

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

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

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

NOSTALGIA

POHREBNÁ SLUŽBA
ZLATÉ MORAVCE

KOMPLETNÉ
POHREBNÉ SLUŽBY

NEPRETRŽITE

0907 789 124

www.nostalgiasm.sk

Bernolákova 15

Zlaté Moravce

(oproti nemocnici)

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



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

Záhradníctvo LINDA

www.zahradnictvo-linda.sk
info@zahradnictvo-linda.sk

NOVÁ KRYTINA

FALTRA

PLECHOVÉ STRECHY

MASLEN

SLOVENSKÝ VÝROBCA

33% ZĽAVA

3333 m² MATERIÁLU

30 ROČNÁ ZÁRUKA!

Dostupnosť na ktorejkoľvek z 33 pobočiek spoločnosti MASLEN!

Akcia platí pre krytinu FALTRA vo farbe RAL 9005 HB50MAT do vypredania skladových zásob.

www.maslen.sk

AKCIA
-33%

Nitra, Novozámocká 64

Levice, Kalnická 9

maslennr@maslen.sk

maslenlv@maslen.sk

0902 972 021

0948 139 878

Bezplatný týždenník

ZLATOMORAVSKO

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

Ročník I, Vydanie 1, týždeň 18/2024.

Redakcia: Coborího 9,
NITRA
nitriansko@regionpress.sk

INZERCIA

Veronika Baumajsterová 0910 851 307
baumajsterova@regionpress.sk
Alena Valaseková 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, Vrábľe, Čaradice, Červený Hrádok, Čierne Kľačany, Hostie, Hostovce, Choča, Jedľové Kostolany, Ladice, Lovce, Mačhulince, Manžovce, Martin nad Žitavou, Neverice, Nevidzany, Nová Ves nad Žitavou, Obyce, Skýcov, Slažany, Slepčany, Tesárske Mlyňany, Topoľčianky, Veľčice, Veľké Vozokany, Vieska nad Žitavou, Vrábľe, Volkovce, Žikava, Žitavany, Beladice, Tekovské Nemce, Nemčiny

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	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16.450	KOMĀRĀNSKOKO
LV	30.580	LEVICOKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIĚŠTANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60.750	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	LUČEŇECKO-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-DI-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-B5
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	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHĀLOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Myslime na naše mamy

Patrí im veľká vďaka, úcta a obdiv. Reč je, pravdaže, o našich mamách, matkách, maminkách, mamulienkach, mamičkách, ktoré už onedlho oslavia svoj sviatok.

Žijeme hektické životy a neraz si ani neuvedomíme, koľko dní sme už nezavolali svojej mame, alebo ju nenavštívili. A je to pritom práve ona, ktorá je tu s nami od nášho narodenia a nie je deň, kedy by na nás nepomyslela. Mama nás sprevádza po celý život. Teší sa z našich úspechov, podrží nás, keď prekonávame ťažké životné skúšky, stojí pri nás, keď strácame pevnú pôdu pod nohami a keď zabľúdime, je tu, aby nám pomohla nájsť opäť tú správnu cestu. Je to ona, ktorá nám dôveruje, keď nad nami už možno iní lámu palicu, je to ona, ktorá nás bezpodmienečne miluje.

Druhá májová nedeľa už tradične patrí mamám. Hoci súčasnú podobu dostal Deň matiek na prelome 19. a 20.

storočia v Spojených štátoch amerických, postupne sa udomácnil takmer vo všetkých krajinách a dnes tak tento sviatok slávia ľudia po celom svete. Je oslavou materstva a dňom, kedy si pripomíname význam a dôležitosť všetkých mám v našich životoch, oslavujeme ich a vzdávame im úctu. Zároveň je výbornou príležitosťou poďakovať sa našim mamičkám za všetko, čo pre nás robia. Možnosť je skutočne veľa, napríklad darovaním nežného kvietku. Každú mamu však asi najviac poteší spoločne strávený čas.

