REGIONPRESS

Č. 11 / 13. MAREC 2020 / 24. ROČNÍK

NITRIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do **54 930** domácností

čítajte NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM ZÁSAHOM NA SLOVENSKU

KRTKOVANIE
A ČISTENIE KANALIZÁCIE
MONITORING KANALIZÁCIE
ODSTRAŇOVANIE VODNÉHO KAMEŇA, HRDZE A NEČISTÔT Z VODOVODOV A PRIETOKOVÝCH OHRIEVAČOV
NITRA 0907 736 169
78 120 0004

LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!
0919 175 335
www.likvidacia-azbestu.eu
77-0001

SMALTOVANIE VANÍ
0905 358 906
781200025

SŤAHOVANIE profi **ŠLIVKA**
Nitra
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk
781200009

KANALIZAČNÝ SERVIS
www.kanalizacnyservis.sk
KRTKOVANIE
VIDEOMONITORING
odpadov, kanalizácie
vysokotlakové čistenie
NON STOP 0904 023 542
ČERPANIE ŽÚMP
Aj na vzdialenosť až 40 m
Servis ČOV
ZA NAJLEPŠIE CENY
78 120 0007-1

PIJAVICA LEKÁRSKA
... mohla by vám pomôcť
Pre viac info:
0918 555 703
- Srdcové ochorenia
- Zápaly pľúc, astma
- Choroby pečene
- Hemeroidy
- Neplodnosť (muži, ženy)
- Infarkt
- Porážka
- Vysoký tlak
- Zápaly ľadvín, maternice, žalúdka
- Obrna
- Reuma
- Kŕčové žily
- Migrény
801200019

Penzión seniorov OÁZA
Budujeme si domov pre príjemnú a dôstojnú starobu
PRIDAJTE SA K NÁM
www.penzion-seniorov.sk
0903 532 487
801200036

Ponúkam
prenájom garsónky na Damborského ulici v Nitre.
0911 738 329
801200042

ŽALÚZIE SIETE
OPRAVA plastových OKIEN DVERÍ
0940 765 888
80 120 0002

EXTRA

BIO meranie celého tela 15€
ČO DOKÁŽE ZISTIŤ:
- funkčnosť a stav jednotlivých orgánov
- povahu a príčinu Vášho ochorenia, bolestí, alergií, skrytých chorôb
- prítomnosť cudzorodých organizmov
- okamžite rieši zdravotné problémy bezbolestne a vhodné aj pre deti, trvá 45min.

Čas Vašej konzultácie je potrebné objednať na tel. 0905 655 392
✓ Výživová poradňa ✓ Čínska medicína MING
781200003-6

IZOLÁCIE
PLOCHÝCH STRIECH VYSOKOKVALITNÝMI MATERIÁLMI
Sme na trhu už viac ako 25 rokov...
0911 28 88 68
76-0025

POPÍL TO s.r.o.
- opilovanie a vypilovanie stromov
- práce horolezeckou technikou - výškové práce
- práce vysokozdvižnými plošinami
- servis a údržba ručných motorových píl a kosačiek
- spilovanie rizikových stromov
- kosenie záhrad
- mulčovanie a štiepkovanie

0905 - 244 214
www.popilto.sk
801200028

NOVÉ!!!
Masáže = Zdravie
Štefánikova 25
Nitra
0904 545 952
801200046

SERVIS - AUTOMATICKÉ PRÁČKY
predaj a servis
PHILCO · CANDY · AMICA
PANASONIC · BRANDT · HAIER
WHIRPOOL · TATRAMAT
ELECTROLUX · ZANUSSI
GORENJE · IGNIS · ARDO
EUROTECH · BEKO
SAMSUNG
DOVOZ, PREDVEDENIE VÝROBKU
Pintér 037/656 50 60, 0905 625 641
781200057-2

801200058

Vykonávame STAVEBNÉ PRÁCE
- murárske
- klampiarske • stierky
- zateplovanie • nátery fasád
- bytové jadrá • maľovky
- rekonštrukcie domov/bytov
- zamazávanie korýtok

AKCIA BYTOVÉ JADRÁ od 1500 €
0903 060 490
781200030-1

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
781200011

NITRIANSKO

Redakcia: Kmeťkova 10
NITRA
nitriansko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Študentská 2, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

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

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (54.930 domácností)

párny týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Kynek, Mlynárce, Párovské Háje, Alekšince, Bádice, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čab, Čakajovce, Čechynce, Čeľadice, Dolné Lefantovce, Dolné Obdokovce, Golianovo, Horné Lefantovce, Hosťová, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenec, Jelšovce, Kolíňany, Lukáčovce, Lužianky, Malý Cetín, Nitrianske Hrnčiarovce, Nové Sady, Podhorany, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Štitáre, Veľký Cetín, Veľký Lapáš, Výčapy - Opatovce, Zbehy, Žirany, Ladice, Veľké Žálužie
nepárny týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janíkovce, Kynek, Mlynárce, Alekšince, Babindol, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čakajovce, Čechynce, Golianovo, Horné Lefantovce, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenec, Klasov, Kolíňany, Lužianky, Malý Cetín, Mojmírovce, Nitrianske Hrnčiarovce, Paňa, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Svätoplukovo, Štitáre, Veľká Dolina, Veľký Cetín, Veľký Lapáš, Vinodol, Zbehy, Žirany, Veľké Žálužie

