

ZLATOMORAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 20 930 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

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

ÚSPORA ENERGIE A INVESTÍCIA DO BUDÚCNOSTI

AZE SOLAR
SLOVAKIA

- KOMPLETNÝ SERVIS OD NÁVRHU
ČEZ LEGALIZÁCIU
- VYBAVENIE DOTÁCIE
AŽ PO MONTÁŽ A SERVIS
- FOTOVOLTICKÝCH ELEKTRÁRNÍ
NA MIERU PRE VÁŠ RODINNÝ DOM



- ✓ PROFESIONÁLNY TÝM S DESAŤROČNÝMI
SKÚSENOSŤAMI
- ✓ PORADENSTVO OHEĎADOM DOTÁCIE A FINANCOVANIA
- ✓ INDIVIDUÁLNY PRÍSTUP K VÁŠMU PROJEKTU



UROBTE PRVÝ KROK K ÚSPORNEJŠEJ DOMÁCNOSTI!

www.aze-ps.sk aze@aze-ps.sk 0911 139 129 0948 289 680

Predaj živých rýb



v Jelenci na Remitáži, RZ Chaty pod Gymešom
od 14.12.2024 do 23.12.2024
DENNE od 8,00 do 18,00
Prijímame objednávky **Ryby aj čistíme**

0944 484 031
0903 955 468

VÝKUP KOŽÍ

a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ
MLÁDOK
DOMINANT
od 3.3. 2025

Viac info **str. 4**

ODKÚPIM STARÉ VECI

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

Nostalgia

Kompletné pohrebné služby

NON-STOP SLUŽBA:

0907 789 124

www.nostalgiam.sk

Bernoláková 15, Zlaté Moravce - oproti nemocnici

RELAX POD JEDNOU STRECHOU

Relax Centrum

CESTA K ZDRAVŠIEMU SPÔSOBU ŽIVOTA



NOVINKA!

Ajurvédské masáže

Vhodné na problémy s dýchaním.
(sol'ná jaskyňa)

Poukážky už v predaji



Vírivka



Masáže



Sol'ná jaskyňa



Sauna fínska, parná, infra

Objednávať môžete na:

0948 027 078
www.relaxcentrumzm.sk

Všetky služby sú v súkromí

Dlhá 64,
Zlaté Moravce

Kúpim králičie kože do 1€/ks.
Staré perie
0908 611 157

INZERCIA

0910 569 093

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

Bezplatný týždenník

ZLATOMORAVSKO

EV 6231/24

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

Ročník I, Vydanie 31, týždeň 48/2024.

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

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» KÚPIM Agzat alebo malo-
traktor továrenskej výroby
PONUKNITE.0949505827

»BABETA STARY PIONIER
SIMSON KUPIM TIETO MO-
TORKY AJ POKAZENE SOM
ZBERATEL 0915 215 406

08 STAVBA

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

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ
0917048113
» KÚPIM STAROŽITNOSTI STA-
RÉ VEČI KROJE 0918439124

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

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

Ako si vybrať strednú školu?

Zvoliť si tú správnu strednú školu nie je vôbec ľahké a pritom ide o jeden z najdôležitejších milníkov v živote. Nezabúdajme tiež, že zväziť treba viacero faktorov.

„Vyber si takú školu, aby si v budúcnosti pracoval tam, kde ňa to bude baviť,“ radia odborníci z Centra poradenstva a prevencie v Čadci a ponúkajú budúcim stredoškólakom nasledovné užitočné rady:

Pri výbere povolania si polož nasledujúce otázky:

Aké mám schopnosti a predpoklady? Čo ma baví? Aký som osobnostný typ? Čo hovorí realita?

Odpovedz si aj na otázky:

Aký mám vzťah k učeniu? Som študijný typ? Ako mi ide učenie? Aké mám známky? Robím radšej niečo praktické alebo mám radšej knihy a vedomosti? Akú úroveň kvalifikácie chcem dosiahnuť? Ako ma vidia učiteľia a rodičia? Čo mi povedal psychológ na konzultácii počas DVP? Ako dlho sa budem pripravovať na povolanie? Mám šancu dostať sa na školu? Bude ma škola baviť? Má škola perspektívu? Mám šancu zvládnuť štúdium? Ktoré sú profílové predmety? Nemám s nimi problémy? Bude štúdium finančne náročné? Mám šancu sa po škole uplatniť? Chceme ísť po skončení strednej školy na vysokú školu?

