

ZLATOMORAVSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 20 930 domácností

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

**ZÁHRADNÍCTVO
LINDA**

PONÚKAME:

- sezónne črepníkové kvety
- ovocné stromy a kríky
- okrasné kríky a stromy
- smútočné vence a kytice
- interiérové a exteriérové dekorácie
- komplexné realizácie záhrad na kľúč

0910 599 600
0911 279 313

f Záhradníctvo LINDA
www.zahradnictvo-linda.sk
info@zahradnictvo-linda.sk

POPÍL TO s.r.o.

Vám ponúka:

- opilovanie a vypilovanie stromov
- práce horolezeckou technikou - výškové práce
- práce vysokozdvížnymi plošinami
- spilovanie rizikových stromov
- kosenie záhrad
- mulčovanie a štiepkovanie
- frézovanie pňov

Zabezpečíme odvoz a dovoz vlastným kontajnerovým vozidlom!

0905 244 214
www.popilto.sk

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

RENOVÁCIE VANÍ SMALTOM



0905 358 906

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

Tel.: 0902 593 835

Mám záujem o RD v okolí ZM, Vrábľov alebo o byt v tejto lokalite - 0907 147 430

Kúpim králičie kože 1€/ks. Staré perie

0908 611 157

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**
037/6307390, 0917 758 716 @ pmmont@centrum.sk

PLYN - VODA - KÚRENIE - PREDAJ - MONTÁŽ - SERVIS

AKCIA NA RADIÁTORY 

AKCIA NA SLOVENSKÉ BATÉRIE 

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

PRI KÚPE MATERIÁLU ROZVOZ V OKOLÍ ZADARMO 

NOSTALGIA
POHREBNÁ SLUŽBA
ZLATÉ MORAVCE

KOMPLETNÉ POHREBNÉ SLUŽBY

NEPRETRŽITE
0907 789 124

Bernoláková 15
Zlaté Moravce (oproti nemocnici)

www.nostalgiazm.sk

ZELENÁ 2, ZLATÉ MORAVCE
0947 949 097 / armovna@tonexstavby.sk

NOVOOTVORENÁ ARMOVŇA V ZLATÝCH MORAVCIACH

STRIH A OHYB BETONÁRSKEJ OCELE
PREDAJ BETONÁRSKEJ OCELE, HUTNÍCKEHO MATERIÁLU, KARI SIETÍ A DIŠTANČNÝCH PRVKOV

ZLATOMORAVSKO

Redakcia: Coborňo 9,
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 Valašková 0910 455 919
valasekova@regionpress.sk

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (20.930 domácností)

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

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galantačko+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	Pezinskó
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecsko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	60.750	Trenčiansko+DCA+HL
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	Martinskó+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	Ziarsko+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+HK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

Oslávme prvý máj

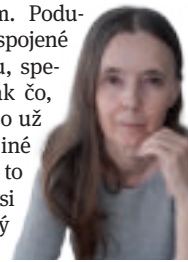
Preto dvermi je 1. máj. Pre väčšinu z nás je voľným dňom, pretože si pripomíname Sviatok práce. Keďže povinným prvomájovým sprievodom spred Novembra 89, ktoré sa konali v uliciach miest a obcí po celom Československu, už dávno odzvonilo, môžeme si tento sviatočný deň užít podľa vlastných predstáv.

Máj sa zvykne nazývať mesiacom lásky a typický je najmä bozkami pod čerešňou. Naše staré mamy pripisovali prvomájovému bozku pod rozkvitnutou čerešňou priam magické účinky. Tradovalo sa, že dievka, ktorá dostane bozk pod kvetmi čerešne, bude mať dostatok lásky po celý rok. Čo tak podniknúť romantickú vychádzku do prírody? Možno na nejakú tú rozkvitnutú čerešňu naďabíme.

