

ZLATOMORAVSKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 20 930 domácností

Auto extra

Továrenská 33, ZLATÉ MORAVCE
0902 250 250, ssangyong@autoextra.sk

UŽITE SI MORE VÝBAVY
už od 21990,00 s DPH



VYUŽITE EŠTE DO KONCA ROKU STARÚ DPH NA
SKLADOVÉ VOZIDLÁ

NOVÉ MG ZS

VYUŽITE EŠTE DO KONCA ROKU
STARÚ DPH NA SKLADOVÉ VOZIDLÁ



už od
17290,00 s DPH



AUTOEXTRA s.r.o., ZLATÉ MORAVCE
0910 307 707, predaj@autoextra.sk

PREDAJ

JATOČNÝCH
OŠIPANÝCH NA DOCHOV
ODSTAVČIAT
BRAVČOVÝCH POLOVIČIEK
AJ NA OBEČNÚ ZABIJAČKU

0908 885 892

KOMINÁRSTVO

Michal Tužinský

- čistenie
- revízie ku kolaudáciám

0903 413 408

Robotnícka 85, Zlaté Moravce



Nostalgia

Kompletné pohrebné služby

NON-STOP SLUŽBA:

0907 789 124

www.nostalgiam.sk

Bernolákova 15, Zlaté Moravce - oproti nemocnici

ODKÚPIM STARÉ VECI

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

**OREZÁVANIE A
VÝRUB STROMOV**
v ťažko dostupných
a priestorovo
obmedzených
miestach.

Tel.: 0902 593 835

**Recyklácia a vyradenie
vozidla z evidencie**

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

Akcia na šrotovné - platíme 30 € za auto

Odvoz auta zadarmo

Velčice 301

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

0915 261 120

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

IZOLÁCIE
PLOCHÝCH STRIECH
VYSOKOKVALITNÝMI
MATERIÁLMI

Sme na trhu už viac ako 26 rokov...

0911 28 88 68

PMMONT, s.r.o.
TOPOĽČIANKY
Machulinská 7, 951 93 Topoľčianky

OTVÁRACIE HODINY Po.-Pi. 8:00-17:00 So. 8:00-12:00

V prípade potreby otvoríme aj mimo pracovnú dobu 0917 758 716

☎ 037/630 7390, 0917 758 716 @ pmmont@centrum.sk

PLYN - VODA - KÚRENIE - PREDAJ - MONTÁŽ - SERVIS

AKCIA
NA RADIÁTORY



AKCIA
NA KOTLE NA PEVNÉ PALIVO



AKCIA
NA ELEKTRICKÉ OHRIEVAČE
30 L, 50 L, 80 L, 100 L



PRI KÚPE MATERIÁLU ROZVOZ V OKOLÍ ZADARMO

Quatro

SLZA 
KOMPLETNÉ POHREBNÉ SLUŽBY
NEPRETRŽITE

ZLATÉ MORAVCE a okolie

0905 349 039

ul. J. Kráľa 31 (za hlavnou poštou)

www.slza.eu



VRÁBLE a okolie

0907 696 577

Cintorínska 1274 (Dom smútku)

slza@slza.eu

Bezplatný týždenník

ZLATOMORAVSKO

EV 6231/24

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

Ročník I, Vydanie 30, týždeň 47/2024.

Redakcia: Coborňho 9,
NITRA
nitriansko@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 (20.930 domácností)

Každý týždeň:
Zlaté Moravce, Vrábľe, Čaradice,
Červený Hrádok, Čierne Kľačany,
Hostie, Hostovce, Choča, Jedľové
Kostolany, Ladice, Lovce, Mačhulince,
Mankovce, Martin nad Žitavou,
Neverice, Nevidzany, Nová Ves nad
Žitavou, Obyce, Skýcov, Slažany,
Slepčany, Tesárske Mlyňany, Topoľčianky,
Veľčice, Veľké Vozokany,
Vieska nad Žitavou, Vrábľe, Vol-
kovce, Žikava, Žitavany, Beladice,
Tekovské Nemce, Nemčiny

