

NOVOZÁMCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Predstavili opatrenia na zvýšenie bezpečnosti v školách

Minister školstva Tomáš Drucker predstavil kroky, ktoré rezort už podnikol, ale aj tie, ktoré plánuje uskutočniť na zaistenie bezpečného a podporného prostredia v školách pre všetkých žiakov a učiteľov. Rezort školstva zároveň v predchádzajúcich dňoch informoval všetky školy o dostupných formách podpory, aby dokázali reagovať a poskytnúť pomoc a podporu.

„Riaditeľov škôl prosím, aby tieto informácie zdieľali medzi učiteľmi. Pomoc a podpora je tu pre každého, kto ju potrebuje,“ dodal minister. T. Drucker pripomenul, že od októbra 2023, keď nastúpil do funkcie ministra školstva, je cieľom rezortu vybudovať systém bezpečného prostredia na školách, ktorý stojí na pevných a udržateľných základoch. Ministerstvo školstva preto prijalo a plánuje ďalšie opatrenia, ktoré majú zvýšiť pocit bezpečia a podporiť zdravé vzťahy v školskom prostredí:

Posilnenie odborných tímov na školách

Od septembra 2024 ministerstvo zvýšilo financovanie o 1 500 úväzkov odborných pracovníkov, vrátane školských psychológov, špeciálnych pedagógov a sociálnych pedagógov. Služby Centier poradenstva a prevencie sa rozširujú, aby mali školy prístup k špecializovanej podpore.

Vzdelávanie pedagógov a odborníkov

V rámci projektu Duševné zdravie a prevencia bolo od januára 2024 vyškolených viac ako 1 100 odborníkov v oblasti prevencie, tvorby bezpečného prostredia a zvládania kríz. Tento proces vzdelávania pokračuje intenzívne aj tento rok.

Databáza preventívnych programov

Historicky prvá databáza preventívnych programov bude spustená v priebehu najbližších mesiacov. Umožní školám ľahší prístup k osvedčeným postupom a stratégiám na prevenciu násilia a podporu duševného zdravia.

Nová smernica k prevencii šikanovania

Od februára 2025 vstúpi do platnosti smernica, ktorá jasne definuje šikanovanie, vrátane emocionálnych a psychických foriem. Zároveň zavádza dôraz na intervenciu voči agresorom s cieľom poskytnúť im odbornú pomoc a predísť opakovaniu násilného správania.

Podpora pre učiteľov a rodičov

Rezort pripravuje praktické príručky na podporu duševného zdravia a budovanie dobrých vzťahov medzi žiakmi, učiteľmi a rodičmi. „Vieme, že spolupráca s rodičmi patrí medzi najväčšie zdroje stresu pre učiteľov. Preto im chceme poskytnúť konkrétne návody a stratégie, ako tieto vzťahy posilniť,“ zdôraznil Drucker.

» [ren](#)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
Opravymobil: 0918 109 149 www.helux.skŠKRIDLA LACNEJŠIE
AKO PLECHKompletné strechy,
rekonštrukcieOkoč ✓
tel.: 0905 746 124Rodinný dom na PREDAJ
v Šuranoch
Cena 145 000 EUR
0903 252 664

Bližšie info tu:

Predaj mladých
nosníc7-týždňové vysokoznáškové
mládky plemeno DOMINANT

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Dovoz priamo na adresu OD MARCA

Farma Frajtkovci: Velčice 160

farmafrajtkovci@gmail.com • www.farmafrajtkovci.skPredaj krmných
zmesí

0940 658 399

0905 355 145

Váš záhradný pomocník

Záhradkárské práce kvalitne a lacno

Strihanie ovocných stromčekov a viniča

Juraj Rigó
0905 237 195

80-0013

78-0008

80-0010

Bezplatný týždenník

NOVOZÁMOCKO

EV 6230/24

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

Ročník II, rok 2025

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (35.050 domácností)

pámy týždeň:

Nové Zámky, Bánov, Komjatice,
Možesovo, Palárikovo, Šurany, Tvrdo-
šovce, Uľany 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 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-SALIANSKO
HC	30330	HILOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NK	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČANSKO-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	ŽILIA
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

Fyzické osoby už môžu
podávať daňové priznania

Fyzické osoby už môžu podávať daňové priznania. Na webe sú k dispozícii príslušné formuláre. Elektronický formulár daňových priznaní k dani z príjmov fyzickej osoby za zdaňovacie obdobie roku 2024 je nastavený tak, že po zadani potrebných údajov do formulára, premietne automaticky tieto údaje do príslušných riadkov.

