REGIONPRESS
Č. 27 / 8. JÚL 2022 / 26. ROČNÍK

ZLATOMORAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 20 930 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

ZLATNÍCTVO Jánošík
Janka Kráľa 1, Zlaté Moravce

Výkup zlata až 40€/g.

• Výroba a oprava šperkov
• Oprava hodín, výmena batérií s tlakovou skúškou
• Výkup zlomkového zlata, zubného zlata a striebra.
• Výkup zlatých a strieborných mincí a starožitných hodín

Najširší výber snubných prstienkov (aj briliantových), svadobných obrúčiek
V prípade potreby kontaktujte majiteľa na tel. čísle 0908 081 783

J+S MALIARI, OBYCE
- KLASICKÉ MALIARSKE PRÁCE
- TAPETOVANIE
- STROJOVÉ MAĽOVANIE
- NÁTERY STRIECH
- MAĽOVANIE VODEODOLNÝMI FARBAMI KÚPEĽNÍ A KUCHÝŇ

Jano Minár 0908 541 400
Simon Schmid 0949 121 722
jsmaliari.obyce@gmail.com

J+S MALIARI
80-0150

ANTÉNY
plustelka
ANTIK telecom
SKYLINK
OBCHOD SERVIS
0907 771 104
80-0122

Výročia a udalosti

11. júla 1776 **kapitán James Cook** začal svoju **tretiu výpravu.**

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
80-0007-2

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
78-0019-1

ŽALÚZIE SIETE
OPRAVA plastových OKIEN DVERÍ
0940 765 888
80-0005-1

OREZÁVANIE A VÝRUB STROMOV v ťažko dostupných a priestorovo obmedzených miestach.
Tel.: 0902 593 835
80-0149

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0910 851 307
0910 455 919

"Meníme kvas na pálenku ..."
Pestovateľská Pálenica Zlaté Moravce s. r. o.
Jozef Števo
prijíma objednávky na pestovateľské pálenie ovocia pre páleničiarsku sezónu 2022/2023, ktorá v našej Pálenici začína dňom 04.07.2022. Minimálne množstvo kvasu pre začatie pálenia je 180l, maximálne množstvo kvasu pre 1 proces pálenia je 350l.
V prípade záujmu o pálenie sa nahlasujte na tel. čísle 0908 473 010 alebo prostredníctvom e-mailu na stevojozef@gmail.com alebo prostredníctvom kontaktného formulára na mojej stránke https://pestovatelskapalenicazm.sk/kontakt/
Teším sa na stretnutie s vami
78-0141

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
Bezkonkurenčné ceny na: PVC, HT, meď, lisovaná meď, lisovaný plyn, uhlíková oceľ, plast hliník, šróbovací systém, klik systém, pozink, PPR, kotle, čerpadlá, vodárničky, závlahy, kúpeľňový nábytok, kúp. doplnky, drezy, krbové kachle, batérie, ohrievače, ohrievače MORA, radiátory KORADO, PURMO, SANICA, inštalatérske náradie, rozvody elektroinštalácie, bazénová chémia, zapožičanie náradia
AKCIA Kotle na pevné palivo
AKCIA na elektrický ohrievač 80 l 143,90€
AKCIA na závlahový systém
AKCIA NA SLOVENSKÉ BATÉRIE Záručný a pozáručný servis
AKCIA soľ tabletová 25 kg 9,90 €
PRI KÚPE MATERIÁLU ROZVOZ V OKOLÍ ZADARMO Quatro
80-0021-1

Ponúkame
sekanie písma priamo na cintoríne
Obnova písma:
• originál zlato - náhrada zlata - strieborná čierna - biela
• čistenie umelého kameňa od machu
• montáž svietnikov a váz
0905 296 942
80-0147

ZLATOMORAVSKO

Redakcia: Damborského 10/1468 **NITRA**
nitriansko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Veronika Baumajsterová **0910 851 307**
Alena Valašeková **0910 455 919**

