REGIONPRESS Č. 42 / 22. OKTÓBER 2021 / 25. ROČNÍK

BRATISLAVSKO západ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do **87 350** domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

• KÚPIME podiel vo Vašom byte.
• Kúpime Váš byt a môžete v ňom ostať bývať.
Tel: 0940 622 877
47-092

• sťahovanie • likvidácie
• výnos • prenos nábytku
»»»» ZŤP, dôch. -10% ««««
JOŽOVCI
0903 594 868
52-0101

Pracovník SBS - 4,50€/netto
4 až 12 hodinové smeny. Práca v Bratislave.
Info: 0911 999 869, e-mail:kostursky.patrik@gmail.com
75-90

TRIV SŤAHOVANIE
DOMÁCE A MEDZINÁRODNÉ
BYTY▪KANCELÁRIE▪TREZORY▪KLAVÍRE
NÁKLADNÁ DOPRAVA
EXPORTNÉ BALENIE
SKLADOVANIE
6542 2387
0905 616 329 www.stahovanie.sk
66-0004-4

BRIGÁDA V BA IHNEĎ
- pomocné práce v logistike BA ▶ 4,60 € / hod. (brutto) len muži
- pomocné práce v tlačiarni BA ▶ 4,00 € / hod. (brutto) muži + ženy
- manipulačné práce v sklade BA ▶ 5,80 € / hod. (brutto) muži + ženy
(Nutný preukaz na VZV a potravinársky preukaz vieme vybaviť)
+ príplatky za prácu v noci a cez víkend a sviatok
BEZ UBYTOVANIA NÁSTUP MOŽNÝ IHNEĎ!
Kontakt: 0902 626 696, office@spotjob.sk
32-0134

▪ Elektroinštalácie 24 hod.
▪ Prípojky NN VN, práca s plošinou do 22m
▪ Revízne správy ▪ Vytyčovanie káblových porúch
▪ Pílenie stromov, orezy aj pod napätím
▪ Projektovanie, bleskozvody, inžiniering
0904 466 149
52-0018

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
UNIVERZAL TRADE s.r.o.
JESENNÉ ZĽAVY
Žalúzie, sieťky, rolety aj hliníkové
NAJLEPŠIE CENY U NÁS
Tel.: 0905 474 663, Závodná 3, Bratislava
E-mail: okna@univerzaltrade.sk
www.univerzaltrade.sk
32-0151

REKONŠTRUKCIE
PROJEKTOVÁ DOKUMENTÁCIA
KOMPLEXNÁ STAVEBNÁ ČINNOSŤ
VODOINŠTALAČNÉ PRÁCE
ELEKTROINŠTALAČNÉ PRÁCE
KURENÁRSKE PRÁCE
OBKLADY, DLAŽBY, SADROKARTÓN...
Innovum-sk,s.r.o 0944 068 574
65-127

ZUBNÁ AMBULANCIA
ambulancia implantologie
a stomatochirurgie
Stromová 16 - Kramáre
0905 662 407
WWW.ZUBARVBRATISLAVE.SK
Pracujeme od 15.00 do 21.00 hod.
Ošetríme každého aj bolestivých pacientov
32-0003-10

Slovenská Grafia a.s.
Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava
výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu
PRIJME IHNEĎ
• TLAČIAROV
• ROBOTNÍKOV do výroby, expedície a lisovne
• NASTAVOVAČOV orezových liniek
• KNIHÁROV - zoraďovačov
• KNIHÁROV - rezačov
• MECHANIKA polygrafických strojov
• SKLADNÍKOV
• ELEKTRONIKA, ELEKTRIKÁRA
Mzda od 850 € - 1 500 €
(z toho: základná zložka mzdy od 500 €, príplatky do 150 €)
Požiadavky:
• zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
• vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou
Bližšie informácie:
tel.: 02/4949 3853, 02/4949 3854, 02/4949 3111
e-mail: kariera@grafia.sk, www.grafia.sk
52-0177