„Ide o spoľahlivú pomôcku pre daňové subjekty, ktorá zaručí, že daňové priznanie bude vyplnené správne. Elektronický formulár totiž vykoná aj logické kontroly a na prípadné chyby daňovníka upozorní,“ uvádza finančná správa a dodáva, že formuláre sú daňovým subjektom k dispozícii na portáli finančnej správy (PFS) Elektronické formuláre – PFS.

Odkazy na jednotlivé tlačivá:

- **DPFOAv24** - Daňové priznanie k dani z príjmov fyzickej osoby (typ A) za zdaňovacie obdobie 2024 (platné od 1.1.2025),
- **DPFOBv24** - Daňové priznanie k dani z príjmov fyzickej osoby (typ B) za zdaňovacie obdobie 2024 (platné od 1.1.2025).

Formulár má zjednodušiť vyplnenie
„Použitie elektronického formulára

výrazne zjednoduší daňovníkovi vyplnenie daňového priznania. Po zadaní údajov o výške dosiahnutých jednotlivých príjmoch a k nim príslušajúcich výdavkoch a údajov relevantných pre uplatnenie napríklad nezdaniteľných častí základu dane, daňového bonusu na vyživované dieťa, daňového bonusu na zaplatené úroky, daňovej straty a podobne, formulár po kliknutí na príslušný riadok daňového priznania automaticky vypočíta hodnotu na danom riadku,“ vysvetľuje finančná správa a dodáva, že elektronické formuláre slúžia bezplatne nielen daňovníkom, ktorí s finančnou správou komunikujú elektronicky, ale aj tým, ktorí s finančnou správou elektronicky nekomunikujú. „Takýto daňovník si po vyplnení a skontrolovaní daňového priznania toto môžu vytlačiť a doručiť ho v papierovej podobe správcovi dane osobne, alebo prostredníctvom doručovateľa,“ uzaviera finančná správa.



» ren

zdroj foto Pexels pixabay

Ako správne užívať paracetamol?

Vedeli ste, že paracetamol patrí medzi najčastejšie používané lieky na zmiernenie bolesti a zníženie horúčky? Na sociálnej sieti o tom informuje Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) a ponúka užitočné odporúčania.

„Lieky s obsahom paracetamolu sa užívajú najmä pri chrípke, prechladnutí, na bolesti hlavy a chrčta. Na rozdiel od kyseliny acetylsalicylovej (známej ako acetylsalicyl alebo aspirín) nemá protizápalové účinky, neovplyvňuje výrazne zrážanlivosť krvi a je šetrný k tráviacemu traktu,“ približujú odborníci. Uvádzajú tiež, že paracetamol je bezpečný a účinný, ak sa používa zodpovedne a správne. V tejto súvislosti ponúkajú rady, ako správne užívať paracetamol:

Dodržiavajte odporúčané dávkovanie:

Dospelí: 500–1000 mg každé 4–6 hodín (maximálne 4000 mg denne).

Nikdy neprekračujte maximálnu dennú dávku:

Príliš vysoké dávky môžu poškodiť pečeň.

Skontrolujte zloženie iných liekov:

Paracetamol je časťou súčasťou kombinovaných liekov (napríklad na chrípku). Ich súčasným užívaním môže dôjsť

k neúmyselnému zdvojnásobeniu dávky.

Vyhňte sa alkoholu:

Alkohol môže zosilniť účinky paracetamolu, čo môže viesť k nevedomému prekročeniu bezpečných dávok a zvýšiť riziko otravy a vážneho poškodenia pečene.

Konzultujte s lekárom:

- ak užívate iné lieky.
- ak máte ochorenie pečene alebo obličiek.
- ak potrebujete užívať liek viac ako 3 dni na zníženie horúčky a 10 dní na utíšenie bolesti.



» ren

zdroj foto jhenning pixabay

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

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

8- 12- 15 TÝŽ.