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

DISTRIBÚCIA (20.930 domácností)
Každý týždeň:
Čaradice, Červený Hrádok, Hosťovce, Choča, Jedľové Kostoľany, Kostoľany pod Tribečom, Lovce, Mankovce, Martin nad Žitavou, Neverice, Nevidzany, Skýcov, Slepčany, Velčice, Veľké Vozokany, Vieska nad Žitavou, Volkovce, Žikava, Nová Ves nad Žitavou, Vráble, Zlaté Moravce, Čierne Kľačany, Hostie, Ladice, Machulince, Obyce, Sľažany, Tesárske Mlyňany, Topoľčianky, Žitavany, Beladice, Tekovské Nemce, Nemčinany

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	97.240	**Bratislavsko** Východ
BZ	106.540	**Bratislavsko** Západ
DS	34.320	**Dunajskostredsko**
GA	34.390	**Galantsko+Šaliansko**
HC	30.330	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	16.450	**Komárňansko**
LV	30.580	**Levicko**
MA	29.680	**Malacko**
NR	54.170	**Nitriansko**
NZ	35.050	**Novozámocko**
PK	22.970	**Pezinsko**
PN	41.870	**Piešťansko**+NM+MY
SC	35.420	**Senecko**
SE	36.750	**Senicko+Skalicko**
TO	41.930	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.870	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	49.930	**Trnavsko**
ZM	20.930	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	56.200	**Banskobystricko**+BR
KY	29.300	**Kysucko**=CA+KM
LI	37.270	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.860	**Lučenecko**+VK+PT
MT	38.570	**Martinsko**+TR
OR	32.480	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	33.590	**Považsko**=PB+PU
PD	40.150	**Prievidsko**
ZV	38.400	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	26.880	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	50.780	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	**Bardejovsko**+SK+SP
GE	30.830	**Gemersko** = RV+RS+RA
HU	27.190	**Humensko**=VT+SV+ML
KE	92.130	**Košicko**
KS	24.900	**Košicko** okolie
SL	12.940	**Ľubovniansko**
MI	31.260	**Michalovsko**+TV+SO
PP	41.520	**Popradsko**+KK
PO	49.940	**Prešovsko**+SB
SN	32.540	**Spišsko**+LE+GL

Byť lepším človekom

Aj vy sa niekedy sami seba pýtate, či ste dobrým človekom? Je pre vás ťažké dať si na túto otázku jednoznačnú odpoveď? Zamýšľate sa nad tým, čo vlastne definuje dobrého človeka, podľa čoho ho môžeme rozpoznať?

Hoci všetci nazeráme na túto otázku inou optikou, väčšina z nás sa asi zhodne na tom, že dobrý človek je ten, kto je v prípade potreby ochotný podať pomocnú ruku, myslí nie len na seba, ale aj na ostatných, nie je pomstychtivý, neporovnáva sa s inými, neohovára, nezávidí, neubližuje slovom ani skutkom, nezraňuje, nehodnotí iných a ani ich nesúdi, nepovyšuje sa nad ostatných. Naopak, má úctu k ľuďom, správa sa k nim slušne, úctivo a s rešpektom, je tolerantný, priateľský, vľúdny, láskavý, dobrosrdečný, vždy hrá fér, dokáže odpúšťať, vie byť vďačný aj za málo, pochváliť iných, je prajný a čestný. Vie iným poradiť, zastať sa slabšieho, je úprimný, jeho slová a činy sú v súlade.

Nik z nás nie je dokonalý, o tom niet pochýb, a ani by nebolo dobré o dokonalosť usilovať, to však neznamená, že by sme sa mali prestať snažiť na sebe pracovať. Ak sa skutočne túžime stať lepšou verziou samých seba, najskôr si musíme povedať, kým by sme chceli vlastne byť a zadefinovať si, na ktorých dôležitých aspektoch svojho ja chceme popracovať. Aj uvedomenie si vlastných nedostatkov nám môže pomôcť vykročiť na cestu za svojím lepším ja. Je k tomu však rozhodne potrebná poriadna dávka odhodlania, vytrvalosti, sebazaprenia a trpezlivosti.