Ďalším veľmi pekným zvykom, ktorý sa nám s 1. májom spája, je stávanie Májov. V predvečer prvého mája zvykli mládenci svojim vyvoleným

dievkam postaviť pred rodičovským domom vysoký Máj. Zvyčajne išlo o brezový, prípadne ihličnatý stromček, ktorý bol ešte vyzdobený papierovými stužkami a ďalšími ozdobami. Hoci korene tejto tradície siahajú do dávnej minulosti, zachovala sa nám, i keď v trošku pozmenenej podobe, až dodnes. V mnohých slovenských mestách a obciach ešte stále stavajú mladí muži Máje napríklad pred tie domy, kde býva dievča súce na vydaj. Inde sa zasa stavia len jeden ústredný Máj pre celé mesto či dedinu a šikovní mládenci ho vztýčia na námestí, pred miestnym úradom či kultúrnym domom. Podujatie je väčšinou spojené s ľudovou zábavou, spevom a tancom. Tak čo, dáte sa zlákať alebo už máte na tento deň iné plány? Nech už je to akokoľvek, užite si pekný prvý májový deň.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky, brojerové a nosníkové kuriatka husi, kačky, husokačky, morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953

PLOCHÉ STRECHY
- izolácie plochých striech
- zateplenia plochých striech
- kateukové pásy, PVC fólie
- odborné poradenstvo
- cenová ponuka na mieste ZDARMA
0905 66 22 29

ŽALÚZIE SIETE
OPRAVA plastových OKIEN, DVERÍ
VÝMENA IZOLAČNÉHO SKLA
0940 765 888

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH
Obhliadka a cenová ponuka zdarma.
0904 005 299

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH VYSOKOKVALITNÝMI MATERIÁLMI
Sme na trhu už viac ako 26 rokov...
0911 28 88 68

GAZDOVSKÝ DVOR VINODOL
tel.: 0909 105 810 , 0907 960 440
KONZUMNÉ ZEMIAKY, SADBŔOVÉ ZEMIAKY, UMELÉ HNOJIVÁ - NPK, MOČOVINA, LIADOK, GRANULOVANÝ VÁPENEK
PREDAJ
ŽIVÁ HYDINA - kurence, nosnice, morky
ČISTENÁ HYDINA - domáce kurence, vykrmené kačice, morky

Zateká Vám strecha?
Spolňahnite 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
STRECHAFAER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
NEPREHLIADNITE AKCIA
21-týž. Mládky červene LOHMAN BROWN za bezkonkurenčnú cenu
ROZVOZ ZABEZPEČÍME
0905 551 499 - 031/781 15 63
www.hydinarskaferma.sk

PREDAJ MALEJ HYDINY
AKCIA za bezkonkurenčné ceny
16 týždňové mládky 9,00 € / kus
4 týždňové husokačky 3,50 € / kus
3 týždňové kačky 5,00 € / kus
3 týždňové husi 11,00 € / kus
0905 745 006 • 0903 944 151 TURÁ - bývalé PD

KRTKOVANIE
MONITORING A ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
VODOINŠTALATÉRSKE PRÁCE
ZLATÉ MORAVCE A OKOLIE
0907 736 169

PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ ROLETY
PRE VAŠE: OKNO BALKÓN ALTÁNOK
ladislavgergo@gmail.com
0949 591 589
DODANIE A MONTÁŽ DO DVOCH TÝŽDŇOV

bubbly
APRÍLOVÉ BLÁZNIVÉ ŽREBOVANIE
PRINES 2 KUSY A VYŽREBUJ SI SVOJU ZĽAVU
*platí pre čistenie odevov
Hlavná 11/26, 952 01 Vrábľa
PON-PIA 8:30 - 11:00
www.ebubbly.sk

VOKOVERD ■ TERRA BONA SK S-R-O.**PONÚKAME KOMPLEXNÉ SLUŽBY PRE VAŠ
DOM, OBYDLIE A POZEMKY AKO SÚ:**

- ✓ údržba záhrad a pozemkov (kosenie, odstránenie náletových krovín a drevín, práce malotraktorom)
- ✓ údržba domov, bytov, bytových domov a obydľí (drobné stavebné, montážne a inštalatérske práce, upratovanie domácností)
- ✓ príprava palivového dreva u Vás a predaj palivového dreva

Taktiež ponúkame komplexné čistiace, upratovacie práce a údržbu budov, pozemkov a areálov pre podnikateľov, firmy a samosprávy.

Cena kosenia od 0,04€/m², práca kompaktným malotraktorom od 35€/hod., strojové umývanie od 0,04€/m².

