

NOVOZÁMOCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

SERVIS DVERÍ A OKIEN


**DOKTOR
DVERE®**

+421 940 920 100

www.doktordvere.sk

PREDVÁDZACIE VOZIDLÁ VOLVO ZA NAJLEPŠIE CENY IBA V T.O.P. AUTO BRATISLAVA


**CELÁ PONUKA
PREDVÁDZACÍCH
VOZIDIEL**

T.O.P. AUTO
BRATISLAVA

 Pre viac informácií
+421 918 855 173
fusek@topautobratistlava.sk

Odvoz a likvidácia čohokoľvek...


VYPRATÁVANIE bytov, pivníc, garáží
Tavaszi nagytakarítás - lakás, pincék és garázsok kitakarítása
0948 734 096, remeslosluzba@ksluzby.eu

**Arboristické -
Stromolezecké práce**
lezeckou technikou

Opilovanie - odstránenie
nebezpečných konárov
Výrub stromov - postupné spúšťanie
bremien
Zdravotné a výchovné rezy stromov
Bezpečnostné rezy stromov

0904218193

**Preprava spotrebičov, stavebného materiálu
stahovanie, vypratávanie domov, bytov**
0914 295 525

**HYDROIZOLÁCIE
ZATEPLENIA** PLOCHÝCH
STRIECH

Predaj izolačných materiálov

0918 755 069 — HINDICKÝ —
www.hindickyhydroizolacie.sk, minohindicky@gmail.com

**VÝKUP
KOŽI**
a PREDAJ KRMÍV
**PREDAJ
MLÁDOK
DOMINANT**
od 3.3. 2025
Viac info **str. 2**

**ŠKRIDLA LACNEJŠIE
AKO PLECH**

Kompletné strechy,
rekonštrukcie

Okoč
tel.: 0905 746 124

ROLETY - ŽALÚZIE - SIEŤKY 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**

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injekcia
- 100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

TAKENAKA EUROPE GmbH

Vyhlasuje výberové konanie na pozíciu:

ROZPOČTÁR - KALKULANT STAVIEB

so zameraním na

- Pozemné stavby • Elektro
- Externú infraštruktúru

Znalosť anglického jazyka nutná **hr@takenaka.sk**
MZDA: od 1 200 € **Skúsenosti v odbore min. 1 rok**
- výsledná mzda závisí od skúseností kandidáta **NÁSTUP:** dohodou
VÝKON PRÁCE: Nitra – Priem. areál

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

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**

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
**STAVEBNÉ
A MURÁRSKE PRÁCE**
ZATEPLENIE BUDOV
REKONŠTRUKCIE BYTOV
BYTOVÉ JADRÁ
MUROVANÉ PLOTY
ZÁMKOVÁ DLAŽBA
DLAŽBY | OBKLADY
KÚPEĽNE NA KĹČ
OMIETKY | STIERKY
BÚRACIE PRÁCE
dodanie materiálu - záruka na prácu
0907 369 497 - CENY DOHODOU

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOHLIVO | NONSTOP
KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU
rýchly zásah
za najlepšie ceny
DOPRAVA ZDARMA
0907 652 710
www.kanalservis.sk

Bezplatný týždenník

NOVOZÁMOCKO

EV 6230/24

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

Ročník I, Vydanie 31, týždeň 48/2024.

Redakcia: Coborího 9,
NITRA
novozamocko@regionpress.sk

INZERCIA

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

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

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (35.050 domácností)

pámy týždeň:

Nové Zámky, Bánov, Komjatice,
Možesovo, Palárikovo, Šurany, Tvr-
došovec, Úľany nad Žitavou, Dvory
nad Žitavou, Kmetovo, Maňa, Veľký
Kýr

+ nepámy týždeň:

Nové Zámky, Andovce, Bánov, Kom-
jatice, Palárikovo, Šurany, Tvrdo-
šovce, Dvory nad Žitavou, Bešeňov,
Komoča, Semerovo, Veľké Lovce,
Veľký Kýr

