

ZLATOMORAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 20 930 domácností



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

NOSTALGIA

POHREBNÁ SLUŽBA
ZLATÉ MORAVCE

KOMPLETNÉ
POHREBNÉ SLUŽBY

NEPRETRŽITE
☎ 0907 789 124

Bernolákova 15
Zlaté Moravce
(oproti nemocnici)

www.nostalgiazm.sk

PMMONT, s.r.o.

TOPOĽČIANKY
Machulinská 7, 951 93 Topoľčianky

OTVÁRACIE HODINY Po.-Pi. 8:00-17:00 So. 8:00-12:00
V prípade potreby otvoríme aj mimo pracovnú dobu 0917 758 716
☎ 037/630 7390, 0917 758 716 @ pmmont@centrum.sk

PLYN - VODA - KÚRENIE - PREDAJ - MONTÁŽ - SERVIS

AKCIA
NA RADIÁTORY

AKCIA
NA SLOVENSKÉ BATÉRIE

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

PRI KÚPE MATERIÁLU ROZVOZ V OKOLÍ ZADARMO

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

Tel.: 0902 593 835

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

ODKÚPIM STARÉ VECI

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

ŽALÚZIE SIETE

OPRAVA
plastových
OKIEN, DVERÍ

VÝMENA
IZOLAČNÉHO SKLA

☎ 0940 765 888

CENTRUM - STREŠNÉ KRYTINY A ODKVAPOVÉ SYSTÉMY

DODÁVKA A ODBORNÁ MONTÁŽ

- STREŠNEJ KRYTINY A ODKVAPOVÉHO SYSTÉMU
- VÄZNIKOVÝCH KROVOV
- KROVOV
- KLAMPIARSKÉ PRÁCE
- TESÁRSKE PRÁCE

Zabezpečíme klampiarske výrobky až do dĺžky 5m

Kvalitné odkvapové systémy s 30-ročnou zárukou

Chyzerovecká ulica 227, Zlaté Moravce, 0917 482 838

Otvorené: Po - Pi: 8:00 - 16:00

KLAMPIARSKÉ PRÁCE

- Montáž odkvapových žľabov
- Atika, parapety
- Oplechovanie a oprava komínov
- Plechové a falcované strechy
- CLICK - SYSTÉM

☎ 0905 794 522

Bezplatný týždenník

ZLATOMORAVSKO

EV 6231/24

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

Ročník 1, Vydanie 2, týždeň 19/2024.

Redakcia: Cobořího 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



DISTRIBÚCIA (20.930 domácností)

Každý týždeň:
Zlaté Moravce, Vrábce, Čaradice, Červený Hrádok, Čierne Kľačany, Hostie, Hostovec, 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, Vrábce, 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-SALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVIČKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-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-SK-SP
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇSKO-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	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Nazrime do histórie

Múzejníci a spoločne s nimi aj návštevníci múzeí oslavujú 18. mája Medzinárodný deň múzeí. Tento deň je zároveň pripomienkou toho, aké významné poslanie tieto inštitúcie v našej spoločnosti zastávajú.

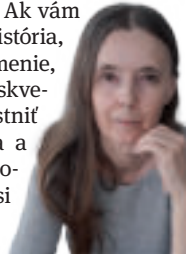
Múzeá slúžia verejnosti predovšetkým tým, že zhromažďujú, triedia, vedecky spracovávajú a chránia dedičstvo minulosti. No ich úlohou je aj osvetová a kultúrna činnosť. Vďaka tomu všetkému sa môžeme ľahšie oboznámiť s našim kultúrnym a prírodným dedičstvom, s našou históriou a lepšie sa zorientovať v tom, kto sme a odkiaľ pochádzame.

Väčšina múzeí po celom svete pri príležitosti tohto sviatku pripravuje pre návštevníkov množstvo pútavých aktivít. Inak tomu nie je ani na Slovensku, kde si Medzinárodný deň múzeí každoročne pripomíname celoeurópskym podujatím pod názvom Noc múzeí a galérií. Mnohé múzeá a galérie

zostávajú v tento deň otvorené do neskorých nočných hodín a okrem prehliadky expozícií a výstav ponúkajú neraz nevšedné zážitkové podujatia. Počas nich odhaľujú návštevníkom rozličné tajomstvá a tí tak majú častokrát možnosť nazrieť aj do inak neprístupných častí mnohých kultúrnych pamiatok.