WWW.VOKOVERD.SK, 0901 703 345
VOKOVERD@VOKOVERD.SK

Potrebujete právnik?

Mesto Zlaté Moravce v spolupráci s Advokátskou kanceláriou CIMMERMANN v mesiaci APRÍL 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. 4. 2024 (Streda) 15:00 - 16:00

Miesto:
Mestský úrad ulica 1. mája 2,
953 01 Zlaté Moravce
1. poschodie - zasadacia miestnosť



JUDr. Michal Cimmermann, PhD.
poslanec MsZ Zlaté Moravce

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

**KÚRENIE - VODA - PLYN
KRTKOVANIE KANALIZÁCIE**

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

0905 398 652



Spoločnosť Tristone Flowtech Slovakia, s.r.o. ktorá sa zaoberá výrobou plastových výliskov technológiou vstrekovania plastov pre rôznych automobilových zákazníkov obsadzuje pozíciu:

NASTAVOVAČ VSTREKOLISOV

Mzda až do výšky **1.800 €/brutto**, prípadne dohodou podľa skúsenosti uchádzača

Náplň práce: Nastavovanie parametrov vstrekolisu ich sledovanie a optimalizáciu podľa výrobných potrieb. Výmena foriem na stroji a ich základná údržba. Práca v 3-zmennej prevádzke v týždňových intervaloch.

Zamestnanecké výhody a benefity:

Bonusový systém odmeňovania, vianočný večierok a letná športová akcia, príspevok na DDS, nadčasy platené nad rámec ZP, stabilná práca v nadnárodnej spoločnosti spoločnosti
Poskytujeme odborné školenia a kurzy

Profesijný životopis posielajte na adresu: Tristone Flowtech Slovakia, s.r.o., Železničný rad 40, 968 01 Nová Baňa
Tel.: 0915 843 754, e-mail: zuzana.sykorova@tristone.com alebo osobne na personálnom oddelení spoločnosti každý pracovný deň.

**KAMENÁRSTVO
BAHAMIA**

...istota, kvalita, tradícia...

Otváracia doba:

Pon - Pia

10 - 16 h

So

8 - 12 h



VÝROBCA



Ne - podľa tel. dohovoru

Nájdete nás

Zlaté Moravce

Továrenská 7

Stála výstava pomníkov

Mimoriadná jarná Akcia!!!

Viac informácií v predajni alebo
priamo u Vás doma

0915 - 363 -468



**ŽALÚZIE
CIBULA**

Malé Uherce
038 740 1460

Prievidza
0915 865 543

info@zaluzie-cibula.sk



Platnosť do
30.4.2024

NA VONKAJŠIE
TIENENIE

climax
SUNSCREENS

www.zaluzie-cibula.sk

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» KÚPIM BABETU PIONIER SIMSON STADION STARU VZDUCHOVKU AJ POKAZENE PONUKNITE 091521540608

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie .tel.0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» ODKUPIM POVALOVE VECI AJ Z PIVNIC A PAJT 0903868361

» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» Roz 57 roc sympatak zo zm hlada krasnu priateľku na spolocne dovolenky kupaliska kavicku prechadzky atd. Okrem topolcianok. Dakujem 0902402067

» RÔZ 57 rocny zo zm hlada krasnu priateľku na vzajomne porozumenie a pekny vzťah 0902402067

» 54INTELIGENTNY MUZ HLADA ZENU DO70r.SERIOZ-NE.0915458419

» 59r.hlada priateľku 0917049831

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 reálit 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 začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov O2 a 4ka.

▲ ZENIT

JARNÁ AKCIA



30%

StartLine 2/10
Frost čira

10,73 €/m²



NOVINKA

10%

Exolon® 5X/16
šedá

21,22 €/m²

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk
WWW.ZENITSK.SK

OBNOVA DOMU
www.obnova-domu.sk

- ▲ Fotovoltika
- ▲ Tepelné čerpadlá
- ▲ Zateplenie domu
- ▲ Klimatizácie
- ▲ Striekaná izolácia
- ▲ Fúkaná izolácia
- ▲ Výmena okien
- ▲ Tieniaca technika
- ▲ Energetické Certifikáty

