

ZLATOMORAVSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 18 990 domácností



Auto extra

- Najväčší showroom LADA v SR
- Skladové vozidlá ihneď k odberu s TP
- Najväčší výber vozidiel LADA NIVA
- 30 rokov na trhu

Továrenská 33, ZLATÉ MORAVCE
0902 250 250, predaj@autoextra.sk



AUTOEXTRA

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

Pestovateľská Pálenica
Zlaté Moravce s. r. o.
Jozef Števo

prijíma objednávky na pestovateľské pálenie ovocia pre páleníčiarsku sezónu 2021/2022, ktorá v našej Pálenici začína dňom **03.08.2021**. Minimálne množstvo kvasu pre začatie pálenia je 180L, maximálne množstvo kvasu pre 1 proces pálenia je 350L.

V prípade záujmu o pálenie sa nahlasujte na tel. čísle **0908 473 010** alebo prostredníctvom e-mailu na stevojosef@gmail.com alebo prostredníctvom kontaktného formulára na mojej stránke <https://pestovatelsskapalenicazm.sk/kontakt/>.

Teším sa na stretnutie s vami.

POPÍL TO s.r.o.

Vám ponúka:

- opíľovanie a vypíľovanie stromov
- práce horolezeckou technikou - výškové práce
- práce vysokozdvížnymi plošinami
- servis a údržba ručných motorových píl a kosačiek
- spíľovanie rizikových stromov
- kosenie záhrad
- mulčovanie a štiepkovanie
- frézovanie príov

Zabezpečíme odvoz a dovoz kontajnerovým vozidlom!

0905 244 214
www.popilto.sk

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

Tel.: 0902 593 835

ŽALÚZIE SIETE
OPRAVA
plastových
OKIEN DVERÍ

0940 765 888

PREDAJ DVERÍ PODLAHY

- Plastové okná - Fólia
- CPL laminát
- obložky + montáž (aj do zalievkových zárubní)
- dodanie dverí + obložky do 3 dní

0903 416 995
www.dvere-kovac.sk

RÝCHLOČISTIAREN PERIA
ŠITIE 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. Moravce

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 45 min.

Čas Vašej konzultácie je potrebné objednať na tel. 0905 655 392

✓ Výživová poradňa ✓ Čínska medicína MING

PMMONT s.r.o.
TOPOĽČIANKY
Machulinská 7, 951 93 Topoľčianky

OTVÁRACIEHODINY 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

Bezkonkurenčné ceny na: PVC, HT, meď, lisovaná meď, lisovaný plyn, uhlíková oceľ, plast hliník, šróbovací systém, klik systém, pozink, PPR, kotle, čerpadlá, vodáreníky, závlahy, kúpeľňový nábytok, kúp. doplnky, drezy, krbové kachle, batérie, ohrievače, spotrebiče MORA a GORENJE, radiátory KORADO, PURMO, SANICA, inštalátorské náradie, rozvody elektroinštalácie, bazénová chémia

PRI KÚPE MATERIÁLU ROZVOZ V OKOLÍ ZADARMO

AKCIA
kotol
na pevné palivo
4, 5, 6 článkový



AKCIA
NA ELEKTRICKÝ
OHRIEVAČ



80L - 110,90€

AKCIA
skrinka 55
+ umývadlo
rôzne odtiene



72€

AKCIA
na kanalizačný
sortiment



AKCIA
na náradie



ZAPOŽIČIAVAME:

• PERTLOVAČKU NA EUROTIS • ZÁVITNICU • ZVÁRAČKU NA PPR • LISOVAČKU NA PLAST, HLINÍK, UHLÍKOVÚ OCEĽ, LISOVANÚ MEĎ, LISOVANÝ PLYN • TEPLUVZDUŠNÚ PIŠTOL

Quatro

**VÝKUP AUTOVRAKOV
RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV**

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

PLATÍME 50 €/T auta

My vaše auto odvezieme zadarmo
a odhlásime ho u vás doma.