Tohtoročná Noc múzeí a galérií sa uskutoční 18. mája. Potešiteľné je, že sa do nej zapája množstvo slovenských múzeí, galérií, ale aj hradov a zámkov, ktoré skutočne majú záujemcom čo ponúknuť. Ak vám teda učarovala história, príroda, veda či umenie, nenechajte si ujsť skvelú príležitosť zúčastniť sa tohto podujatia a možno sa vám podarí objaviť aj čosi dosiaľ nepoznané.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



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

ŽALÚZIE CIBULA

PD, Duklianska 2 0915 865 543
PE, Uhrecká 23 038 740 14 60
www.zaluzie-cibula.sk

MJ KAMEN s.r.o.

Žulové pomníky z prvotriedneho prírodného materiálu za najlepšie ceny v regióne

Bezplatná obhliadka a nacenenie
Kompletné vyhotovenie diela

Žľava 15% pri žulových kompletoch

Pieskované písmo zdarma pri kompletnej realizácii

Janka Kráľ'a 65, Zlaté Moravce (vedľa cukrárne Bali)
www.mjkamensro.sk
0948 381 424

MJ-KAMENARSTVO
mjkamensro@gmail.com

DREVO EXPRESS

Štiepané tvrdé drevo, dĺžka polienok 33 cm – 50 cm (+- 3cm)

Cena 65€/ pms (bez dopravy)
Cena za 6pms z dopravou –
(Zlaté Moravce a okolie do 10 km) 400,- €
Cena za 10pms z dopravou –
(Zlaté Moravce a okolie do 10 km) 640,- €
Cena za 6pms z dopravou –
(okruh od Zlatých Moraviec 11km do 25km) 440,- €
Cena za 10pms z dopravou –
(okruh od Zlatých Moraviec 11km do 25km) 685,- €

Cena platí do 31.12.2023
V ponuke aj ukladané drevo, metrovica a vlákna v dĺžkach.

0911 041 654

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

PREDAJ

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

ZASKLIEVANIE OKNÁ

- ZAKRYTIE BALKÓNŮV ROLETAMI
- ZASKLIEVANIE LODŽIÍ
- ŽALÚZIE • SIETKY • PLASTOVÉ OKNÁ
- OPRAVA VONKAJŠÍCH ROLIET
- SERVIS PLASTOVÝCH OKIEN

NÍZKE CENY **0905 365 682**
talasova.z@zoznam.sk
AF TRADE pobočka Čifáre 42/34
KVALITNÁ A RÝCHLA PRÁCA

PREDAJ MALEJ HYDINY
AKCIA za bezkonkurenčné ceny

18 týždňové **mládky** 10,00 €/ 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 TURÁ - bývalé PD

Potrebujete právnicka?

Mesto Zlaté Moravce v spolupráci s Advokátskou kanceláriou CIMMERMANN v mesiaci MÁJ 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:

15. 5. 2024 (Streda) 15:00 - 16:00
29. 5. 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

KÚRENIE - VODA - PLYN KRTKOVANIE KANALIZÁCIE

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

0905 398 652

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
brojlerové
a nosnicové kuriatka
husi, kačky,
husokačky, morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953

ODKÚPIM STARÉ VECI

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

SAMOZBER JAHÔD

V NÁVOJOVCIACH PRI PARTIZÁNSKOM

začína 10.5.2024

pred príchodom si overte
dostupnosť na číslach:

0903 767 190
0903 752 433
0902 982 120

Otvorené 7 dní v týždni
7:00 - 18:00

Aktuálnu situáciu zistíte na www.jahodynavojevce.sk alebo na [f fructopsk](https://www.facebook.com/fructopsk)

HRACHU

začína o 10 dní

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 ZŇAŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
ROZVOZ ZABEPEČÍME

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

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

Obhliadka a cenová
ponuka zdarma.

0904 005 299

Ponúkam strojové omietky

0915 260 345

STRECHY predávame montujeme

Zavolajte, za ponuku nič nedáte!

Zľavy
na krytiny až do
- 50%

OHÝBAME
PLECHY
na ohýbačke

Lindab®

MEDITERRAN
Fondy svet, stieha

TONDACH%

BRAMAC®

Škridly plechové klasické | trapézy | odkvapky | krovy | pur-panely | montované haly, domy

tel.: 0905 577 222
0905 598 924

www.stresnekrytiny.sk

Zateká Vám strecha?