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	94.750	**Bratislavsko** Východ
BZ	100.200	**Bratislavsko** Západ
DS	33.080	**Dunajskostredsko**
GA	31.290	**Galantsko+Šaliansko**
HC	28.510	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	16.370	**Komárňansko**
LV	31.310	**Levicko**
MA	27.450	**Malacko**
NR	54.930	**Nitriansko**
NZ	34.140	**Novozámocko**
PK	18.210	**Pezinsko**
PN	38.810	**Piešťansko**+NM+MY
SC	27.920	**Senecko**
SE	34.570	**Senicko+Skalicko**
TO	40.560	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.430	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	46.550	**Trnavsko**
ZM	18.990	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	50.530	**Banskobystricko**+BR
KY	29.120	**Kysucko**=CA+KM
LI	35.020	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.690	**Lučenecko**+VK+PT
MT	41.690	**Martinsko**+TR
OR	36.230	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	28.230	**Považsko**=PB+PU
PD	41.340	**Prievidsko**
ZV	39.560	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	27.490	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	52.120	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	**Bardejovsko**+SK+SP
GE	28.710	**Gemersko** = RV+RS+RA
HU	26.640	**Humensko**=VT+SV+ML
KE	83.740	**Košicko**
KS	20.730	**Košicko** okolie
SL	12.970	**Ľubovniansko**
MI	29.620	**Michalovsko**+TV+SO
PP	41.130	**Popradsko**+KK
PO	45.115	**Prešovsko**+SB
SN	32.750	**Spišsko**+LE+GL

Nedobré časy

Sú tu. Od začiatku roka sme tak trochu verili, že neprídu, hoci, prísť museli. Spolu s epidémiou prišiel aj strach. Nemožno to odsudzovať, strach je prirodzene ľudský.

Možno s ním však bojovať – napríklad argumentami. Ak nás strach ovládne, náš život sa dokáže dostať do špirály nepohody a stresu. Lenže, imunita organizmu a psychika sú vzájomne prepojené viac, ako si väčšinou myslíme. Nie až tak dávne vedecké štúdie preukázali, že k vôbec najväčším „zabijakom“ imunity, a to bez ohľadu na vek či stav zdravia, patrí stres, dlhodobá depresia a úzkosť.

Zistilo sa, že depresia súvisí aj s vývojom autoimunitných ochorení, rakovinou či aktuálnym psychickým nastavením. Prirodzenou reakciou mozgu na stres je napríklad zvýšená tvorba adrenalínu, ktorý negatívne vplýva na imunitné orgány ako kostná dreň, týmus, slezina a lymfatické uzliny.

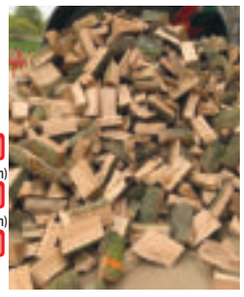
Z obchodov miznú trvanlivé potraviny. Obchodníci majú Vianoce, nikdy nemali také tržby ako teraz, radujú sa z toho, že v hlbinách svojich skladov uvoľňujú miesto po ležiakoch, po ktorých sa v predajniach iba tak zapráši. A domáce zásoby ľudí vyjdú o pár týždňov navnivoč. Minimálne ich začnú likvidovať špajzové mole. Radšej si treba v predstihu kúpiť aj insekticíd. O mesiac či dva zaručene nebude k dostaniu. Na desať kilo polohrubej jeden kus.

Zeleniny a ovocia je dostatok, ak nie prebytok. Čo tak zamerať sa na zvýšenú konzumáciu vitamínov a cenných minerálov? Čo tak nepodliehať panika a doma v strese rátať, či nám stačí toľko a toľko kíl múky, alebo musíme zohnať ešte dvadsať kíl ryže? Čo tak viac si umývať ruky, byť ohľaduplný voči druhým, nekašľať a nekýchať bez zakrytia úst? Čo tak ísť na prechádzku do prírody, na vzduch? Čo tak orientovať sa na to, že ide jar, že treba opäť pracovať v záhradách, na záhonoch? Čo tak myslieť aj na starkých, ktorí žijú okolo nás sami a občas sa pozrieť, ako sa majú, či nič nepotrebujú?

Buďme stále ešte rozumní ľudia! Všetko dobré -

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

KAMENÁRSTVO BEDNÁR
- seriózne jednanie
- kvalitná práca
- všetko za dobré ceny
V. Žálužie, Družstevná 21
0903 750 904
www.kamenarstvobednar.sk
781200029-1

DREVO EXPRESS
Štiepane tvrdé drevo,
dĺžka polienok 33 cm – 50 cm (+- 3cm)
Cena 35€/ pms (bez dopravy)
Cena za 6pms z dopravou 260€
(Nitra a okolie od Zlatomoravskej cesty - 5km)
Cena za 10pms z dopravou 410€
(Nitra a okolie od Zlatomoravskej cesty - 5km)
Cena za 10pms z dopravou 430€
(napr.: Lužianky, Lehota, Ivanka pri Nitre, Veľký Cetín)

0918 794 577 Cena platí do 31.3.2020
801200048

HYDROIZOLÁCIE ZATEPLENIA PLOCHÝCH STRIECH
Predaj izolačných materiálov
0918 755 069 — HINDICKÝ —
www.hindickyhydroizolacie.sk, minohindicky@gmail.com
781200038-1

REKONŠTRUKCIE ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH
Bez demontáže !
KVALITA A SPOĽAHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY
Chráňte svoju strechu s izolačnou pred škodami spôsobenými klímou!

