

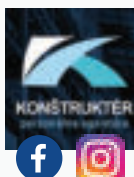
# NITRIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 54 930 domácností

čítajte  
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM  
ZÁSAHOM  
NA SLOVENSKU



NÁJDEME PRÁCU  
**KAŽDÉMU**  
pracovné pozície v ČR  
www.konstrukter.sk



ROZMÝŠLAŠ NAD  
ZMENOU PRÁCE ?

ZARÁBAJ OD 850 DO 1300 EUR

0800 500 091 [nabor@konstrukter.sk](mailto:nabor@konstrukter.sk)

## DREVO EXPRESS

Štiepane tvrdé drevo,  
dĺžka poľienok 33 cm - 50 cm (+- 3cm)

Cena 35€/ pms (bez dopravy)

Cena za 6pms z dopravou **260€**  
(Nitra a okolie od Zlatomoraveckej cesty - 5km)

Cena za 10pms z dopravou **410€**  
(Nitra a okolie od Zlatomoraveckej 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

**KANALIZAČNÝ SERVIS**  
www.kanalizacnyservis.sk

**KRTKOVANIE  
VIDEOMONITORING  
odpadov, kanalizácie**

vysokotlakové čistenie  
NON STOP **0904 023 542**

**ČERPANIE ŽŮMP**  
Aj na vzdialenosť až 40 m  
Servis čŮV  
**ZA NAJLEPŠIE CENY**

**KORONAVÍRUS  
NA SLOVENSKU**

INFOLINKA  
**0800 221 234  
02/3232 3838**

viac vo vnútri

## 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 pečenkou	7,50€/kg
Kŕmené husi s pečenkou	9€/kg
Morky a moriaky	4,30€/kg
Kurence	2,80€/kg
Sľiepky na polievku	2,90€/kg

Zemiaky sadbové - impala, agata, gala, queen anne

## Recyklácia vozidiel ZADARMO pre celú Nitru, Zlaté Moravce a okolie

Autorizovaný spracovateľ  
starých vozidiel

Dostanete doklad o trvalom  
vyrazení vozidla z evidencie

**0915 261 120  
0907 793 056**

UŽ NEMUSÍTE CHODIŤ  
NA DOPRAVNÝ INŠPEKTORIÁT  
VŠETKO VYBAVÍME ZA VÁS  
BEZ POPLATKOV

**ODŤAH VOZIDLA**

## KAMENÁRSTVO

Akcia do 1.4.2020

Jednohrob + pomník - 900 €

Dvojhrob + pomník - 1700 €

Urna 400 €. Materiál žula.

Platba po ukončení práce.

**0911 844 426**

**SMALTOVANIE  
VANÍ**

**0905 358 906**

## KÚPIM

STARÉ OBRAZY  
a iné  
starožitnosti

**0915 982 680**

## AUTO PNEU SERVIS

Automont - Mikula

tel.: **0910 448 778** **0911 159 559**

Cabajska 10, 949 01 Nitra (bývalý areál mäskombinátu/TAMI)

**SEZÓNNE PREZÚVANIE**

## ŽALÚZIE SIETE

OPRAVA

plastových  
**OKIEN  
DVERÍ**

**0940 765 888**

## Zdravý obchod



- Potraviny pre celiatikov ► Manuka med
- Výživové doplnky ► Čaje, Tinktúry, Oleje,
- Bio šťavy ► Hadia kozmetika ► Masticha
- Med, propolis, medovina, včelí pel'
- Semiačka ► Obilniny ► Zelený jačmeň
- Chlorella ► Strukoviny ► Prírodné sladidlá
- Bezlaktózové výrobky ► Bio a vegánske potraviny



Predajňa presťahovaná: ul. Fraňa Mojtu 18, Nitra, budova Mediahaus, 0908 756 897

## Predaj mladých nosníc

7-týždňové vysoko známkové  
mládky plemeno DOMINANT

**3,70 € / ks**

Predaj kýmnych  
zmesí

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Rozvoz objednávok zadarmo,  
OD MÄRCA DO NOVEMBRA

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

[frajka.team1@gmail.com](mailto:frajka.team1@gmail.com) • [www.farmafrajkovci.sk](http://www.farmafrajkovci.sk)