Lepším človekom sa isto nik z nás nestane zo dňa na deň a pravdepodobne nás čaká beh na dlhú trať, ale ako už kedysi povedal LAO-C´: „Aj cesta dlhá tisíc míľ sa musí začať prvým krokom.“

» Renáta Kopáčová, redaktorka

VONKAJŠIE ROLETY
30% ZĽAVA
• PLASTOVÉ
• HLINÍKOVÉ
0944 114 930
www.aftrade.sk
AF TRADE SLOVAKIA s.r.o.
59-223

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA (PRI GALANTE)
PONÚKA NA PREDAJ:
KURIČKY NOSIVÉ RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ
KURIČKY NOSIVÉ 14-TÝŽDŇOVÉ 6,90 €/KS
NOSNICE PRED ZNÁŠKOU 20 - TÝŽDŇOVÉ 7,90 €/KS
BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM
MULARD KAČICE NA VÝKRM
AKTUÁLNE PLATÍ DO VYPREDANIA ZÁSOB
PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KRMNEJ ZMESI!
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
facebook HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
ROZVOZ ZABEZPEČÍME
36-0008

CBDexpert
DARČEK ZADARMO
Pri nákupe minimálne 2 kusov CBD olejov získate
1+1 LETNÁ AKCIA
63,00 € 34,00 EUR 20% CBD olej
45,90 € 23,00 EUR 10% CBD olej
31,50 € 19,90 EUR 5% CBD olej
objednavky@cbdexpert.sk
www.cbdexpert.sk
0904 552 345
33-0036

ZASKLIEVANIE OKNÁ
• ZAKRYTIE BALKÓNOV ROLETAMI
• ZASKLIEVANIE LODŽIÍ
• ŽALÚZIE • SIEŤKY • PLASTOVÉ OKNÁ
• OPRAVA VONKAJŠÍCH ROLIET
• SERVIS PLASTOVÝCH OKIEN
• SEKČNÉ GARÁŽOVÉ BRÁNY
NÍZKE CENY
0905 365 682
talasova.z@zoznam.sk
AF TRADE pobočka Čifáre 42/34
KVALITNÁ A RÝCHLA PRÁCA
59-265

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch
Využite kód: OPLATISA
olivovo.sk
EXTRA PANENSKÝ OLIVOVÝ OLEJ 1L
CRETAN MYTHOS 0,3%
SO ZĽAVOU
ĎALŠIE PRODUKTY V TEJTO ZĽAVE
-10%
Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPĽOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk
461220015

Výročia a udalosti

14. júla 1789
Veľká francúzska revolúcia: obyvatelia Paríža **dobyli väznicu Bastila**

CENTRUM - STREŠNÉ KRYTINY A ODKVAPOVÉ SYSTÉMY
DODÁVKA A MONTÁŽ:
- STREŠNEJ KRYTINY A ODKVAPOVÉHO SYSTÉMU
- STREŠNÝCH DOPLNKOV
- KLAMPIARSKE PRÁCE
- TESÁRSKE PRÁCE
ZÁRUKA 50 ROKOV
Zabezpečíme klampiarske výrobky až do dĺžky 5m !!!
Ponúkame výhodné cenové podmienky a odbornú montáž !!!
Chyzerovecká ulica 227, Zlaté Moravce, tel.: 0917 482 838
Otvorené: Po - Pi: 8:00 - 16:00
80-0075

Najčítanejšie regionálne noviny
REGION PRESS

Čarokrásny koncert v Martine s Jurajom Hnilicom

Predstavte si dokonalý večer pri krásnej a emotívnej hudbe v okolí prírody a čarovného prostredia. Spevák Juraj „Ďuri“ Hnilica Vás prenesie pomocou svojej hudby do magickej krajiny.

Slovenský pesničkár a skladateľ s prívlastkom „večný optimista“ Juraj Hnilica pôsobí na hudobnej scéne už cez 20 rokov. **Sám o sebe tvrdí: „Muzika je mojím poslaním a najviac si cením, keď prostredníctvom nej môžem tešiť ľudí a šíriť do sveta pozitívne naladenie.“**

Spoločne s hosťami sa tešia, ako si spolu užite bezprostredný zážitok a spontánnosť, ktorá je na jeho koncertoch viac ako samozrejmosťou.