MLÁDKY RÔZNEJ FARBY



AKTUÁLNE
DO VYPREDANIA ZÁSOB

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI

0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

ROZVOZ ZABEZPEČÍME

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA

cena za materiál a prácu 26,99 € / m²

0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

RÝCHLOČISTIAREN
PERIA

ŠITIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení inzerátu

čistenie + vankúšik, alebo

nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR

Tel: 0905 267 750 N. Zámky

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,

brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0944 842 953

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

ODKÚPIM STARÉ VECI

LP platne, hračky, knihy, foto-

aparáty, vianočné ozdoby, starý

nábytok a iné 0904 046 416

INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA

0910 851 307



Čujte.sk

Spoznajte čaro
Košíc

www.cujte.sk



Svoje životopisy posielajte na: zamestnanie@osram.sk

MECHANIK STROJOV NA VÝROBU AUTOMOBILOVÝCH ŽIAROVIEK

NÁPLŇ PRÁCE:

- obsluha a zoraďovanie výrobných liniek na výrobu automobilových žiaroviek
- diagnostika stroja v reálnom čase, digitalizované merania
- udržiavanie strojov na základe plánov údržby
- počas prvých troch mesiacov prebieha odborné zaškolenie zamestnancov na obsluhu výrobných zariadení v oblasti výroby svetelných zdrojov

ZAMESTNANECKÉ VÝHODY A BENEFITY:

- práca v stabilnej medzinárodnej spoločnosti
- základná mzda od **1300 €/brutto**
- príplatky za prácu v noci, cez víkendy, zmennosť
- rôzne benefity finančného i nefinančného charakteru
- dotované závodné stravovanie za zvýhodnené ceny
- dôchodkové doplnkové poistenie
- práca na plný úväzok / práca na zmeny

ĎALŠIE POŽIADAVKY NA KANDIDÁTA:

- stredoškolské vzdelanie technického / elektrotechnického smeru
- silné technické myslenie, chuť pracovať a učiť sa nové veci
- tímová spolupráca a zodpovednosť

OSRAM A.S. - NOVÉ ZÁMKY



LIENKA, LIENKA, POVEDZ MI...

... KDE NÁJDEM POCTIVÝ
SLOVENSKÝ JOGURT
ZA NAOZAJ NÍZKE CENY?

Prvá pomoc pri úrazoch na svahu

Na svahu sa môžeme stretnúť s rôznymi úrazovými stavmi. Medzi najčastejšie patria poranenia kostí, kĺbov a svalov, najmä zlomeniny končatín. Môže však dôjsť aj k závažným poraneniam hlavy, mozgu a chrbtice. Odborníci zo Slovenského Červeného kríža radia, ako správne poskytnúť prvú pomoc, aby ste postihnutému ešte viac neublížili.

Ak s nami po úraze zranený nekomunikuje, nereaguje na slovné ani fyzické podnety, uvoľníme mu dýchacie cesty opatrným zákonom hlavy. Uvoľníme mu aj odev okolo krku a dáme dole aj prilbu, ak by bránila dýchaniu. Priložíme si ucho k jeho nosu a ústam a 10 sekúnd sledujeme, či sa mu dvíha hrudník. Ak nedýcha, okamžite začneme s oživovaním: stlačíme hrudník do hĺbky 5-6 cm vo frekvencii 100-120 stlačení za minútu v pomere 30 stlačení a 2 záchranné vdychy.

Ak je osoba pri vedomí a dýcha (aj rozprávanie je znakom, že dýcha), zistíme prítomnosť poranení a poskytneme prvú pomoc.

Poranenia končatín

V prípade poranenia končatiny, pokiaľ nevieme spoľahlivo určiť rozsah poranenia, k postihnutému vždy pristupujeme, ako by mal najzávažnejšie poranenie - teda zlomeninu. Je veľmi dôležité, aby sme sa nikdy nepokúšali napravlvať deformova-

nú končatinu! Popri kostiach totiž prechádzajú dôležité cievy a nervy, ktoré by sme mohli úlomkami zlomenej kosti poraniť a tým zhoršiť celkový stav. Musíme zistiť, či ide o otvorené alebo uzatvorené poranenie. Pri otvorenej zlomenine kosť nezatlačíme, ale zastavíme vonkajšie krvácanie pomocou uložených obväzov po stranách vyčnievajúcej kosti a obviazaním. Priemer obväzov by mal byť väčší, ako vyčnievajúca kosť. Končatinu následne znehybníme, pričom robíme iba nevyhnutné pohyby. Rešpektujeme rozsah potrebnej manipulácie, akú je postihnutý vzhľadom na bolesť schopný zniesť.