81200051

## 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](http://www.kamenarstvomanura.sk)

## 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](http://www.kanalservis.sk)

96-035 1109

## NITRIANSKO

Redakcia: Kmetekova 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 Valašková 0910 455 919

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

Šéfredaktor: Ivan Brožík

### DISTRIBÚCIA (54.930 domácností)

**páry týždeň:** Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Kynek, Mlynáre, Párovské Háje, Alekšince, Bádice, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čab, Čakajovce, Čechynce, Čeladice, Dolné Lefantovce, Dolné Obdokovce, Goliaňovo, Horné Lefantovce, Hostová, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenec, Jelšovec, Koliňany, Lukáčovce, Lužianky, Malý Cetín, Nitrianske Hrnčiarovce, Nové Sady, Podhorany, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Štitáre, Veľký Cetín, Veľký Lapaš, Vyčapy - Opatovce, Zbehy, Žirany, Ladice, Veľké Zálužie

**nepáry týždeň:** Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janikovce, Kynek, Mlynáre, Alekšince, Babindol, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čakajovce, Čechynce, Goliaňovo, Horné Lefantovce, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenec, Klasov, Koliňany, Lužianky, Malý Cetín, Mojmirovce, Nitrianske Hrnčiarovce, Paňa, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Svätoplukovo, Štitáre, Veľká Dolina, Veľký Cetín, Veľký Lapaš, Vinodol, Zbehy, Žirany, Veľké Zálužie

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	Pezinskó
PN	38.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Senecsko
SE	34.570	Senicko+Skaličko
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.430	Trenčiansko+DCA+HL
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	Martinskó+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	Žilinskó+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

## Zvládneme TO?

Prečo ten otáznik, no jasne, že zvládneme! No hej, lenže, na tom musíme zabojsovať všetci. A s takou vervou, akaj sme len s ohľadom na naše fyzické i duševné sily schopní.

Nastal čas obyčajných hrdinov, vás, nás, hrdinov – ľudí. Pomôžeme našim obrancom v prvej línii – zdravotníkom, lekárom, lekárkam, sestram, farmaceutom a magistrám v lekárňach, policajtom, hasičom. Ak my pomôžeme im, pomôžeme si tak aj sebe. Sú našou rodinou – ako príbuzní, mamy, otcovia, deti... a teraz stoja v prvej obrannej línii. Pred nami ostatnými.

Nezostaňme však iba udivenými či vyplašenými divákmi. Počúvajme ich pokyny. Dodržiame ich nariadenia a spravajme sa tak, ako nám radia. Noste rúška. Všetko, čo nám zakryje nos a ústa je lepšie ako nič. Zahodíme hanbu. Na sociálnych sieťach je množstvo návodov. Sme doma, tak trebárs šime, vyrábajme, darujme susedom, bavme sa na tom, ako sme „zmôdení“. Do obchodov nechodme rabovať, ale nakupovať to, čo potrebujeme. A určite nie celé rodiny v prázdnomovom výletnom štýle, stačí predsa jeden z nás.

Podporujeme sa na bezpečnú vzdia-

lenosť morálne, zabudnime na bontón, ruky si netreba podávať, veď úcta sa dá vyjadriť aj kývnutím hlavy. Epidémiu nezlikviduje žiadne nariadenie vlády ale to, do akej miery ho my, občania, budeme rešpektovať. Nezháňajte zúfalo nejaké dezinfekčné gély. Nie sú. Ale mydla a saponátov je stále dosť. No tak si mydlíte ruky dlhšie a najmä častejšie. Tak, ako je to len možné. Ako pri tom skontrolujete deti? Jednoducho – napíšte im trebárs ich meno fixkou na ruku a sledujte, za ako dlho sa nápisu zbavia. Urobte z každej nepríjemnej povinnosti hru. A hru aj pre dospelých.

Staňme sa ľuďmi v plnom zmysle slova. Myslime na to, že sa cez túto epidémiu chceme dostať všetci. Nebudme sebeckí, tupí, namyslení a doteraz níkym a ničím neobmedzení ignoranti. Iba z titulu, že „my na to máme“. Peniaze teraz nepomôžu nikomu.