Hostia ako Mirka Slančíková Miškechová a Kaczi, ktorých hudobná tvorba je krásnym zážitom sa postarujú a nezabudnuteľnú atmosféru. Spolu s nimi sa na pódiu objaví aj autor a poet Ján Marton, ktorého tvorba pohne s každou emóciou. Krásne a dokonalé stretnutie ľudí, ktorý milujú umenie a život.

Pozývame Vás na magický koncert v Martine 22.7.

Prídite si spolu s nami užiť krásny večer v nezabudnuteľnej atmosére krásnej huby v podaní slovenských autorov.

Jedinečný hudobný a umelecký zážitok v podaní hudby a poézie. Presunte sa spolu s nami do krásnej atmosféry a prídite podporiť Slovenskú tvorbu, ktorá si to jednoznačne zaslúži. **Čaro hudby si Vás jednoznačne získa.**

Tešíme sa na Vás.

NASKENOVANÍM QR KÓDU ZOBRAZÍTE UDALOSŤ

Lístky sú v predaji na durikes.sk

autor: Diana Kotesová

Potrebujete právnika? Mesto Zlaté Moravce aj v mesiaci júl zabezpečí bezplatné právne poradenstvo.

Mesto Zlaté Moravce v spolupráci s Advokátskou kanceláriou CIMMERMANN aj v roku 2022 zabezpečuje pre obyvateľov, ktorí majú na území mesta a okresu Zlaté Moravce trvalý pobyt, bezplatné právne poradenstvo..

Obyvatelia môžu uvedenú službu využiť v nasledujúcich termínoch:

13.07.2022 (STREDA) 15:00 - 16:00

27.07.2022 (STREDA) 15:00 - 16:00

Miesto:
Mestský úrad ulica 1. mája 940, Zlaté Moravce 1. poschodie - zasadacia miestnosť

» JUDr. Michal Cimmermann,
poslanec MsZ Zlaté Moravce

80-0029-4

Výročia a udalosti

14. júla 1789 **Veľká francúzska revolúcia:** obyvatelia Paríža **dobyli väznicu Bastila**

PLOCHÉ STRECHY
- izolácie plochých striech
- zateplenia plochých striech
- kaučukové pasy, PVC fólie
- odborné poradenstvo a cenová ponuka na mieste ZDARMA
0905 66 22 29
40-0036

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH
Obhliadka zdarma
0904 005 299
40-0046

IZOLÁCIE
PLOCHÝCH STRIECH VYSOKOKVALITNÝMI MATERIÁLMI
Sme na trhu už viac ako 25 rokov...
0911 28 88 68
78-0002-1

Ponúkam strojové omietky
0915 260 345
80-0070

Profesionálne čistenie fasád, striech, dlažieb, terás, pomníkov.
Obhliadka ZDARMA!
0951348909
80-0100

SWING AUTOCENTRUM
Továrenská 1264, Zlaté Moravce
0915 207 784 • 0905 186 682
www.swingpneu.sk
Autocentrum SWING
Otváracie hodiny:
po - pia 7:30 - 11:30
12:30 - 16:30
Sobota 8:00 - 11:45
v sezóne

Nostalgia
Pohrebná služba
0907 789 124
0940 568 455
Komplexné pohrebné služby
Bernolákova 15
Zlaté Moravce
(oproti nemocnici)
NEPRETRŽITE
78-0016-2

STREŠNÉ BOXY
NOSIČE BICYKLOV
Ďalšie služby:
• 3D GEOMETRIA
• PNEUSERVIS pre motorky, autá, kamióny a poľnohospodárske stroje
• ŤAŽNÉ ZARIADENIE
• RENOVÁCIA SVETIEL
• OLEJ SERVIS
• PODVOZKOVÉ CENTRUM (brzdy, výfuky, tlmiče, nápravy)
PREDAJ - PORADENSTVO • IHNEĎ K ODBERU
THULE YAKIMA TAKE IT EASY BUZZ RACK NORTHLINE
80-0027