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	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMĀRĀNSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MĀLACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIĚŠTĀNSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKĀLICKO
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TREĀČIANSKO-DĀA-IL
TT	49.930	TRĀNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-ĀA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	ĽĀČEĀNECKO-VĀ-PT
MT	38.570	MĀRTINSKO-TR
OR	34.980	ORĀVSKO-DĀK-NO-TS
PB	33.590	POVĀŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIĀVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DĀ-ĀA
ZH	26.880	ŽĀRSKO-ZĀ-BĀ
ZA	50.780	ŽĀLINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARĀEJOVSKO-SĀ-SR
GE	30.830	GĀMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-ML
KE	92.130	KOĀĀČKO
KS	24.900	KOĀĀČKO okolie
SL	12.940	ĽUBOVĀNSKO
MI	31.260	MĀCHĀLOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPĀRĀDSKO-KĀ
PO	49.940	PREĀOVSKO-SB
SN	32.540	SPIĀSKO-ĽE-ĀL

Používanie mobilov v školách bude regulované

Usmernenie o regulácii používania mobilných telefónov, informačné materiály pre školy a rodičov, vzdelávanie pre učiteľov, ako aj návod a ukážka zapracovania nových pravidiel do školského poriadku – to sú nástroje, ktorými chce ministerstvo školstva pomôcť školám a rodičom pri zavádzaní nových pravidiel pri používaní mobilov v školách. Parlamentom schválená novela školského zákona prinesie reguláciu od 1. januára 2025.

„Rozumieme tomu, že schválenie zákona nestačí. Chceme pomôcť školám, aby bezproblémovo zvládli zmenu pravidiel o používaní mobilov, preto vydávame sériu podporných nástrojov. Záleží nám na tom, aby školy vytvárali pre žiakov bezpečné a pokojné prostredie na vyučovanie,“ uviedol minister školstva Tomáš Drukker. Usmernenie pre školy o regulácii používania mobilných telefónov a podobných zariadení odporúča, aby školy zakomponovali pravidlá do školského poriadku a zvolili najvhodnejší spôsob regulácie podľa vlastných potrieb, ako napríklad odkladanie mobilov v skrinkách alebo ich odovzdanie učiteľovi.

Nové pravidlá pre základné školy:

• V 1. až 3. ročníku základnej školy bude platiť úplný zákaz používania mobilných telefónov počas vyučovania, prestávok a

v priestore školy,
• od 4. ročníka (1. až 4. ročníka osemročného vzdelávacieho programu strednej školy) bude mať zákaz výnimku v prípade, ak to vyžaduje štátny vzdelávací program, alebo o výnimke rozhodne učiteľ pre potreby vzdelávania.

Dokument obsahuje päť možných prístupov k regulácii mobilov, pričom každý má popísané výhody a nevýhody. Vysvetľuje aj výnimky pre zdravotne znevýhodnených žiakov a obsahuje tipy, ako by si školy mali nastaviť digitálne vybavenie s ohľadom na bezpečné používanie technológií.

Školám sa odporúča, aby o pravidlách komunikovali s rodičmi a žiakmi a podporili ich diskusiu o výhodách prostredia bez mobilov, rizikách kyberšikany a o pozitívnom vplyve regulácie na duševné zdravie a sociálne zručnosti žiakov. Dokument taktiež zdôrazňuje dôležitú úlohu rodičov pri podpore týchto pravidiel.

Okrem toho rezort školstva pripravil pre školy a rodičov informačné materiály. Tie vysvetľujú benefity regulácie mobilných telefónov, ako aj samotný zákon.

„V priebehu decembra pribudne na webovej stránke ministerstva školstva návod a ukážka zapracovania nových pravidiel do školského poriadku,“ doplnil rezort školstva.

ŠTIEPANÉ A PALIVOVÉ DREVO
DĹŽKY 25 30 40 A 50 CM
☎ 0904 408 280

STAVEBNÉ REZIVO
HRANOLY, FOŠNE, DOSKY, LATY
TATRANSKÝ PROFIL, OSB DOSKY
STOLÁRSKE REZIVO, REALIZÁCIA KROVOV
☎ 0949 629 235

NĀKLĀDNĀ PREPRĀVA, AUTO S HYDRAULICKOU RUKOU
DOVOZ STAVEBNĀHO MATERIĀLU
KĀMEĀ, DREVO, ZEM
PRĀĀE S 3T MINIBĀROM + PODNY VRTĀK
PRENĀJOM KONTĀJNEROV
REALIZĀCIA ZĀMKOVEJ DĽĀŽBY NA KĹĀĀĀ
☎ 0904 427 271