Ani moc, ani postavenie. Iba rozum, disciplína, ohľaduplnosť a trocha pokory. To je mix, ktorý nám pomôže zvládnuť TO.

Prosím... a želám vela šťastia

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

22. marca 1963

vydala britská skupina The Beatles album Please Please Me.

### Výročia a udalosti

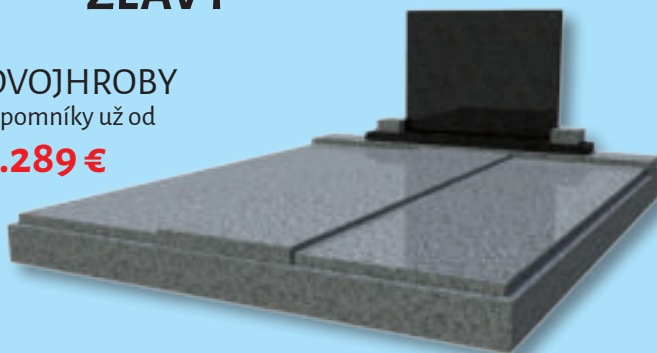


GlobeStone

## 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

## 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

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%  
- chemická injektáž STOP VODA  
100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

## FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 20€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
ZĽAVA na materiál 30%

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

## KAMENÁRSTVO BEDNÁR

- seriózne jednanie
- kvalitná práca
- všetko za dobré ceny

V. Zálužie, Družstevná 21

0903 750 904

www.kamenarstvobednar.sk

	2	1				8		9
S		8			3	6	4	
U					1			
D			2	1				
O			7				2	8
K					9			3
U	4	3				6		
	9	3			7			2
					4			

23. marca 2001

Výročia a udalosti

ukončila ruská vesmírna stanica Mir svoju vedeckú misiu.



www.**TonerPartner**.sk



ZĽAVA

**10%**

na kompatibilné náplne

ZĽAVA

**3%**

na originálne náplne

**Ako získate zľavu?**

Pri objednávke v e-shope [www.tonerpartner.sk](http://www.tonerpartner.sk) zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **NITRIANSKO** a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

**KAMENÁRSTVO JELŠOVCE**  
[www.zulovepomniky.sk](http://www.zulovepomniky.sk)



Slovenský výrobca od roku 1991

Po-Pia 10:00 - 17:00

...ak nemôžete prísť náhodou Vy k nám  
ZAVOLAJTE a radi prídem my za Vami

**0903 747 666**

Najväčší výber priamo od výrobcu!

**Jelšovce, Piešťany, Bňovce**  
(pri Nitre) (pri Trnave)

**Navštívte nás!**

**Rok 2020 s rozšírenou ponukou modelov,  
nových materiálov a atraktívnych akciových ponúk.**

## Občianska riadková inzercia

### 01 AUTO-MOTO / predaj

### 02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim auto rok 1980 a staršie. Platba ihneď. 0903 305 388  
 » ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely- SERIOZNA DOHODA 0908 205 521

### 03 BYTY / predaj

### 04 BYTY / prenájom

### 05 DOMY / predaj

### 06 POZEMKY / predaj

### 07 REALITY / iné

» 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

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

### 12 DEŤOM

### 13 RÔZNE / predaj

### 14 RÔZNE / iné

### 15 HĽADÁM PRÁCU

### 16 ZOZNAMKA

» 55r hľadá priateľku 0917 049 831  
 » 43r muž z NR hľadá vážnu známosť Nr a okolie 0950 831 521  
 » 65r hľadá priateľa 0917 049 707

## Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera NR medzera Číslo rubriky medzera 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. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátora 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, NR zameňte za skratku novin, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dole. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

## Človečina TO porazí!

Najohrozenejšou skupinou, ktorú koronavírus ohrozuje sú seniori. A neohrozuje ich len podlomené zdravie, ktoré je pre nákazu živnou pôdou a potenciálnym zabijakom.

