REGIONPRESS
Č. 33 / 19. AUGUST 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
80-0022-1

MADICCIMON
Pánske košeľe na mieru podľa vašich predstáv
- svadobné
- elegantné
- oprava golierov, manžiet
- žehlenie košieľ
- dámske košele a košeľové šaty
mobil: 0944 602 079
80-0187

RACHO CARS WELLNESS
+421 918 837 562
www.racho.sk
DETAILNÉ ČISTENIE INTERIÉROV ÁUT
TEPOVANIE
UMÝVANIE
VOSKOVANIE
VYSÁVANIE
KERAMICKÁ OCHRANA
78-0186

OREZÁVANIE A VÝRUB STROMOV v ťažko dostupných a priestorovo obmedzených miestach.
Tel.: 0902 593 835
80-0178

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

Ponúkam strojové omietky
0915 260 345
80-0168

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

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOĽAHLIVO | NONSTOP
KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU
rýchly zásah za najlepšie ceny
DOPRAVA ZDARMA
0907 652 710
www.kanalservis.sk
78-0019-1

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 podlahové trubky 16 0,90 €/1m
PRI KÚPE MATERIÁLU ROZVOZ V OKOLÍ ZADARMO Quatro
80-0021-1

"Meníme kvas na pálenku..."
Pestovateľská Pálenica Zlaté Moravce s. r. o. Jozef Števe
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

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**
baumajsterova@regionpress.sk

Alena Valašeková **0910 455 919**
valasekova@regionpress.sk

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	**Tmavsko**
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	34.980	**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

Chvála lenivosti

Z času na čas sa to stane každému z nás. Taký ten deň, keď sa nám nechce ani len prstom pohnúť a máme chuť od všetkého a všetkých sa odstrihnúť, zatiahnuť závesy, zostať celý deň v posteli a len si tak leňošiť. Každodenné povinnosti nám to však zvyčajne nedovolia a prinútia nás vstať a nastúpiť do rozbehnutého vlaku.

Svet je v súčasnosti nastavený na rýchle tempo. Zaneprázdnenosť a upoháňanosť sa dnes nosí a prezentuje sa ňou väčšina z nás, ale priznať v spoločnosti, ktorá je orientovaná len na výkon, že máme chuť len tak leňošiť, je považované za poriadny prešľap a tak, ak si aj náhodou nejakú tú zaháľku z času na čas doprajeme, častokrát nás namiesto príjemného pocitu nahlodáva skôr pocit viny.

Lenivosť je zvyčajne označovaná za hriech, negatívnu či veľmi zlú ľudskú vlastnosť, s ktorou, ako som sa kdesi dočítala, treba poriadne zatočiť a že leňošenie je jedna z najhorších vecí, ktorej sa môžeme dopustiť. Inde zasa stálo, že lenivosť je známkou vysokej inteligencie a že leňošenie je dobrá vec, ktorú si treba dopriať častejšie, ba dokonca, si vraj vďaka leňošeniu predĺžime život. Čo s tým?

Leňošenie alebo inak ponevieranie sa, hovenie si, nič nerobenie či zaháľanie považujú aj odborníci za niečo, čo náš organizmus jednoducho potrebuje. Ak budeme naďalej holdovať hektickému spôsobu života a neustále pracovať na plné obrátky, jediné, k čomu sa dopracujeme, môže byť vyhorenie.

Leňošiť sa podľa odborníkov jednoducho oplatí. A tak vystúpme aspoň občas z toho rýchleho kolotoča všedných dní a doprajme si sladké nič nerobenie.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

Výročia a udalosti

20. augusta 1968
200 000 vojakov a 5 000 tankov vojsk Varšavskej zmluvy **vtrhlo do Česko-Slovenska,** aby ukončili Pražskú jar

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV
- frézovanie **1 m - 15 €**
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- **zľava 30%** na materiál
- obhliadka zdarma
- dohoda istá

samotná realizácia priemer 4-6 hodín

frézovanie **od 15€/m**

FRÉZUJEME PO CELÝ ROK

Tel: 0911 322 495, 0915 386 362
frezovanievlozkovanie@gmail.com
56-0018

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

Predaj, montáž a servis bytových klimatizácií
0904 837 936
80-0173

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

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
80-0007-4

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

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
59-309

CENTRUM - STREŠNÉ KRYTINY A ODKVAPOVÉ SYSTÉMY
DODÁVKA A MONTÁŽ:
- STREŠNEJ KRYTINY A ODKVAPOVÉHO SYSTÉMU
- STREŠNÝCH DOPLNKOV
- KLAMPIARSKE PRÁCE
- TESÁRSKE PRÁCE