Dolná končatina

Ak je poranená dolná končatina: V prípade, že z miesta udalosti bude postihnutý transportovaný horskou záchrannou službou, volíme znehybnenie pomocou vypodloženia postihnutej končatiny a jej obloženie po oboch stranách. Takto sa vyhneme zbytočnej opakovanej manipulácii pri použití fixačných prostriedkov. V prípade vlastného transportu môžeme dolnú končatinu znehybniť pomocou zdravej nasledovne: zdravú nohu priložíme k poranenej, vložíme medzi ne bundu, alebo inú mäkkú výstuž a zviažeme ich k sebe pod a nad miestom bolesti, čo najbližšie ku kĺbom. Znehybnením zlomeniny znížime riziko vážnych komplikácií. Rovnako postupujeme aj pri podozrení na



Ilustračné foto.

zdroj foto Josefka pixabay

poranenie kĺbov. Ani vtedy končatinou nehýbeme, iba ju znehybníme v tej polohe, v ktorej zostala po úraze.

Horná končatina

V prípade hornej končatiny, ak je to možné, končatinu ohneme v lakťi do pravého uhla, pričom ju držíme nad a pod poranením, aby nedošlo k pohybu zlomenej kosti. Následne ruku zafixujeme do závesu pomocou oblečenia alebo trojrohej šatky z lekárnice. Ak nie je možné s poranenou rukou takto pohnúť (napríklad v prípade silnej bolesti, alebo poranenia kĺbu), končatinu znehybníme priviazaním k telu v polohe v akej zostala po úraze, alebo ju držíme nad a pod miestom poranenia do príchodu horskej služby, či počas transportu.

Ďalšie poranenia

Ak pri úraze prišlo k závažným pora-

neniam hlavy a/alebo môžeme predpokladať poranenie chrbtice, s postihnutým sa snažíme nehýbať. Krčnú chrbticu môžeme znehybniť tak, že podržíme hlavu svojimi rukami po stranách, aby sme zabránili jej rotačným pohybom. Je veľmi dôležité so zraneným komunikovať a náležite mu vysvetliť všetko, čo chceme pri jeho ošetrení vykonať.

Popri ošetrení poranení až do príchodu zdravotníkov vykonávame aj

protišokové opatrenia: bránenie stratám tepla, upokojenie zraneného, nedávame mu nič jesť ani piť, tíšime bolesť (čiže poranenie znehybníme, prípadne ošetríme), zabezpečíme transport - teda bezodkladne zavoláme horskú záchrannú službu (18 300) alebo záchrannú zdravotnú službu (155, 112).

Informácie poskytol Slovenský Červený kríž

» **ren**

IBA
3.-9.
FEBRUÁRA

**NOVÉ OKULIARE
ZA SUPER CENU**

**M.R. ŠTEFÁNKA 9
NOVÉ ZÁMKY
0947 955 055**

RÁMY OD
39.€

SKLÁ OD
9²⁰€
ZA KUS

**MULTIFOKÁLNE
SKLÁ OD**
70.€
ZA KUS

SME ZMLUVNÝMI PARTNERMI VŠETKÝCH ZDRAVOTNÝCH POISŤOVNÍ!

OPTIKADROPTIK
 DR.OPTIK_SK

WWW.DROPTIC.SK



Biedronka
Nízke ceny každý deň

A OPÄŤ L'AHKÁ OTÁZKA!

POCTIVÉ SLOVENSKÉ JOGURTY ZNAČKY FRUVITA ZA NÍZKE CENY KAŽDÝ DEŇ,

NÁJDEŠ V BIEDRONKE

UŽ ČOSKORO



Dôležitá je hygiena, zdravá strava, čistý vzduch aj oddych Ochrana detí pred respiračnými ochoreniami

Najcitlivejšou vekovou skupinou, ktorú postihujú akútne respiračné ochorenia sú najmä deti, staršie osoby a osoby s oslabenou imunitou. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) poskytli niekoľko všeobecných zásad prevencie respiračných ochorení a chrípky u detí.