PROFESIONÁLNE PRANIE KOBERCOV

Pre veľký záujem o naše služby pranie kobercov rozširujeme službu pre Bratislavu, 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 utorok.
www.pranie-kobercov.sk
PO-PI 9:00 - 18:00
SUPERLUXE
Otvorili sme pre Vás novú zberňu
Práčovňa a čistiareň
TUZEXX s.r.o.,
Kopčianska 20, Bratislava-Petržalka
PO-PIA 8:30 - 16:00
tel.: +421 948 327 723
32-0002-10

www.renovacia-dveri.eu
NAŠE SLUŽBY PRE VÁS:
- renovácia dveri
- kľučky, zámky, sklo
- nové dvere a zárubne
- renovácia vstavaných skríň
Obhliadka, poradenstvo a cenová ponuka u Vás doma - služba zdarma !!!
obhliadky: 0905 605 934
prevádzka: 0948 288 791
Odeská ulica 75, 821 06 Bratislava,
renovacia@renovacia-dveri.eu
94-0005-3

BRATISLAVSKO *západ*

Redakcia: Martinčekova 17 **BRATISLAVA**
bratislavsko@regionpress.sk

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

INZERCIA
Eva Horáková **0907 702 195**
Mgr. Simona Psotná **0905 719 134**
Silvia Vlasáková **0905 799 782**

Distribúcia:
Radovan Janega **0907 887 362**
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (87350 domácnosti)
Každý týždeň: Dlhé Diely, Karlova Ves, Dúbravka, Lamač, Petržalka, Devínska Nová Ves, Devín, Horský park, Záhorská Bystrica, Rusovce, Jarovce, Čunovo, Koliba, Kramáre

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	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	**Nitrianskо**
NZ	34.140	**Novozámocko**
PK	18.210	**Pezinsko**
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+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	48.090	**Prešovsko**+SB
SN	32.750	**Spišsko**+LE+GL

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné
» Kúpim byt v Bratislave aj pôvodný stav 0918 479 756
» Kúpim byt v Bratislave 0907 402 507
» Kúpim byt v Bratislave a okolí 0903 461 817

08 STAVBA
» Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ
» Predám výhodne nové dvierka na kuchynskú linku, rôzne, 0919 176 233

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA
» Hľadám priateľa z BA, vek okolo 60 rokov. 0905 432 141
» Hľadám priateľa nad 65 r VS k milým stretkám. T 0940 580 597

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera BZ medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:
RP BZ 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, **BZ** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži na strane 2. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Víkend či dva pred

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

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

Samozrejme, nemyslím teraz na súťaž, kto drahšie a honosnejšie vyzdobí miesta posledného odpočinku, ani na tých, ktorí stojac nad hrobmi so zopnutými rukami ohovárajú prítomných, súdia, čo kto má oblečené a s kým prišiel či nie.

Vychádzam aj zo starých „povier“, podľa ktorých sa v týchto dňoch vracajú do domovov duše tých, ktorí ich už dávno nechtiac opustili. Niektorí predčasne, iní prirodzene, na „starobu“. Každý odchod bolí, ak odchádza človek, ktorého sme mali radi. A bolí aj po rokoch. (Platí aj pre milované domáce 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 posolstvo dobra, lásky, citu, po ktorých zostalo dielo pre všetkých a nie iba vkladné knižky, ktoré si nikto na druhý breh zobrať nemôže.

Zasvieťme tým vracajúcim sa dušičkám svetlo na cestu domov, rozsvieťme im naše srdcia. Venujme im koncentrovanú spomienku a spomeňme si na ich odkaz pre nás, budúce generácie. Zašiel by som aj ďalej – naplňme ich výzvy, ktoré tu oni nestihli dokončiť. Nepreživime nadchádzajúce sviatky iba tak, presunom 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 ospravedlniteľne smutných spomienok. A nezabúdajme počas nich na tých živých, ktorí tu neraz sami žijú či živoria okolo nás a najviac im chýba pohladenie a dobré slovo.

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

Krásne sviatočné dni vám želá

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

V LOKALITE SENEC A OKOLIE PREDÁM

recyklát frakcie 0/63, s dokladom o zhodnotení. Ponuka je s nakládkou a dopravou recyklátu. Cena v závislosti od množstva a vzdialenosti (podľa dohody).