Za seba by som nám, všetkým mamám, rada zaželala veľa radostných a príjemných chvíľ strávených v spoločnosti tých, ktorých nadovšetko milujeme.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

Vydávajú hlasovacie preukazy

Obce a mestá začali vydávať hlasovacie preukazy pre voľby do Európskeho parlamentu (EP). Vybaviť si ho môžu voliči, ktorí majú trvalý pobyt na Slovensku a v deň volieb nebudú môcť voliť vo svojom volebnom okrsku.

Hlasovací preukaz oprávňuje voliča voliť v ktorejkoľvek volebnej miestnosti na Slovensku. Požiadať oň je potrebné obec trvalého pobytu. „Hlasovací preukaz sa vydáva iba raz, volič by s ním preto mal nakladať opatrne. Pri strate alebo odcudzení obec voličovi nový preukaz nevydá,“ upozorňuje Ministerstvo vnútra SR.

Ako požiadať?

O hlasovací preukaz možno požiadať elektronicky (e-mailom) a listinne najneskôr do 20. mája, pričom žiadosť musí byť do uvedeného termínu obci aj doručená. V žiadosti je potrebné uviesť meno a priezvisko voliča, rodné číslo, štátnu príslušnosť, adresu trvalého pobytu a adresu, na ktorú obec doručí hlasovací preukaz. Obec zašle hlasovací preukaz na adresu uvedenú v žiadosti doporučenou zásielkou Do vlastných rúk. „Ak volič uvedie, že preukaz

prevezme iná osoba, musí v žiadosti uviesť jej meno, priezvisko a číslo občianskeho preukazu,“ upozorňuje rezort vnútra a dodáva, že osobne alebo prostredníctvom osoby splnomocnenej žiadateľom si možno vyzdvihnúť hlasovací preukaz najneskôr v piatok 7. júna v úradných hodinách obce.

Voľby do Európskeho parlamentu sa uskutočnia 8. júna 2024. Voliči v nich rozhodnú o 15 poslancoch, ktorí budú zastupovať Slovensko v EP na päťročné volebné obdobie. Na rozdiel od volieb do Národnej rady SR majú v eurovoľbách právo kandidovať a voliť aj občania iných štátov EÚ s trvalým pobytom na Slovensku. Voliť aj kandidovať však možno len v jednom členskom štáte Európskej únie.



» ren zdroj foto Foto NoName_13 pixabay

REKONŠTRUKCIA ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH, PLECHOVÝCH A PVC STRIECH BEZ DEMONTÁŽE!!!

KVALITA A SPOLĀHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY
Realizujeme rodinné domy, paneláky s plochou strechou.

S farebným a vzorovým materiálom INDEX a VILLAS 3D

TEL.: 0915 437 039 BEZPLATNĀ OBHLIADKA AKCIA

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV frézovanie od 15€/m

- frézovanie 1 m - 15 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- zľava 35% na materiál
- obhliadka zdarma, dohoda istá

FRÉZUJEME PO CELÝ ROK

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

PREDAJ MALEJ HYDINY
AKCIA za bezkonkurenčné ceny

18 týždňové mládky	9,00 €/kus
3 týždňové husokačky	5,00 €/kus
3 týždňové kačky	5,00 €/kus
3 týždňové husi	11,00 €/kus

0905 745 006 • 0903 944 151 TURĀ - bývalé PD

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové a nosnicové kuriatka
husi, kačky, husokačky, morky

www.hydinashop.sk
0944 842 953

STAVEBNÉ A MURĀRSKE PRÁCE
ZATEPLENIE BUDOV
REKONŠTRUKCIA BYTOV
BYTOVÉ JADRĀ
MUROVANÉ PLOTY
ZĀMKOVĀ DĽĀŽBA
DĽĀŽBY | OBKLADY
KÚPEĽNE NA KĽUČ
OMIETKY | STIERKY
BÚRACIE PRÁCE

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

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

ROLETY A ŹĀLÚZIE
PRESKLENIE BALKŌNOV

17% ZĽAVA

0944 114 930
www.afttrade.sk info@afttrade.sk
AF TRADE SLOVAKIA s.r.o.