Rozhoduj sa za seba:

Niekedy sa stáva, že nerozlučné kama-

ráty sa rozhodnú ísť na tú istú školu. Neškôr jedna z nich zistí, že ju škola nebaví a štúdium zvláda s veľkými ťažkosťami. Treba si uvedomiť, že to, čo sa páči tvojim kamarátom a spolužiakom, nemusí byť vhodné pre teba.

Výhody štúdia v mieste bydliska:

- najväčšou výhodou sú nižšie finančné náklady na štúdium, nie sú poplatky za internát, celodennú stravu
- máš istotu svojho rodinného zázemia
- nemusíš sa prispôbovať toľkým zmenám, máš stabilný okruh priateľov, známych a prostredia
- môžeš venovať štúdiu toľko času, koľko potrebuješ a na tom mieste, ktoré ti vyhovuje
- odbornú prax môžeš vykonávať v mieste svojho bydliska alebo v jeho okolí

Výhody štúdia mimo bydliska:

- máš možnosť oveľa väčšieho výberu škôl a študijných odborov ako doma
- internát býva väčšinou blízko školy, takže nemusíš denne cestovať
- máš možnosť naučiť sa väčšej samostatnosti a zodpovednosti za seba
- získaš nové skúsenosti, nové obzory, nových priateľov

Najviac informácií o škole budúci stredoškólaci získajú, keď ju osobne navštívia.

Zdroj informácií: Centrum poradenstva a prevencie v Čadci / camp.sk

Recyklácia a vyradenie
vozidla z evidencie

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

Akcia na šrotovné - platíme 30 € za auto

Odvoz auta zadarmo

Veľčice 301

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

0915 261 120

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20% STOP VODA

- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

Čujte.sk

Vianočné trhy
v Slovenských mestách

www.cujte.sk

climax
SUNSCREENS

AUTORIZOVANÝ
PARTNER CLIMAX

4 ROKY
ZÁRUKA

**ZC ŽALÚZIE
CIBULA**

PD, Duklianska 2
0915 865 543

PE, Uhrecká 23
038 740 14 60

www.zaluzie-cibula.sk

**Majte tienenie
pod kontrolou**

ŽALÚZIE • SCREENY • PERGOLY climax.cz

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 NÁSTUP: dohodou
od skúseností kandidáta VÝKON PRÁCE: Nitra - Priem. areál

ŽP EKO DELET

PREDVIANOČNÝ

ČAS

S MIMORIADNYMI
CENAMI

VRÁBLE

0911 611 924

**STAVEBNÉ
A MURÁRSKE PRÁCE**

ZATEPLENIE BUDOV
REKONŠTRUKCIE BYTOV
BYTOVÉ JADRÁ

MUROVANÉ PLOTY
ZÁMKOVÁ DLAŽBA
DLAŽBY | OBKLADY
KÚPEĽNE NA KĽÚČ
OMIETKY | STIERKY
BÚRACIE PRÁCE

dodanie materiálu - záruka na prácu
0907 369 497 - CENY DOHODOU

ŽALÚZIE SIETE

OPRAVA
plastových
OKIEN, DVERÍ

VÝMENA
IZOLAČNÉHO SKLA

0940 765 888

Ku kaplnke i gejzíru po novom chodníku

V Národnej prírodnej rezervácii (NPR) Sivá Brada zrealizovali rekonštrukciu dreveného chodníka, ktorý spolu s prísľušenstvom zabezpečí dlhodobú ochranu cenných biotopov a celej NPR Sivá brada.

„Vzhľadom k tomu, že štátna ochrana prírody SR (ŠOP SR) je dlhodobým správcom pozemkov v NPR Sivá Brada, ktorej súčasťou sú citlivé travinné biotopy, ale aj travertínový závlahový systém, aby verejnosti prístupný chodník bol v plnej miere funkčný a nepoškodzoval okolité biotopy, ktoré sú predmetom ochrany,“ informovala ŠOP SR.