MAJTE SLNKO POD KONTROLOU
ŽALÚZIE CIBULA
ŽALÚZIE, ROLETY | SIEŤKY PROTI HMYZU
MARKÍZY, PERGOLY | GARÁŽOVÉ BRÁNY
WWW.ZALUZIE-CIBULA.SK
038 7401 460
CLIMAX ŽALUZIE
40-0009

SOM ZBERATEĽ
Kúpim všetky typy starých motoriek JAWA ČZ 250, 350, Pionier 550, 555, 05, 20, 21, Mustang, Enduro, Elektronic. Aj nekompletné aj diely.
Platím ihneď.
0914 266 722
52-0050

DC AUTOMA
Prevíjanie a opravy elektromotorov a čerpadiel
Opravy CNC strojov a elektrických zariadení.
Servis ručného elektrického náradia NAREX a BOSCH.
Servis tepelných čerpadiel
Nitra, Priemyselná 4,
objekt bývalej Inštaly, tel. 0911 980 480
80-0019-3

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

»Kúpim RD v okolí Nitry, Vrablov, Zl. Moraviec, 0907 147 430

08 STAVBA

»KÚPIM HAKI LEŠENIE. 0907 715 027

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim staré, mechanické hodinky. Tel. 0905/767 777 25 a 26 týždeň

»Kupim akordeon, heligonku, husle, saxafón. 0915876860

»ODKÚPIM ZLATÉ MINCE, DÁM RAZ TOĽKO AKO V ZÁLOŽNI 0903 868 361

»ZO STARÝCH DOMOV KÚPIM STAROŽITNOSTI, ĽUDOVÉ KROJE A STARÉ VECI 0918 439 124

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»57r. hľadá priateľku 0917 049 831

»52 ATRAKT.MUŽ HĽADÁ ŠTÍHLU ŽENU. 0907 119 860

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera ZM medzera Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

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

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 operátora O2 a 4ka.**
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **ZM** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Doprajte si višne, sú plné vitamínov

Višne sú plody ovocného stromu čerešne višňovej. Pochádzajú pravdepodobne z oblastí juhozápadnej Ázie, odkiaľ sa toto ovocie postupne rozšírilo aj do iných oblastí sveta. Hoci višne možno patria kvôli svojej kyslej chuti k menej obľúbenému ovociu, obsahujú mnoho zdraviu prospešných živín a preto by sme na ich konzumáciu nemali zabúdať.

Existuje viacero odrôd višní, ktoré sa od seba líšia farbou, tá môže byť od žlto-červenej až po tmavšie červené odtiene, chuťou, ktorá môže byť sladkastá či menej až veľmi kyslá, či obdobím dozrievania - hoci najčastejšie dozrievajú v júni a júli.

Višne a vitamíny: Višne sú bohaté na vitamíny, a to hlavne vitamín C, ďalej vitamíny A, E, K a vitamíny skupiny B. Z minerálov obsahujú napríklad draslík, horčík, meď či mangán. Sú taktiež zdrojom vlákniny, ktorá je nevyhnutná pre zdravé tráviace procesy. Za svoje červené sfarbenie vďačia svojmu bohatému obsahu flavonoidových farbív, antokyánov, ktoré majú výrazné antioxidačné ako i protizápalové účinky. „Obsahujú i zdraviu prospešné karotenoidy, ako beta-karotén a pomenej i luteín a zeaxantín. Višne sú bohaté i na melatonín - hormón spolupodieľajúci sa na regulácii spánkového cyklu, vďaka ktorému môže konzumácia višní napomáhať pri zlepšovaní kvality a trvania spánku," konštatuje MUDr. Šranková z odboru podpory zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

Zber a použitie: Višne sa zbierajú už ako zrelé plody, a preto sú okamžite vhodné na konzumáciu alebo ďalšie spracovanie. Avšak skladovať ich môžeme iba niekoľko dní, a to najlepšie neumyté v chladničke, pričom umývať je ich vhodné až tesne pred ich konzumáciou. No môžeme ich aj vysušiť či zmraziť. Hodia sa na výrobu džemu alebo kompótu. Veľmi vhodné sú i do pečenia či do omáčok k mäsu a tiež sa z nich dá pripraviť šťava. Zo sušených višní si môžete uvariť výborný čaj.