Kontakt: **Zuzana Švecová,**
tel. číslo: **0901 715 000,**
mail: **zuzana.svecova@pkptransport.sk**

801210162

0914 113 117
Československých tankistov 1
Záhorská Bystrica

TUREŇ - BÝVALÉ PD (OKRES SENEC) • ZÁHORSKÁ BYSTRICA • BUČANY (OKRES TT)

WWW.PIESOK-SK.SK

OKRASNÉ KAMENE
ŠTRK • PIESOK
MAKADAM
ROZVOZ

06-0025

LIGA MAJSTROV NA DIGI

UEFA CHAMPIONS LEAGUE
14,60

VIAC AKO 145 PROGRAMOV PRE CELÚ RODINU
TV • Internet bez viazanosti • Až 100% zľava na inštaláciu
0850 211 112 • www.digislovakia.sk
DIGI SLOVAKIA

28-0020

Komerčná riadková inzercia

REMESELNÍCI
»Maľovky-stierky-obklady-omietky aj menšie práce 0940 384 665

REKONŠTRUKCIE
»Rekonštrukcie bytov a kúpeľní, obklady, voda a elektroinštalácie. 0908 570 594, www.vrablic.sk

SLUŽBY
»Pílenie stromov 0909 227 892
»PÍLENIE STROMOV 0919 177 337

ČISTENIE
»Tepujem hĺbkovo a ekologicky. Petrík 0907 152 995

ELEKTROINŠTALÁCIE
»Elektroinštalácie 0909 227 892

VODA-KÚRENIE-PLYN
»Vodoinštalatér 0904 307 824

MAĽBY-STIERKY-NÁTERY
»Maľovanie 0,80 €/m2, stierka 2,80 €/m2, plávajuce podlahy 0905 204 032
»Maľby, podlahy 0915 462 513

OPRAVA CHLADNIČIEK
»ZIMMERMANN 0905 54 74 76
»Matúš 0905 616 431

OPRAVA PRÁČIEK
»MAX-NONSTOP VŠETKY TYPY PRÁČOK 02/63 83 02 51, 0903 971 472, 0918 741 618

OPRAVA TV, VIDEO, ELEKTRO
»TV Servis u Vás 62 41 08 07, 0905 846 710

OPRAVA ŠIJACÍCH STROJOV
»Prídem k Vám 0910 363 014

NEHNUTEĽNOSTI

PÔŽIČKY

ÚČTOVNÍCTVO, MZDY

OZNAM

ZVIERATÁ

AUTO SKLO

PREPRAVA

KÚPIM

DOVOLENKA

Pozor na „kresťanov“

Ak niekto o sebe hovorí, že je kresťanský politik alebo podnikateľ, tak spozorniem. Nedávno som dostal otázku, či som kresťanský podnikateľ.

Chcel by som nim byť, ale povedať to o sebe je veľmi trúfalé. „Kresťanstvo sa nediskutuje, kresťanstvo sa žije,“ povedal kedysi Otec Anton Srholec. Sú mi podozriví ti, čo neustále rozprávajú o tom, akí sú kresťania. Máme v politike ľudí, ktorí sa hlásia ku kresťanstvu. A aké sú ich činy? Niekedy vidíme skupinky, ktoré rozdeľujú ľudí na dobrých a zlých. Občas sa vyskytne aj bojovník, šíriaci hádky a nenávisť. A ďalší ho ako ovečky nasledujú. Kresťanom šéfuje aj chlap s mnohými ženami a deťmi, ktorý sa vysmieva z normálnej rodiny. Komentovať poblúdených kresťanov, podporujúcich fašistov ani netreba.

Dali by ste sa operovať od lekára, lebo je dobrým kresťanom, ale vôbec nerozumie medicíne? Načo sú cirkevným hodnostárom majetky, o ktoré sa nevedia postarať? Spomínam si na prípad diecézy, ktorá získala rekreačný areál za jedno euro. Nechala ho spustnúť a ponúkla ho kňazovi, ktorý pomáha núdznym za niekoľko sto tisíc. A čo „kresťanskí“ podnikatelia, ktorí nechajú po sebe dlhy a záväzky a už sa neozvú?