Pozornosť púta gejzír aj kaplnka

V NPR Sivá Brada sa pozornosť návštevníkov tradične sústreďuje na gejzír - výver vrtu z 50-tich rokov minulého storočia a kaplnku, ku ktorej po svahu odvrátenom od parkoviska vedie krížová cesta v rámci takzvaného Spišského Jeruzalema. „Vyznačený turistický chodník viedol málo atraktívnym a nezaujímavým okrajom územia preto sa v území voľne pohybovali návštevníci v chránenom území so 4. stupňom ochrany. Prechodom po krehkých travertínových sintroch pod vývermi prameňov a gejzíra sa sintre poškodzovali a zároveň bola poškodzovaná vzácna haloftýtna vegetácia viazaná na podmáčané travertíny. Pohybom na suchých častiach svahu travertínovej kopy vznikala erózia a následne boli poškodzované vzácne xeroterme spoločnosti, charakteristické pre travertínové

lokality v okolí Spišského Podhradia,“ priblížila ŠOP SR.

Chodník aj zábradlie

Obnovou chodníka a vybudovaním zábradlia sa obmedzí pohyb návštevníkov mimo citlivých plôch travertínov a tak sa zabráni rozširovaniu erózie. „Cieľom je usmerniť návštevníkov pri pohybe po povrchu kopy tak, aby boli dovedení k najzaujímavejším miestam a vyhli sa plochám s najcennejšími biotopmi v území. Zábradlie je zároveň dostatočne dimenzované na to, aby poskytlo oporu starším alebo menej zdatným návštevníkom pri pohybe na vlhkom alebo strmšom teréne. Na rovných častiach v okolí kaplnky nie je pohyb usmerňovaný, je tam možnosť voľného pohybu, návštevníci budú usmernení len turistickou značkou a značkou náučného chodníka, ktoré budú do týchto častí chráneného územia presmerované a dôjde tak k prepojeniu s trasou krížovej cesty,“ objasnila ŠOP SR.

Informácie poskytol Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR



» ren zdroj foto: ŠOP SR

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

78-0002

Palivové drevo Zl. Moravce
WoodMania s.r.o

- Štiepané palivové drevo
- Vlákňinové palivové drevo
- Metrovica
- Podpalový sortiment
- Služby v lesníctve
- Kamiónová doprava
- Ťažba dreva
- Služby

0948 914 451 / 0904 340 886

Elektroinštalčné práce
prípojky - rozvody - revízia správa

0905 20 70 59

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

80-0006

POPÍL TO s.r.o.

Vám ponúka:

- opílenie a vypílenie stromov
- práce horolezeckou technikou - výškové práce
- práce vysokozdvížnými plošinami
- spílenie rizikových stromov
- kosenie záhrad
- mulčovanie a štiepkovanie
- frézovanie prívov

Zabezpečíme odvoz a dovoz vlastným kontajnerovým vozidlom!

0905 244 214
www.popilto.sk

80-0006

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

78-0108

NORMANDSKÁ JEDLIČKA

NAJVIAC ROZBALENÝCH STROMČEKOV

od 29.11 **25€ ks**

150-250cm

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

59-0071

KOMINÁRSTVO
Michal Tužinský

- čistenie
- revízie ku kolaudáciám

0903 413 408
Robotnícka 85, Zlaté Moravce

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

Tel.: 0902 593 835

45-0027

ŠTIEPANÉ A PALIVOVÉ DREVO

DĹŽKY 25 30 40 A 50 CM

0904 408 280

PREDAJ

JATOČNÝCH OŠIPANÝCH NA DOCHOV ODSTAVČIAT BRAVČOVÝCH POLOVIČIEK AJ NA OBEČNÚ ZABIJAČKU

0908 885 892

80-0077

KÚRENIE - VODA - PLYN

KRTKOVANIE KANALIZÁCIE

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

0905 398 652

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

zdroj fotoparis

OČNÁ OPTIKA

doctor optic

IBA
2.-8.
DECEMBRANOVÉ OKULIARE
ZA SUPER CENURÁMY OD
39€SKLÁ OD
9,20€/KSMERANIE
ZRAKOVEJ OSTROTI
BEZ ČAKANIAJANKA KRÁĽA 6
ZLATÉ MORAVCE
0940 499 299

f OPTIKADROPTIK @ DR.OPTIK_SK

WWW.DROPTIC.SK



5. decembra 1933

v USA sa skončila prohibícia alkoholových nápojov, keď bol ratifikovaný 21. dodatok k Ústave USA

Výročia a udalosti

9. decembra 1994

alternatívna Nobelova cena: cena pre Astrid Lindgrenovú za jej zasadzovanie sa za práva detí