Predaj mladých nosníc

7-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT

5 €/ks Predaj kŕmnych zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNĀVKY UŹ PRIJÍJĀME
Dovoz prámo na adresu

0940 658 399
0905 355 145

Farma Frajkovci: 160 Veľčice
frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

HYDINĀRSKĀ FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDĀJ: (PRI GALANTE)

KURIČKY NOSIVÉ
RŌZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŹ
BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ
MULARD KAČICE - KĀČERE 1-14 DŇOVÉ
HÚSATĀ LANDESKÉ 1-14 DŇOVÉ
MORKY BIEĽE BIG - 6 6 TÝŹDŇOVÉ

PREDĀJ RASTOVEJ A ZNĀSKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

HYDINĀRSKĀ FARMA TOPOLNICA
ROZVOZ ZABEZPEČÍME

PREDAJ KAMENIVA

» búracie práce
» uloženie - recyklácia stavebného odpadu
» betónový recyklát
» asfaltový recyklát

» všetky druhy frakcií
» čierna ornica




0911 285 291, 0911 285 789 www.pkptransport.sk



climax
SUNSCREENS

Majte tienenie pod kontrolou

ŽALÚZIE • SCREENY • PERGOLY climax.cz

AUTORIZOVANÝ PARTNER CLIMAX



ZC ŽALÚZIE CIBULA

PD, Duklianska 2
0915 865 543

PE, Uhrecká 23
038 740 14 60

www.zaluzie-cibula.sk

PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ ROLETY

PRE VAŠE: OKNO BALKÓN ALTÁNOK
 ladislavgergo@gmail.com

0949 591 589

DODANIE A MONTÁŽ DO DVOCH TÝŽŔŔNOV

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

Tel.: 0902 593 835

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 inštalatárske 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

Vysádzame ovocné stromy

Hoci ideálnym obdobím na sadenie ovocných stromov je október a začiatok novembra, a potom druhou možnosťou je jarná výsadba v marci a začiatkom apríla, nevešajte hlavu, ak ste to náhodou nestihli. V prípade kontajnerových ovocných stromov platí, že ich môžete vysádzať počas celého roka okrem zimy.

Akým stromom sa na Slovensku darí?
 V našich podmienkach sa najčastejšie pestujú jablká, hrušky, marhule, slivky, broskyne či čerešne. V južnejších oblastiach môžete byť aj o čosi odvažnejší a vysadiť si napríklad figovník.

Samoopelivý či cudzoopelivý?
 Pri kúpe ovocných stromov si overte, či je drevena samoopelivá alebo cudzoopelivá. Aby ste sa dočkali úrody, treba v prípade cudzoopelivých stromov vysadiť aspoň dve dreveny.

Ako postupovať pri výsadbe:

- nájdite stromom vhodné miesto - ovocné stromy obľubujú pôdu bohatú na živiny a daríť sa im bude na slnečnom mieste chránenom pred silným vetrom.
- vopred si naplánujte, kedy budete stromy sadiť a všetko si starostlivo na-

chystajte

- drevinu, ktorú plánujete vysádzať vložte aspoň hodinu pred sadením do nádoby s vodou
- pripravte si jamu určenú na výsadbu
- vložte strom do jamy a zasypte zeminou
- zeminu okolo stromu poriadne utlačte či ušliapte
- strom poriadne zalejte vodou a pravidelne ho zavlažujte
- k stromu nezabudnite umiestniť oporu, o ktorú ho pevne uviažte špagátom

Náš tip: V zimnom období je vhodné chrániť korene niektorých náchylnejších drevín – napríklad aj figovníka, pred prípadným vymrznutím tak, že ich pokryjete nástiolkou z čečiny.



» ren
 autor foto pixel2013 pixabay

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
 - chemická injektáž 

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

ŽALÚZIE SIETE

OPRAVA plastových OKIEN, DVERÍ

VÝMENA IZOLAČNÉHO SKLA

0940 765 888

KÚRENIE - VODA - PLYN

KRTKOVANIE KANALIZÁCIE

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

0905 398 652

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

Obhliadka a cenová ponuka zdarma.

