je protónová terapia poskytovaná v Sun Medical centre nukleárnej regeneračnej medicíny v Leviciach. Keďže spolupracujeme aj s Národným ústavom reumatických chorôb i s viacerými liečebnými kúpeľmi, otvorili sme pobočku aj priamo v Piešťanoch.

Pacientom vychádzame v ústrety poskytovaním terapie aj vo večerných hodinách a taktiež počas víkendových dní. Je to dôležité z toho hľadiska, že terapia musí byť poskytnutá intenzívnou formou niekoľko dní po sebe bez prestávky, inak stráca účinnosť - dopĺňa doktor Hudec.



Kontakt na centrum:

Ak máte záujem o protónovú terapiu kĺbov, kostí či chrbtice, stačí zavolať na číslo 0949 67 77 99 a dohodnúť si termín vstupnej lekárskej konzultácie. Odborní lekári posúdia váš zdravotný stav a odporučia najvhodnejší spôsob terapie. Sun Medical centrum, A.Kmeťa 39, Levice, www.medtec.sk Liečbu je možné absolvovať aj v našich pobočkách v Trebišove (tel. 0915 333 561) a Piešťanoch (tel. 0940 000 488).

Sun Medical centrum,
A.Kmeťa 39, Levice
www.medtec.sk
tel. 0949 67 77 99

Zmeny vo výpočte minimálnej mzdy

Minimálna mzda na Slovensku bude v nasledujúcich rokoch stúpať rýchlejším tempom, pričom do roku 2027 by sa mala priblížiť k sume 1000 eur. Novelu zákona, ktorá upravuje automatický výpočet minimálnej mzdy, v uplynulých dňoch definitívne schválil parlament. Novela zákona o minimálnej mzde získala silnú ústavnú väčšinu s podporou 119 poslancov.

Nový automat zvýši podiel priemernej mzdy, od ktorého sa minimálna mzda odvíja, zo súčasných 57 % na 60 % priemernej mesačnej mzdy spred dvoch rokov. Tento krok zaistí, že minimálna mzda bude lepšie reflektovať životné náklady a ekonomickú situáciu krajiny, s cieľom dosiahnuť jej rast až k úrovni 1000 eur do roku 2027. V zákone je však ponechaná možnosť dohody na výške minimálnej mzdy medzi sociálnymi partnermi. „Vyššia minimálna mzda vytvorí tlak aj na rast miezd ako takých. A o to nám ide. Aby ľudia mali prácu, ale za dôstojný plat. Chcem sa veľmi pekne poďakovať koalíčnym i opozičným poslancom, ktorí za tieto dobré zákony z dielne ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny hlasovali, či už išlo o 13. dôchodok, alebo minimálnu mzdu,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny SR Erik Tomáš.

Súčasnou novelou sú aj opatrenia na zvýšenie miery pokrytia kolektívnym

vyjednáváním a podporu pre konštruktívne rokovania o mzdách medzi sociálnymi partnermi. „Novela obnovuje právnu úpravu o záväznosti takzvanej reprezentatívnej kolektívnej zmluvy vyššieho stupňa aj na ďalších zamestnávateľov v tom istom odvetví, čím zvyšuje práva zamestnancov a zjednocuje ich sociálne podmienky,“ priblížil rezort práce, sociálnych vecí a rodiny.

Parlament schválil aj ďalšie úpravy právnych predpisov s cieľom zlepšiť podnikateľské prostredie a práva zamestnancov. Tieto zahŕňujú zjednodušenia v oznamovaní zmien v sumách stravného a základnej náhrady pri použití súkromného motorového vozidla zamestnancom pri pracovnej ceste. Okrem toho sa do zákona doplnili pravidlá poskytovania náhrady za pohonné látky pre súkromné elektromobily alebo plug-in hybridy používané zamestnancom počas pracovnej cesty, keďže zákon doteraz riešil len benzínové a dizelové vozidlá.



» ren

zdroj foto martaposemuckel pixabay



OTVORILI SME ĎALŠIU PREVÁDZKU

NOVÁ ŠTRKOVŇA VINODOL

sa nachádza medzi obcami Vinodol a Veľký Kýr

Expedícia: **0903 199 887**
vinodol@slovenske-strkopiesky.sk



MALOOBCHOD / VEĽKOOBCHOD
predávané frakcie 0/4, 4/8, 8/16, 16/22
otvorené PO - PIA: 7:00 -12:00 hod., 12:30 -15:30 hod.

KDE NÁS NÁJDETE:



prístup pre
nákladné vozidlá
cez obec
Malý Cetín

VIAC INFO:

www.slovenske-strkopiesky.sk

Organizácia NATUR-PACK vyhlasuje súťaž k téme triedenia odpadov

Triedenie odpadov sa týka každého z nás. Je to jedna z možností, ako môže každý jednotlivec prispieť k ochrane životného prostredia. A aj preto je dôležité odpady správne triediť. Organizácia zodpovednosti výrobcov NATUR-PACK zabezpečuje triedenie odpadu v približne 1 000 obciach a mestách po celom Slovensku. Popri triedení odpadov sa tiež venuje zvyšovaniu povedomia o odpadoch a aj z tohto dôvodu vyhlasuje teraz súťaž k téme triedenia odpadov.

Ako sa zapojiť? Je to jednoduché. Stačí vyplniť náš súťažný kvíz, ktorý nájdete na www.naturpack.sk, alebo sa doň dostanete jednoducho pomocou QR kódu umiestneného v obrázku s našim maskotom. Súťaž prebieha do 20. novembra 2024.

ČAKAJÚ NA VÁS
PEKNÉ CENY.