Výročia a udalosti

VÝKUP KOŽÍ

a PREDAJ
KRMÍVkrálik s liečivom,
nosnice, brojlery
a kačice, bažant,
ovce, kozy, ošípané,
husi, morky, psyAktuálne ceny na
www.slovakiaskins.skKože vykupujeme vysušené, bez hláv
a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.0,80
€
za kusPREDAJ
MLÁDOK
DOMINANT
od 3.3. 2025Výkup
sa opakuje každé
3 týždne

vždy v UTOROK v týchto termínoch:

10.12. 2024, 21.1., 11.2.,
4.3., 25.3. 2025

vždy v UTOROK v týchto termínoch:

17.12. 2024, 7.1., 28.1.,
18.2., 11.3. 2025

vždy v UTOROK v týchto termínoch:

17.12. 2024, 7.1., 28.1.,
18.2., 11.3. 2025

Bošany	8,30 hod.	Choča	11,45 hod.
Krnča-Jednota	8,45 hod.	Neverice	12,10 hod.
Práznovce	9,00 hod.	Jelenec	12,25 hod.
Solčany	9,15 hod.	Ladice	12,40 hod.
Nitrianska Streda ..	9,30 hod.	Kostoľany p/T	12,55 hod.
Čeladince	9,45 hod.	Nová Ves n/Žitavou-trh	13,25 hod.
Súľovce	10,00 hod.	Slepčany	13,40 hod.
Oponice-kostol	10,15 hod.	Vieska n/Žitavou ..	14,00 hod.
Badice	10,30 hod.	Tes. Mlyňany	14,15 hod.
Nitr. Hrnčiarovce ..	11,00 hod.	Slažany	14,35 hod.
Čeladice	11,20 hod.		

Skýcov-námestie	8,20 hod.	Volkovce	12,15 hod.
Hostie	8,45 hod.	Veľké Vozokany ..	12,30 hod.
Topoľčianky	9,00 hod.	Červený Hrádok ..	12,45 hod.
Machulince	9,20 hod.	Nevidzany	13,00 hod.
Obyce-Coop	9,35 hod.	Nemčianany-obchod	13,20 hod.
Jedľové Kostoľany ..	9,55 hod.	Malé Kozmalovce ..	13,35 hod.
Žitavany-Coop	10,25 hod.	Veľké Kozmalovce ..	13,50 hod.
Lovce	10,45 hod.	St. Tekov-Trhoviško	14,05 hod.
Martin n/Žitavou ..	11,00 hod.	Hronské Kľačany ..	14,20 hod.
Veľčice	11,15 hod.	Horná Seč	14,40 hod.
Beladice	11,35 hod.	Kalná nad Hronom	14,55 hod.
Čierne Kľačany ..	12,00 hod.		

Kozárovce-Coop	9,00 hod.	Santovka	12,30 hod.
Lipník-Coop	9,15 hod.	Demandice	12,45 hod.
Tlmače-OC Tekovská ..	9,30 hod.	Zbrojníky	13,00 hod.
Rybník	9,45 hod.	Hon. Vrblca	13,15 hod.
Čajkov	10,00 hod.	Mýtna Ludany	13,30 hod.
Hr. Kosihy	10,15 hod.	Jur n/Hronom	13,45 hod.
Nová Dedina	10,30 hod.	Šárovce	14,00 hod.
Devičany	10,45 hod.	Tek. Lužany	14,15 hod.
Pukanec	11,00 hod.	Farná	14,30 hod.
Bátovce	11,15 hod.	V. Ludince	14,45 hod.
Žembovce	11,30 hod.	Poh. Ruskov	15,00 hod.
Horša	11,45 hod.	Hronovce	15,15 hod.
Krškany	12,00 hod.	Želiezovce-Lidl	15,30 hod.

0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372 >> Auto bude stáť na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<
Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

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 prejdem na tento produkt, ma potom v prvom rade presvedčilo testovanie oxidu uhľoňatého 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 zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu príde celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme 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 cítime 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. A 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

Bezdymové 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. Bezdymové 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!



**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?**

- podpílovanie 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 PRÁCE

-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 !!!

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€**

10kw Menič 15ks

Fotovoltaická zostava Zaplatíte IBA **580€**

Teplné 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€

DOTÁCIA AŽ DO 90% NÁKLADOV

*ak objednáte do 31.12.2024 cena platí aj v roku 2025
V rámci tejto projekcie domácnosti s nižším príjmom budú mať podporu a podpora sa do výšky 90 % oprávnených nákladov.