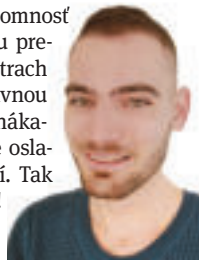
Seniori často nemajú prístup k aktuálnym informáciám o mimoriadnej situácii v krajine. Sú osamelí a môžu ohroziť nielen seba, ale aj svoje okolie. Tým, že sa napríklad bez akejkoľvek vedomosti a ochranných rúšok, vyberú na nákupy.

V susednom Česku ponúkli dôchodcom originálnu pomoc študenti gymnázií a taktiež skautské oddiely. Po tom, ako vláda uzavrela školy, sa rozhodli spontánne pomáhať dôchodcom s nákupmi. Tohto nápadu sa okamžite chytili aj hasiči a ďalší dobrovoľníci v meste Kuřim. Ľuďom nad 60 rokov zaisťujú v spolupráci s vedením mesta nákup potravín s donáškou až do domu, tak aby nemuseli chodiť do obchodov a nákupných centier. Radnica na tieto účely vyčlenila vlastné dodávky a poskytla ochranné rúška a ďalšie prostriedky. Prísne v súlade s bezpečnostnými opatreniami sa zdvihla vlna solidarity. U nás už je tiež viacero krás-

ných príkladov.

Porozmýšľajme nad ďalšími originálnymi nápadmi, ktoré sú bezpečné v mimoriadnej situácii a zároveň prospešné pre našich milovaných. Alebo tých „cudzích“, osamelých. Pretože práve oni nás potrebujú v týchto kritických dňoch ako soľ. Potrebujú našu pozornosť a spoločné okamihy. Oni tu pre nás v produktívnom veku boli a vychovali našu generáciu, ktorej zverili svoju dôveru a sedliacke rady.

Tak im ich starostlivosť s láskou opätujeme. V čase karanténnych opatrení vypnime internety, eliminujeme stres a venujme im svoju prítomnosť. Ak zvládneme túto výzvu, odnesieme si z korona dní viac, než sa môže zdať. Pretože zodpovednosť, vzájomnosť a všímavosť môžu prekonať nervozitu, strach a obavy. Tie sú živnou pôdou nielen pre nákazy tela, ale aj pre oslabenie našich duší. Tak žiadne strachy! Zvládneme to.



» Váš Miško Scheibenreif.

**AKCIA**  
 na objednávky

**KAMENÁRSTVO**  
**MM**

Veľké Zálužie, bratia Bírovci  
 0903 255 547, 0903 887 868  
[www.kamenarstvo-mm.sk](http://www.kamenarstvo-mm.sk)  
**ORIGINÁLNE RIEŠENIA**  
**ZA ROZUMNÉ CENY**



**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  
 031 781 15 63, 0905 450 432, 0905 551 499

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

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

o k n á a d v e r e

**Slovaktual®**

[www.slovaktual.sk](http://www.slovaktual.sk)

Predajňa: **NITRA** Párovská 14  
 mobil: 037/650 38 13, 0902 950 720 • e-mail: [nitra@slovaktual.sk](mailto:nitra@slovaktual.sk)

**KRTKOVANIE**  
**ČISTENIE**  
**KANALIZACIÍ**  
 Máte upchaté WC,  
 umývadlo, drez?  
 Čistenie tlakom  
 a špirálou.  
 NONSTOP 0949780322

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

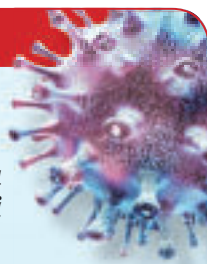
**INZERÁT,**  
**KTORÝ**  
**PREDÁVA**  
**0910 851 307**  
**0910 455 919**



## KORONAVÍRUS NA SLOVENSKU

# Čo vieme o novom koronavírusu a čo spôsobuje?

Akútny respiračný syndróm spôsobuje koronavírus SARS-CoV-2 z čelade Coronaviridea, vykazuje však genetickú odlišnosť od koronavírusov SAR-CoV a MERS-CoV, ktoré sú z podobnej skupiny. Ochorenie sa prejavuje najmä kašľom, dýchavičnosťou, horúčkou, zápalom pľúc, ochorenie sa môže aj skomplikovať a končiť smrťou.