MY MATERIÁL NEFALŠUJEME!
Realizujeme rodinné domy, paneláky s plochou strechou. 12 ročná záruka. Bezplatná miestna obhliadka.
S farebným a vzorkovaným originálnym materiálom INDEX a VILLAS 3D
Zimná AKCIA!
Tel.: 0915 437 039 www.palaservis.sk
75-41

AUTO PNEU SERVIS
Automont - Mikula
tel.: 0910 448 778 0911 159 559
Cabajska 10, 949 01 Nitra (bývalý areál mäsokombinátu/TAMI)
SEZÓNNE PREZÚVANIE
80 119 0024

MG
Nitrianska spoločnosť ponúka voľné kapacity na:
- Kurenárske práce – dodávka a montáž, rozvody vody, zdravotechnické inštalácie, rozvody plynu, zváračské práce, výkopové práce, práce HSV
- Dodávka a montáž plynových, vodovodných, kanalizačných rozvodov a prípojok
Kontakt: 0903 412 072
78 120 0020

LEXAN BALKÓNY
- balkónové striešky
- zastrešenie terás
- zimné záhrady
- kompletná rekonštrukcia (dlažba,stierka,zateplenie...)
- hliníkové zasklenie
- úprava zábradlia
J. M. ZLATÉ MORAVCE
jozef.jm@gmail.com
0908 427 957
... výhodná spolupráca pri rekonštrukcii bytových domov ...
80120035

OKNÁ | DVERE | BRÁNY | TIENENIE | TERASY
Všetko za eshopové ceny
len do konca marca

EKO PROFIL
Najbezpečnejšie okná s 12-ročnou zárukou
NITRA: Coboriho 2125 - Polygon, vedľa železiarstva
0948 365 002, 037 / 651 67 58
nr@ekoprofil.sk, www.ekoprofil.sk
47-046

Recyklácia vozidiel
ZADARMO
pre celú Nitru, Zlaté Moravce a okolie
Autorizovaný spracovateľ starých vozidiel
Dostanete doklad o trvalom vyradení vozidla z evidencie
0915 261 120
0907 793 056
UŽ NEMUSÍTE CHODIŤ NA DOPRAVNÝ INŠPEKTORÁT VŠETKO VYBAVÍME ZA VÁS BEZ POPLATKOV
ODŤAH VOZIDLA
801200001

www.agrohase.sk
CHOVATEĽSKÉ POTREBY
pre domáce a hospodárske zvieratá
Pri nákupe nad 100 € poštovné zdarma!
agrohase@agrohase.sk
0908 30 99 05
10-0024

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
STOP VODA
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331
40-0019

KAMENÁRSTVO
Akcia do 1.4.2020
Jednohrob + pomník-900 €
Dvojhrob + pomník - 1700 €
Urna 400 €. Materiál žula.
Platba po ukončení práce.
0911 844 426
801200055

EXEKÚCIE
STOP
Pomoc pri STOPNUTÍ EXEKÚCIÍ
NOVÝ začiatok
Kancelárie
Komárno 0915 896 536
Dunajská Streda 0907 167 463
Banská Bystrica 0908 679 612
Želiezovce 0915 896 536
Štúrovo 0915 896 536
Infolinka: 0907 167 538
59-0011

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0910 851 307
0910 455 919

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 7,90 € / m²
Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky zadarmo
STRECHAFER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860, 038/ 542 46 80
40-0006

WWW.HYDINARSKAFARMA.SK PONÚKA
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA (PRI GALANTE)
• 8 - 20 TÝŽD. NOSNICE - MLÁDKY
• 1-14 DŇOVÉ BROJLEROVÉ KAČICE
• 1-14 DŇOVÉ MULARD KAČICE
• 1-14 DŇOVÉ MULARD KÁČERE
• 1-14 DŇOVÉ LANDERSKÉ HÚSATÁ
• 7 TÝŽD. MORKY BIG 6
KRMIVO PRE NOSNICE, RASTOVÁ A ZNÁŠKOVÁ
ROZVOZ ZABEZPEČÍME
031 781 15 63, 0905 450 432, 0905 551 499
36-0007

KRTKOVANIE
» čistenie kanalizácií tlakovým a špirálovým strojom
» TV monitoring kamerou
» WC odtokov
» odtokov drezov
» daždových zvodov
0903 151 165
www.nonstopkrtkovanie.sk
06-0022

AQUABAL
Kontakt:
0910 559 632 www.aquabal.sk
info@aquabal.sk www.drevenebazeny.sk
Máte problém s kvalitou vody ?
Obráťte sa na nás a my Vám poradíme !
Kompletná úprava vody
mestskej a studničnej
» ROZBOR VODY
» NÁVRH
» MONTÁŽ
» SERVIS
ČISTENIE » ROZVODOV VODY » BOILEROV » VYKUROVACÍCH SYSTÉMOV
Odstránenie vápenných usadenín
INŠTALÁCIA ROZVODOV » VODY » KÚRENIA » KANALIZÁCIE
781200017-5

AKCIA na objednávky
KAMENÁRSTVO M M
Veľké Zálužie, bratia Bírovci
0903 255 547, 0903 887 868
www.kamenarstvo-mm.sk
ORIGINÁLNE RIEŠENIA ZA ROZUMNÉ CENY
781200006