0904 005 299

GAZDOVSKÝ DVOR VINODOL

tel.: 0909 105 810, 0907 960 440

KONZUMNÉ ZEMIAKY, SADBŔVÉ ZEMIAKY, UMELÉ HNOJIVÁ - NPK, MOČOVINA, LIADOK, GRANULOVANÝ VÁPENEC



PREDAJ

ŽIVÁ HYDINA - kurence, nosnice, morky
ČISTENÁ HYDINA - domáce kurence, vykŕmené kačice, morky

POPÍL TO s.r.o.

Vám ponúka:

- opíľovanie a vypíľovanie stromov
- práce horolezeckou technikou - výškové práce
- práce vysokozdvížnymi plošinami
- spilovanie rizikových stromov
- kosenie záhrad
- mulčovanie a štiepkovanie
- frézovanie príov

Zabezpečíme odvoz a dovoz vlastným kontajnerovým vozidlom!

0905 244 214
www.popilto.sk

Občianska riadková inzercia

02 AUTO-MOTO / iné

» KÚPIM BABETU,STELU,STARÝ PIONIER,SIMSON STARU VZDUCHOVKU VOJENSKU-SLAVIU AJ POKAZENE DLHO ODSTAVENE PONUKNITE PLATIM IHNEDE.Tel.0915 215 406.

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie .tel.0908 532 682

11 HOBBY A ŠPORT

» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113
» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» 68r s domom hľada partnerku 0909105842
» 59r.hľada 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 realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov O2 a 4ka. **TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v ktorých týždňoch chcete inzerovať. **TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, ZM zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Viete čo je liekopis?

Vedeli ste, že od roku 1995 na Slovensku platí Európsky liekopis a Slovenský farmaceutický kódex? Ako na sociálnej sieti približuje Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL), liekopis zaberá v histórii farmácie osobitné miesto tým, že:

- kodifikoval kvalitu liečiv,
- uvádzal podrobné predpisy na prípravu liekov,
- vyjadroval úroveň farmácie v krajine.

Čo hovorí história?

Hoci najstarší oficiálny prepis liekopisu v rakúskych krajinách, teda aj na Slovensku, vyšiel už v roku 1564, tak prvý oficiálny československý liekopis začali písať až v roku 1919. „Avšak tento liekopis nabral účinnosť o niečo neskôr, vyhláškou MZ ČSR s v roku 1948. Československý liekopis vychádzal v českom a slovenskom jazyku, „približuje ŠÚKL a dodáva, že o niekoľko dekád neskôr, v roku 1995, Slovenská republika podpísala takzvaný Dohovor o vypracovaní Európskeho liekopisu. Od tohto roku na Slovensku platí Európsky liekopis a Slovenský farmaceutický kódex.

Slovenský farmaceutický kódex:

- je doplnková národná norma pre zabezpečenie kvality liekov na Slovensku
- obsahuje aj články, ktoré nie sú zaradené do Európskeho liekopisu.

„Preto, aby boli lieky účinné, bezpečné a kvalitné, naše Liekopisné oddelenie zabezpečuje spoluprácu pri vypracovaní Európskeho liekopisu a pri zostavení Slovenského farmaceutického kódexu,“ približuje ŠÚKL.



» ren zdroj foto pexels pixabay

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 40%

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

DOSEKÁVANIE PÍSM

Dátum (†30.1.2023) 100 €, inak 10 €/znak

OBNOVA PÍSM 1,30 €/znak

Tabuľky, fotografie, vázy, svietniky, umučenia

Doprava a impregnácia ZDARMA

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521

www.greisiger.sk

MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!