0915 261 120

ZLATOMORAVSKO

Redakcia: Damborského 10/1468
NITRA
nitriansko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Veronika Baumajsterová 0910 851 307
Alena Valašková 0910 455 919

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

DISTRIBÚCIA (18.990 domácností)
Každý týždeň:
Čaradice, Červený Hrádok, Hos-
tovec, Choča, Jedľové Kostolany,
Kostolany pod Tribečom, Lovce,
Mankovce, Martin nad Žitavou,
Neverice, Nevidzany, Skýcov,
Slepčany, Veľčice, Veľké Vozoka-
ry, Vieska nad Žitavou, Volkovce,
Žikava, Nová Ves nad Žitavou,
Vráble, Zlaté Moravce, Čierne Kľa-
čany, Hostie, Ladice, Machulince,
Obyce, Slažany, Tesárske Mlyňa-
ry, Topoľčianky, Žitavany, Beladi-
ce, Tekovské Nemce, Nemčianky

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko		
BV	86.750	Bratislavsko Východ
BZ	87.350	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	Pezínsko
PN	42.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Senecko
SE	34.570	Senicko+Skalicko
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	Previdsko
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	Gemerisko=RV+PS+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+HK
PO	48.090	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

Víkend či dva pred

Jedni tieto dni volajú Dušičky, iní
Sviatky zosnulých, ďalší zas Všet-
kých svätých. Je to úplne jedno.

Sú to dni, počas ktorých viac ako
inokedy spomíname na ľudí, ktorí ke-
dysi na tomto svete boli, bojovali s jeho
nástrahami a prispievali k jeho ľudskej
vládnosti.

Samozrejme, nemyslím teraz na sú-
ťaž, kto drahšie a honosnejšie vyzdobí
miesta posledného odpočinku, ani na
tých, ktorí stojac nad hrobmi so zopnu-
tými rukami ohovárajú prítomných, sú-
dia, čo kto má oblečené a s kým prišiel
či nie.

Vychádzam aj zo starých „povier“,
podľa ktorých sa v týchto dňoch vra-
cajú do domovov duše tých, ktorí ich
už dávno nechtiac opustili. Niektorí
predčasne, iní prirodzene, na „staro-
bu“. Každý odchod bolí, ak odchádza
človek, ktorého sme mali radi. A boli aj
po rokoch. (Platí aj pre milované domá-
ce zvieratká.) Dobrí ľudia nám chýbajú,
do našej blízkosti akoby sa natláčali ich
opaky. Nasilu, agresívne bezohľadne,
bezcitne.

Aj preto je dôležité pripomenúť si
tých, po ktorých tu na zemi zostalo po-
solstvo dobra, lásky, citu, po ktorých

zostalo dielo pre všetkých a nie iba
vkladné knižky, ktoré si nikto na druhý
breh zobrať nemôže.

Zasvietme tým vracajúcim sa duši-
kám svetlo na cestu domov, rozsvietme
im naše srdcia. Venujme im koncentro-
vanú spomienku a spomeňme si na ich
odkaz pre nás, budúce generácie. Zašiel
by som aj ďalej – naplňme ich výzvy,
ktoré tu oni nestihli dokončiť. Nepreži-
me nadchádzajúce sviatky iba tak, pre-
sunom od cintorína k cintorínu, „lebo
sa to patrí“. Ak nie priam musí. Toto nie
sú sviatky pre „tých druhých“. Ani aby
bolo iba „navonok“ čo sa patrí. Sú to
sviatky spomínania, radosti z toho, že
nám bolo dopriate žiť spolu so skvelými
ľuďmi a určite aj čas náležitých a ospra-
vedlniteľne smutných spomienok. A
nezbúďajme počas nich na tých ži-
vých, ktorí tu neraz sami žijú či živoría
okolo nás a najviac im chýba
pohladenie a dobré slovo.

Prosím, aj keď sú to
dni už zomrelých, myslí-
me počas nich aj či najmä
na živých!

Krásne sviatoč-
né dni vám želá

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

28. októbra 1918
Česko-slovenská národná rada vyhlásila vznik Česko-slovenskej republiky na severných územiach Rakúsko-Uhorska

SWING
Továrenská 1264, Zlaté Moravce
0915 207 784 • 0905 186 682
www.swingpneu.sk
Autocentrum SWING
Otváracie hodiny:
po - pia 7:30 - 11:30
12:30 - 16:30
Sobota 8:00 - 11:45
v sezóne