Spoľahnite sa na odborníkov
a budete šťastní spať

- opravy asfaltových a plechových
strieč - 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

ŠTIEPANÉ A PALIVOVÉ DREVO

DĹŽKY 25 30 40 A 50 CM

0904 408 280

STAVEBNÉ REZIVO

HRANOLY, FOŠNE, DOSKY, LATY
TATRANSKÝ PROFIL, OSB DOSKY
STOLÁRSKE REZIVO, REALIZÁCIA KROVŮV

0949 629 235

NOMISPET

Nájdete nás aj na eshope nomispet.sk

0904 440 220

Továrenská 17, 953 01 Zlaté Moravce

ROZVOZ mesto ZDARMA
min. objednávka nad 30€

Pondelok - Piatok 8:00 - 18:00
Sobota 8:00 - 14:00
Nedeľa zatvorené

f NOMISPET-zvieracie centrum @ nomispet

ZVIERACIE CENTRUM

NÁKLADNÁ PREPRAVA, AUTO S HYDRAULICKOU RUKOU

DOVOZ STAVEBNÉHO MATERIÁLU

KAMEŇ, DREVO, ZEM
PRÁCE S 3T MINIBAROM + PODNY VRTÁK
PRENÁJOM KONTAJNEROV
REALIZÁCIA ZÁMKOVEJ
DLAŽBY NA KLÚČ

0904 427 271

Občianska riadková inzercia

02 AUTO-MOTO / iné

» KUPIM STARÉ AUTO,aj bez STK prípadne diely 0918383828

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie .tel.0908 532 682

11 HOBBY A ŠPORT

» ODKUPIM POVALOVE VECI AJ Z PIVNIC A PAJT 0903868361

» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124

09 DOMÁCNOST'

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» Rozvedeny 57 roc hlada priatelku v okolí zm myslim ze taka tu je na krasny vztah dakujem 0902402067

» Seriozny vzdeleny muz hlada priatelku nad 63r.0903404189

» 59t.hľada priatelku 0917049831

» SYMPATICKA 57 R HĽADA PRIATEĽA NA ZOZNAMENIE 0907277466

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 02 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 novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Dosiahnite pestrú úrodu aj na malej ploche

Mestské záhrady zvyčajne neposkytujú príliš veľkorysý priestor. Pri vhodných postupoch však dokážete vypestovať pestrú škálu zeleniny v množstve potrebnom pre jednu domácnosť aj na malej ploche.

Ponúka sa viacero možností ako sa nedostatkom priestoru popasovať. Jednou z nich je pestovanie plodín v nádobách, či štvorcoch, ďalšou ťahanie rastlín do výšky. Aby ste boli v pestovaní zeleniny úspešní, využijte by ste mali všetky zákúta, dobre si rozvrhnúť plochu a premyslieť aké druhy chcete pestovať.

Pestovanie plodín v nádobách

V prípade, že priestor, ktorý máte k dispozícii je veľmi miniatúrny, môžete pestovať bylinky a zeleninu v nádobách. Pamätajte však na to, že pestovanie v nádobách je náročnejšie na zavlažovanie a prípadné prihnojovanie rastlín, nakoľko tie nemajú možnosť prijímať živiny z voľnej pôdy.

Pestovanie plodín vo štvorcoch

V malých záhradkách, na balkónoch či terasách sa dobre osvedčila metóda pestovania vo štvorcoch, do ktorých budete jednotlivé plodiny vysádzať. Na takéto pestovanie budete potrebovať hrančičky či vyvýšený okraj v tvare štvorca – postačí výška 10 až 20 cm, na ktorý môže poslúžiť rám zhotovený z drevených hranolov – ten následne

pomocou drevených lišt ešte rozdelíte na jednotlivé priehradky či polička s rozmermi 30 krát 30 až 40 krát 40 centimetrov. Menšie polička použijete na pestovanie reďkoviek, šalátov, špenátu či bylínok. Polička s väčšími rozmermi sú vhodné pre rajčiaky, papriku, kaleráb, cuketu, uhorky či mrkvu.