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

Zateká Vám strecha?
Spoľahnite sa na odborníkov a budete kľudne 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
40-0005

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

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 BUZZ RACK NORTHLINE

80-0027

Potrebujete právnika? Mesto Zlaté Moravce aj v mesiaci august 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:

24.08.2022 (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

80-0177

Široký sortiment: žulové hroby, pomníky, hrobové doplnky, parapety, kuchynské prac. dosky

MJ KAMEN s.r.o.

Písmo, obnova písma a pomníkov, dopisovanie

Presťahovaná predajňa z Červeného Hrádku na ulicu
Janka Kráľa 65, Zlaté Moravce
(vedľa cukrárne Bali)

Zľavy do výšky 20%

0948 381 424 mjkamensro@gmail.com
MJ-KAMENARSTVO www.mjkamensro.sk

59-245

Nostalgia
Pohrebná služba
0907 789 124
0940 568 455

Komplexné pohrebné služby

Bernolákova 15
Zlaté Moravce
(oproti nemocnici)

NEPRETRŽITE

78-0016-2

Vedeli ste,

že do 3 rokov od rozvodu manželstva máte možnosť vysporiadať bezpodielové spoluvlastníctvo manželov súdom alebo dohodou, inak platí režim zákona.

Tudta, hogy

a házastársak az osztatlan közös tulajdonukat a válástól számított 3 éven belül megegyezéssel vagy bíróság útján rendezhetik, ellenkező esetben a törvényi szabályok érvényesülnek.

JUDr. Ing. Ivan Katona, PhD., LL.M

JUDr. Ing. Gabriel Katona, PhD., LL.M

www.KATONA.sk

035/643 20 52 office@katona.sk

80-0161, 162

Občianska riadková inzercia

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim motocykle Jawa/CZ/Babetta/Stadion/Pionier/Simson a in..Slušne zaplatím. 0949 371 361

» KÚPIM TOVÁRENSKY TRAKTOR, MOŽE BYŤ AJ STARÝ NEPOJAZDNÝ TEL. 0949 350 195

» Predám 4 ks elektróny 15, na starši RENAULT MEGANE. 0903 490 150

07 REALITY / iné

» Kúpim RD v okolí Nitry, Vrábloch 0905 283 550

» Kúpim RD v okolí Vrábiel, Zl. Moravciach prípadne byt, 0907 147 430

» Kúpim garáž, Lomnicka ul.pri OC Max Nitra, 0951 483 933

» Hľadám byt v pôvodnom stave, platím v hotovosti. 0951 676 236

08 STAVBA

» KÚPIM HAKI LEŠENIE. 0907 715 027

11 HOBBY A ŠPORT

» ODKÚPIM STARÉ MINCE A BANKOVKY 0903 868 361

» Kúpim heligónku, akordeón husle saxofón. 0915 876 860

» 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

14 RÔZNE / iné

» Predám málo používanú pračku Siemens, 4 ročnú, cena 100 euro. 0903 490 150

» Kúpim staré Československe hračky a vzduchovku 0905 651 837

16 ZOZNAMKA

» 57r. hľadá priateľku 0917 049 831

» Hľadám diskr. ženu 0911 348 694

» OP[TUJ EM,VSE.78,C-NOST AMI ILASKU,ZENY 36-DO67R.S DOM OMC-NOSTI,SMS: 0950 338 147

» SYMPATICKÁ 56 R HĽADÁ PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE 0907 277 466

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.

Rodičia dostanú príspevok automaticky

Rodičia dostanú príspevok pri narodení dieťaťa automaticky, už nebudú musieť vypisovať žiadosti a predkladať potvrdenia. Informuje o tom na svojej facebookovej stránke Ministerstvo zdravotníctva Slovenskej republiky.

„Mamičky a oteckovia majú po narodení svojich detí už viac času pre svoju rodinu a nemusia sa trápiť so zbytočným papierovaním. Všetko za nich vybaví štát. Jediné, čo budú musieť podpísať ešte v nemocnici je Dohoda o mene a priezvisku dieťaťa," uvádza rezort na sociálnej sieti. Týka sa to aj príspevku pri narodení dieťaťa. Rodičia už o vyplatenie príspevku nebudú musieť žiadať a úradom dodávať vyplnené formuláre.