STREŠNÉ BOXY
NOSIČE LYŽÍ

PREDAJ - PORADENSTVO • IHNEĎ K ODBERU

THULE YAKIMA BUZZ RACK NORTHLINE

Ďalšie služby:
• OPRAVA PRASKLÍN SKIEL
• PNEUSERVIS pre motorky, autá, kamióny a poľnohospodárske stroje
• PREDAJ PNEU A DISKOV
• RENOVÁCIA SVETIEL
• OLEJ SERVIS
• PODVOZKOVÉ CENTRUM (brzdy, výfuky, tlmiče, naprawy)

LETNÝ VÝPREDAJ ZA DOBRÚ CENU
AKCIA PLATÍ DO VYPREDANIA ZÁSOB

ALTURA 7677 SP 1 CV
470.00 €
IHNEĎ K ODBERU

ZOP PLUS
predajňa: Nám. Hrdinov 2/12, 956 33 Chynorany
telefón: +421 38 54 24 502 | mobil: +421 918 804 188
e-mail: predajna@zopkrby.sk
www.zopkrby.sk

KRBY • KOMÍNY • KACHLE • NEREZ • ŠAMOTY • GRILY • PECE • STAVBY • PRÍSLUŠENSTVO

KOMINÁRSKY MAJSTER VYKONÁVA
ROČNÚ REVÍZIU KOMÍNOV
akciová cena 23€ 0907 648 747

LEXAN BALKÓNY
J. M.
ZLATÉ MORAVCE
josef.jm@gmail.com

- balkónové striešky
- zastrešenie terás
- zimné záhrady
- kompletná rekonštrukcia (dlažba, stierka, zateplenie...)
- hliníkové zasklenie
- úprava zábradlia

0908 427 957
... výhodná spolupráca pri rekonštrukcii bytových domov ...

DREVO EXPRESS
Štiepané tvrdé drevo,
dĺžka polienok 33 cm – 50 cm (+/- 3cm)
Cena 42€/ pms (bez dopravy)

Cena za 6pms z dopravou (Zlaté Moravce a okolie do 10 km) 265€

Cena za 10pms z dopravou (Zlaté Moravce a okolie do 10 km) 425€

Cena za 6pms z dopravou (okruh od Zlatých Moraviec 11km do 20km) 280€

Cena za 10pms z dopravou (okruh od Zlatých Moraviec 11km do 20km) 470€

0911 041 654

Palivové drevo
tvrdé štiepané

6 prm sypaného dreva

• štiepané • krátené na rôzne dĺžky

0919 025 455
Volať po 16:00 hodine

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

Občianska riadková inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

»Predám Fiat Punto 0917 049 831
»Predám osobné auto Renault Scenic v dobrom zachovalom stave. 0940 394 797
Predám Zim. Pneu Barum 185/65R15 dežén 8 mm. 0918 354 147

02 AUTO-MOTO / iné

»KÚPIM STARÝ PIONIER JAWA 05,JAWA 20,JAWA 21,MUSTANG,MOPED STADI-ON,JAWA 90 SIMSON ENDU-RO ELECTRONIC AJ POKAZE-NÉ,PLATÍM IHNEĎ PONÚKNITE 0915 215 406

06 POZEMKY / predaj

»Predáme pozemok v NH. 0908 064 636

07 REALITY / iné

»Kúpim RD v okolí Nitra 0905 283 550

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predávame hlávkovú a strúhanú kapustu vhodnú na kvasenie v nitre 0940 226 621

11 HOBBY A ŠPORT

»ODKÚPIM KROJE MINCE BANKOVKY PAROŽIE A INÉ 0903 868 361
»Kúpim ľudové kroje 0902 708 047
»ZO STARÝCH DOMOV KÚPIM STAROŽITNOSTI, STARÉ VECI A ĽUDOVÉ KROJE 0918 439 124

13 RÔZNE / predaj

»Predám tekvicové jadierka 0905 648 707

14 RÔZNE / iné

»Kúpim staré Českosloven-ské hračky a vzduchovku 0905 651 837

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»57r hľadá priateľku 0917 049 831
»SYMPATICKÁ 55 R HĽADÁ PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE 0944 724 181

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera ZM medzera
Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

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

Chryzantéma je nielen náhrobná kvetina

Reč kvetov, ich symbolika, považujú chryzantému za symbol večnosti. Chryzantéma v mágii symbolizuje ochranu proti zlu a zlým silám.