GAZDOVSKÝ DVOR VINODOL
Tel.: 0907 960 440, 0909 105 810
PREDAJ
živých
MORIEK
KURENIEC
ČISTENÁ HYDINA K ODBERU
Hodnota tovar musí byť nad 30 EURO - donáška 4 EURÁ
Kŕmené husokačice s pečienkou 7,50€/kg
Kŕmené husi s pečienkou 9€/kg
Morky a moriaky 4,30€/kg
Kurence 2,80€/kg
Sliepky na polievku 2,90€/kg
Zemiaky sadbové - impala, agata, gala, queen anne
781200056-1

ZENIT
POLYKARBONÁTOVÉ DOSKY
Zľava -20% na komôrkové dosky 10mm
Zľava -25% na plné dosky
Od 6,99 €/m² s DPH
Viac informácií na:
eshop.zenitsk.sk/akcia KOŠ: +421 46 5430 771 KOŠICE: +421 55 6254 006
ZĽAVY AŽ -25%
721200073

Tiché víťazstvo

Vo voľbách zvolili ľudia nádej. Víťazom sú všetci slušní a odvážni ľudia, ktorí nezahodili vieru a sny v človečie Slovensko.

V Slovensko, ktoré nám chradlo pred očami, ale vždy sme sa ho dokázali zastať. Odovzdali sme kľúče od svojej maličkej krajiny politikom, ktorým dôverujeme, že tento odkaz presadia aj v konkrétnych zákonoch.

Víťazom volieb sú ale v prvom rade matky. Anna Remiášová, Jana Kuciaková a Zlatica Kušnírová. Matky, ktoré prežili politické vraždy svojich detí. Vraždy mladých ľudí, ktoré v dejinách moderného samostatného Slovenska nemajú miesto a obdobu. A predsa sa stali. Žiaľ, nepriamo sme podmienky na tieto ohavné zločiny, vytvorili aj my. V demokratických voľbách. Ale urobili sme všetko, čo sme mohli, aby sme to slušným a demokratickým spôsobom napravili.

Naše svedomie nezostalo ľahostajné. V rozhodujúcich voľbách sme nezostali ticho v našich domovoch. Zodpovednosť za našu krajinu nám to nedovolila. Prekonali sme zlo, nenávisť a vedrá špiny. Dokázali sme to. Odkaz Róberta Remiáša, Jána Kuciaka a Martiny Kušnírovej sme pretavili do výsledkov rozhodujúcich demokratických volieb 2020. Nezabudli sme na našu jedinečnú vlastnosť. Ako Slováci sa ticho a ľudsky vzoprieť zlu.

Kľúče od našej budúcnosti sme odovzdali politickým stranám, ktoré majú šancu ozdraviť naše súdnictvo, zdravotníctvo, školstvo a ďalšie zdevastované odvetvia. Zopakovali sme si Nežnú revolúciu po 30 rokoch. Nevieme, či to politici, ktorých sme si v našom tichom povstaní vybrali, dokážu. Odteraz to už nie je v našich rukách. Ale sme tu s nimi a pozorne budeme sledovať každý ich krok. Každé ich rozhodnutie, ktoré ovplyvní náš bežný život.

Pretože oni sú tu pre nás a nie my pre nich. A kedykoľvek máme šancu na reparát. Totiž kľúče od našej krajiny máme my, nie oni. Za akýchkoľvek okolností a v akejkoľvek dobe. Vyzývam lídrov črtajúcej sa štvorkoalície, aby vedeli čo je ich zodpovednosť. Aby boli zodpovední, za to, čo si skrotili. Za nás, za tichú väčšinu, za Slovensko.

» Váš Miško Scheibenreif.

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim auto rok 1980 a staršie. Platba ihneď. 0903 305 388

» SIMSON MUSTANG PIONIER JAWA 90 KÚPIM TIETO MOTORKY 0915 215 406

» KÚPIM STARÚ JAWU 350 AJ SAMOTNÝ MOTOR 0949 150 398

» KÚPIM staré auto moto veterány Škoda, Lada, Trabant, moped Pionier Babeta Simson 0918 383 828

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

» Hľadám priestory na prenájom v ZM 0905 156 300

» Kúpim pozemok, ornú pôdu. Platba ihneď. 0944 469 960

08 STAVBA

» Kúpim Haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim ľudové kroje 0902 708 047

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

» ODKÚPIM OBRAZY SLOVENSKÝCH MALIAROV 0903 868 361

» ODKÚPIM KROJE MINCE BANKOVKY VYZNAMENANIA VOJENSKÉ HELMY PRILBY ČIAPKY UNIFORMY OPASKY PRACKY Z OPASKOV BODÁKY HODINKY A INÉ 0903 868 361

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» 55r hľadá priateľku 0917 049 831

» CHALAN HĽADÁ KAMARÁTKU DO 30R. 0940 855 751

» 45 MUŽ HĽADÁ ŽENU. 0907 119 860

Chcete si podať inzerát?
Návod nájdete na strane 5.

Význam športovania pre diabetikov II

Druh fyzickej aktivity si každý môže vybrať podľa dostupnosti, obľúbenosti, podľa ročného obdobia. Najvýhodnejšie je zapojiť čo najviac svalových skupín.

Chôdza je najľahší a najdostupnejší spôsob telesnej aktivity. Je príkladom pohybu, pri ktorom sa spaľujú tuky (a k tomu je potrebný kyslík, preto sa nazýva aj aeróbnym pohybom). Ak je rýchlejšia (5-6 km/hod), účinnosťou ju možno prirovnať k cvičeniu strednej intenzity. Priaznivé ovplyvnenie metabolizmu sa dosahuje už po prejdení 2 km denne. Tri hodiny rýchlej chôdze sa vyrovnajú 1,5 hodine telesných cvičení. Je vhodná pre tých, ktorí s pohybovou aktivitou začínajú.