Aké sú podmienky pre automatické vyplatenie tohto príspevku?

- mamička musí počas tehotenstva absolvovať pravidelné prehliadky u gynekológa
- v pôrodnici po narodení dieťaťa podpíše mamička (alebo rodičia) Dohodu o mene a priezvisku
- pôrodnica podpísanú Dohodu pošle na matriku a matrika následne vystaví rodný list, ktorý pošle mamičke alebo si ho bude môcť vyzdvihnúť na matrike
- dieťa sa po narodení automaticky stane poistencom zdravotnej poisťovne, v ktorej je poistená jeho matka (od 1. augusta 2022)
- pôrodnica po prepustení mamičky s dieťaťom zapíše do informačného systému NCZI všetky údaje potrebné pre vyplatenie príspevku
- pediater po prvej návšteve matky a dieťaťa zapíše do systémov zdravotnej poisťovne a NCZI informáciu o uzatvorení dohody o všeobecnej zdravotnej starostlivosti uzatvorenej pre novonarodené dieťa

Následne si úrad práce, sociálnych vecí a rodiny stiahne zo štátnych databáz všetky potrebné informácie, aby mohol príspevok vyplatiť. Príspevok pošle úrad práce buď na účet alebo poštovou poukážkou.

» ren

Ilustračné foto, zdroj PublicDomainPictures pixabay

33-0036

461220015

36-0008

SUDOKU

	4		9				7	
9			3					
7	1	6	4	5		9		
6	3							
2							9	
			5					
1	9		7	4		5	6	
4								
				3		7	2	

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, parc. č. 1538/2, na ulici 1. mája č. 22, k. ú. Zlaté Moravce, s výmerou 58 m², vhodné na kancelárie, obchod a služby, s dobou nájmu na jeden rok, s cenou nájmu minimálne 26,- €/m²/rok, 29 m², vhodné na skladové priestory, s dobou nájmu na jeden rok, s cenou nájmu minimálne 20,- €/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 nesk. predpisov

V prípade záujmu Vaše cenové ponuky zasielajte na adresu: Stredná odborná škola technická, Ul. 1. mája 22, 953 01 Zlaté Moravce, do 05.09.2022, v označenej obálke: **"NÁJOM - NEOTVÁRAŤ"**
Termín obhliadky: 22.08.2022

Komisia má právo neprijať žiadny z predložených návrhov.
Bližšie inf. na tel. č. +421 37 640 35 21, Ing. Krajčová Anna

80-0190

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?
SKÚSTE TO
INZERCIOU
v našich novinách
0910 851 307
0910 455 919

Samozber jablk ZAČÍNAME 1. SEPTEMBRA
otvorené každý deň, od 8:00 do 18:00,
vrátane víkendov, až do polovice novembra
Viac informácií na 0902 982 120
www.samozberjablk.sk
Samozber sliviek
Otvorené každý septembrový víkend,
Od 3 - 4. septembra do 24. - 25. septembra od 8:00 do 18:00.
Viac informácií na 0902 982 120 alebo www.samozbersliviek.sk.
INFORMÁCIE K PREDAJU JABĽK A SLIVIEK NA KVAS
VÁM POSKYTNEME NA ČÍSLE 0903 426 217
FRUCTOP
40-0066

CHLADIARENSKÝ PRÍVES

59-291

Správne meraný krvný tlak pomáha predĺžiť život

Odborníci chcú ľuďom priblížiť význam hypertenzie a jej závažných zdravotných komplikácií a poskytnúť informácie o tom, ako predchádzať, rozpoznať a liečiť vysoký krvný tlak. Dôležité podľa nich je, vedieť si ho správne zmerať a tiež kontrolovať.

Čo je hypertenzia? - Predstavte si, že hadicou polievate záhradu. Ak ju prišliapnete, prúd vody sa zmenší, no tlak v hadici pred prekážkou - vašou nohou - stúpne. Podobne sa zvyšuje aj tlak v obehovom systéme, ak dôjde k zúženiu ciev. Hypertenzia znamená trvalé zvýšenie krvného tlaku, pričom v počiatočnom štádiu hypertenzie nemusíte pociťovať žiadne ťažkosti, a preto si vôbec nemusíte uvedomiť, že máte ťažkosti s krvným tlakom.