Chryzantémy sú veľmi vďačnými kvetinami, pretože pri správnom zaobchádzaní vydržia napríklad v byte vo váze v plnej kráse zhruba tri týždne. Ak sa chceme krásou kvetov chryzantém tešiť čo najdlhšie, je nutné odstrániť zo stonky všetky listy, ktoré by inak zostali vo vode. Konce stoniek je nutné šikmo zrezať ostrým nožom, nikdy ich nestriháme nožnicami!

Môže sa stať, že stonky vďaka vzduchovým bublinám nemôžu prijať dostatočné množstvo vody a kvety začínajú chradnúť. V tom prípade ich stačí znovu nožom zrezať a do vázy pridať niekoľko kociek ľadu. Pretože pri nižšej teplote stonky vodu lepšie prijímajú. Vodu vo váze sa oplatí kontrolovať, po zhruba piatich dňoch vymeniť, stonky opäť zrezať a pridať výživu pre rezané kvety.

Kvety veľkokvetých chryzantém sú proti mrazu menej odolné, poškodia ich už teploty blízke nule. Do chladnejších oblastí so skorším príchodom mrazov preto vyberajte radšej chryzantémy drobnokveté. Často vydržia teploty až do -5 °C. Najviac citlivé na mráz sú biele odrody, najodolnejšie žlté a tma-

vé, napríklad purpurové. Najväčším nepriateľom chryzantém je mráz, ktorý môže kvety poškodiť. Ak sa na noc predpovedá mráz, treba kvetinu prikryť textíliou a na druhý deň ju opatrne odstrániť, aby sa kvety nepoškodili.

Keď už chryzantéma odkvitla a pomníkom na cintorínoch na krásu nepridáva, treba ju zobrať domov. Ak ju chcete uchovať aj na ďalší rok, najlepšie je zasadiť ju do záhrady. V takom prípade z rastlinky odstrihnite len kvety. Nikde však nie je záruka, že v zime nevymrznú, pretože pochádzajú z miernejšieho podnebia, ako je naše. Navyše, niektoré druhy sú citlivejšie. Môžete ju dať aj do povinice, v črepníku, ale občas treba zeminu navlhčiť.



» red

PREČÍTAJ SI LEPŠIE NOVINY

OBNOVA STRIECH

- ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH
- PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEL

RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK

BEZ DEMONTÁŽE!

SO ZACHOVANÍM PŮVODNEJ KRYTINY
BITÚMENOVOU LEPENKOU

- zameranie • odborné poradenstvo
- cenová kalkulácia na mieste **ZADARMO !!!**

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

Slovenská firma

NAJLEPŠIA CENA NA TRHU už 10 rokov

NON STOP linka 0944 720 932

- ZÁRUKA MIN. 25 ROKOV
- NAJLEPŠIA CENA
- ŽIADNA ZÁLOHA
- PRVOTRIEDNA KVALITA

obnova plochých striech technológiou COPENIT
záruka minimálne 25 rokov

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

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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE
od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 30%

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV

ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

ZASKLIEVANIE OKNÁ

- ZAKRYTIE BALKÓNOV ROLETAMI
- ZASKLIEVANIE LODŽIÍ
- ŽALÚZIE • SIETKY • PLASTOVÉ OKNÁ
- OPRAVA VONKAJŠÍCH ROLIET
- SERVIS PLASTOVÝCH OKIEN
- SEKČNÉ GARÁŽOVÉ BRÁNY

NÍZKE CENY

0905 365 682

talasova.z@zoznam.sk

AF TRADE pobočka Čifáre 42/34

KVALITNÁ A RÝCHLA PRÁCA

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

- frézovanie 1 m - 15 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- zľava 30% na materiál
- obhliadka zdarma
- dohoda istá
- samotná realizácia priemer 4-6 hodín