Vybavíme za vás dotácie z obnov dom a zelená domácnostiam až do výšky **19 000€**

0950 486 349
0903 570 987

www.obnova-domu.sk

STAVEBNÉ A MURÁRSKE PRÁCE

ZATEPLENIE BUDOV

REKONŠTRUKCIE BYTOV

BYTOVÉ JADRÁ

MUROVANÉ PLOTY

ZÁMKOVÁ DLAŽBA

DLAŽBY | OBKLADY

KÚPELNE NA KLÚČ

OMIETKY | STIERKY

BÚRACIE PRÁCE

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

ČISTENIE HROBOV

DOSEKÁVANIE PISMA

Čistenie: Jednohrob 100€ 85€ Dvojhrob 150€ 130€
Impregnácia hrobu ZDARMA, Doprava ZDARMA
Obnova písma: (zlatá, strieborná, čierna, biela) 2€1,60€/znak.
Dosekávania písma priamo na mieste, bez demontáže pomníka
Do 5 znakov 85€, 6-11 znakov 125€, 12 a viac 12€/znak
Ing. Miroslav Greisiger **Jarná akcia do 30.4.**
0940 653 651, 0919 205 521 www.greisiger.sk

Oslavujeme 10 rokov a 15 000 spokojných zákazníkov, preto každý zákazník dostane pri platbe dodatočnú zľavu 10%!! Staňte sa ďalším spokojným zákazníkom.





Žulové pomníky z prvotriedneho prírodného materiálu za najlepšie ceny v regióne

Bezplatná obhliadka a nacenenie
Kompletné vyhotovenie diela **Zľava 15%** pri žulových kompletoch
Pieskované písmo zdarma pri kompletnej realizácii

Janka Kráľ'a 65, Zlaté Moravce (vedľa cukrárne Bali)
www.mjkamensro.sk **MJ-KAMENARSTVO**
0948 381 424 mjkamensro@gmail.com

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 35%

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

• ROLETY A ŽALÚZIE

• PRESKLENIE BALKÓNOV





17% ZĽAVA

0944 114 930

www.afttrade.sk info@afttrade.sk

AF TRADE SLOVAKIA s.r.o.

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA

cena za materiál a prácu 26,99 € / m²

0915 470 099 | sme maďarská firma

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURIČKY NOSIVÉ RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ

BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ

MULARD KAČICE - KÁČERE 1-14 DŇOVÉ

HÚSATÁ LANDESKÉ 1-14 DŇOVÉ

MORKY BIELE BIG - 6 6 TÝŽDŇOVÉ

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŮRMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

ROZVOZ ZABEZPEČÍME

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

frézovanie od 15€/bm

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 35%

0904 157 144, 0903 874 784

				4	9		
S	5	9		7	2		1
U	2		4		9	8	
				2		7	
D							
O				4			1
K		7		5			3
U	1					3	
	4				8		
							5

www.elektrolv.sk www.elektrolv.sk www.elektrolv.sk www.elektrolv.sk

Bernoláková 3, LEVICE

€lektrolv

VSTAVANÉ SPOTREBIČE ODBORNÉ PORADENSTVO VLASTNÝ SERVIS

domáce spotrebiče
#1 na svete

ZÁRUKA
5
ROKOV



Haier

Bezstarostný život
s umývačkami Beko

5
rokov záruky



beko

Predsezónna akcia na klimatizácie



Whirlpool SPIW312A3WF.1
A+++, WiFi

Cena s montážou

729 Eur



Whirlpool SPICR312W, A++

Cena s montážou

580 Eur

Akcia platná už len do konca mesiaca

10 rokov
záruka od výrobcu



Kvalita bez
kompromisov

LIEBHERR

**DOVOZ, ODVOZ, VÝNOS
A PRESKLADOVANIE ZADARMO**

Pošli svoj dopyt na elektrolv@elektrolv.sk
alebo **0905 504 093**

Bernoláková 3, Levice
elektrolv@elektrolv.sk

Elektro-LV-sro
www.elektrolv.sk

0905 504 093
036 6312 620

Rozpoznajte symptómy chronického stresu

Dlhotrvajúci stres môže byť pre nás rizikom

So stresujúcimi situáciami sa stretáva každý z nás takmer denne. Podľa štatistik je stres významným faktorom vzniku mnohých, najmä takzvaných civilizačných ochorení, kde najvýznamnejší podiel tvoria kardiovaskulárne a onkologické ochorenia.