Náš tip: Polička, z ktorých ste už pozberali úrodu nenechajte prázdne, využijte ich na opätovné pestovanie reďkoviek, šalátov, alebo špenátu.

Pestovanie plodín do výšky

Plot záhrady môžete zasa využiť pri pestovaní tých druhov zeleniny, ktoré sa ťahajú do výšky. Rastliny tak získajú prirodzenú oporu, ktorú môžete ešte vylepšiť pletivom či drevenými doštičkami, ktoré na stenu či plot pripevníte a k nim môžete v niektorých miestach rastliny postupne počas rastu priväzovať. Takto môžete pestovať uhorky, cukety, fazuľku aj niektoré druhy rajčiakov. Pod nimi tak získate priestor pre iné plodiny.



Ilustračné foto. zdroj foto planet_fox pixabay

Divadelný festival pre mladých

Milovníci divadla si môžu užít prvý ročník medzinárodného divadelného bienále festivalu pre mladé publikum, ktorý organizuje Divadlo Jána Palárika (DJP) v Trnave a uskutoční sa od 22. do 26. júna. Ide o jediný divadelný festival na Slovensku zameraný na mladých ľudí, ktorí si budú môcť pozrieť zaujímavé zahraničné i domáce inscenácie a vychutnať si bohatý sprievodný program, diskusie a koncerty na rôznych miestach v Trnave.

Na prvom ročníku festivalu Teen Theatre Fest sa predstaví osem špičkových divadiel zo Slovenska, Poľska, Maďarska, Česka, Ukrajiny i Nemecka s inscenáciami pre mladých. Sprievodný program budú tvoriť koncerty, besedy, seminár mladej kritiky, predstavenia pre rodiny s deťmi, workshopy či výstavy. „Trnavské divadlo bolo svojho času unikátnym Divadlom pre deti a mládež. Táto tradícia v Trnave neustále rezonuje a my sa ju snažíme neustále pestovať. Okrem inscenácií ponúkame mnoho druhov zážitkov, vzdelávacích, aj voľnočasových aktivít, ktoré oslovujú mladé publikum. Na záver našej jubilejnej 50. sezóny, vytvárame podujatie, ktoré má ambíciu stať sa najdôležitejšou kultúrnou udalosťou pre mladých na Slovensku. Divadelné festivaly sú oslavami umenia, živého kontaktu, originality a kreatívnych duší. Pre mladých ľudí však môžu znamenať ešte niečo viac – zážitok, ktorý určuje smer,“ povedala umelecká

riaditeľka festivalu a umelecká šéfk DJP Lucia Mihálová.

Môj uhol pohľadu

Mottom prvého ročníka je „point of view“ alebo „Môj uhol pohľadu“. Festival sa zameria na témy, ktoré v aktuálnej spoločenskej klíme mimoriadne rezonujú. Aké formy kolektívneho bytia ponúkajú queer ľudia? Ako hľadať spoločne radosť a energiu pre utopickú imagináciu? Sme ochotní prekročiť medzigeneračné konflikty? A koľko empatie unesieme voči obetiam prebiehajúcich vojnových konfliktov? Slogan „point of view“ nie je prehlásenie polarizácie, ale akceptovanie aj opačného názoru a základnou podmienkou tvorivej slobody. Festival prináša aj dôležité spojenia divadla s miestnymi, regionálnymi, kultúrnymi a vzdelávacími organizáciami: Kultúrne centrum Malý Berlín, Nádvorie – priestor súčasnej kultúry, Štúdio tanca a pohybu Alegria, Galéria Jána Koniarka v Trnave, Knižnica Juraja Fándlyho, Kreatívne centrum Trnava, Zaží v Trnave – Mestské kultúrne stredisko, Región Trnava, mesto Trnava, Trnavský samosprávny kraj a Právnická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave. Vďaka týmto partnerom sa budú predstavenia aj sprievodný program odohrávať na rôznych miestach v rôznych časoch a divadlom tak ožije celá Trnava. Festival z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia.

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

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €
Dosekávanie písma
Bez demontáže pomníka !!
Dátum 100 €, inak 10 €/znak
Obnova písma 1,30 €/znak
Tabuľky, fotografie, väzy, svietniky, umučenia
Doprava a impregnácia ZDARMA
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk
MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE 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

PLOCHÉ STRECHY
0905 662 229
LETÁKY
0910 569 093

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

čujte.sk
Vyhliadkové veže a rozhľadne na Horehroní
www.cujte.sk

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

REGION PRESS
WWW.REGIOPRESS.SK

BOBRIA SILA V AKCII

ČAS NA OSVIEŽENIE!