frézovanie
od 15€/m

Tel: 0911 322 495, 0915 386 362
frezovanievložkovanie@gmail.com

STAVEBNÉ A MURÁRSKE PRÁCE

ZATEPLENIE BUDOV
REKONŠTRUKCIE BYTOV

BYTOVÉ JADRÁ

MUROVANÉ PLOTY

ZÁMKOVÁ DLAŽBA

DLAŽBY | OBKLADY

KÚPEĽNE NA KĽÚC

OMIETKY | STIERKY

BÚRACIE PRÁCE

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

STAVEBNÉ A MURÁRSKE PRÁCE OD A PO Z

REKONŠTRUKCIE domov
a bytov, bytové jadrá

ZATEPLENIE rodinných
domov, FASÁDY, MALOVKY

ZÁRUKA NA PRÁCU

NAJLACNEJŠIE V REGIÓNE

0919 193 878

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0910 851 307
0910 455 919

Hlavne nemlčať o problémoch v školách

Naposledy som písal o riaditeľoch, ktorí chcú niečo meniť. Po čase to vzdajú, sú odvolaní alebo sa z nich stanú iba úradníci. Ukázal som to na svojom príklade, keď som radšej odišiel z pozície riaditeľa.

Len preto, že som menil zlé veci a verejne som kritizoval systém. Nešlo mi o sebaľútosť. Chcel som na vlastnom príklade ukázať, ako to (ne-)funguje. Takýchto prípadov poznám veľa, dejú sa. A budú sa diať. Preto je pre mňa dôležité hovoriť a písať o tom. Aby sa potom ministerstvo nečudovalo, prečo nie je o mieste riaditeľa školy záujem.

Určite sú aj veľmi dobrí riaditelia, ktorí majú silnú pozíciu. Môžu mať vlastnú školu alebo majú kontakty či nejakú moc, alebo skrátka riešia len školu a nekritizujú systém. Ale takýchto je málo. Veľká časť riaditeľov škôl rezignovala na pedagogiku a aktivizmus, sú sluhami ministerstva, zriaďovateľa, zamestnancov, ktorí si neželajú zmeny.

V systéme autokratického riadenia škôl je viac-menej práve riaditeľ ten, čo môže všetko zmeniť. Alebo nezmeniť. Isto, má nejaké poradné orgány. No legislatíva je jasná - za všetko zodpovedá riaditeľ. Preto v konečnom dôsledku on rozhoduje, čo bude platiť. Môže sa prikloniť k väčšine, nech by aj mala zlý názor. Tým si zabezpečí sympatie. Ale

môže sa prikloniť k zmene, ktorú zastáva menšia časť školy. A potom môže očakávať reakciu. Pozitívnu či negatívnu. Najhoršie je prikláňať sa na stranu osôb, úradov, ktoré netušia, ako má vyzerať škola. Avšak, je to pohodlnejšie, ako „cikať proti vetru“.

Občas mi je vyčítané, že veci zverejňujem. Keby ste však počuli príbehy, ktoré mi ľudia hovoria. Sú desivé. Jednotlivci si sám nepomôže. A to sa deje v školách, ktoré by mali byť symbolom dobra, ľudskosti a empatie. Príbehy týchto ľudí, nech sú to učitelia, rodičia či riaditelia, sú plné bolesti, utrpenia a nespravodlivosti. Záleží mi na tom, aby sa zlé konanie dostávalo na verejnosť. Mlčaním si síce nastolíme pokoj a vytvoríme ružovú predstavu o svete. Potom však zo škôl nikdy nevymiznú nadradenosť, totalita, rodníkarstvo, neúcta k deťom a k rodičom, devalvácia pedagogiky, bossing či mobbing, prekonané a zastarané postupy, nekomunikácia či byrokratickosť. Mlčať by nemali hlavne rodičia, ktorí majú neraz ako jediní moc napravovať veci.

Na to, že ste nič nespravili, si spomeňte, keď budete riešiť niečo so školou a narazíte. Mlčať sa rovná pochovaniu ďalšej generácie. Generácie budúcich občanov.

» PhDr. Ján Papuga, PhD.
pedagóg

MAJTE SLNKO POD KONTROLOU

**ŽALÚZIE CIBULA**

ŽALÚZIE, ROLETY

MARKÍZY, PERGOLY

SIEŤKY PROTI HMYZU

GARÁŽOVÉ BRÁNY

WWW.ZALUZIE-CIBULA.SK
☎ 038 7401 460



**PREFA - STAV s.r.o.**
www.prefastav.sk
Tel.: 0903 714 855

27 ROKOV TRADÍCIE
SLOVENSKÉ VÝROBKÝ

PREFA PODLUŽANY - PRI BÁNOVCIACH n/B.
tel./fax: 038 / 7682 186, 038 / 7682 307, 0903 730 282
e-mail: prefastav3@prefastav.sk