Ako najčastejšie teda škodia „kresťania“? Tu je niekoľko skúseností: Ich slová a skutky sa rozchádzajú. Nemajú odvahu postaviť sa zlu vo svojom okolí. Nechajú sa zneužívať a niekedy aj aktívne podporujú zlé veci. Často bojujú za správne veci, ale takým nevhodným spôsobom, že celú myšlienku viac diskreditujú, ako jej pomáhajú. Niektorí sa snažia riadiť veci, ktorým nerozumejú a niekedy dokonca uveria tomu, že je to Boží plán a oni sú „Božími bojovníkmi.“ Podľahnú pýche a neprijímajú spätné väzby na korekciu svojho správania. Myslia si, že slovo sa skutkom stane bez akejkoľvek námahy. Hádajú sa medzi sebou, kto je lepší kresťan.

To, kto z nás žil ako skutočný kresťan nebudú posudzovať inštitúcie z tohto sveta. Gilbert Keith Chesterton o kresťanoch napísal: „Kresťan má byť odborníkom v pravde a priebojníkom v láske. K štýlu kresťana patrí: Nepohŕdaj ani nepodliezaj! Bohu sa klaňaj, k blížnemu sa skláňaj.“

» Ján Košturiak

Výročia a udalosti

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

PLASTOVÉ DOSKY IHNEĎ K ODBERU
tel.: 055/728 91 24

pre ľudí pre mestá

pre firmy S DOVOZOM po SR pre škôlky

Toplast Košice ▪ mobil: 0908 989 410
www.toplast.com
66-160

UBYTOVANIE V BRATISLAVE
NA DLHODOBO
v dvojizbových štvorposteľových bunkách, v ktorých je:
vlastné WC & kúpeľňa & kuchynka
cena /1 posteľ/ 1 mesiac: 140,-€
TEL. 02/638 111 66
7⁰⁰ - 16³⁰
52-0070-6

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA BUK, HRAB
Neváhajte sa zásobiť palivovým drevom už dnes!
0917 649 213
16-0196

Výmena tesnenia a oprava všetkých druhov a typov
OKIEN
0903 791 159
24-0058

ELEKTROINŠTALÁCIE
• RD, bytov, priemysel. objektov
• rekonštrukcie elektroinštalácií
• videovrátniky a dom. telefóny
• montáž LED osvetlenia
• bleskozvody, revízie
PRIPÁJANIE ELEKTROSPOTREBIČOV
0903 793 108
10-0163

NÁTER: DVERÍ, OKIEN, ZÁRUBNE, RADIÁTORY
0905 621 229
16-0083

SLUŽBY

HĹBKOVÉ Karol Mikláš
TEPOVANIE
sedačky, postele, koberce, kožené sedačky
www.tepovaniekm.sk
tel.: 0949 85 11 10
10-0029

Dom seniorov Sv. Ján
Šelpice 214
PRIJÍMAME NOVÝCH KLIENTOV

KONTAKT:
0902 363 999
dompreseniorov@gmail.com
www.svjan.sk
96-0068-8TT36

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 miesto 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. Jednotlivec 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, rodinkárstvo, 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 naprávať 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

Chryzantéma je nielen náhrobná kvetina

Reč kvetov, ich symbolika, považuje 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 tmavé, 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 kráse 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

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

Výročia a udalosti

23. októbra 1956
Začiatok povstania v Maďarsku

Výročia a udalosti

24. októbra 1885
premiéra operety Cigánsky barón, od Johanna Straussa ml.

Výročia a udalosti

25. októbra 1996
zomrel Vladimír Mináč, slovenský spisovateľ (* 1922)

TU MOHOL BYŤ VÁŠ INZERÁT
REGION PRESS

PRIJMEME SPOĽAHLIVÉ PANIE
na upratovanie kancelárskych priestorov od 17 hod. do 20 hod.
Plat: 4,80 € / hod. brutto
0915 948 417
0905 758 469
94-0080

SBS GUARDING s. r. o.
príjme strážnikov na prevádzky
v Záhorskej Bystrici
Mzda: 3,58 €/h. brutto
Nástup ihneď.
Volať v pracovné dni od 9:00h do 16:00h
0948 137 340 • andrej.kacer@guarding.sk
36-0002

SBS GUARDING s. r. o.
príjme strážnikov na prevádzku
DANUBIA v Bratislave
Mzda: 4,50 €/h. netto
Nástup ihneď.
948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk
36-0002

EMPRES-IN
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** I Mail: **info@empres.sk**
85_0820

HRADEC KRÁLOVÉ
145 KČ/ NETTO HODINA
OPERÁTOR VÝROBY
- ubytovanie zabezpečené
VIAC INFO NA TEL. ČÍSLACH:
0800 500 091 +420 702 193 121
85_0655