### ■ Prečo je tento nový koronavírus pre človeka oproti iným koronavírusom z minulosti nebezpečnejší?

Na túto otázku nie je jednoduché odpovedať. Nebezpečnejší je pre rýchlosť šírenia, priebeh ochorenia a pre možnosť opakovane sa nakaziť koronavírusom.

### ■ Ako sa tento koronavírus šíri a prečo sa tak ľahko z Číny rozniesol v podstate už do celého sveta?

Koronavírus sa šíri kvapôčkovou nákazou ako bežná chrípka a tiež fekálno - orálnou cestou, čiže prostredníctvom stolice.

### ■ Prečo je v niektorých krajinách sprevádzaný väčším počtom úmrtí ľudí, ktorí sa ním nakazia?

Toto nie je možné takto interpretovať, percento úmrtí je približne rovnaké, len časová následnosť nárastu ochorenia je rôzna a tiež nie je rovnaké vekové zloženie populácie v rôznych krajinách a nie je rovnaká ani chorobnosť na ostatné ochorenia. Nie je to jedno či sa ochorením nakazí mladý a zdravý človek, alebo starší s viacerými ochoreniami.

### ■ Angela Merkelová sa prednedávnom vyjadrila, že v Nemecku sa môže novým koronavírusom nakaziť až 70 percent obyvateľov. To je strašné číslo.

Angela Merkelová citovala zdravotníckeho pracovní-

ka, neznamená to však, že každý nakazený aj ochorie.

### ■ Ktoré skupiny ľudí sú najviac ohrozené novým koronavírusom a prečo?

Najviac sú ohrození ľudia s viacerými ochoreniami, starší, pacienti s diabetom, onkologickými ochoreniami. Ale hlavne by som chcela zdôrazniť, že najviac sú ohrození tí, ktorí do dnešného dňa nepochopili, že izolácia je najlepšia prevencia pred ochorením, a že všetky záujmy, záľuby, návyky musia ísť stranou. Hodnota zdravia je najvyššou hodnotou, preto musíme byť ohľaduplní k sebe, ale aj k ostatným.

### ■ Proti tomuto koronavírusu by mohli byť odolní najmä ľudia so silnou imunitou. Naša imunita je však skúšaná nielen chorobami, ale napríklad aj stresom. Ako si ju môže bežne človek posilniť? Čo zaberá?

Zdraví sú odolnejší. Je treba zdravo žiť, chodiť do prírody, jesť vitamíny v prirodzenom stave v ovocí a zelenine, vitamín D je vhodné doplniť tabletami.

### ■ Nový koronavírus za krátky čas výrazne zasiahol do našich životov a zdá sa, že doslova mení našu spoločnosť. Kedy by sa podľa vás táto pandémia mohla na Slovensku a aj celkovo vo svete skončiť?

Podľa vývoja v ostatných krajinách môže pandémia

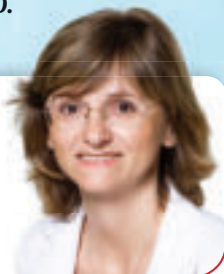
trvať aj 2-3 mesiace, žiaľ predpoveď virológov však nie je priaznivá. Epidémia až pandémia sa môže opakovať v pravidelných cykloch.

### ■ Sú ľudia, ktorí koronavírus a ochorenie COVID-19 porovnávajú so španielskou chrípkou spred 100 rokov. A upozorňujú, že tak ako prvá vlna tejto španielskej chrípky najskôr na jar 1920 odznela, aby sa vrátila na jeseň toho istého roku v ešte ničivejšej sile, že to podobne môže byť aj s novým koronavírusom. Máme sa naozaj báť?

Musíme začať inak žiť. Istá obava je na mieste, kým nebude dostupná očkovacia látka a účinná liečba. Zdravie musíme v našom hodnotovom rebríčku povýšiť na vrchol a starať sa oň. Neznamená to však navštevovať lekára pri každej príležitosti. Je potrebné po odoznení pandémie začať chodiť na preventívne prehliadky k všeobecnému lekárovi, zdravo sa stravovať, chodiť veľa do prírody.