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko		
BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽČANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇČANSKO-DCA-IL
TT	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-VF-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KB
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

VÝKUP KOŽÍ

a PREDAJ KRMÍV

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 3.3. 2025

Aktuálne ceny na
www.slovakiaskins.sk

0,80 € za kus

králik s liečivom, nosnice,
brojlery a kačice, bažant,
ovce, kozy, ošpané, husi,
morky, psy

vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:
5.12. 2024, 16.1., 6.2.,
27.2., 20.3. 2025

vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:
12.12. 2024, 23.1., 13.2.,
6.3., 27.3. 2025

28

Šulekovo-Coop 9,00 hod. Diakovce..... 12,20 hod.
Horné Zelenice 9,15 hod. Tešedíkovo..... 12,35 hod.
Dolné Zelenice..... 9,30 hod. Vlčany..... 12,50 hod.
Siladice..... 9,45 hod. Zemné 13,20 hod.
Šúrovce..... 10,00 hod. Komoča 13,35 hod.
Vinohrady n/V 10,20 hod. Andovce 13,50 hod.
Dvorníky..... 10,40 hod. Palárikovo 14,20 hod.
Bojničky-Coop..... 10,55 hod. Dvory n/Žitavou .. 14,50 hod.
Zem. Sady 11,15 hod. Bešeňov 15,05 hod.
Pata 11,30 hod. Veľké Lovce 15,20 hod.
Šoporňa 11,45 hod. Podhájska 15,35 hod.

29

Krkany 9,00 hod. Úľany nad Žitavou. 12,05 hod.
Ivanka pri Nitre.... 9,15 hod. Maňa..... 12,25 hod.
Mojmírovce-pošta .. 9,30 hod. Lúčna n/Žitavou. 12,40 hod.
Svätoplukovo 9,45 hod. Vráble-Lidl 12,55 hod.
Cabaj-Čápor-Coop . 10,00 hod. Paňa 13,10 hod.
Močenok..... 10,20 hod. Veľký Cetín..... 13,25 hod.
Horná Kráľová 10,35 hod. Malý Cetín 13,40 hod.
Branč-KD 11,00 hod. Čechynce 13,55 hod.
Veľký Kýr 11,15 hod. Janíkovce 14,10 hod.
Komjatice..... 11,30 hod. Golianovo..... 14,25 hod.
Lipová..... 11,45 hod. Veľký Lapáš-pošta . 14,40 hod.

Auto bude stať na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<

VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372

www.slovakiaskins.sk • Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Švinná 466

ŽP EKO DELET

PREDVIANOČNÝ

ČAS

S MIMORIADNYMI CENAMI

KOMJATICE
0911 711 887

NOVÉ ZÁMKY
0902 944 323
0903 818 601

ŠURANY
0903 550 565

ŠTÚROVO
0904 326 599

POPÍL TO s.r.o.

Vám ponúka:

- opíľovanie a vypíľovanie stromov
- práce horolezeckou technikou - výškové práce
- práce vysokozdvížnými plošinami
- spíľovanie rizikových stromov
- kosenie záhrad

- mulčovanie a štiepkovanie
- frézovanie pňov

Zabezpečíme odvoz a dovoz vlastným kontajnerovým vozidlom!

0905 244 214
www.popilto.sk

LETÁKY

0910 851 307

ZENIT

AKCIA NA POLYKARBONÁT

REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia

-30%

Ultralight 2/10 číra
9,50 €/m² s DPH

-30%

Exolon 5X/16 2UV šedá
16,51 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» KUPIM NAHRADNE DIELY NA STARE AUTA-SKODA,TAT-RA,AERO,LADA,TRABANT,FIAT ATD.0907687634

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie .tel.0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Predám prasa na klobásky 300kg.cena dohodou

11 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim dychové nástroje,heligonku,akordeón,-husle.0915876860