Informácie poskytol Regionálny úrad verejného zdravotníctva Bratislava

» ren
zdroj foto RitaE pixabay

Pozor na prehriatie organizmu a úpal

Úpal je poškodenie zdravia, ku ktorému dochádza pôsobením vysokej teploty alebo vlhkosti prostredia na organizmus, kedy telo nie je schopné odvádzať prebytočné teplo a dochádza k poškodeniu organizmu teplom. V horúcich slnečných dňoch nie je vôbec výnimočný.

Na tepelný úpal sú náchylní najmä starší ľudia a malé deti. Novorodenci a dojčatá nemajú vyvinuté termoregulačné mechanizmy, úpal im hrozí už po niekoľkých minútach. Rodičia by mali pravidelne kontrolovať, aby deti nosili ľahký, vzdušný, svetlý odev, pokrývku hlavy, dodržiavali pitný režimu a používali krémy s vysokým ochranným faktorom.

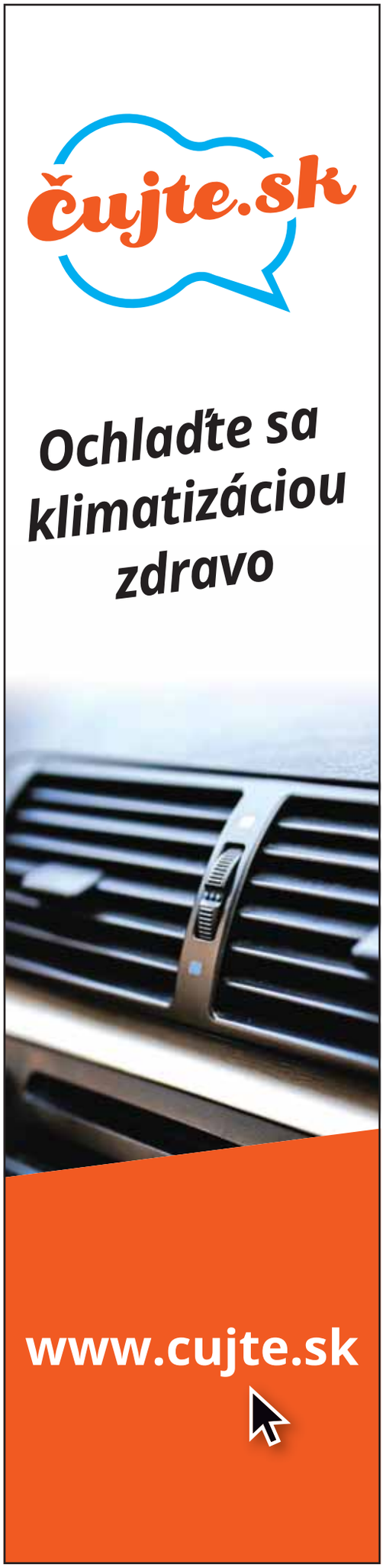
Príznaky tepelného úpalu:
- vyčerpanie z tepla - únava, nepokoj, bolesť hlavy, závrate, nevoľnosť, vracanie, hnačky, kŕče, rýchle dýchanie, zrýchlený pulz,
- poruchy vedomia,
- bizarné správanie, halucinácie, zmeny duševného stavu,
- zmätenosť, dezorientácia,
- bezvedomie,
- suchá koža - typická pri úpale z nadmernej námahy.

Prvá pomoc pri úpale spočíva v postupnom ochladzovaní a náhradou tekutín, okamžité vyhľadanie chladného prostredia s prístupom čerstvého vzduchu, uvoľnenie, prípadne úplné odstránenie odevu. Ďalšou voľbou je sprchovanie vlažnou vodou, priloženie vrecka s ľadom na zátylok, pod pazuchy - axily a na slabiny.