ODKÚPIM STARÉ VECI

LP platne, hračky, knihy, fotoaparáty, vianočné ozdoby, starý nábytok a iné 0904 046 416

PLOCHÉ STRECHY

0905 662 229

9. mája 1974

Výročia a udalosti

bolo otvorené pražské metro

			4			
S	1	8		7		
U		6		8	3	5
D			8			
O		1	9	5	4	8
K	5	3	1			9
U	6	9		3		
	3	5			4	7
	4					

	9	5		4		
S	6		3	7		2
U				2	5	4
D	7		9			6
O						2
K						9
U	3		1			
	9			2		4
	1	4	6			7

ZENIT

JARNÁ AKCIA

30% **NOVINKA** **10%**

Exolon® Ultralight
2/10 číra
9,50 €/m²

Exolon® 5X/16
šedá
21,22 €/m²

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

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk

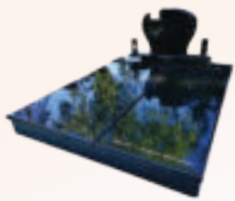
LED SOLAR ZÁHRADNÉ SVIETIDLO, ZÁHRADNÝ STĽP

-10%

18,- € → 16,20 €

Využite kód: **OPLATISA**

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



MJ
KAMEN s.r.o.



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 Kráľa 65, Zlaté Moravce (vedľa cukrárne Bali)

www.mjkamensro.sk

0948 381 424

MJ-KAMENARSTVO
mjkamensro@gmail.com

čujte.sk

Otvorili lanovú dráhu
Zipline Gombasek

www.cujte.sk



59-0015

Viete správne skladovať syry?

Trh nám ponúka nespočetné množstvo syrov vynikajúcich chutí. Veď kto by už nepoznal francúzsky syr Camembert, holandskú Goudu, švajčiarsky Emmental či najznámejšie talianske syry, akými sú Parmezán, Mozzarella či Gorgonzola. Sú syry, ktoré sa podávajú čerstvé, krátko po dokončení ich výroby, ale i také, ktoré zrejú niekoľko týždňov, mesiacov dokonca aj rokov, kým sa dostanú na náš stôl.

Medzi čerstvé syry patria napríklad tvarohy, cottage cheese, syr ricotta či hrudkový syr. Tvrdé syry sú charakteristické tým, že musia zrieť najmenej 4 týždne a najviac 1 až 2 roky. Plesňové syry patria medzi zrejúce syry. Sú vyrobené z pasterizovaného mlieka, do ktorého sa pridávajú okrem kyslomliečnych kultúr i špeciálne ušľachtilé plesňové kultúry. Radíme sem syry s modrou alebo zelenou plesňou vo vnútri, syry s bielou plesňou na povrchu ako aj syry dvojplesňové. Ďalšiu skupinu syrov tvoria tavené syry.

Správne skladovanie syrov

Aby sme zachovali kvalitu, chuť ale aj vôňu syra, mali by sme ho správne skladovať, a myslieť aj na to, že každý druh syra vyžaduje iné podmienky. Optimálna teplota pre uchovanie syrov je 8 až 12 °C. V bežných podmienkach je preto najlepšie skladovať ich v chlad-

ničke, pričom čerstvé mäkké syry skladujte v najchladnejšej časti chladničky, tvrdšie môžete uložiť tam, kde je trochu vyššia teplota. Baliť by sme ich mali do papiera, ktorý im umožňuje dýchať. Použití môžeme aj papierový obrúsok a ten následne vložiť do polouzatvoreného plastového vrečka. Plesňové syry sa odporúča skladovať v plastových nádobách alebo pod pokrievkou zo skla, aby sme zabránili rozšíreniu plesne na iné potraviny. Pri dlhšom skladovaní syrov je dobré ich po každom vybalení zabalit do nového obalu. Odborníci neodporúčajú syry uchovávať v mrazničke, pretože dochádza k narušeniu ich štruktúry, ale i zmene chuti.



» ren
zdroj foto VMonte13 pixabay



OČNÁ OPTIKA
doctor optic



**NOVÉ OKULIARE
ZA SUPER CENU**

**IBA
2.-10.
MÁJA**

**RÁMY OD
35€**

**SKLÁ OD
8,30€/KS**

**MERANIE
ZRAKOVEJ OSTROTI
BEZ ČAKANIA**

WWW.DROPTIC.SK

JANKA KRÁĽA 6 – ZLATÉ MORAVCE



OPTIKADROPTIK



DR.OPTIK_SK



0940 499 299



Pravidelná fyzická aktivita je dôležitá Pohybom ku zdraviu

Pohybová aktivita je jednou z ciest k zlepšeniu kvality života. Pevné zdravie a dlhší život sú dobrým dôvodom, aby sa pohyb stal pozitívnym návykom všedného dňa.