» KUPIM LUDOVE KROJE 0902708047

» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

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, inzerat si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie 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 neúčtujeme. Upozomenie! Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka. TIP 1: Ak chcete inzerat na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať. TIP 2: Ak chcete inzerat uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, NZ zameníte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Ako predchádzať odolnosti voči antibiotikám

Antibiotiká sú nenahraditeľnými liekmi

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) sa zapojili do Svetového týždňa povedomia o antimikrobiálnej rezistencii aj Európskeho dňa povedomia o antibiotikách a vysvetľujú, ako vzniká odolnosť voči antibiotikám a ako každý z nás dokáže prispieť k tomu, aby antibiotiká účinkovali a zachraňovali životy čo najdlhšie.

Antibiotiká sú podľa odborníkov nenahraditeľnými liekmi. Liečia nás a zachraňujú životy. Ak sa však používajú často a nesprávne, narastá riziko, že sa baktérie voči nim stanú odolnými. Antibiotiká tak strácajú účinnosť a liečba nimi prestáva zaberáť.

Čo je to antimikrobiálna rezistencia?

Antimikrobiálna rezistencia (AMR) nastáva, keď sa baktérie, vírusy, plesne či parazity stávajú rezistentnými, teda si vyvinú odolnosť proti liečivám, ktoré ich majú zničiť alebo zastaviť ich množenie v ľudskom organizme. V tejto súvislosti hovoríme najčastejšie o rezistencii (odolnosti) baktérií voči antibakteriálnym liečivám – antibiotikám. „Dôsledkom takto získanej odolnosti voči antibiotikám je, že baktérie sa v tele množia aj napriek liečbe, infekcie sú ťažšie liečiteľné, niekedy s výraznejšími príznakmi, a aj pacient ich môže v niektorých prípadoch ľahšie šíriť.

Antimikrobiálna rezistencia či odolnosť voči antibiotikám je prirodzenou vlastnosťou niektorých mikroorganizmov, teda vieme, že napríklad konkrétne baktérie sú vždy odolné voči konkrétnym antibiotikám. No veľmi významnú rolu zohráva hlavne rezistencia získaná, teda taká, keď baktérie, ktoré sú normálne na konkrétne liečivo citlivé, sa stanú voči nemu odolnými. Významným faktorom, ktorý k vzniku takejto rezistencie prispieva, je nesprávne používanie a nadužívanie antibakteriálnych liečiv,” informoval doktor Martin Sojka, vedúci Národného referenčného centra pre sledovanie rezistencie mikroorganizmov na antibiotiká ÚVZ SR a vedúci Odboru objektivizácie faktorov životných podmienok ÚVZ SR. „Odolnosť voči antibiotikám je vážny globálny problém. Zvykli sme si na ich ľahkú dostupnosť a účinnosť, ktorou liečia mnohé bežné, ale i závažné a aj život ohrozujúce bakteriálne infekcie. Ak však o ich účinnosť prídeme, infekcie sa u pacientov stávajú dlhotrvajúce alebo neliečiteľné. Základným krokom je užívať antibiotiká len v odôvodnených prípadoch a správnym spôsobom,” upozornila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Ako môžeme predchádzať odolnosti voči antibiotikám?

„Antibiotiká sú účinné proti baktériám,

nie proti vírusom. Neúčinkujú teda na vírusové ochorenia ako chrípka či prechladnutie, ak nie sú sprevádzané aj infekciou spôsobenou baktériami. Nikdy od lekára nevyžadujte antibiotiká, ak vám povie, že ich nepotrebuje. Rovnako nikdy neužívajte antibiotiká bez predpisu lekára. Užívajte ich iba vtedy, keď vám ich predpíše lekár. Pri užívaní antibiotík sa riadte pokynmi lekára,” uviedla doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR, ktorá ďalej radí:

- Nikdy nezdierajte antibiotiká s inými osobami. To, že antibiotiká pri liečbe zaúčinkovali vám, neznamená, že zaberú aj vašim príbuzným s rovnakými príznakmi. Iba lekár môže stanoviť správnu diagnózu a potvrdiť, že liečba antibiotikami je nevyhnutná.
- Nikdy nepoužívajte zvyšky antibiotík. Liečbu konkrétnymi antibiotikami vám musí predpísať lekár.
- Neukončujte liečbu antibiotikami svojvoľne, hoci sa už cítite lepšie. Liečbu predpísanú lekárom striktne dodržiavajte. Antibiotiká ničia baktérie postupne. Je dôležité doužívať lieky tak, ako určí lekár, pretože sa tým zabraňuje premnoženiu baktérií a opätovnému vzniku ochorenia.
- Udržujte antibiotiká účinné aj tým, že absolvujete pravidelné povinné a odporúčané očkovania.
- Vyhýbajte sa blízkemu kontaktu s chorými



Ilustračné foto.

zdroj foto jarmoluk pixabay

ľuďmi. Dodržiavajte správnu osobnú hygienu i respiračnú etiketu (kýchajte a kašlite do jednorazovej hygienickej vreckovky, ak vreckovku nemáte po ruke, prekryte si ústa aspoň laktovou jamkou). Ak je to potrebné, izolujte sa od ostatných ľudí, čím zabránite šíreniu infekcií.

• Pravidelne si umývajte ruky a hygienicky pripravujte jedlo (oddeľujte tepelne upravené jedlá od tepelne neupravených surovín, dôsledne umývajte listovú zeleninu pitnou vodou, oddeľujte kuchynské náčinie na spracovanie surového mäsa od ostatného a podobne).

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren



KAŽDÝ DEŇ
NÍZKE CENY

%

Nákup v modernizovanej predajni Lidl bude pre Novozámčanov ešte pohodlnejší a efektívnejší

Oblíbený diskont s potravinami sa neustále snaží inovovať a vyhovieť tak svojim zákazníkom nielen z pohľadu ceny a kvality, ale i pokroku v oblasti technológií spätými s predajňami. Neopomína preto ich zveľaďovanie a úpravy. Pri svojich stavbách dbá na to, aby negatívne neovplyvňoval životné prostredie a okolitú komunitu. Expanzia a modernizácia sú pre obchodný reťazec hnacou silou jeho rastu, preto neustále prichádza so zmenami a skvalitňovaním v rôznych oblastiach.

Čerstvosť a kvalita za vždy nízke ceny

Komfort zákazníka je pre Lidl prvoradý. Novozámčania sa aj z tohto dôvodu môžu tešiť na úplne nový zážitok z nakupovania vo svojej modernizovanej predajni oblíbeného diskontného reťazca na ulici T. G. Masaryka 9161/9A. Predajňa prešla individuálnymi úpravami zameranými na ekologické, estetické a technologické zlepšenia, ktoré spríjemňujú nákupné prostredie a celkovú kvalitu služieb. „Cieľom modernizácie bolo predovšetkým zaistiť lepší, príjemnejší a pohodlnejší nákup,” uviedol Matúš Šutka, vedúci regionálnych expanzií Lidl Slovenská republika.

Odteraz čaká zákazníkov v predajni ešte lepší prehľad v ponuke. Stále si v nej nájdu vždy čerstvé a kvalitné produkty za vždy nízke ceny vrátane ovocia, zeleniny, mäsa a pekárenských výrobkov. Diskont sa v duchu svojej stratégie usiluje o to, aby zabezpečoval svojim zákazníkom vysoký

podiel potravín od slovenských dodávateľov a aby si ich mohol dovoliť naozaj každý.