### MUDr. Etela JANEKOVÁ, PhD.

InClinic s.r.o, Rusovská cesta 19,  
851 01 Bratislava



### O autorovi

MUDr. Etela Janeková, PhD.,  
pracuje ako ambulatná  
lekárka v odboroch vnútorné  
lekárstvo, všeobecné lekárstvo  
a klinická farmakológia.

INFOLINKA: 0800 221 234 02 / 3232 3838

## AKCIA - DO VYČERPANIA ZÁSLOB

Pri zakúpení dvoch balení Preventan 30 tbl.



Výživový doplnok so sladidlom

# Preventan®

s obsahom originálnej látky ProteQuine®, inulínom a vitamínom C



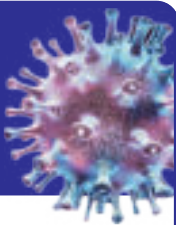
## NA PODPORU IMUNITY

Akcia platí do vyčerpania zásob antibakteriálneho gélu.

Neuraxpharm Slovakia a.s., Sartorisova 21, 821 08 Bratislava, e-mail: farmax@neuraxpharm.com

 NEURAXPHARM

## Rozdiely v symptómoch medzi KORONAVÍRUSOM a ostatnými ochoreniami



SYMPTÓMY	KORONAVÍRUS	PRECHLADNUTIE	CHRÍPKA
Teplota	často	zriedkavo	často
Kašeľ	často (suchý)	zriedkavo	často
Sťažné dýchanie	občas	nie	nie
Bolesť svalov	občas	často	často
Bolesť hlavy	občas	zriedkavo	často
Únava	občas	občas	často
Bolesť hrdla	občas	často	občas
Nádcha	zriedkavo	často	občas
Hnačka	zriedkavo	nie	občas
Kýchanie	nie	často	nie

Zdroj: WHO

**NONSTOP INFOLINKA**  
**0800 221 234 02 / 3232 3838**

## Ako správne nosiť rúško

Nosiť rúška by sme mali v týchto dňoch všetci. Vieme ich však správne používať?

### Nasadenie rúška:

1. najskôr si treba umyť/dezinfikovať ruky
2. nasadiť si rúško
3. nedotýkať sa rúška ani tváre, nosiť ho po celý čas, kým je to nevyhnutné a nesklaďať si ho hore dole z tváre

### Zloženie rúška:

1. najskôr si treba umyť/dezinfikovať ruky
2. rúško chytať len za šnúrky/gumičky,
3. jednorázové rúško zahodiť do koša, bavlnené oprat' na 60-90°C, prežehliť

### Nezabudnite:

- textilné rúško pravidelne čistíte práním na vyšších teplotách
- pre lepšiu dezinfekciu môžete rúško prežehliť žehličkou na vyššej teplote



ilustračné foto autor Tumisu pixabay

## Prinášame návod na ušitie rúška

# Nosiť rúško nie je hanba!

Šírenie koronavírusu, chrípky či iných vírusových infekcií môžeme obmedziť nielen častým umývaním rúk, ale aj nosením rúšok. Hoci niektorí sú ohľadom používania rúšok stále skeptickí, podľa odborníkov má ich používanie zmysel. Nosiť by sme ich mali nielen na vlastnú ochranu, ale aj na ochranu iných pred kvapôčkovou infekciou.

Keďže sa rúška stali úzkoprofilovým tovarom, prinášame návod, ako si ich môžete veľmi ľahko a jednoducho ušit' aj doma z toho, čo sa isto nájde v každej domácnosti. Ak zvolíte bavlnenú textiliu, môžete takéto rúško použiť aj viackrát, pretože sa dá prať a tiež dezinfikovať aj žehlením na vyššej teplote.

Čo budeme potrebovať:

niť, ihlu - prípadne šijací stroj, bavlnenú látku (pokojne postrihajte oblečenie, ktoré už nenosíte), gumu (ak nemáte, môžete použiť šnúrky či stužky), špendlíky, ceruzku a pravítko

### Takto sa to podarí:

- Z gummy odstriháme dve rovnaké časti, približne v dĺžke 21-22 cm - závisí to od veľkosti tváre.

- Na bavlnenú látku si ceruzou nanesieme rozmer 22x20 cm, pre deti stačí menšie rúško - o veľkosti 18x20 cm.