Stačí jednoducho
oskenovať tento QR kód:



SÚŤAŽ

NZ24-44 strana4

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 rokovaníach. 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 zlozyk vracia späť. „Na pomoc“ mu prídeme celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedlňujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrat', 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 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 nezahŕňujú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

Katar - bohatstvo a pokrok na každom kroku

Katar - kedysi nenápadná krajina, ktorá leží na Arabskom polostrove, sa stala v posledných rokoch vyhľadávanou destináciou pre milovníkov cestovania. Táto krajina láka turistov z celého sveta svojou dychberúcou architektúrou, perfektnými službami a atraktívnymi zážitkami. Cestovná kancelária Hydrotour pre vás pripravila po-bytové balíčky, ktoré vám doprajú dokonalú luxusnú dovolenku v tej-to očarujúcej krajine.



foto: Hydrotour

História

Pre Katar, ktorý sa v minulosti ve-noval obchodu s perliami, nastala naj-väčšia zmena objavením ropy a zem-

ného plynu a jeho ťažbou po skončení 2. svetovej vojny. Vďaka kumulácii vý-razného finančného kapitálu sa kraji-na stala vo veľmi krátkej dobe moder-nejšou a otvorenejšou. Najvýraznejší obrat zaznamenal Katar v posledných 15-tich rokoch, kedy krajina investo-vala do urbanizácie a najmodernejšej architektúry hlavného mesto Doha, kde sa postavilo za krátky čas až 140 mrakodrapov. Významnou črtou tejto krajiny je technologický pokrok a zá-roveň hlboká úcta k tradíciám.

Obyvateľstvo

Dominantným náboženstvom Ka-taru je islam a oficiálnym jazykom je arabčina. V krajine je vysoká životná úroveň a získané bohatstvo je účelne investované do vzdelania, urbanistiky a zdravotníctva. Populácia Kataru je 2,8 mil. obyvateľov a z toho až 2,4 mil. obyvateľstva žije v hlavnom me-ste Doha.

Tradície

Katarčania si nesmierne ctia svoju bohatú históriu. Zaujímavosťou je, že za svoje národné dedičstvo pova-žujú sokoliarstvo. Sokol je symbolom krajiny, kráľovských tradícií a maj-strovskej zručnosti, aj preto sú domáci ochotní za vzácneho sokola zaplatiť aj státisíce eur. Za unikátnosť môže-

me považovať nemocnicu pre sokoly dotovanú šejkom Tamim bin Hamad al-Thani. Má množstvo špecializova-ných oddelení a starostlivosť poskyt-nú až 150 sokolom denne.

Katarčania dodržiajú svoje tradi-cie aj v obliekaní. Ženy nosia abáje a hidžáby, ktoré zahalia väčšinu tela. Muži nosia tóby a šatky. Katar dodr-žiava niekoľko islamských zvykov ako ramadán, zákaz alkoholu a bravčové-ho mäsa.

Architektúra

Architektúra v Dohe je naozaj nezabudnuteľná a unikátna, este-tický vzhľad dopĺňa čistota a poria-dok v meste. Pri koncipovaní dizaj-nu mysleli na množstvo detailov, ktoré vizuálny zážitok umocňujú. Mra-kodrapy, ale aj múzeá a galérie sú na-vrhované svetovými architektmi. Roz-manité budovy majú nezvyčajné tvary a v návštevníkoch zanechajú neza-budnuteľné spomienky. Mnohé zo stavieb sú inšpirované katarskou kul-túrou a históriou.

Ako na to?

Na návštevu Kataru odporúčame obdobie od októbra do mája, kedy sú teploty na pobyt ideálne. Pre vstup do krajiny nie sú potrebné víza. Ces-tovná kancelária Hydrotour vám za-

bezpečí ubytovanie a zážitky šité na mieru. Stačí len kliknúť na stránku www.hydrotour.sk.

(vb)



foto: Hydrotour

doctor  optic

TÝŽDEN MERANIA ZRAKU

ZADARMO

PONÚKAME:

✓ meranie zrakovej ostrosti
odbojníkom

✓ testovanie zraku pomocou
série testov

✓ overenie stanovených
dloptní + konzultácia



ZĽAVA 50%

NA NAŠE NAJKVALITNEJŠIE MULTIFOKÁLNE SKLÁ!

4.-10.
NOVEMBER



KORZO M.R. ŠTEFÁNKA 9
NOVÉ ZÁMKY

WWW.DROPTIC.SK

0947 955 044



Oplatí sa !

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONSULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

KOMTECH - Správa budov, s.r.o.

- ✓ Komplexné kominárske služby
- ✓ Servis a údržba plynových kotlov a rozvodov plynu
- ✓ Preplach podlahového kúrenia
- ✓ Striekané PUR izolácie

+421 914 706 703

info@komtech.sk

www.komtech.sk

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE DO 30.11.2024

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

čujte.sk

**Jesenné hubové
hodovanie**

www.cujte.sk

**CASINO
RESPECT**

NOVÉ ZÁMKY

**SME K VÁM NAJBĽIŽŠIE
PRI JYSKU**

Oplatí sa !

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EURO THERM

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%**



ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM

POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.12.2024**

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597

vykupparoziaeu@gmail.com

**UŽ OD
379 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

galerica

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 **galerica.sk**

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRATÍVU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Veľká jesenná akcia RÝCHLO

100 zákazníkov

ECO Energy www.ecoenergy.sk
info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektrárňa 4550Wp

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Záruka 25 ROKOV

Zaplatíte len 3090€*

*Cena vrátane montáže

+3 panely zadarmo alebo Hybridný menič

Možnosť nákupu na splátky

Dotáciu Vám odpočítame ihneď

Všetky komponenty skladom

Bezplatná obhliadka domu

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

Zaplatíte len 3990€*

*Cena vrátane montáže

Záručný servis zabezpečuje výrobca