Odborníci hovoria, že medzi 11 až 15. hodinou by sme sa nemali vystavovať slnečným lúčom. Pri extrémnych horúčavách odporúčajú obmedziť alkoholické a kofeínové nápoje, ktoré zbytočne odvodňujú organizmus. Vhodné je piť minerálky s obsahom solí, ktoré dodávajú do organizmu stratené minerály. Dôležité je aj zvýšenie príjmu čerstvej zeleniny a ovocia, ktoré poskytnú extra dávku tekutín, obmedzenie fyzickej námahy (predovšetkým v poludňajších hodinách), treba obmedziť pohyb na slnku v najväčšej horúčave, robiť si prestávky na chladných miestach (v tieni), nosiť vhodnú pokrývku hlavy, preventívne ošetriť kožu opaľovacím krémom a nosiť slnečné okuliare.

Informácie poskytol Regionálny úrad verejného zdravotníctva Bratislava

» ren
Ilustračné foto. zdroj foto Olichel pixabay



SIMON-Fleisch

BRAVČOVÁ PORÁŽKA a ROZRÁBKA V NEMECKU

13€ - 15€

PODĽA KVALIFIKÁCIE

Brutto na hodinu

20 dní platenej dovlenky, preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva

Nemecké sociálne poistenie

Vybavíme všetko potrebné pre prácu

Možnosť turnusov

Ubytovanie zabezpečené

Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de

+421 944 995 400

85_0856

firma HOT BUILDING s. r. o.

s dlhoročnými skúsenosťami v zahraničí, ponúka STABILNÚ PRÁCU pre jednotlivcov, ale i ucelené partie VO VIEDNI.

Realizujeme hlavne montáže odvetraných fasád, presklenných fasád, montáž okien a iné montážne práce. Pracujeme súčasne na viacerých projektoch, POSKYTUJEME PRÁCU CELOROČNE.

Znalosť nemeckého jazyka je výhodou.

Hlavný pracovný pomer HPP, slovenská pracovná zmluva. Nástupný plat: od 10€-15€/hod. NETTO, podľa skúseností a znalosti jazyka.

V prípade záujmu nás môžete kontaktovať:
infohotbuilding@gmail.com 0911 878 009

85_0742

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na obchodnú prevádzku v Zlatých Moravciach

Mzda: 3,70€/h. netto

POS NUTNÝ! Nástup ihneď.

0948 137 340 • andrej.kacer@guarding.sk

volať v pracovné dni od 9:00h do 16:00h

36-0003

NEJDE VÁM BIZNIS? KONTAKTUJTE NÁS

nitriansko@regionpress.sk

0910 851 307, 0910 455 919

REGION PRESS WWW.REGIONPRESS.SK

SUDOKU

	1			9	2		5	
7		8						
		5		7		4		3
	9							
	3		8	1	4	7		
				3	9	2	1	8
	5							
3				8				
				2				9

SUDOKU

					2			
	5	8				2		
	6					8		9
						5		8
1		3						
7	9						3	
		7	6	8			5	
	2				3			
5		6			9	1		

MEDIKA EXPERT

ZĽAVA -15%

14,10 € 16,60 €

VITAMÍN D3 200 ml

Účinky VITAMÍNU D3:
- prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému
- prispieva k správnej absorpcii vápnika a fosforu do kostí a chrupu
- zlepšuje celkový dobrý pocit
- pomáha potláčať prejavy únavy a vyčerpania

100% VEGAN BEZ LEPKU BEZ GMO BEZ LAKTÓZY

Užívanie vitamínu D v lete. Potrebné alebo zbytočné?