- betónová zmes, čerpadlo betónu 24 m
- železobetónové prefabrikáty - žumpy, vodomerné šachty, stropné panely, ▴ prefabrikáty, cestné panely, atypické prefabrikáty, ...
- piesky, štrkopiesky, stavebná armatúra

VODOTESNÁ KRABICOVÁ ŽUMPA 20m³, 32m³ A VIAC
výška zásypu 800mm,
počet dielov ovplyvňuje objem žumpy

BETONÁRKA TOPOLEČANY
tel.: 038 / 5328 832, 0903 730 281
e-mail: betonarka@prefastav.sk

- betónová zmes, čerpadlo betónu 28 m
- prefabrikované garáže
- piesky, štrkopiesky

PREFABRIKOVANÁ BETÓNOVÁ GARÁŽ ZBG-99
5500 X 3150 X 2340, možnosť dodania s bránou

LOM ZÁVADA - PRI TOPOLEČANOCH
- výroba a predaj pieskov a štrkopieskov
tel.: 038 / 5390 422, 0903 161 924
e-mail: lomzavada@prefastav.sk

ZÁMOČNÍCI TOPOLEČANY
- oceľové konštrukcie a zámočnické výrobky
tel.: 038 / 5326 566 kl. 20, 0911 500 513
e-mail: kovo@prefastav.sk

Aká je správna dávka CBD?

V predošlých článkoch sme sa venovali účinnosti CBD, čiže kanabidiolu, ktorý získavame z konopy siatej a využíva sa v súvislosti s rôznymi fyzickými či psychickými problémami. Správne dávkovanie tejto látky je však jednou z najťažších úloh zistiť, aká dávka je správna a v akej forme si ju podať.

Do hry vstupuje mnoho faktorov

Dávkovanie CBD sa môže výrazne líšiť a preto počas výskumov v oblasti konopnej medicíny vedci pracujú s rôznymi množstvami. Úlohu zohrávajú faktory ako hmotnosť, druh zdravotného problému, časové rozmedzie a koncentrácia CBD. Vo všeobecnosti však pacienti v štúdiách užívajú približne 100 až 800 miligramov denne.

V štúdií pre medicínsky žurnál Pharmacotherapy, ktorá sledovala vplyv CBD na ľudí s Parkinsonom a psychózou, šesť pacientov zaznamenalo zlepšenie symptómov iba s dávkou 150 miligramov denne. V inom výskume zas pacient so psychózou registroval zlepšenie stavu až po užití 1 200 miligramov CBD za jeden deň.

Ako si teda zvoliť správnu dávku? Na túto otázku žiaľ! neexistuje presná odpoveď. Portál zameraný na overené medicínske informácie Healthline uvádza všeobecné odporúčania, podľa ktorých sa možno orientovať. Prvým krokom je



Foto: Canva.com

začať s malou dávkou a postupne ju zvyšovať podľa potreby. Dobrým štartom je začať užívať 20 až 40 miligramov a po týždni prípadne dávku zvýšiť o ďalších päť miligramov.

Prepočet na kvapky

Väčšina CBD olejov má 10 mililitrov. Pri koncentrácii 10% to znamená to, že celé balenie obsahuje 1 000 miligramov látky. Z 10 ml sa dá nakvapkať približne 200 kvapiek, takže jedna kvapka takéhoto oleja obsahuje 5 miligramov CBD. Spomínaných štartovacích 20 miligramov CBD sa teda nachádza v približne štyroch kvapkách CBD oleja s koncentráciou 10%. Pri 5-percentnom CBD štarto-

vacie množstvo zodpovedá 8 kvapkám, pri 20-percentnom CBD oleji 2 kvapkám.

Ani príliš veľa, ani príliš málo

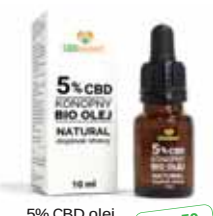
Najväčšou chybou, ktorej sa dopúšťame pri užívaní akéhokoľvek výživového doplnku je poddávkovanie svojej dennej dávky. Každý metabolizmus máme nastavený na svoju dennú dávku, na základe ktorej si vstrebe potrebné živiny a začne pracovať vo vyživenom režime, preto je veľmi dôležité dodržať svoju dennú dávku (nešetriť) a radšej užiť trochu viac (naše telo si vstrebe iba koľko reálne potrebuje, ostatok sa vyplaví v moči), ale nie menej.