Stres však podľa odborníčky nemusí vnímať len ako nevyhnutné zlo. „Je prirodzenou reakciou nášho tela v krízových situáciách a pomáha nám čeliť nebezpečenstvu, alebo sa mu vyhnúť,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) v Bratislave a objasňuje, že pri stresovej reakcii dochádza v našom organizme k vyplavovaniu viacerých hormónov: adrenalínu, noradrenalínu, kortizolu, dopamínu, ktoré nám pomáhajú zvládať rôzne príjemné aj menej príjemné situácie, pričom medzi fyzické prejavy pri vyplavení „stresových“ hormónov patrí: zvýšený krvný tlak, zrýchlený srdcový tep, zvýšená svalové napätie, potenie, príval energie. „Stres sa stáva rizikom pre naše duševné aj fyzické zdravie v prípade, ak trvá dlho, opakuje sa, teda stáva sa chronickým a dochádza k možnosti vzniku psychosomatických ochorení,“ približuje odborníčka.

Príčiny stresu:

- nadmerná pracovná záťaž,
- zdravotné problémy,
- problémy v osobnom živote,
- nepriaznivá ekonomická situácia,
- ťažké životné udalosti – napríklad strata blízkej osoby,
- sociálny a spoločenský tlak,
- štúdium, skúšky v škole.

Symptómy chronického stresu

Symptómy chronického stresu sa prejavujú v oblasti fyzickej, emocionálnej a behaviorálnej, teda v oblasti správania. Najčastejšie sú to: bolesti hlavy, nevoľnosť, hnačky, bolesť na hrudi, stuhnuté svalstvo, tiky, brnenie v končatinách, sťažené plytké dýchanie, podráždenosť, hnev, frustrácia, problémy s koncentráciou, zabúdanie, pocit neistoty, bezmocnosti, ohrozenia, panika, prejedanie sa alebo nechut do jedla, vyhýbanie sa zodpovednosti, problémy so spánkom, agresivita, výbuchy hnevu, častý plač, vyhýbanie sa spoločnosti.

Takto môžeme predchádzať stresu

- Pohybová aktivita prospieva nášmu srdcu a cievam, tiež zlepšuje krvný obeh a podporí uvoľňovanie endorfínov, čo spôsobuje zlepšenie nálady. Samotná pohybová aktivita slúži aj ako rozptýle-

nie a pomáha nám vymaniť sa z cyklu negatívnych myšlienok. Vyberajme si taký druh pohybu, ktorý nám spôsobuje radosť.

- Dostatok spánku je veľmi dôležitý pre naše telesné a rovnako aj pre naše duševné zdravie. Mali by sme si dopriať 7 až 8 hodín spánku.

• Pravidelný a vyvážený stravovací režim zahŕňajúci pestrú stravu bohatú na dôležité živiny je dobrým základom a predpokladom, že naše telo aj psychika zvládnu záťaž, ktorá je na nás kladená v pracovných povinnostiach aj v osobnom živote.

- Sociálna podpora v zmysle zdieľania svojich pocitov s blízkym človekom, prípadne v spoločenstve ľudí s podobnými životnými situáciami nám pomôže odbúrať stres a ľahšie sa vyrovnáť s ťažkosťami, ktoré prežívame.

• Plánovanie a organizácia času sú potrebné pre lepšie zvládanie našich povinností v práci, v škole, či v domácnosti. Vhodnejšie je ak si stanovíme menšie, čiastkové a reálne ciele, aby sme sa vyhli zbytočnému stresu z veľkého objemu práce, ktorý ani nie sme schopní vykonať.

Ak stres už nezvládame

Nie vždy je podľa odborníkov možné



Ilustračné foto.

zdroj foto keilasmile24 pixabay

zvládnuť stresujúce životné udalosti pomocou zlepšenia životného štýlu a s podporou našich blízkych. V takomto prípade odporúčajú vyhľadať odbornú pomoc psychológa, alebo psychiatra.