MĀTE VLHKĀY DOM?
- podrezĀvanie -20%
- chemickĀ injektĀž STOP VODA
100% odstrĀnenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

FRĀZOVĀNIE, VĽOŽKOVĀNIE KOMĀNOV
• Stavba trojvrstvovĀch komĀnov
• Prestavby nadstreĀných ĀastĀ komĀnov
• RekonĀtrukcia a sĀetkovanie komĀnov
• MontĀž zrealizujeme za jeden deĀ
frĀzovanie od 15€/bm
OBĤĀĀDKĀ KOMĀNOV ZDĀRMA
SĽOVĀNSKĀ CERTIFIKOVĀNĀ MATERIĀL
ZĽĀVA na materiĀl 35%
0904 157 144, 0903 874 784

ElektroinĀtalaĀnĀe prĀce
prĀĀĀjky - rozvody - revĀzna sprĀva
0905 20 70 59

PalivovĀe drevo ZĀ. Moravce
WoodMania s.r.o

- ĀtiepanĀe palivovĀe drevo
- VlĀknĀnovĀe palivovĀe drevo
- MetrovĀca
- PodpalovĀy sortiment
- SluĹby v leĀnĀctve
- KĀmiĀnovĀ doprĀva
- ŤĀžba dreva
- SluĹby

0948 914 451 / 0904 340 886

climax SUNSCREENS
AUTORIZOVĀNĀY PARTNER CLIMAX
4 ROKY ZĀRUKA
ZĀ ŽĀLŪZIE CĀBULA
PD, DukĀnska 2 0915 865 543
PE, UherskĀ 23 038 740 14 60
www.zaluzie-cibula.sk

Majte tienenie pod kontrolou
ŽĀLŪZIE • SCREENY • PERGOLY climax.cz

Potrebujete prĀvnĀka?
Mesto ZlatĀe Moravce v spolupĀrcĀi s AdvokĀtskou kancelĀriou CIMMERMANN v mesiaci NOVEMBER zabezpeĀuje pre obyvĀtelov, ktorí mĀjĀ na ŀzemĀi mesta a okresu ZlatĀe Moravce trvalĀy pobyt, bezplatnĀe prĀvne poradenstvo.

Obyvatelia mĀĹu uvedenĀ sluĹbu vyuĹiĀt v nasledujĀcĀch termĀnoch:
27.11.2024 (Streda) 15:00 - 16:00

Miesto:
MestskĀy ŀrad ulica 1. mĀja 2,
953 01 ZlatĀe Moravce
1. poschodie - zasadacia miestnosĀ

JUDr. Michal Cimmermann, PhD.
poslanec MsZ ZlatĀe Moravce

NORMANDSKÁ JEDLIČKA

NAJVIAC ROZBALENÝCH STROMČEKOV

od 29.11. **25€ ks**

150-250cm

ŠVIRIK

VEĽKÉ KOZMÁLOVCE (PREDAJŇA ŠVIRIK)
VRÁBLE (PRI LIDL)
ŽELIEZOVCE (PRI LIPA PARK)

PREDAJNÉ MIESTA:

ŽALÚZIE SIETE

OPRAVA plastových OKIEN, DVERÍ

VÝMENA IZOLAČNÉHO SKLA

0940 765 888

čujte.sk

Ako odlišiť chrípku od prechladnutia?

www.cujte.sk

Najlacnejšia strešná krytina už od 3,95€/m²

Škridplech už od 7,29€/m²

Trapezový plech už od 3,95€/m²

Klik panel/retro panel už od 7,89€/m²

Dovoz celá SR alebo osobný odber v Hronskom Beňadiku

0949 341 364
0944 380 408
www.kupislacno.sk
www.krytinaskladom.sk

INZERCIA

0910 569 093

Zateká Vám strecha?
Spolahnite sa na odborníkov a budete kludne 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

PREDAJŇA
Robotnícka 55, Zlaté Moravce

KOVOTHERM PLUS

KÚRENIE

VODA - PLYN

PREDAJ, MONTÁŽ, SERVIS

- Kotly
- Ohrievače (plynové, elektrické)
- Termostaty
- Radiátory
- Solárne systémy
- Inštalčný materiál
- Sporáky, kachle, rúry
- Všetko do kúpelne
- Vodovodné batérie

www.lacnekupelne.sk
www.kovotherm.sk

0910 926 737
kovothermplus@gmail.com

Pondelok - Piatok: 8.00 - 12.00
13.00 - 17.00
Sobota: 8.00 - 11.30

KÚRENIE - VODA - PLYN

KRTKOVANIE KANALIZÁCIE

- montáž kotlov, kúrení, vodovodov
- rozvody plynu, čistenie kanalizácie
- montáž, servis, dodávka materiálu