Top cena
9,99

BESTWAY DETSKÝ NAFUKOVACÍ BAZÉN

Rôzne farby. Objem 140 l, 122 × 25 cm.
OBI č. 2450740 a i.



Top cena
49,99

BESTWAY BAZÉN FAST SET

Pr. 305 cm × 76 cm. Vráť. čerpadla a filtračnej kartuše.
OBI č. 1114362



Top cena
104,99

BAZÉNOVÝ VYSÁVAČ „ORCA 45 CL”

Pre bazény do 50 m². S jemnosťou filtra 180 je robot obzvlášť vhodný na rýchle čistenie bazéna.
OBI č. 2444578



Top cena
124,99

BESTWAY BAZÉN „STEEL PRO MAX”

Pr. 305 × 76 cm. Kovová konštrukcia s utesňujúcim náterom proti korózii - FrameLink. Balenie obsahuje filtračné čerpadlo, filtračnú kartušu a samolepiace opravné záplaty. OBI č. 1114388



Top cena
249,99

BESTWAY BAZÉN FAST SET

V balení tiež filtračné čerpadlo a rebrík, pr. 457 × 107 cm, atraktívny ratanový vzhľad.
OBI č. 1427871



Top cena
399,99

BESTWAY VÍRIVKA „LAY-Z-SPA MIAMI AIRJET”

Pr. 180 × 66 cm, S automatickou funkciou zahrievania Freeze Shield. Pre počet osôb: 4. OBI č. 1624188

KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!*

obi.sk/bobri-bonus



OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Platí od 10. 5. do 23. 5. 2024 alebo do vypredania zásob.

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Nepodceňujte spánok, dôležitá je jeho dĺžka aj kvalita

Zdravému a dostatočnému spánku by sme mali podľa odborníkov venovať náležitú pozornosť. Jeho význam často недоceňujeme a to je veľmi nebezpečné. Nedostatok spánku sa môže následne prejavíť nielen fyzickými, ale aj psychickými zmenami.

Spánok je prirodzený útlmový stav, no nie je to len akýsi čas nečinnosti alebo odychu organizmu. „Je to biologický proces, ktorý je nevyhnutný pre regeneráciu organizmu, načerpanie energie a pre celkový priebeh jednotlivých procesov v tele človeka. Kvalita aj kvantita spánku sa odráža na psychickom a fyzickom zdraví a tak ovplyvňuje kvalitu života,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a pripomína, že dospelý človek by mal spať približne 7 až 8 hodín.

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Spánok je dôležitý pri spracovaní emócií a ukladaní spomienok. Bez dostatočného spánku tak človek nedokáže dostatočne prijímať a zapamätávať si nové informácie

a sústrediť sa. Spánok je rozhodujúci aj pre fyzický výkon ako aj pre zotavenie po fyzikom výkone. Pri nedostatku spánku dochádza k rýchlejšiemu fyzickému vyčerpaniu, k spomaleniu reakčného času a tým sa zvyšuje riziko zranenia. „Taktiež dochádza k rýchlejšiemu psychickému vyčerpaniu, a tým sa oslabuje motivácia zvládať atletické výzvy,“ argumentuje odborníčka. Po fyzikom výkone je dostatočný spánok taktiež nesmierne dôležitý, pretože urýchľuje fyzické zotavovanie, stimuluje obnovu svalov a pomáha doplniť zásoby energie buniek.