Ako si správne zmerať tlak? - Hypertenzia postihuje 40 až 50 % dospelých osôb vo veku nad 18 rokov. Pravidelné meranie tlaku sa teda netýka len seniorov - vhodné je pre všetkých dospelých, a preto býva súčasťou preventívnych prehliadok u všeobecného lekára. Meranie tlaku si však viete urobiť aj sami v pohodlí domova pomocou tlakomeru - dodržte tieto zásady:

- Aspoň hodinu pred meraním nepite alkohol, kávu, nefajčite.
- Pred každým meraním treba sedieť aspoň päť minút v pokoji, nerozprávať.
- Celé meranie by malo prebehnúť bez prítomnosti vonkajších rušivých vplyvov.
- Manžeta tlakomeru sa upevní na ruku tak, aby bola niekoľko centimetrov nad lakťom (približne 2-3 cm alebo na 2 prsty) – vo výške srdca. Predlaktie je voľne položené na stole a lakeť mierne ohnutý.
- Počas celého merania ruku nedvíhajte, opierajte dolné končatiny o zem, nestláčajte brucho a nerozprávajte.
- Mali by ste uskutočniť 2 – 3 merania v odstupe 1 až 2 minúty. Zaznamenáva sa hodnota, ktorá je priemerom z posledných dvoch meraní alebo najnižšie nameraná hodnota (zvyčajne je to posledná).

Pozor - Hypertenzia nadmerne zaťažuje srdce, trpia aj cievy, ktorými sa krv v tele prepravuje - poškodzuje sa ich vnútorná výstelka, v dôsledku čoho sa v nich môžu usádzať tuky a vznikať krvné zrazeniny. Vysoký krvný tlak tak spôsobuje okrem poškodenia srdca aj poškodenie mozgu, obličiek alebo očí. Zasiahnutý je celý krvný obeh, takže transport krvi, a tým aj kyslíka a živín od srdca k dôležitým orgánom prebieha ťažšie. Ak sa na vysoký krvný tlak zavčasu nepríde a nelieči sa, môže mať tento stav za následok ischemickú chorobu srdca, infarkt myokardu či mozgovú mŕtvicu.

Informácie poskytol Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu ÚVZ SR

» ren

OBNOVA STRIECH
• ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH
• PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEĽ
RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK
BEZ DEMONTÁŽE!
SO ZACHOVANÍM PÔVODNEJ KRYTINY
BITÚMENOVOU LEPENKOU
• zameranie • odborné poradenstvo
• cenová kalkulácia na mieste ZADARMO !!!
NAJLEPŠIA CENA NA TRHU už 10 rokov
Slovenská firma
NON STOP linka 0944 720 932
• ZÁRUKA MIN. 25 ROKOV
• NAJLEPŠIA CENA
• ŽIADNA ZÁLOHA
• PRVOTRIEDNA KVALITA
obnova plochých striech technológiou COPERNIT
záruka minimálne 25 rokov
VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV
43-0004

SBS GUARDING s. r. o.
príjme strážnikov na obchodnú prevádzku
v Zlatých Moravciach (100h/mesiac)
Mzda: 3,70€/h. netto
Nástup ihneď. POS/osvedčenie o absolvovaní kurzu OS - NUTNÉ!
0948 137 340 • andrej.kacer@guarding.sk
volať v pracovné dni od 9:00h do 16:00h
36-0003

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH
Obhliadka zdarma
0904 005 299
40-0046

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

VONKAJŠIE ROLETY
30% ZĽAVA
• PLASTOVÉ
• HLINÍKOVÉ
0944 114 930
www.aftrade.sk
AF TRADE SLOVAKIA s.r.o.
59-280

minitube
Minitüb Slovakia, stabilná spoločnosť s dlhoročnou pôsobnosťou,
PRÍJME OPERÁTOROV DO VÝROBY!
Nástup je možný ihneď!
Práca je na 12 hodinové zmeny
(1 denná, 1 nočná, 2 dni voľno)
v čistých priestoroch, s dôrazom na kvalitu a výkon.
Jedná sa o obsluhu výrobných a baliacich strojov, ktoré produkujú jednorazové plastové výrobky pre veterinárnu medicínu.
Nástupná mzda je od 646 - 1 300 EUR/mesiac,
v závislosti od šikovnosti zamestnanca.
Okrem základnej mzdy a výkonovej prémie sú samozrejmosťou zákonné príplatky, ročná dochádzková prémia aj príspevok na cestovné.
Pošlite nám email na: praca@minitube.sk,
alebo nám zatelefonujte na: 0377 877 237.
Svoj životopis nám môžete priniesť
aj osobne do sídla firmy v Čeľadiciach číslo 368
Tešíme sa na vás!
78-0172