Dlhodobé užívanie vysokých dávok však má svoje riziká. Paradoxne, najmä pre zdravých. Jedným z možných efektov látky je totiž modulácia funkcií imunitného systému, vrátane potlačovania. Ako sme spomínali v predošlej časti, pozitívom je, že CBD môže zmierniť priebeh autoimunitných ochorení. Ľudia s funkčným imunitným systémom však jeho utlmenie nepotrebujú.

Problémy môžu nastať aj v prípade, ak CBD kombinujete s inými liekmi. Spôsobí to môže napríklad poškodenie pečene. Ak máte zdravotné ťažkosti a užívate lieky, pred užitím CBD odporúčame poradiť sa s lekárom.

» red.

**CBDexpert**


5% CBD olej **31⁵⁰ EUR**


10% CBD olej **45⁹⁰ EUR** 20% CBD olej **63⁹⁰ EUR**

CBD BIO KONOPNÉ OLEJE
si môžete objednať na:
www.cbdexpert.sk
sledujte nás aj na facebooku:
www.facebook.com/cbdexpert.sk
alebo kúpiť v predajni:
Onkologická lekáreň
Farská 45, Nitra

Ak sa chcete stať predajcom aj Vy, kontaktujte nás a získajte zaujímavé podmienky

+421 904 552 345
objednávky@cbdexpert.sk
Možnosť predaja osobne aj na predajni.

Pohronské múzeum Nová Baňa
organizácia Banskobystrického samosprávneho kraja
Vás pozýva na výstavu legendárnej stavebnice

merkur

zo súkromnej zbierky Jiřího Mládky

8.10.2021 – 31.1.2022



Po – Pia 09:00 – 17:00
Ne 13:00 – 17:00



www.pohronskemuzeum.sk



S FINANČNOU PODPOROU
BANSKOBYSSTRICKÉHO
SAMOSPRÁVNÉHO KRAJA



KNAUF INSULATION



Rakytník ako liek

www.cujte.sk



Výročia a udalosti

26. októbra 1945

bol vydaný posledný z tzv. Benešových
dekrétov

27. októbra 1907

odohrala sa černovská tragédia



Objav slovenských
egyptológov



www.cujte.sk



Zaostrite
štýlovo!



Viac ako 2000 rámov v ponuke

GUESS

GANT
EYEWEAR

HARLEY-DAVIDSON
EYEWEAR

FENDI
ROMA

GUESS
BY MARCIANO

2
SWAROVSKI
EYEWEAR

GUCCI

Najväčší výber
v regióne

NOVOOPTIK a.s.

Zlaté Moravce, Bernolákova 5

tel.: 0903 624 135

Pondelok - Piatok 8.00 - 16.00, Sobota 9.00 - 12.00

www.novooptik.sk

f /Novooptik

už od
30 €

Najčítanejšie
regionálne
noviny

 **REGION
PRESS**

 **Hľadáme
VODIČOV NA VZV,
práca v skladoch**

miesto: **Brandys nad Labem, ČR**
plat: **od 30 000 Kč.**
možnosť nadčasov
týždenné zálohy
nástupný bonus 5 000 Kč
ubytovanie a doprava zabezpečená
možnosť zabezpečiť alebo obnoviť preukaz na VZV
Tel: **0919 496 491** | Mail: **info@empres.sk**



85_0820

 **čítajte nás:**



www.cujte.sk

HRADEC KRÁLOVÉ
145 Kč/ NETTO HODINA

**OPERÁTOR
VÝROBY**

- ubytovanie
zabezpečené

**VIAC INFO
NA TEL. ČÍSLACH:
0800 500 091 +420 702 193 121**



85_0655



**ZLATÉ
MORAVCE**

HĽADÁ NOVE POSILY NA POZÍCIU

ZÁSTUPCA VEDÚCEHO PREDAJNE

Mzda 1033€ / brutto / mesiac + príplatky.