Pri cvičení vo vnútri je potrebné postupne zapojiť všetky svalové partie a dôsledne sa zamerať na nohy. Špeciálne pre diabetika je vhodné denne rozcvičovať aj prsty a plôšky dolných končatín.

Cviky sú jednoduché:
- otváranie a zatváranie prstov
- uchopenia malých predmetov – napríklad vreckovky alebo servítky položenej na koberci,
- precvičovanie nôh - kotúľanie valca alebo fľaše plôškami nôh, čo súčasne slúži aj ako príjemná masáž chodidiel
- krúživé pohyby nôh v členkovom zhybe.

Všetky cviky zaberajú iba 5 minút, precvičovať ich možno aj pred televízorom, pri čítaní, oddychu, alebo pravidelne pred ľahnutím do postele.

Veľmi vhodné je aj striedanie teploty vody – pravidelne niekoľkokrát striedať teplú a studenú vodu dopadajúcu na nohy pri sprchovaní. Iba 5 minút takejto činnosti denne je veľmi účinnou prevenciou pred vznikom tzv. diabetickej nohy.

Čo necvičiť?
Diabetik bez zistených komplikácií, prakticky až na tzv. adrenalínové športy, nemá obmedzenia vo výbere. V prípade postihnutia obličiek (diabetická nefropatia) nie je vhodné cvičenie v posilňovni. Ak má pacient očné komplikácie (proliferatívna diabetická retinopatia) neodporúča sa behanie, loptové hry, squash, tenis, vzpieranie, box. Pri postihnutí nervových vlákien (diabetická neuropatia) treba sa vyvarovať behu a dlhým túram. Pri ochorení srdcovo-cievneho systému býva cvičenie limitované výkonnosťou pacienta.

» MUDr. Adriana Ilavská, PhD., MBA, MPH
Diabetologička, odborníčka na poruchy metabolizmu a výživy

KRAJSKÉ OSVETOVÉ STREDISKO V NITRE
Fatranská 3, 949 01 Nitra

zverejňuje zámer prenajať kancelárske priestory v budove s. č. 917, s výmerou 20 m² a s výmerou 22 m² s dobou nájmu na jeden rok. Cena nájmu minimálne 100,- €/m² ročne.

V prípade záujmu Vaše cenové ponuky zasielajte na adresu: KRAJSKÉ OSVETOVÉ STREDISKO V NITRE, Fatranská 3, 949 01 NITRA v označenej obálke: „NÁJOM" do 27. 3. 2020 do 15.00 hod.

Bližšie informácie:
tel.: 037/733 59 88, mobil: 0911 540 021,
e-mail: zuzana.brunaiova@kosnr.sk

781200064

PREDÁM TATRANSKÝ PROFIL
DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, HRANOLY
PLOTOVÉ LATY TEL: 0917 266 883

86-0028

POTREBUJETE RÝCHLO PREDAŤ
NEHNUTEĽNOSŤ
CEZ REALITKU JE TO NA DLHO ?
BEZ OHĽADU NA VAŠU SITUÁCIU VÁM MôŽEME POMôCŤ - AKO ?
VOLAJTE Tel. : 0917 243 263

54-00TT11

VÝKUP KROJOV a ich SÚČASTÍ, KAŠMÍROVÝCH SUKNÍ a ŠATIEK
0908 245 251

43-0050

Chcete si podať inzerát?
Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera NR medzera Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme.
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, **NR** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Združenie občanov Slovenska postihnutých epilepsiou AURA (ZOSPE AURA)

Adresa pre písomný styk: **P. O. BOX 70, Dúbravská cesta 1, 840 05 Bratislava 45**
Kontakt: **Jozef Vrátil, 906 38 Rohožník, Senická, tel.: 0907 531 908**
Adresa: **Mickiewiczova 13, 811 07 Bratislava** Mail: **zospe.aura@gmail.com**
IČO: **31768491**, Právna forma: **Občianske združenie**
IBAN číslo účtu: **SK83 0900 0000 0000 1149 4464 / kód banky: 0900**

Prvá pomoc pri epileptickom záchvate

1. Zachovajte, prosím, pokoj. Záchvat neohrozuje môj život.
2. Nechajte ma ležať, uvoľnite mi šaty okolo krku (viazanku, košeľu, blúzku). Hlavu mi podložte mäkkým predmetom (zloženým kabátom, svetrom, taškou a pod.).
3. Nevkladajte mi medzi zuby nijaký predmet, mohol by ma poraniť.
4. Záchvat sa nepokúšajte zastaviť. Nie je potrebné ani "oživovanie" – záchvat sa skončí sám.
5. Nedávajte mi nič piť.
6. Neobávajte sa ma dotknúť.
7. Keď sa záchvat skončí, otočte ma tak, aby mohli hlieny a sliny voľne vytekať von z úst.
8. Ak je to možné, oznámte túto príhodu.
9. Zostaňte s chorým až dovtedy, kým nenadobudne plné vedomie alebo nebude schopný postarať sa o seba sám.