KOSIT WEST
PRIDÁŠ SA?
Stabilný tím KOSIT WEST
v priemyselnom parku sa rozrastá!
Hľadáme pracovníkov odpadového hospodárstva
Hrubá mzda: 900 – 1100 €
Miesto výkonu práce: Nitra – priemyselný park
Preukaz VZV výhodou (nie podmienkou)
Zamestnanecké benefity:
• bezplatná autobusová doprava v rámci regiónu
• odmeňovací systém podľa pracovného výkonu
• možnosť zvýšenia kvalifikácie na obsluhu zariadení VZV / NZV
KOSIT WEST s.r.o, www.kositwest.sk
Kontakt: sevcikova@kosit.sk, +421 911 124 316
78-0184

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

KÚPIM
MALOTRAKTOR, AGZAT, VARI, bubnovú kosačku, mulčovač
Tel: 0950 735 425

75-58

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

32-0088

VÝKUP STARÝCH AUTOBATÉRIÍ
za najlepšiu cenu
Volajte: Zvoz od 100 kg zabezpečíme.
0905 964 632
031/789 86 28

96-0 TT33

STRIEKANÉ
PUR - IZOLÁCIE
☎0918 671 541

40-0028

Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

ceny s DPH	Komíny "TUMA THERM +" šamot, plyn, duplovaný plášť - tuhé palivá, najlepší pomer ceny a kvality!							Komíny TUMA FOLK šamot, najlacnejší! tuhé palivá, pre dvojkoríny platí suma za 2 jednokoríny						TECNOVIS
výš.	140/90st	160/90st	200/95st	180/90st	180/45st	200/90st	200/45st	180/90st	200/45st	180/90st	180/45st	200/90st	200/45st	
5m	537	491	500	555	564	560	570	445	453	454	463	459	469	
6m	590	541	549	617	626	621	631	493	502	502	512	508	518	
7m	632	590	599	678	687	683	693	541	550	551	560	557	567	
8m	685	640	649	740	749	744	754	586	594	596	605	603	613	

KRBY kachle pece na pelety

DOVOZ do 5 prac.dní

krby - kachle - sporáky
pece a grily
na drevo - uhlie - pelety

www.krby-tuma.sk
tel. 0905 394 055
Bánovce n. Bebravou - showroom
najväčšie krbové štúdio v SR
prev.: Pezinok - 0917 861 305
prev.: Košice - 0915 147 170
prev.: Nitra - 0908 136 854
prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

Exotická záhrada Bánovce n. Bebr.
www.palmy-cykasy.sk
predaj:
- palmy
- olivovníky
- citrusy
- yuccy
- cykasy
- banánovníky
bonsaje
k bazénom, pre firmy, na terasy, zimné záhrady

40-0033

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

461220002

ENVIROTHERM
PROFESIONALITA & KVALITA

VEĽKÁ LETNÁ AKCIA
10KW ZA CENU 5KW !!!*
5199 €
*Akcia je limitovaná do vypredania zásob
vzťahuje sa na invertor

ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ
Zelená domácnostiam
Možnosť nákupu AJ NA SPLÁTKY
ÚŽASNÝ VÝKON ZA FANTASTICKÚ CENU

ráno poludnie večer
S fotovoltaikou od nás, máte
VIRTUÁLNU BATÉRIU bez mesačného poplatku

FOTOVOLTAICKÁ ELEKTRÁREŇ
3185 W
✔pozostáva zo 7 panelov o výkone 455Wp – inštalovaný výkon 3185Wp
✔zariadenie na kľúč
✔návratnosť investície 4-5 rokov
✔ročná výroba el. energie 4000 kWh
3140 €
Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma
25 ROKOV ZÁRUKA OD VÝROBCU
infolinka : 0800 909 909, 0951 909 909
www.envirotherm.sk
kontakt@envirotherm.sk, fb.com/envirotherm.sk

86-0013