Umývanie rúk

„Najjednoduchší a pritom veľmi účinný spôsob, ako chrániť svoje zdravie a brániť šíreniu infekčných ochorení, je umývanie rúk. Základné hygienické návyky sa u detí vytvárajú v predškolskom veku, preto im treba primerane veku, trpezlivo a neúnavne pripomínať dôležitosť umývania rúk a naučiť ich správny postup,” vysvetľuje doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR. Pridáva aj ďalšie rady:

- opakovať im, kedy si majú ruky umývať - po príchode do školy i návrate domov, po pobyte vonku, po pobyte na ihrisku, na pieskovisku, pred a po jedle, po každom použití toalety, po kašľaní, kýchaní a pri akomkoľvek pociťe nečistých rúk,
- dbať na to, aby si ruky umývali dôkladne a nevynechali žiadne miesto,
- pripomínať im, že si nestačí ruky opláchnuť,

nuť, treba použiť mydlo a teplú vodu,

- rovnako dôležité je naučiť deti, aby si po umytí ruky správnym spôsobom aj osušili - uprednostniť papierové jednorazové utierky, ak sú k dispozícii; textilné uteráky doma i v škole treba pravidelne vymieňať,
- v žiadnej škole nepoužívať jeden spoločný textilný uterák pre viaceré deti.

Respiračná etiketa

- naučiť deti, aby si pri kýchaní, či kašľaní zakrývali ústa, najlepšie papierovou vreckovkou, nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky a správnu techniku fúkania nosa,
- ak deti nemajú vreckovku ihneď k dispozícii, môžu si pri kašli alebo kýchaní ústa narýchlo prekryť laktovou jamkou,
- usmerniť ich, aby vreckovky po použití odhodili do uzatvárateľného odpadkového koša a umyli si ruky.

Čerstvý a čistý vzduch

„Vnútorne priestory je dôležité pravidelne krátko a intenzívne vetrať niekoľkokrát počas dňa. Na krátku chvíľu je potrebné otvoriť okno dokorán tak, aby sa vzduch v miestnosti vymenil. Pri obnove vzduchu ide

nielen o dopĺňanie spotrebovaného kyslíka a odstraňovanie CO₂, ale v značnej miere aj o úpravu vlhkosti a teploty vzduchu, o odstraňovanie mikroorganizmov, prachu, zápachových látok a podobne,” vysvetľuje doktorka Alena Gregušová, hlavná odborníčka hlavného hygienika SR pre hygienu detí a mládeže.

Zdravá strava a vitamíny

Najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok. „Vitamín C je najlepšie zabezpečiť prísunom dostatočného množstva ovocia a zeleniny. Dôležité je učiť deti pravidelnej dennej konzumácii predovšetkým sezónneho ovocia a zeleniny, a to počas celého roka, nielen v čase zvýšeného výskytu respiračných infekcií,” odporúča doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Dostatok odpočinku

Spánok regeneruje organizmus a dodáva mu energiu na boj s vírusmi a baktériami. „Čím je dieťa mladšie, tým sú nároky na dĺžku spánku vyššie. Potreba spánku však vykazuje veľké individuálne rozdiely,” zdôrazňuje doktorka Alena Gregušová, hlavná



Ilustračné foto.

zdroj foto Sterling-Tsai pixabay

odborníčka hlavného hygienika SR pre hygienu detí a mládeže.

- deti do 3 rokov veku by mali spať 12 hodín denne, pričom mladšie batolatá (do 24 mesiacov) by mali okrem nočného spánku spať ešte dvakrát počas dňa, staršie batolatá (2-3 roky) spia okrem noci ešte raz denne,
- u detí školského veku už potrebu odpočinku dostatočne kryje nočný spánok, jeho dĺžka by mala byť u detí do 6 rokov veku najmenej 11 hodín denne, u detí do 12 rokov 10 až 11 hodín spánku, u detí staršieho školského veku a dospelujúcich 9 až 10 hodín spánku,
- večer už by malo mať dieťa pokojový režim, bez televízie a mobilu, detská spálňa by mala byť dostatočne vetraná a vnútorná teplota by nemala presiahnuť 18 až 22 °C.

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren

OTVOR S NAMI NOVÚ PREDAJŇU

📍 NOVÉ ZÁMKY

**PREDAVAČ -
POKLADNÍK
(M/Ž)**

1075 €

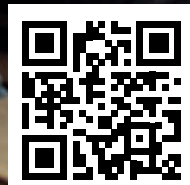
38,75 HOD./TÝŽ.
+ PRÍPLATKY

**ŠIROKÝ VÝBER
BENEFITOV
V HODNITE
VIAC AKO
800 € ROČNE**

www.lidl.sk
SEKCIA KARTÉRA



Správna voľba



Oplatí sa !