PRISPIEŤ 2% MÔŽETE AJ VY
IBAN: SK83 0900 0000 0000 1149 4464

www.epilepsiask.sk

08-0TT11

KAMENÁRSTVO ŠOPORŇA
JARNÁ AKCIA - zľavy až 25%
NOVÉ TVARY POMNÍKOV
BEZKONKURENČNÉ CENY
OTVORENÉ AJ V SOBOTU
Šoporňa, Komenského 980, tel: 0903 471 375
www.kamenarstvomanura.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
TOPPLAST
JARNÉ ZĽAVY až do 60%
len marec - apríl
žalúzie a sieťky zadarmo
10-ročná záruka
7 komorový profil za cenu 5 komorového
TOP PLAST - Nitra • Štefánikova tr. 50 (mestská tržnica)
e-mail: nitra@topplast.sk • www.topplast.sk
tel.: 0905 721 070, 0917 717 424
SALAMANDER
28-0092

NAJVIAC ŠPORTU JE NA DIGI
SATELITNÁ TV A INTERNET
Nitra, Farská 29, 037/3260550
OD 9,60 € MESAČNE
DIGI SLOVAKIA
28-0015

PROFESIONÁLNE PRANIE KOBERCOV
Pre veľký záujem o naše služby pranie kobercov rozširujeme službu pre Nitru, a to v podobe ODVOZU a DOVOZU priamo na adresu zákazníkovi.
OBJEDNÁVKY: +421 (0)905 869 836
Služba je spoplatnená 9,90 € (jednorazovo) a obmedzená na jeden deň v týždni, a to v stredu.
Zákazník si môže sám zabezpečiť odvoz a dovoz kobercov na našu kamennú zbernu.
www.pranie-kobercov.sk
PO-PI 9:00 - 18:00
SUPERLUXE
Superluxe s.r.o.
Suchovská 12, Trnava
320003-3

TERMOWIN
NITRA Coboriho 1, Polygon
/1.poschodie nad butikom Sara/
OKNÁ - DVERE
e-mail: info@termowin.sk
tel.: 0905 560 054
460 € s DPH
460 € s DPH
360 € s DPH
260 € s DPH
v cene:
• demontáž, montáž
• murárske výspravky
• žalúzie retiazkové (celotieniace)
• parapety (šírka 20cm)
• sietka proti hmyzu
STREAMLINE 76
www.termowin.sk
78120004-1

Obnova strechy v najlepšej cene
STRECHACENTRUM plus
obnova: eternitových plechových plochých
BEZ DEMONTÁŽE
0907 887 056
Pre dôchodcov špeciálna zľava
Materiál - prvotriedna kvalita
Našou vizitkou je spokojnosť zákazníkov po celom Slovensku.
Zameranie, odborné poradenstvo a cenová ponuka ZADARMO !
88-0019

okná a dvere
Slovaktual®
www.slovaktual.sk
Predajňa: NITRA Párovská 14
mobil: 037/650 38 13, 0902 950 720 • e-mail: nitra@slovaktual.sk
40-0008

FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 20€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPĽOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 30%
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk
46-1200007

PREDAJ MALEJ HYDINY
za bezkonkurenčné ceny
2-3 týždňové husokačky MULÁRD 3,00 €
2-3 týždňové brojlerové KAČKY 3,00 €
2-3 týždňové HUSI 7,50 €
2 týždňové brojlerové KURENCE 2,00 €
13 týždňové NOSNICE 5,30 €
ZAČÍNAME 1.4. 2020
0905 745 006 • 0903 944 151 TURÁ - bývalé PD
59-0102

Správnou hygienou predchádzajme závažným ochoreniam

Pozor na kontamináciu potravín

Denne médiá informujú o tom, že dodržiavaním základných hygienických návykov, najmä dôkladným umývaním rúk, môžeme zabrániť šíreniu respiračných ochorení, ku ktorým patrí aj COVID-19, teda koronavírus. Vyvstávajú však aj ďalšie otázky.

Naši čitatelia nás upozornili na to, ako nezodpovedne sa mnohí ľudia správajú počas nákupov v obchodoch. „Holými neumytými rukami sa prehŕňajú v pečive, chleboch, ovocí či zelenine, napriek tomu, že v týchto dňoch je nutnosť hygieny veľmi potrebná," poukazujú a zároveň sa pýtajú, či môže byť takéto správanie sa zákazníkov istou hrozbou z nákazy chrípkou, koronavírusom či inými ochoreniami.

Pozor na kontamináciu potravín

Ako nám potvrdila Jozefína Kaššová z Komunikačného referátu Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (SR), nedostatočnou hygienou rúk sa môžu na potraviny prenášať vírusy, parazity i baktérie, vrátane patogénnych foriem. „Ak je spotrebiteľ chorý a nevenuje dostatočnú pozornosť osobnej hygiene, vrátane hygieny rúk, môže takéto druhy potravín kontaminovať," upozorňuje J. Kaššová. „Pri voľne uloženom pečive a chlebe majú spotrebitelia k dispozícii jednorazové rukavice, vrecká alebo náradie, aby sa zabránilo priamemu kontaktu rúk s potravinou, ktorá nie je zabalená v spotrebiteľskom obale," dodáva. Je preto dôležité, aby sme pri kupovaní nebalených potravín, tieto pomôcky skutočne používali. Ak ich pri výrobkoch nenájdeme, mal by nám ich predajca na požiadanie nachystať, čo potvrdzujú aj slová Zuzany Fischerovej, vedúcej odboru surovín a potravín rastlinného pôvodu zo Štátnej veterinárnej a potravinovej správy SR. „Predajca v zmysle platnej legislatívy musí pri takomto predaji nebaleného pečiva, zabezpečiť vhodné pomôcky, akými sú kliešte, mikroténové vrecká a podobne, aby sa zabránilo nevyhovujúcej osobnej hygiene zákazníkov a zabezpečila sa tak celková hygiena predaja," objasňuje odborníčka. Je teda pravdepodobne na každom z nás, či sa odvážime v týchto dňoch riskovať kúpou nebalených pekárenských výrobkov naše zdravie, alebo siahneme radšej po tovare balenom.