- Vystriháme bavlnený obdĺžnik a z dlhšej časti zahneme z oboch strán 1 cm a prešijeme (viď. foto 1).

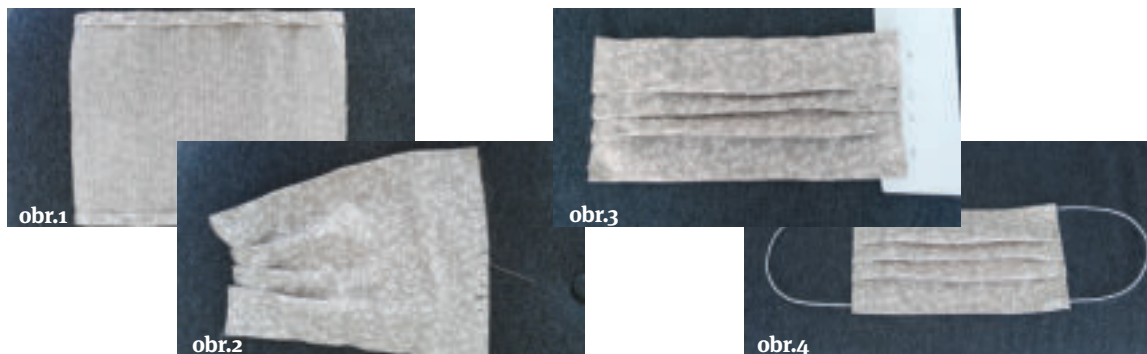
- Po oboch okrajoch si na látku ceruzou naznačíme dieliky vzdialené od seba 1 cm, pričom dielik, kde bude sklad si vyznačíme dlhšou čiarkou, aby sa nám ľahšie robili sklady (viď foto 2).

- Látku trikrát zahneme - nariasime, riasenie si prichytíme špendlíkmi (viď foto 3 - údaje sú uvedené v cm).

- Po pravej i ľavej strane látku zahneme z oboch strán 1 cm a popri špendlíkoch prešijeme.

- Na ľavej i pravej strane prišijeme z rubovej strany gumu, ak nemáme, môžeme použiť šnúrky, vtedy však rúško nenosíme prevlečenú gumičkou okolo uší ale zaviazanú šnúrkami vzadu na zátylku (viď foto 4).

Návod, realizácia a foto: RENÁTA KOPÁČOVÁ





**KRAJSKÉ OSVETOVÉ STREDISKO V NITRE**

Fatranská 3, 949 01 Nitra

zverejňuje zámer prenajať kancelárske priestory v budove s. č. 917, s výmerou 20 m<sup>2</sup> a s výmerou 22 m<sup>2</sup> s dobou nájmu na jeden rok.  
Cena nájmu minimálne 100,- €/m<sup>2</sup> 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

**Autorizované organizácie zodpovednosť**

výrobcov E-cycling s.r.o., NOWAS s.r.o., SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takehoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach [www.e-cycling.sk](http://www.e-cycling.sk), [www.nowas.sk](http://www.nowas.sk), [www.slovmas.sk](http://www.slovmas.sk)

**25. marca 1927**

bol v Ríme v Bazilike sv. Klimenta vysvätený na biskupa **Pavol Peter Gojdič**.

**Výročia a udalosti****27. marca 1983**

pozatýkali orgány **Štb** množstvo príslušníkov **františkánskej rehole** v rámci „**akcie Vír**“.

**Výročia a udalosti****SBS prijme,**

na objekt

FN - Nitra,

pracovníka na dohodu.

Podmienka preukaz OS.

Aj zdatný dôchodca.