Pre viac informácií kontaktujte prosím
predajňu osobne alebo telefonicky
0903 901 229

V prípade vášho záujmu pošlite svoj životopis na adresu BILLA s.r.o.,
Bajkalská 19/A, 821 02 Bratislava, e-mailom na praca@billa.sk alebo
sa informujte v predajni BILLA. Na zaradenie do evidencie uchádzačov
o zamestnanie a súvisiace nakladanie s údajmi o vás je potrebný váš
súhlas. V životopise preto prosím uveďte: „súhlasím so spracovaním
osobných údajov“. Súhlas máte právo kedykoľvek odvolať. Bližšie
informácie o spracovaní a ochrane osobných údajov na uvedený účel
získate na www.billa.sk v časti Kariéra/Pracovné príležitosti.

BILLA

23-0396

PREČO REKLAMNÁ INZERCIA U NÁS?

- patríme medzi najčítanejšie týždenníky na Slovensku
- pomôžeme Vám získať nových zákazníkov
- poradíme Vám, ako byť krok pred Vašou konkurenciou

**MY VIEME AKO,
VY VIETE PREČO ...**

Kontaktujte nás: 0910 851 307, 0910 455 919

ZLATOMORAVSKO

Oplatisa.sk **NAJLEPŠIE PONUKY**

 429,00 € Benzínový záhradný fúkač a vysávač stihl sh 86 www.topnaradie.sk	 20,00 € KALÓRIE spoločenská hra REGIONPRESS	 143,48 € Metrážny koberec SECRET GARDEN sivý NajKoberce.sk	 4,99 € 6,99 € STOPKOVÝ ZELER, 100 % FRESH 1/2 litra TAJOMNÝ SVET ZDRAVÝCH NÁPOJOV
 www.TonerPartner.sk	 24,34 € HP 44A Toner PREMIUM, čierny	 37,34 € HP 106A Toner PREMIUM, čierny s čipom	 12,32 € HP 650-XXL Cartridge PREMIUM, čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku
zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



S GARANCIOU



ZHUTŇOVANIE

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

Dodržiavame prísne hygienické a bezpečnostné opatrenia



ZÁRUKA
5
ROKOV

STOLIČKOVÉ VÝŤAHY

Stannah

Veľmi obľúbené

- Pre ŤŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok
- Vynikajúca kvalita prevedenia
- Funguje aj v prípade výpadku elektrického prúdu
- Inštalácia za 1 deň a bez potreby stavebných úprav
- Náš vlastný technický tím pre rýchly zákaznícky servis

Sme tu pre Vás po celom Slovensku



Volajte teraz pre bezplatnú a nezáväznú obhliadku

BEZPLATNÁ
INFOLINKA

0800 162 162



AGROSFERA
prozahrada

JESENNÁ
AKCIA!

PREDMONTÁŽ POLYKARBONÁTU ZADARMO

SKLENÍK VÁM PRIVEZIEME ZADARMO KAMKOLIEK NA SLOVENSKU

CENA UVEDENÁ V TABULKE JE KONEČNÁ, ZAHŔŇA DOPRAVU, PREDMONTÁŽ I DOBIERKU

š x v x d

GNOM	1,64 x 1,66 x 2 m	265 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	100 EUR
GRETA	2 x 2 x 2 m	320 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	150 EUR
GLORIA	2,58 x 2 x 2 m	415 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	160 EUR
GENIO	3 x 2 x 2 m	349 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	150 EUR
GARANT	3 x 2 x 2 m	415 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	160 EUR
GULLIVER	3 x 2 x 2 m	451 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	209 EUR
GOLIÁS	3 x 2 x 2 m	524 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	209 EUR

DARČEK ZADARMO KU KAŽDEJ OBJEDNÁVKE SKLENÍKA DĹŽKY 4 METRE A VIAC
JESENNÁ AKCIA PLATÍ DO KONCA ROKA 2021

0948 00 00 50 | sklenik@prozahrada.sk | www.prozahrada.sk

VÝBAVA PRE DOMÁCU
ZABÍJAČKU
nakupujte v e-shope



www.zabijacka.sk



Predajňa: G.P.R., Rybníčná 40/E,
Bratislava

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

MIKONA
pneu & auto servis

**PNEUMATIKY
CEZ e-shop**

+ TERMÍN DO SERVISU

ONLINE!



www.mikona.sk

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Ďalej kúpim militárie
z 1. a 2. sv. vojny +
výkup vzduchoviek.

Celá SR

tel. 0904 474 597

vykupparoziaeu@gmail.com