Ovocie aj zeleninu dôkladne umyte

Pokiaľ ide o ovocie a zeleninu, určite je podľa Jozefíny Kaššovej namieste jej dôkladné umývanie pod studenou tečúcou vodou, nie v stojacej a nepitnej vode.

ilustračné foto *autor TiBine pixabay*

„Neustále majte na pamäti aj dodržiavanie hygienických zásad pri príprave jedál, predovšetkým časté umývanie rúk," zdôrazňuje Kaššová. Vysvetľuje pritom, že každé umývanie rúk má trvať 40 až 60 sekúnd. Ruky si treba navlhčiť teplou vodou a nabrať si dostatočné množstvo mydla. Ruky následne potierať spôsobom dlaň o dlaň, pokračovať preložením dlane pravej ruky na chrbát ľavej ruky s čistením vnútorných strán prstov a opačne. Trením ďalej čistiť spojené prsty pravej ruky proti ľavej ruke a opačne, následne zovrieť prsty jednej ruky do dlane a potierať si ich oproti druhej dlani. Nasleduje čistenie ľavého palca krúživým pohybom pravou rukou a opačne. Potom treba čistiť ľavú dlaň krúživým pohybom spojenými prstami pravej ruky a opačne. Ruky opláchnuť vodou a dôkladne utrieť jednorazovou utierkou alebo čistým uterákom.

Dbajte aj na hygienu pracovných plôch

Aby sme predišli kontaminácii potravín aj počas prípravy pokrmov, musíme si vždy dôkladne umyť ruky mydlom. Zároveň však musíme dbať aj na hygienu kuchynského dresu a pracovnej dosky, ktorú pravidelne a dôkladne čistíme, pričom sa zameriame na všetky povrchy, kde by mohli zostať nečistoty pri spracovaní predchádzajúcej potraviny. V čistote musíme samozrejme držať aj všetok kuchynský riad a pravidelne meniť tiež špongiu a utierky.

TEXT: RENÁTA KOPÁČOVÁ

Sprostredkovanie **opatrovateľskej práce v Rakúsku** už 15 rokov

Ak máte záujem o **dlhodobú spoluprácu** a **finančnú istotu**, kontaktujte nás

Hilfe in Würde

www.**hilfe-in-wuerde**.at

office@hilfe-in-wuerde.at

0908 868 643 | +43 699 190 48 723 | +43 7672 722 51 12

66-0023

NOVOSEDLÍK

Prijmeme
na skrátený 4 hod pracovný úväzok:

UPRATOVAČKU

Miesto výkonu práce:
Chotárna 41
NITRA

Mzda: 290€

Kontakt:
jarosova@novosedliksro.sk
mobil: **0907 731 489**

781200005-9

Prijmeme
vodičov VZV
na TPP v NR. Mzda **837€/brutto/mes +** príplatky podľa ZP, bonusy do výšky **15%,**
SL 3,83€/deň alebo strava.
DOPRAVA ZABEZPEČENÁ.
MAHAX Slovakia, s.r.o.
0944 425 183
Preukaz VZV PODMIENKOU

781200008-10

ZAMESTNANIE

PRACOVNÁ PONUKA:
Príjmeme na TPP dievčatá 18-40 rokov:

SPOLOČNÍČKY / STRIPTÉRKY

do nočného klubu Afrodita v Nových Zámkoch. Ubytovanie zdarma, stála klientela, garantovaný denný príjem, mesačný bonus 400 EUR.

0910 970 890

76-0011

NOVOSEDLÍK

Prijmeme pracovníkov do TPP na stavby zamestnávateľa

MURÁR
TESÁR
od 6,50€/hod

POMOCNÝ STAVEBNÝ
ROBOTNÍK
od 5,50€/hod

DLHODOBÉ ZAMESTNANIE

Kontakt:
jarosova@novosedliksro.sk
mobil: **0907 731 489**

781200005-9

Spoločnosť
Power Boilers & Piping,a.s. Levice

hľadá Zámočníkov

pre prácu v DUSLO Šaľa
zárobok: cca 1.100,- EUR/brutto
pracovná doba: od 6.00 do 14.00 hod.
pracovný pomer: živnosť
Výučný list podmienkou.

kontakt: 0914 126 882

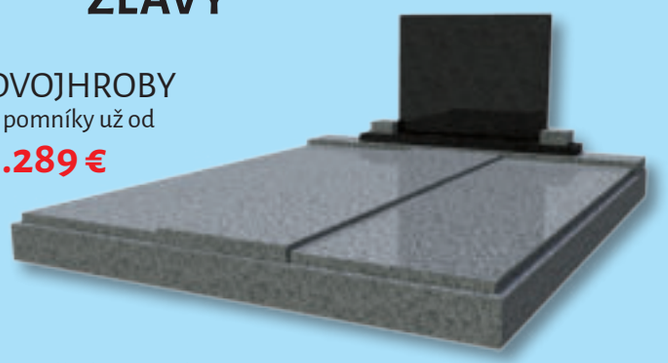
36-0028

GlobeStone

VEĽKÝ ZIMNÝ VÝPREDAJ

až **40%** **ZĽAVY** na náhrobné kamene

DVOJHROBY
+ pomníky už od
1.289 €



NAVŠTÍVTE NÁS v našej predajni na **Cintorínskej ul. 14** v Nitre pri Mestskom Cintoríne.