Odborníci hovoria, že pravidelná pohybová aktivita zlepšuje fyzickú a psychickú kondíciu, posilňuje imunitný systém, podporuje srdcovú činnosť a krvný obeh, zlepšuje prívod kyslíka do celého tela, normalizuje krvný tlak, podporuje trávenie a činnosť čriev, harmonizuje činnosť endokrinného systému, je prevenciou pred osteoporózou a má veľa ďalších benefitov. Na druhej strane sa podľa nich nedostatočná fyzická aktivita v kombinácii s nesprávnou výživou spolupodieľa na vzniku chronických ochorení ako sú srdcovocievne ochorenia, onkologické, metabolické, respiračné či ochorenia pohybového aparátu a podobne. „Čím je človek starší, tým viac je dôležitá primeraná a pravidelná fyzická aktivita. Šport odďaluje príznaky starnutia, pomáha zvládať choroby a bolesť, dodáva chuť do života, zvyšuje energiu a zlepšuje pozitívnu náladu“, objasňuje Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

Výskumy varujú

Z výsledkov rôznych výskumov vyplýva, že až 70 % Slovákov sa hýbe nedostatočne a málo. Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) zomiera v dôsledku nedostatku pohybu celosvetovo ročne vyše 5 miliónov ľudí, čo je podobný efekt ako má fajčenie. „Dnešný sedavý spôsob života významne prispieva k pandémie obezity a vzniku rôznych chronických civilizačných ochorení ako je diabetes, ateroskleróza, kardiovaskulárne a neurodegeneratívne ochorenia“, upozorňuje odborníčka. Nedostatočná pohybová aktivita má vplyv aj na vznik niektorých typov rakoviny, ako je napríklad kolorektálny karcinóm.

Telesná aktivita je dôležitá

„Osobitne dôležitá je pravidelná telesná aktivita v detstve a mladom veku, pretože vtedy sa vytvára celoživotný návyk. Edukácia má preto zásadný význam“, uvádza Mgr. Klinčáková a vysvetľuje, že mladiství, ktorí sú pravidelne aktívni, majú menšiu šancu, že sa u nich vyvinú rizikové faktory ako obezita či zvýšený krvný tlak. Je preto vhodné podporovať deti v tých pohybových aktivitách, ktoré ich baví a naplňujú.



Ilustračné foto.

zdroj foto PICNIC-Foto pixabay

Prospeje nám chôdza

Najprirodzenejšou pohybovou aktivitou je chôdza, ktorá je prospešná pre našu fyzickú kondíciu a psychiku. Podľa viacerých štúdií dokáže pravidelná chôdza predĺžiť život človeka o niekoľko rokov a dokonca spúšťa aj omladzovacie procesy v tele. WHO odporúčaná dávka pohybu, ktorá prináša zdravotné benefity je 10 000 krokov denne + 30 minút stredne intenzívnej vytrvalostnej aktivity aspoň 5krát týždenne alebo 1 hodina intenzívnej vytrvalostnej aktivity 3krát týždenne, optimálne v kom-

binácii so silovým tréningom 2 až 3krát týždenne.

Tipy ako zvýšiť fyzickú aktivitu

- Ak máte sedavé zamestnanie, počas prestávky sa poprechádzajte,
- prechádzajte sa počas telefonovania,
- ak sa dá, na prepravu zvolte bicykel namiesto auta,
- používajte schody namiesto výťahu

Informácie poskytol
RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedince rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

**AKCIA
2+1 ZADARMO**

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
45,90 EUR
/1 KS

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
38,90 EUR
/1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert



**MEDIKA
EXPERT**

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

Chráňte sa pred kliešťami

Prekrásne slnečné dni nás lákajú na potulky do prírody a spolu s prebúdzajúcou sa prírodou sa o slovo hlásia aj kliešte. Chráňte pred nimi seba aj svojich blízkych.