0905 398 652

Hľadáme operátora PCO - dispečer Nitra

Práca v stabilnej spoločnosti

Prax s obsluhou pultu centralizovanej ochrany, riadením zásahových skupín.

corado@corado.sk
0903 221 681

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 €
- výstredná mzda záleží od skúseností kandidáta

Skúsenosti v odbore min. 1 rok
NÁSTUP: dohodou
VÝKON PRÁCE: Nitra - Priem. areál

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV

OBHĽIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

DREVO EXPRES

ŠTIEPANÉ TVRDÉ DREVO
DĹŽKA POLIENOK
33CM - 50CM (+- 3CM)
CENA 65€/PMS

CENA PLATÍ DO 31.12.2024
V PONUKE AJ UKLADANÉ DREVO. METROVICA A VLÁKNINA V DĹŽKACH

0911 041 654

Ponúkam strojové omietky

0915 260 345

Stredná odborná škola technická, Ul. 1. mája 22, 953 01 Zlaté Moravce

Stredná odborná škola technická, Ul. 1. mája 22, 953 01 Zlaté Moravce, v súlade s § 9a ods. (5) a ods. (9) zák. č. 446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v znení neskorších predpisov, zverejňuje zámer prenajať formou priameho nájmu časť priestorov v budove školy, s. č. 1553, par. č. 1538/2, na ulici 1. mája 22, k. ú. Zlaté Moravce s výmerou 335 m², vhodne na kancelárie, obchod a služby, s dobou nájmu na jeden rok, s cenou nájmu minimálne 26,- €/m²/rok.

K žiadosti je potrebné doložiť potvrdenie, že uchádzač nie je osobou v zmysle § 9a ods. 6 a 7 zák. č. 446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v znení neskorších predpisov

V prípade záujmu Vaše cenové ponuky zasielajte na adresu: Stredná odborná škola technická, Ul. 1. mája 22, 953 01 Zlaté Moravce, do 07. 12. 2024, v označenej obálke: "NÁJOM - NEOTVÁRAŤ"

Termín obhliadky: 25.11.2024

Komisia má právo neprijívať žiadny z predložených návrhov.
Blížšie inf. na tel. č. +421376403521, Ing. Krajčová Anna

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie .tel.0908 532 682
» KUPIM HAKY LESENIE 0907715027

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113
» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» 45ATRAKT.SLOB.MUZ HLA-DA PEKNU ZENU NA PEKNU VSTAH.0915458419

» Senior hľada stihlu skor chudu priateľku na vsetko pekné vypomozem 0915488217

» Intelig. muz hľada serioz-ny vztah so zenou okolo 65r. SMS 0903404189

Chcete si podať inzerát?

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

Príklad:

RP ZM 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Riadková inzercia realit je od 26. 10. 2023 zrušená, inzerát 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. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.

Rodičovský dôchodok sa mení

Sociálna poisťovňa prestane od budúceho roka vyplácať rodičovský dôchodok tým poberateľom dôchodku, ktorým už bol priznaný. Vyplýva to zo schváleného konsolidačného balíka, ktorý schválil parlament a po podpise prezidentom vyšiel v Zbierke zákonov.

S účinnosťou od 1. januára 2025 sa tak mení právna úprava rodičovského dôchodku, ktorá bola zakotvená v zákone o sociálnom poistení. Znamená to, že Sociálna poisťovňa už nebude rozhodovať o rodičovskom dôchodku za rok 2025 a ani za ďalšie roky. Nahradí ho asignácia podielu zaplatenej dane, ktorú Sociálna poisťovňa na základe údajov z Finančného riaditeľstva SR prvýkrát vyplatí v roku 2026 na základe údajov z daňových priznaní za rok 2025.