Hrozia zdravotné ťažkosti

Nedostatok spánku môže viesť k vážnym zdravotným následkom. Cyklus spánku a bdenia a jeho dostatočné a pravidelné dodržiavanie je nevyhnutné aj na predchádzanie rozvoja rôznych ochorení. Počas spánku nastáva prirodzený pokles krvného tlaku. Pri nedostatku spánku nedochádza k jeho dostatočnému poklesu, čo časom môže prispievať k zvyšovaniu rizika rozvoja ochorenia kardiovaskulárneho systému. Počas spánku taktiež prirodzene klesá množstvo glukózy v krvi. Nedostatok spánku preto môže byť spojený s narušením spracovania glukózy v tele a možným rizikom vývinu cukrovky. „Prebiehajúci nedostatok spánku taktiež môže ovplyvňovať imunitné procesy, čo môže viesť k nedostatočnej alebo oneskorenej imunitnej odpovedi voči infekciám, a teda k ľahšiemu infikovaniu a ťažšiemu priebehu ochorenia,“ objasňuje MUDr. Šranková. Je podľa nej nesmierne dôležité nezanedbávať dôležitosť spánku a dopriať telu pravidelný, kvalitný a dostatočný spánok. Spoločné pomenovanie viacerých zdravých spánkových návykov sa nazýva „spánková hygiena“.



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

Medzi tieto návyky patrí napríklad:

- dodržiavanie určitej pravidelnosti v časoch zaspávania a zobúdzania sa. Človek

by mal zaspávať a vstávať približne v tých istých časoch každý deň.

- Taktiež je dôležité niekoľko hodín pred spánkom vynechať konzumáciu kofeínu, nikotínu, alkoholických nápojov či väčších, vysokokalorických porcií jedál.

- Rovnako nie je dobré vykonávať fyzickú aktivitu pred spánkom, ale venovať sa skôr relaxačným aktivitám.

- Dôležité je aj správne prostredie v spálni či detskej izbe, ako je vhodná teplota v miestnosti, pohodlný matrac a vankúš, dostatočná tma ako aj ticho a neprítomnosť elektronických zariadení.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

doctor optic
OČNÁ OPTIKA

MULTIFOKÁLNE SKLÁ

ZĽAVA 40%

JEDNY OKULIARE NA VŠETKY VZDIALENOSTI

**JANKA KRÁĽA 6
ZLATÉ MORAVCE
0940 499 299**

WWW.DROPTIC.SK
 OPTIKADROPTIK
 DR.OPTIK_SK

**Na predaj stavebné pozemky
v novovzniknutej lokalite
nad Dlouhou ulicou v Zlatých Moravciach**

**Kompletné inžinierske siete
Vybudovaná asfaltová cesta**

Bližšie informácie: 0907 278 736



FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

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

frézovanie od 15€/bm

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZŤAVA 35% na materiál

0904 157 144, 0903 874 784

RÝCHLOČISTIAREN PERIA
SÍTIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie+vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel: 0905 267 750 Z.Moravca

PLOCHÉ STRECHY

- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní

0904 644 980
<https://sites.google.com/view/strechygalis>

						2	1	9
S								
U	3		9	6		7	5	
D		8	2	7		5	3	
O	5	3	8					6
K	2				3			1
U		9			1	6	8	
		1						
5								

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



PREDAJ
voľne ložené štiepané
palivové drevo - BUK, DUB

Cena: 1 prms: 56,- € bez DPH
Cena dopravy a manipulácie: 1,90 € / km
Prevádzka Tekovská Breznica (Nová Baňa)
Dopravu zabezpečíme na objednávku do 4-5 dní

Objednávky na tel: 0905 503 660
office@karpatskalesnickaspol.sk

Objednávam:

Meno:

Tel. / Kontakt

Miesto určenia:

Množstvo m³

Rozmer naštiepania:

25 cm

33 cm

45 cm

50 cm

Stačí vyplniť, odfotiť a odoslať telefónom

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**



**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY**

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

**-10%
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami.
Platí do 24/5/2024

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré sú navrhnuté tak, aby vám priniesli nezávislosť a pokoj na duši. Dôverujte našej tradícii starostlivosti o bezpečnosť a pohodu, vďaka ktorej akýkoľvek priestor zmeníme na radostné a pohodlné miesto.

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Služby
**Špičkovej
Kvality**

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

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



**UŽ OD
379 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

	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.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 **galerica.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

MONITTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

11 ROČNÉ SKÚSENOSŤI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

Drevo

Hliník VO FARBE K MONTÁŽI

- ANTRACIT 7016
- HNEDÁ 8003
- HNEDÁ 8017
- BIELA 9016

Hliník

LETO SA BLIŽÍ!

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať zimnú záhradu aj **bez ZÁLOHY!**
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme po celom Slovensku

WWW.MONITTER.SK • 0919 370 730 **OBJEDNAVKY@MONITTER.SK**