Kliešte sú malé parazity a pre človeka predstavujú nebezpečenstvo najmä v prípade, ak sú infikované, pretože vtedy prenášajú nepríjemné ochorenia. Na Slovensku sa najčastejšie vyskytujú dve z nich: lysmská borelióza a kliešťová encefalitída.

V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

Kliešte sa vyskytujú v trávnatých porastoch s výškou od dvadsať centimetrov do jedného metra. Najst ich môžeme v záhradách, v parkoch i v lesoch. V posledných rokoch sa v dôsledku klimatických zmien dostávajú aj do vyšších zemepisných polôh, dokonca až do nadmorskej výšky nad 1000 metrov. Striehu na koncoch listov, na stebľach tráv alebo na vetvičkách prízemných kríkov. Oblubujú najmä dubovo-hrabové lesy.

Takto sa môžete pred kliešťom chrániť

Pri potulkách prírodou by sme sa

mali vyhýbať miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov, ktorými sú okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Je dobré zvoliť vhodné oblečenie pokrývajúce čo najväčšie časti tela, najmä dlhé nohavice a ponožky. Vhodnejší je svetlý odev, na ktorom tohto parazita skôr zbadáte. Zabúdať by sme nemali ani na používanie repelentov.

Kliešťa vyberte správne

Ak si na tele nájdete kliešťa, treba ho vytiahnuť čo najskôr. „Kým na prenesenie baktérií, ktoré spôsobujú lysmskú boreliózu, kliešť potrebuje byť prisatý aspoň 24 hodín, vírus kliešťovej encefalitídy sa môže preniesť do pár hodín po zaklieštení. Po návrate z pobytu v prírode alebo v blízkosti mestskej zelene je preto dôležité bezprostredne po návrate domov skontrolovať celú pokožku tela. Poriadne si prezrite najmä miesta ako podpaзуšie, slabiny, miesta pod kolenami a vlasatú časť hlavy,“ objasňujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a v prípade zaklieštenia odporúčajú nasledujúci postup:

- Prisatého kliešťa odstraňujte pinzetou, ktorú pritlačte čo najbližšie ku koži.
- Kliešťa vyťahujte plynulým kolmým

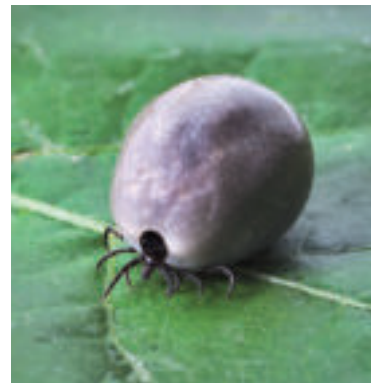
ťahom smerom od kože, postupujte pomaly a bez točenia. Ak ho potrebujete z kože uvoľniť, opatrne ním zakývajte zo strany na stranu a opäť skúste plynulo ťahať smerom od kože. Kliešťa nevykrúčajte prudko do strán, mohli by ste ho pretrhnúť - je dôležité ho nepoškodiť a nerozmliaždiť.

- Nekvapkajte na neho olej, vtedy sa začne dusiť a vyvráti natrávenú krv späť do rany. Snažte sa odstrániť celé telo kliešťa aj s hlavičkou.

- Kliešťa po odstránení nemliaždite prstami. Hodte ho do WC misy a ihneď spláchnite, vyhodte ho do koša v uzavretej nádobe / v uzavretom vrecúšku, prípadne kliešťa dôsledne znehybnite lepiacou páskou a takto ho vyhodte do koša.

- Po vybratí miesta prisatia hneď dezinfikujte. Ak nie je poruke dezinfekčný prostriedok z lekárne (lieh, jódová tinktúra), použite prípravok s obsahom alkoholu. Dezinfikujte aj pinzetu a povrchy, na ktoré dopadla tekutina z poškodeného tela nacicaného kliešťa a poriadne si umyte ruky.