Rodičovský dôchodok nahradí asignácia z daní

Kompensáciou rodičovského dôchodku je asignácia podielu zaplatenej dane. Deti budú môcť každému rodičovi, ktorý je poberateľom dôchodku (starobného dôchodku, invalidného dôchodku vypláčaného po dovŕšení dôchodkového veku, výsluhového dôchodku vypláčaného po dovŕšení dôchodkového veku a invalidného výsluhového dôchodku vypláčaného po dovŕšení dôchodkového veku), poukázať podiel zaplatenej dane vo výške 2 % na každého rodiča (napríklad 2 % na

matku a ďalšie 2 % pre otca).

Kedy a ako budú poukazovať asignáciu z daní

Sociálna poisťovňa bude poukazovať podiel zaplatenej dane poberateľom dôchodku na základe oznámenia Finančného riaditeľstva Slovenskej republiky. Podľa novej právnej úpravy Sociálna poisťovňa prvýkrát v roku 2026 poukáže poberateľom dôchodku podiel zaplatenej dane za rok 2025. „Keďže právna úprava rodičovského dôchodku sa od 1. januára 2025 mení, nie je potrebné Sociálnej poisťovni doručovať vyhlásenia na účely nároku na rodičovský dôchodok - nesúhlas s vyplatením rodičovského dôchodku rodičovi, respektíve jeho presmerovanie,“ informuje Sociálna poisťovňa a dodáva, že ak nárok na rodičovský dôchodok vznikol do 31. decembra 2024, Sociálna poisťovňa ho posúdi podľa zákona o sociálnom poistení v znení účinnom do 31. decembra 2024. „To znamená, ak Sociálna poisťovňa prizná poistencovi relevantný dôchodok spätne, spolu s priznaním dôchodku posúdi nárok na rodičovský dôchodok. Napríklad v roku 2025 Sociálna poisťovňa prizná poistencovi starobný dôchodok od roku 2023. Spolu s priznaním starobného dôchodku posúdi nárok na rodičovský dôchodok aj za rok 2023 a 2024,“ objasnila inštitúcia.

» ren

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

decoreum.sk

109,00 98,10 EUR



PÍSAČÍ STŔL SO ZÁSUVKOU A DVOMI POLICAMI

-10%

decoreum.sk

95,00 85,50 EUR



VIANOČNÝ STROMČEK PE ŠKANDINÁVSKY SMREK

-10%

Využite kód:

OPLATISA10

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA10 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

CITY
CASINO
SLOV M A T I C

100.0000€
GUARANTEED

BUY-IN 75€

NOVEMBER 25.11. - 1.12.



ZBEHY 908

WWW.CITYCASINO.SK

VIANOCE, KTORÉ MILUJETE



OBI č. 1002633



OBI č. 1002641



OBI č. 1002658



VIANOČNÝ STROMČEK

Symetrický rast, rovný kmeň. Obľúbená jedľa, nepichá, dlho vydrží, ideálna vianočná ozdoba.

O jednotlivých cenách a dostupnosti rezaných stromčekov sa prosím informujte vo vašej predajni OBI.

VIANOČNÝ STROMČEK ZA SKVELÚ CENU!



3,49 ks

VIANOČNÁ HVIEZDA (POINSETTIA)

Izbový kvet, priemer kvetináča cca 11 cm.
OBI č. 3834546 a i.



8,29 ks

ANJELSKÉ ZVONENIE

Zvonkohra vianočná s anjelmi 130 x 270 mm, zlatá.
OBI č. 4414694



2,99 ks

LED VIANOČNÁ DEKORÁCIA DOMČEK

Z polyresínu. LED diódy s teplým bielym svetlom, do interiéru - na postavenie. Napájanie na 2x LR44 batérie (nie sú súčasťou). Rôzne druhy. OBI č. 2464840



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 22. 11. do 5. 12. 2024 alebo do vypredania zásob.



OBI®

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Zmena životného štýlu je dôležitá

Riziká a možnosti prevencie cukrovky

Pri príležitosti Svetového dňa diabetu, priniesol Úrad verejného zdravotníctva (ÚVZ) SR informácie o tomto chronickom ochorení a jeho vplyve na zdravie ľudí.

Čo je to diabetes?

Diabetes (cukrovka) je chronické ochorenie, ktoré sa vyskytuje buď vtedy, keď pankreas neprodukuje dostatok inzulínu, alebo keď telo nedokáže efektívne využiť inzulín, ktorý produkuje. Inzulín je hormón, ktorý reguluje hladinu glukózy v krvi. Hyperglykémia, nazývaná aj zvýšená hladina glukózy v krvi alebo zvýšená hladina cukru v krvi, je bežným javom nekontrolovaného diabetu a časom vedie k vážnemu poškodeniu mnohých systémov tela, najmä nervov a ciev.