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

**Ponuka práce pre
MURÁROV**

(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

Oplatí sa .sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE !**



**DOM
KAVY**

**DOMKAVY.SK
TRNAVA**

KAVOVARY5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA PLATÍ PRI NÁKUPE KÁVOVAROV ZNAČKY LELIT
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK ALE AJ PRI NÁKUPE NA PREDAJNI.



**Mrkva je chutná
i plná živín**

www.cujte.sk



Oplatí sa .sk

NAJLEPŠIE PONUKY



71,40€

**Paco Rabanne 1 Million
Toaletná voda 100 ml**

notino.sk



449,90€

**Hodinky Swarovski MATRIX
dámske, ružová farba**

answear.sk



99,99€

**Aku kombinované kladivo
Parkside Performance®**

Lidl.sk



1.179,00€

**Americká chladnička
Whirlpool WQ9 E1L**

ZlavneneSpotrebice.sk



27,70€

**Musetti zrnková káva
Armonico - 1kg**

Domkavy.sk



75,32€

**Digitálne hodiny s češtinou
LAVVU MODIG, čierne**

dizajnove-doplnky.sk



113,00€

**Drvič záhr. odpadu Riwall
PRO RES 2545**

trtechnic.sk



29,99€

**Regál Parkside®
180 x 90 x 40 cm**

Lidl.sk

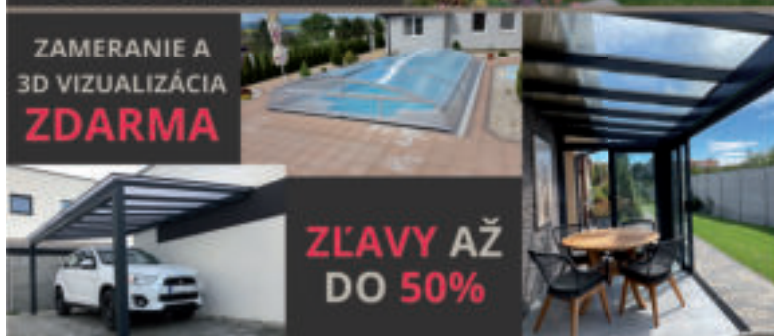
Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EURO THERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY
gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

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



**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**



**BOMBA
FASÁDA**
www.bombafasada.sk
+421 905 148 393
info@bombafasada.sk

**CHCETE CHOVAŤ HYDINU?
PREDAJ VO VAŠOM OKRESE**



**100%
ZÁRUKA
KVALITY**

**NOSNICE, BROJLERY, MORKY, KAČKY, HUSI, HUSOKAČKY
ROZVOZ: MAREC - SEPTEMBER 2025**

www.matejovdvor.sk

0902 692 290 • 0902 606 436

Volajte prosím od 9.00 do 12.00 hod.

PRVÉ VAJÍČKA UŽ KONCOM APRÍLA!



0907 095 719

**EAGLE
SERVIS**
- ODVOZ -
- LIKVIDÁCIA -
- AUTODOPRAVA -

SŤAHOVANIE
MONTÁŽ A DEMONTÁŽ NÁBYTKU
PRESUN A PREVOZ BREMIEN

WWW.EAGLESERVIS.SK



POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.03.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



DOPRAVA ZADARMO

SKLENÍK VO

- SKLENÍKY
- KRYCIE PLACHTY

NAJNIŽŠIE CENY!!

+421 915 516 672

www.sklenikovo.sk



STÁLE VÁHATE? DOTÁCIE SA MÍNAJÚ RÝCHLYM TEMPOM. ZAVOLAJTE EŠTE DNES!!!

ECO Energy **www.ecoenergy.sk**
Info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektrárňa 3,18 kW

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov



**Záruka
25 ROKOV**

**Zaplatíte len
2690€***

*Cena vrátane montáže

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Špeciálna ponuka

Ak si zaobstaráte 5kW elektrárňu

DOSTANETE 10kW

menič napätia

namiesto 5kW

v úžasnej

cene

3390€

10ks

10kw Menič

**Akcia na 10kW menič
Platí pre prvých 50
zákazníkov**

Teplné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

**Zaplatíte len
4290€***

*Cena vrátane montáže



**Záručný servis
zabezpečuje
výrobca**