- Poznačte si pre istotu dátum a pravdepodobnú lokalitu, kde ste mohli kliešťa chytiť. Ak ste ho mohli mať na tele už dlhší čas (zopár dní), poznačte si aj túto



Ilustračné foto.

foto autor JerzyGorecki pixabay

informáciu. Tieto informácie môžu byť užitočné pre vášho lekára v prípade, že sa u vás neskôr objavia príznaky, ktoré sú obvyklé v prípade infekcií prenášaných kliešťami. Nasledujúci mesiac venujte pozornosť príznakom ako väčšie začervenanie v mieste odstráneného kliešťa, horúčka, bolesť svalov, bolesť hlavy či opuch a bolesť kĺbov. Ak sa vyskytnú, konzultujte svoj stav s vaším lekárom.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR

» ren

Syrová, vajíčková, s cesnakom či paprikou – stačí si vybrať

Chutné a sýte nátierky na každý deň

Aj vy si každý deň lámate hlavu nad tým, čo pribaliť rodinke na desiatu alebo čo rýchle pripravíť vašim hladošom na večeru? Prinášame recepty na chutné nátierky na chlieb či pečivo.

Syrová nátierka s paprikou

Suroviny: 250g tvrdého syra vhodného na strúhanie, 3 papriky rôznych farieb - zelená, červená, žltá, 150g šunky, 100g majonézy, 100g bieleho jogurtu, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Papriky umyjeme, rozkrojíme na štvrtiny, odstránime z nich jadvice a potom pokrájame na malé štvorčeky. Rovnako pokrájame aj šunku. Syr na hrubo postrúhame.

Do misy vložíme majonézu a vymiešame ju s jogurtom. Pridáme papriku, šunku a syr. Nátierku podľa chuti osolíme a okoreníme.

Fazuľová nátierka s orechmi

Suroviny: 250g konzervy bielej fazule v slanom náleve, 4 lyžice panenského olivového oleja, soľ, korenie, 2 strúčiky cesnaku, hrsť vlašských orechov.

Postup: Vlašské orechy posekáme na kúsky. Strúčiky cesnaku pretlačíme. Fazulu vylejeme na sito, prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapkať. Do mixéru vsypeme fazulu, pridáme

olivový olej a dôkladne vymixujeme na nátierku. Nátierku preložíme do misy a ochutíme cesnakom. Na záver zľahka vmiešame orechy.

Náš tip: Ak nemáte po ruke mixér, môžete použiť pučidlo na zemiaky.

Mrkvová nátierka s ovsenými vločkami

Suroviny: 150g smotanovo tvarohového syra, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

Postup: Mrkvu umyjeme, očistíme a na hrubo postrúhame. Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.

Do misy vložíme syr a vymiešame ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami.

Syrová nátierka s pečeným cesnakom

Suroviny: 200g syra s modrou plešňou, 200g smotanovo tvarohového syra, 3PL bieleho jogurtu, hlavička cesnaku, korenie a cukor podľa chuti

Postup: Rúru zohrejeme na stredne vysokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom



Ilustračné foto.

zdroj foto safran7 pixabay

strúčiky vytlačíme zo šupky a popučíme vidličkou.

Syr s modrou plešňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misy. Vymiešame ho so syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a dochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

Vajíčková nátierka s avokádom

Suroviny: 1 avokádo, 2 vajcia, 2PL bieleho jogurtu, citrónovú šťavu, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Vajíčka uvaríme na tvrdo,

necháme vychladnúť a potom pokrájame na malé štvorčeky. Avokádo rozkrojíme na polovice, pomocou lyžice z neho vyberieme dužinu.

Do misy vložíme dužinu z avokáda, popučíme ju vidličkou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme pokrúpané vajcia a jogurt. Dochutíme soľou a korením.

Všetky nátierky môžete podávať s chlebom alebo pečivom.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM

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



RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM



galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

SPRÁVNY KROK PRE VAŠU REKLAMU



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

regionpress.sk

baumajsterova@regionpress.sk

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

**Výkup mincí
do roku 1945**

Celá SR

0904 474 597

vykupparoziaeu@gmail.com

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpílovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

**STOP
vlhkým múrom**

0918 671 541