Fakty o diabete:

- Cukrovke 1. typu sa nedá predchádzať.
- Diabetu 2. typu sa často dá predchádzať zdravou stravou, pravidelnou pohybovou aktivitou, udržiavaním normálnej telesnej hmotnosti a vyhýbaním sa užívaniu tabaku.
- Je hlavnou príčinou postihnutia zraku, zlyhania obličiek, infarktu, mŕtvice a amputácie dolných končatín.
- Dá sa liečiť a jeho komplikáciám sa dá

vyhnúť alebo ho oddialiť pravidelným skríningom a liečbou.

- Ľudia s diabetom by mali vyhľadávať pravidelný skríning komplikácií, aby pomohli pri včasnom odhalení. To zahŕňa skríning ochorenia obličiek, pravidelné očné vyšetrenia a hodnotenie nôh.
- Odkvkanie od fajčenia znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu o 30 - 40 %.

Diabetes 2. typu

„Cukrovka 2. typu ovplyvňuje to, ako vaše telo využíva cukor (glukózu) na energiu. Bráni telu správne využívať inzulín, čo môže viesť k vysokej hladine cukru v krvi, ak sa nelieči. Časom môže spôsobiť vážne poškodenie tela, najmä nervov a ciev. Dá sa jej predchádzať,“ približujú odborníci a dodávajú: „Medzi faktory, ktoré prispievajú k rozvoju diabetu 2. typu, patria nadváha, nedostatočný pohyb a genetika. Včasná diagnóza je dôležitá, aby sa zabránilo najhorším účinkom. Najlepší spôsob, ako včas odhaliť diabetes, je absolvovať pravidelné kontroly a krvné testy u poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.“ prízvukujú.

Príznaky

Viac ako 95 % ľudí s diabetom má ochorenie 2. typu. Vyskytuje sa nielen u dospelých, ale aj u detí. Pri diabete 2.

typu môžu byť príznaky mierne a môže trvať mnoho rokov, kým si ich všimnete. Patria medzi ne: pocit veľkého smädu, potreba močiť častejšie ako zvyčajne, rozmazané videnie, pocit únavy, neúmyselné chudnutie.

Ako mu predísť?

Zmena životného štýlu je najlepší spôsob, ako zabrániť alebo oddialiť nástup cukrovky 2. typu. Ako na to?

- dosiahnuť a udržať si zdravú telesnú hmotnosť,
- zostať pohybovo aktívni aspoň 30 minút každý deň,
- jesť zdravo a vyhýbať sa cukru a nasýteným tukom,
- nefajčiť tabak.

S prevenciou vám pomôžu poradne zdravia

Na každom regionálnom úrade verejného zdravotníctva (RÚVZ) sa nachádzajú poradne zdravia. V rámci prevencie môžete bezplatne navštíviť niektorú z nich. „Poradenstvo pozostáva z vyšetrenia hlavných rizikových faktorov. Ide o meranie krvného tlaku, tepovej frekvencie, biochemické vyšetrenie krvi - odber z prsta, výsledky sú hotové do 10 minút, vyšetrenie cholesterolu, glukózy, meranie telesnej výšky a hmotnosti. V po-



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

radni u návštevníkov zisťujú aj rodinnú anamnézu - srdcovo-cievne ochorenia často postihujú pokrvných príbuzných, osobnú anamnézu - pri ochoreniach tepien je riziko cievnych príhod zvýšené, či stravovacie zvyklosti a sklon k pravidelnému pohybu.

Informácie, ako sa objednať do poradne zdravia, nájdete na každej stránke príslušného regionálneho úradu verejného zdravotníctva.

Informácie poskytol Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu ÚVZ SR

» ren



doctor  optic 

28.-30. NOVEMBER

BLACK FRIDAY

-50%



**JANKA KRÁĽA 6
ZLATÉ MORAVCE
0940 499 299**

NA OKULIAROVÉ RÁMY

EXKLUZÍVNYCH ZNAČIEK DOCTOR OPTIC

Zľavy Doctor Optic nemožno kombinovať.