Hovorí sa, že v lete je zbytočné užívať vitamín D, pretože si vieme prirodzenou formou načerpať svoju dávku Dčka zo slnka. Ruku na srdce a zamyslime sa, ako sa správame pri pobyte na slnku. Väčšina z nás sa pred priamym slnkom chráni oblečením, nezdržiavaním sa na priamom slnku a krémami s ochranným faktorom. Každý krém, ktorý obsahuje UV faktor nás chráni pred škodlivým slnečným žiarením, ale zároveň našej pokožke bráni čerpať svoju dennú dávku vitamínu D., čo je jeho prirodzenou vlastnosťou v rámci ochrany pokožky.

Dôležitosť vitamínu D

Tak ako každý z vitamínov, aj vitamín D má svoju veľmi dôležitú úlohu v ľudskom organizme. Vitamín D je známy svojim priaznivým účinkom na zuby, kosti, chrupavky a predovšetkým podporu imunitného systému. Práve dostatok zdravého slnka v lete a vitamín D nám dokáže zabezpečiť oveľa ľahšie znášanie jesene a zimy, kedy je naša imunita vystavená do boja s rôznymi virusmi takmer dennodenne Podpora a zastabilizovanie imunitného systému je najefektívnejšie v období, kedy nie je namáhaná a je v podstate v oddychovom režime.

Zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v košíku e-shopu: www.medikaexpert.sk

Predaj Vitamínu D3 Medika Expert možný aj vo Vašej prevádzke:

Bližšie informácie na tel. č.: 0904 552 345

49-0022

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

EKOLOGICKÉ
ČISTENIE FASÁD
A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje
profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy ZĽAVA 40%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

65-004

AIW - Práca pre opatrovateľky seniorov v Rakúsku

- pracovať v Rakúsku môžete už o pár dní
- máme ponuky aj pre mužov!
- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža

Honorár 1 200 až 1 800 € brutto / 15 dní

Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

Kritériá pre spoluprácu:
- opatrovateľský kurz a prax
- dobrá znalosť nemeckého jazyka
- vek 25 až 60 rokov

Zavolajte hneď a zmeňte svoj život novou prácou
0800 24 24 44
Jednoducho spolu prejdeme všetky kroky k novej práci.

www.aiw.sk Facebook: aiwsk

32-0032

KÚPIM PAROŽIE
Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny + výkup
vzduchoviek a mincí.
Celá SR

tel. 0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

46122002

KÚPIM
MALOTRAKTOR, AGZAT, VARI, bubnovú kosačku, mulčovač

Tel: 0950 735 425

75-58

Okenné sušiaky
Montáž bez narušenia fasády alebo okenného rámu

AKCIA DO 31. JÚLA 2022

0944 113 140
www.susiakynaokna.sk

13 22 0304

ENVIROTHERM
PROFESIONALITA & KVALITA

ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

Zelená domácnostiam

POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!
Ako jediný na trhu Vám prinášame možnosť splatiť si Vaše nové zariadenie, ktoré Vám bude celý život šetriť Vašu peňaženku. Toto zariadenie si navyše splatíte z usporených financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

€ 2640
vrátane montáže
ZÁRUKA 10 ROKOV OD VÝROBCU

- 3 ploché kolektory
- kompletná konštrukcia na strechu + pripojovacie potrubie
- 300 l bojler v cene
- spoľahlivo pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra
- návratnosť investície 2-3 roky

infolinka 0800 909 909, 0951 909 909 fb.com/envirotherm.sk
www.envirotherm.sk kontakt@envirotherm.sk

FOTOVOLTAICKÁ ELEKTRÁREŇ
3115 W

- pozostáva z 7 panelov o výkone 445W +menič
- zariadenie na kľúč
- návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3500 kWh

Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

€ 3090

záruka 25 rokov od výrobcu

86-0013

MONTTER
ZIMNÉ ZÁHRADY ✱ TIENENIE ✱ ZASKLENIE

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI
- ANTRACIT 7016
- HNEDÁ 8003
- HNEDÁ 8017
- BIELA 9016
- STRIEBORNÁ 9006
- ZLATÝ DUB
- ORECH

E-mail: OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

Nehľadajte 2 alebo 3 firmy, my robíme všetko čo potrebujete...

www.montter.sk ▪ 0919 383 881 ▪ 0919 383 363

87-0004