600,- EUR NETTO

volať: 0901 90 00 91

**OKNÁ | DVERE | BRÁNY | TIENENIE | TERASY**

**Všetko**  
**za eshopové**  
**ceny**  
**len do konca marca**



Najbezpečnejšie okná s 12-ročnou zárukou

NITRA: **Coborihó 2125 - Polygon**, vedľa železiarstva  
0948 365 002, 037 / 651 67 58

[nr@ekoprofil.sk](mailto:nr@ekoprofil.sk), [www.ekoprofil.sk](http://www.ekoprofil.sk)

**Predbehni**  
**dobu** s rýchlym  
internetom

**SWAN**

zľava  
až do  
**144 €**

[www.swan.sk](http://www.swan.sk)

Ján Volko

**INTERNET M****150 Mb/s**~~14,99 €~~**11,99 €**  
mesačne**INTERNET L****300 Mb/s**~~19,99 €~~**13,99 €**  
mesačne

Radi vám pomôžeme s výberom:  
**Kristína Lauková, 0950 040 096**  
**Monika Dávidová, 0918 898 007**

**SWAN CENTRUM**  
VBC Nitra  
Štúrova 22

**037/328 37 33**  
[nitra@swan.sk](mailto:nitra@swan.sk)

Uvedená akciová ponuka je platná od 16. 3. 2020 do 31. 5. 2020 v Nitre pre nových aj existujúcich zákazníkov, ktorým končí viazanosť v období kampane. Ceny a iné podmienky v tomto dokumente majú informatívny charakter a neslúžia ako opis kompletných podmienok poskytovania služieb. Bližšie informácie získate vo SWAN CENTRE.

# Oplatí sa!

**TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA**

**EKOLOGICKÉ  
ČISTENIE  
FASÁD**

[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)

Zvýšte hodnotu Vašej nehnuteľnosti

**0905 148 393**

**A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK**

**PRED ČISTENÍM**      **PO OČISTENÍ**

**ZĽAVA 20% do konca apríla**

**90%** prípadov znečistenia fasád je spôsobených rastom rias, machov a plesní.

**Bomba Fasáda**

**Kúpim jelenie, srnčie, danielie zhody a trofeje.**

**tel. 0940 723 073**

**trofejeu@gmail.com**

[www.shz.sk](http://www.shz.sk)

**SLOVENSKÉ HEMOFILICKÉ ZDRUŽENIE**

Pomáhame ľuďom s vrodeným krvávacím ochorením, ktorí trpia zákerou nevyliciteľnou vrodenou chorobou - hemofiiliou. Prinášame úsmev deťom, ktorým sudičky pri narodení nedali do vienkia zdravia.

**Venujte nám 2% z dane!**

**ĎAKUJEME!**

Chcete podporiť finančne alebo materiálne aktivity SHZ? Číslo účtu: SK94 0200 0000 0000 3413 4592

Slovenské hemofilické združenie  
Antolská 3360/11, 851 07 Bratislava  
Právna forma: Občianske združenie / IČO: 22665226

Náš systém zaručuje profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní, farebných škvŕn, dymu, prachu a iných nečistôt

**RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM**

Bezplatná ukážka a konzultácia priamo u Vás doma

**Okenné sušiaci**

Montáž bez narušenia fasády alebo okenného rámu

**AKCIA - 25% do konca mesiaca**

**0944 556 070**

[www.susiakynaokna.sk](http://www.susiakynaokna.sk)

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva  
- chemická injektáž

**ZĽAVY 20%**

**STOP vlhkým múrom**

**0918 671 541**

**TOP INJECT**

**S GARANCIOU**

**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](http://SK.ABAINNOVATOR.COM)

**ZHUTŇOVANIE**

**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.

[www.ecoenergy.sk](http://www.ecoenergy.sk) · [info@ecoenergy.sk](mailto:info@ecoenergy.sk) · infolinka: 0800 909 909, 0948 930 940

**NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ**

**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 navyše splatíte z ušorených financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

**ZÁRUKA 10 ROKOV OD VÝROBCU**

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

**Aj na splátky 23,66€ x 96 mes. 1890€ vrátane montáže**

**Virtuálna batéria s neobmedzenou kapacitou u nás**

Nemusíte si kupovať vlastnú fyzickú batériu

~ vaša spotreba elektrickej energie  
■ vaša výroba  
■ váš prebytok  
■ vlastná spotreba z výroby  
■ nedostatok vlastnej elektriny

prebytok      nedostatok

ráno      poludnie      večer

**Fotovoltaická elektrárňa 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  
Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

**3189€** vrátane montáže

**ZÁRUKA OD VÝROBCU 25 ROKOV**

**Aj na splátky 39,91€ x 96 mes.**