WWW.DROPTIC.SK  DR.OPTIK_SK  OPTIKADROPTIK

Oplatí sa!TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**MONTER****ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE**

Hliník



Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!

ZĽAVY AŽ DO **42%** AKCIA PLATÍ DO 24.12.2024MONTÁŽ
po celom Slovensku

0919 383 881 • www.MONTER.sk

OBJEDNAVKY@MONTER.SK

**Nakúpte
výhodne**
vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISAPre získanie zľavy zadajte kód
OPLATISA do poľa pre zľavový
kupón v nákupnom košíku e-shopu.

decoreum

109,00 EUR **98,10 EUR**PÍSAČÍ STÔL SO ZÁSUVKOU
A DVOMI POLICAMI**-10%**

decoreum

85,50 EUR
-95,00 EURVIANOČNÝ STROMČEK
PE ŠKANDINÁVSKY SMREK**-10%**

decoreum

-49,00 EUR **44,10 EUR**KRESLO VEIRA
ČALÚNENÉ HORČICOVÝM
ZAMATOM**-10%**

Zmena starých návykov? Zmeňte ich na výzvy, ktoré chcete dosiahnuť

Posledné mesiace v tomto roku sú v znamení „dobiehania“ zameškaného, termíny sú často nemilosrdné a v kalendári sa navzájom „bijú“, čas uzáverok je tu tiež. Dušičky, následne na to vianočné prípravy. Jednoducho kolotoč, v ktorom sa nezastavíte. A pri tom všetkom zhone na seba často zabúdajú aj dospelí fajčiari. Chceli by prestať so svojím zlozvykom, ale nemajú na to energiu, čas a ani motiváciu. Čo s tým?

Bezdytmová jeseň prináša nové výzvy

Existuje pre nich riešenie – dospelí fajčiari totiž často nedokážu prestať fajčiť zo dňa na deň. Výhodiskom pre nich môže byť bezdytmová alternatíva IQOS ILUMA v elegantnom prevedení s dokonalou technológiou.

Veľkosť do vrečka a dizajn, ktorý poteší

Bezdytmové zariadenie bez nahrievacej čepele v mnohých farebných prevedeniach prichádza v troch verziách. Dnes vám viac priblížime IQOS ILUMA ONE. Ide o cenovo dostupné zariadenie

vrečkovej veľkosti. Zabudnite na horiaci tabak, cigaretový zápach a dym. Hovoríme o prelomovej technológii nahrievania tabaku, ktorá ho nespáľuje, ale nahrieva ho zvnútra. Vďaka tomu vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym.

Ešte stále sa pýtate, prečo dať stopku cigaretám?

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorenia spojených s fajčením je nikotín. Avšak nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, ale nie je hlavnou príčinou ochorenia spojených s fajčením.

Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je práve decht. Vzniká pri horení cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Bezdytmové zariadenia nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov

Foto: PMI



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%**



Vianočná ponuka

**Darček v
hodnote až
do 200,- €***

Ponuka

Váš domov, vaša sloboda

Spoločnosť Stannah má ideálne riešenie, s ktorým sa dostanete do každej časti svojho domu. Naše stoličkové výfahy ponúkajú bezpečie a istotu. Spoločnosť Stannah zmenila životy 99 % našich klientov. Zverte nám návrat pohodlia do vášho domova.

Zavolajte nám už dnes a získajte bezplatnú cenovú ponuku.

0800 162 162

Zavolajte zadarmo | www.stannah.sk

Stannah Vám zmení život.

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

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

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

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná kontaktná technológia

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových čističov

ZĽAVA 50%
rodinné domy

www.BombaFasada.sk
0905 148 393

POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.12.2024

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

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

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

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektráreň 4550Wp

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- 25 rokov záruka
- inštalácia na kľúč
- kvalitné produkty

POZOR! PO REALIZÁCI PLATÍTE IBA 10% Z CELKOVEJ CENY

300L Bojler 3ks
Solárna zostava Zaplatíte IBA **400€**

15ks
10kw Menič
Fotovoltaická zostava Zaplatíte IBA **580€**

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

SPLÁTKY Zaplatíte len **3990€**

Zaplatíte len 360€

*ak objednáte do 31.12.2024 cena platí aj v roku 2025
V rámci tohto projektu domácnosti s nižším príjmom budú mať podporu a podporu až do výšky 90 % oprávnených nákladov.