Výpredaj trvá do 31.3.2020

+421 915 691 765

info@globestone.sk | www.globestone.sk

76-0023

www.TonerPartner.sk

ZĽAVA
10%
na kompatibilné náplne

ZĽAVA
3%
na originálne náplne

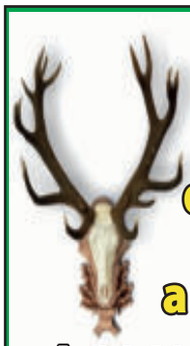
Ako získate zľavu?

Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **NITRIANSKO** a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

33-0030

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA



Kúpim jelenie, srnčie, danielie zhody a trofeje.

tel. 0940 723 073

trofejeeu@gmail.com

46-0061

Okenné sušiaky

Montáž bez narušenia fasády alebo okenného rámu

0944 556 070

www.susiakynaokna.sk

13 120 0103

Spôsobujú vám schody problém?

Stannah

Stannah Vám ponúka stoličkové výťahy na všetky typy schodísk.

ŽZP občanom poradíme, ako získať na zakúpenie štátny peňažný príspevok.

Zavolajte na naše bezplatné telefónne číslo

0800 162 162

www.stannah.sk

Sme priami výrobcovia a špecialisti na najpredávanejšie stoličkové výťahy na svete!

52-0032

PRIJMEME ucelené partie

MURÁROV

na výstavbu rodinných a bytových domov v Belgicku

- Práca na živnosť
- Práca na úkol (3.500 - 4.500 €/mes.)
- **Ubytovanie zabezpečené a hradené**
- slovensky hovoriaci kolektív
- Nástup ASAP

ZU-COM, s.r.o.
Tel.: **0917 860 693**

87-0036

PRÁCA V ČR

- OPERÁTOR VÝROBY
- VODIČ VZV
- PRÁCA S POČÍTAČOM
- HORIZONTKÁR CNC
- ZVÁRAČ CO2
- ZORAĎOVAČ

Bezplatná infolinka:
0800 500 091

85-0008

ECO Energy®

energetické poradenstvo

CHCETE VYUŽÍVAŤ SLNEČNÚ ENERGIU NA MAXIMUM?

Teraz už môžete vďaka neobmedzenej virtuálnej batérii, z ktorej čerpáte elektrickú energiu pre celú Vašu domácnosť večer aj ráno. Spotrebujete ju dokonca ešte skôr ako ju vyrobíte, stačí keď ju vrátite počas roka.

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

www.ecoenergy.sk • info@ecoenergy.sk | **infolinka: 0800 909 909, 0948 930 940**

POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!

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

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

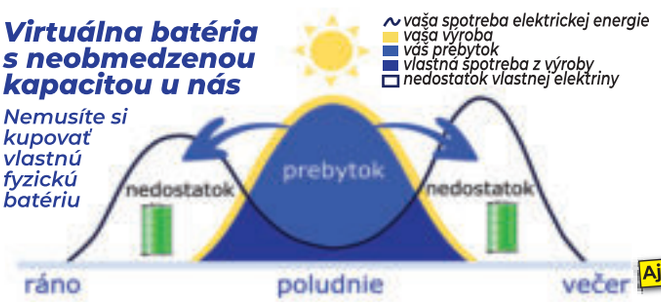
Aj na splátky 23,66€ x 96 mes.

1890€ vrátane montáže

Možnosť na splátky na celý sortiment až na 5 až 8 rokov

Virtuálna batéria s neobmedzenou kapacitou u nás

Nemusíte si kupovať vlastnú fyzickú batériu



Fotovoltaická elektráreň 3000 Wp

- pozostáva z 10 panelov + menič
  + zdarma virtuálna batéria s neobmedzenou kapacitou
- montáž na kľúč, návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3500 kWh

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

3189€ vrátane montáže

Aj na splátky 39,91€ x 96 mes.

ZÁRUKA OD VÝROBCU 25 ROKOV

86-0063

ENVIROTHERM

www.envirotherm.sk
info@envirotherm.sk

tel: 0909 150 150

Pre všetky kotly platí: ecodesign | emisná trieda 5

Ceny kotlov emisnej triedy 5, sú uvedené po odrátaní štátnej dotácie, bez montáže.

Uvedené ceny sú s DPH.

VIADRUS

- záruka 10 rokov
- účinnosť až 91%
- nízka spotreba paliva

Výkon v kW	Doporučená vykurovacia plocha	* Cena
16 kW	150 m²	1 €
21 kW	220 m²	35 €
25 kW	290 m²	79 €
30 kW	350 m²	150 €

ATMOS

Splyňovací kotol ATMOS DC 18 S kW

Výkon v kW	Doporučená vykurovacia plocha	* Cena
18 kW	200 m²	199 €
25 kW	290 m²	380 €
30 kW	350 m²	457 €

MCE

Automatický kotol drevo a pelety MCE V7 PLUS PELLET Vysoká účinnosť kotla nad 91%

Výkon v kW	Doporučená vykurovacia plocha	* Cena
19 kW	270 m²	999 €

VIGAS

Splyňovací kotol VIGAS. Vysoká účinnosť kotla nad 91%.

Výkon v kW	Doporučená vykurovacia plocha	* Cena
18 kW	200 m²	199 €
25 kW	290 m²	380 €
30 kW	350 m²	457 €

86-0063