Zdroj informácií (RÚVZ) v Bratislave / Fb

» ren

doctor optic

VŠETKY

OKULIAROVÉ RÁMY

IBA 26.-30. APRÍL

-30%

JANKA KRÁĽA 6
ZLATÉ MORAVCE



OPTIKADROPTIK



DR.OPTIK_SK

WWW.DROPTIC.SK



AKCIA PLATÍ NA VŠETKY OKULIAROVÉ RÁMY V SÍTI OČNÝCH OPTÍK DR. OPTIK SK V TERMÍNE 26. - 30. APRÍLA 2024

SPRÁVNY KROK PRE VAŠU REKLAMU



TLAČ ZA NAJLEPŠIE CENY
DORUČOVANIE LETÁKOV
TVORBA WEBSTRÁNKY
ONLINE GOOGLE FACEBOOK
RETARGETING REMARKETING

 regionpress.sk



baumajsterova@regionpress.sk

 SLOVMATIC

 CITY CASINO
SLOVMATIC

POKER TOURNAMENTS APRÍL

DÁTUM	ČAS	TOURNAMENT	BUY-IN	CHIPS	GTD
5.4.2024	18:00	CASINO OPEN	130€	40.000	40.000€
6.4.2024	18:00	UNLIMITED REBUY	10€	10.000	4.000€
12.4.2024	18:00	MONSTERSTACK	70€	80.000	20.000€
13.4.2024	18:00	TRIPLE CHANCE	15€	10K/15K/25K	5.000€
19.4.2024	18:00	CASINO SPECIAL	80€	40.000	25.000€
20.4.2024	18:00	TRIPLE CHANCE	20€	10K/15K/25K	6.000€
26.4.2024	18:00	MYSTERY BOUNTY	60€	40.000	15.000€
27.4.2024	18:00	UNLIMITED REBUY	10€	10.000	4.000€

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**



479 € Galerica Genio 3x4 m

galerica
**ODOLNÉ
POLYKARBONÁTOVÉ
SKLENÍKY**

**DARČEK
ZADARMO**
4 L

**+ ŠVAJCIARSKY POLYKARBONÁT
PRÉMIOVEJ KVALITY**

- Bez budovania základov
- Odolnosť voči snehu a vetru
- 5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát
- BIO HNOJIVO**
chrániace rastliny
pred škodcami

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €	cena predĺženia o 2m	750 €

0948 88 88 55 info@galerica.sk www.galerica.sk

46-0003-1



Stannah

**Darček v
hodnote až
do 500,- €***

Ponuka

**Aké máte plány na zajtra?
So spoločnosťou Stannah
máte nekonečno možností.**

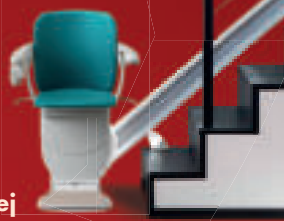
Pre ŤZP občanov možnosť vybaviť
na zakúpenie stoličkového výťahu
peňažný príspevok od štátu.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162

www.stannah.sk



Služby
**Špičkovej
Kvality**



*Kampaň platí pre každú objednávku do 30.4.24, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

91-0001

SIMON - Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

**OBSLUHA UMÝVACEJ
LINKY**

od 13€

**PODLA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodlnu**

**20 dní platenej dovolenky
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

58-0012

EKOLOGICKÉ

**ČISTENIE
FASÁD**

ZĽAVA 50%
rodinné
domy

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**



**DOM
KAVY**

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

65-001

**KÚPIM
PAROZIE**

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny, vzduchovky

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT Celá SR

0904 474 597
vykuppároziaeu@gmail.com

46-0012

ZimTECH

ELEKTROINŠTALÁCIE

SERVIS • MONTÁŽ • PORADENSTVO

ALARMY drôtové aj bezdrôtové

KAMEROVÉ SYSTÉMY aj wifi kamery

VIDEOVRÁTNIKY / INTERKOMY

© ZimTech / www.zimtech.eu / info@zimtech.eu

+421 904 272 825

NÁJDETE NÁS V BUDOVE PRAMOS CENTRUM
Hviezdoslavova 86, Zlaté Moravce

+421 911 773 050

80-0006