Na ceste k lepšiemu zajtrajšku

Lidl predajne sú označené medzinárodným certifikátom EDGE, ktorý len potvrdzuje, že ekológia je pre diskont dôležitá a rovnako deklaruje, že predajne sú o 20 % úspornejšie, než iná referenčná budova rovnakého charakteru. Matúš Šutka k téme udržateľnosti doplnil: „Dve desiatky predajní Lidl dokonca spĺňajú podmienky úrovne EDGE Advance, čo znamená najmenej 40 % energetickú úspornosť v porovnaní s bežným štandardom. V rámci Európskej únie disponujú EDGE certifikáciou stovky budov. Lidl Slovenská republika je však na Slovensku priekopníkom.“





OČNÁ OPTIKA
doctor  optic



IBA
2.-8.
DECEMBRA

NOVÉ OKULIARE ZA SUPER CENU



RÁMY OD
39€

SKLÁ OD
9,20€/KS



MERANIE
ZRAKOVEJ OSTROTI
BEZ ČAKANIA

KORZO M.R. ŠTEFÁNKA 9
NOVÉ ZÁMKY
0947 955 044



 OPTIKADROPTIK  DR.OPTIK_SK WWW.DROPTIC.SK 



75-008



CASINO
RESPECT
NOVÉ ZÁMKY

SME K VÁM NAJBLIŽŠIE PRI JYSKU

80-0151

Priatelia mi pomohli, aby som sa cítil lepšie



Martin (35)

„Používateľom zariadenia na nahrievanie tabaku som pol roka a môj prechod z klasických cigariet na nahrievaný tabak ovplyvnili viaceré dôvody. Moja priateľka prestala fajčiť cigarety približne pred dvoma rokmi a napriek jej tolerancii, čo sa týka môjho fajčenia, jej prekážal neustály zápach cigariet. Keďže som však ako aktívny fajčiar nechcel prestať s užívaním nikotínu, hľadal som spôsob, ako to riešiť. Mnoho kamarátov, bývalých fajčiarov, mi preto poradilo prechod na nahrievaný tabak, ktorý teraz užívajú. Po prechode na toto zariadenie sa hneď začali cítiť lepšie, ustúpil im takzvaný fajčiarsky kašeľ, ale zachovali si sociálny aspekt fajčenia a nepociťovali potrebu návratu ku klasickým cigaretám. Pri návšteve predajne, keď som ešte nevedel, či naozaj prejde na tento produkt, ma potom v prvom rade presvedčilo testovanie oxidu uhľnatého v dychu fajčiara a všeobecné zdravotné hľadisko.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

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

Oplatí sa!

TOP

PONUKY

TÝŽDŇA

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

VIANOČNÁ
PONUKA

200,-€

Začínate mať obavy z chodenia po schodoch?

Tisíce ľudí zvažovalo odchod z domu, pretože pri chodení po schodoch doma sa necítili bezpečne alebo mali bolesti. Našťastie sa dozvedeli o spoločnosti Stannah!

Spoločnosť Stannah je lídrom v oblasti stoličkových výťahov, ktorý pomáha ľuďom pohybovať sa slobodnejšie medzi poschodiami a vracia im nezávislosť a pokoj na duši.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

Stannah vám zmení život.

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.12.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

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

EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

ZĽAVA
50%
rodinné
domy

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

MÁTE
VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁC

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.12.2024

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

!!! POZOR OD 1.1.2025 ZDRAŽUJEME, POSLEDNÁ ŠANCA VYUŽIŤ VÝHODNÉ CENY !!!

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

25 rokov záruka

inštalácia na kŕč

kvalitné produkty

360€
Zaplatíte len

400€
Zaplatíte IBA

580€
Zaplatíte IBA

DOTÁCIA AŽ DO 90%
NÁKLADOV

3ks

15ks

300L Bojler

10kw Menič

Solárna zostava

Fotovoltaická zostava

360€
Zaplatíte len

400€
Zaplatíte IBA

580€
Zaplatíte IBA

360€
Zaplatíte len

400€
Zaplatíte IBA

580€
Zaplatíte IBA

360€
Zaplatíte len

400€
Zaplatíte IBA

580€
Zaplatíte IBA

91-0001

91-0190

24-0275