PONÚKAME BRIGÁDU!
Slovenská POŠTA
Triedenie zásielok
v logistických centrách
Slovenskej pošty v Bratislave
STAŇ SA SÚČASŤOU NÁŠHO TÍMU
Čo ponúkame?
- 6,00 € brutto/hod.
- príplatky: za prácu v noci 1,91 €/hod., za prácu v sobotu 1,79 €/hod., za prácu v nedeľu 3,58 €/hod.
- triedenie zásielok a nákladných predmetov, manipulácia s vrecami a kontajnermi
- zaškolenie pri práci
Čo požadujeme?
- dovŕšenie veku 18 rokov
- zdravotnú spôsobilosť na výkon práce
- manuálnu zručnosť
- bezúhonnosť
Možnosť práce aj na trvalý pracovný pomer!
Nástup ihneď.
Chceš si to vyskúšať?
Tak nás kontaktuj!
telefonicky: 02/59 393 435, 02/59 393 211, 0910 158 731
E-mailom: job@slposta.sk
81-0107

HĽADÁME NOVÝCH KOLEGOV
PREVÁDZKAR
• mzda: 1050 € (brutto)
POKLADNÍK/VÝDAJCA STRAVY
• mzda: 890 € - 990 € (brutto)
POMOCNÁ SILA V KUCHYNI
• mzda: 730 € (brutto)
• Pracovná doba: pondelok – piatok
• Miesto práce: Devínska Nová Ves
• Kvalitné zaškolenie
adam.pernecky@papagrill.sk
0918 815 845
10-0193

SBS GUARDING s. r. o.
príjme strážnikov na prevádzky
v Bratislave
Mzda: 4,247 €/h. brutto
Nástup ihneď.
948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk
36-0002

TextilEco a.s.,
Organizačná zložka (predajne textilu GENESIS)
hľadá nové kolegyne na pozíciu
Asistentka predaja
• TPP alebo brigáda
• nástup možný ihneď
• mzda od 850 €/ brutto (TPP)
• motivujúce prémie
• príplatky za prácu cez víkend
V prípade záujmu pošlite svoj životopis na email
miroslav.pullman@textileco.as
tel.: 0917 417 475
94-00113

PONUKA PRÁCE
SAS interior modules
a Faurecia company
Operátor výroby 962 € brutto
Nástupný plat 822 € + 140 € variabilná zložka
Manipulačný pracovník v sklade 993 € brutto
Nástupný plat 853 € + 140 € variabilná zložka
NÁSTUP IHNEĎ
Sme lídrom na trhu v montáži KOKPITOV
SAS Automotive s.r.o.
Opletalova 71, 841 07 Bratislava
+421 902 557 655 | +421 902 557 825
Career.Bratislava@faurecia.com
Ďalšie benefity:
variabilná zložka 50 – 130 € po zaškolení
zmenové príplatky a iné benefity
zabezpečená doprava a ubytovanie
nadštandardne odmeňovaná nadčasová práca
náborový príspevok až do výšky 500 €
32-0137

SÚŤAŽ!

pre odberateľov **NEWSLETTRA**

Prihláste sa na stránke
sutaz.bratislavsko.sk
na odber nášho newslettra
a **hrajte o nový super výkonný mobil.**

Každý týždeň vyžrebujeme spomedzi všetkých odberateľov výhercu, ktorý sa stane majiteľom **REALME 8**, smartfónu s top parametrami.

Všetky zaujímavé ponuky z nášho regiónu odteraz nájdete nielen v poštovej, ale aj v e-mailovej schránke
Newsletter BRATISLAVSKO

realme

REALME 8 128 GB ČIERNY
Uhlopriečka displeja: **6,4"**
Typ operačného systému: **Android 11**
Kapacita batérie: **5 000 mAh**
Typ SIM karty: **2× Nano SIM**
Vnútorná pamäť: **128 GB**
Fotoaparát: **64 + 8 + 2 + 2 Mpx**
Najrýchlejší internet: **LTE**
Slot na pamäťové karty: **Micro SD**

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 štúdii 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 štartovacie 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 trošku viac (naše telo si vstrebe iba koľko reálne potrebuje, ostatok sa vyplaví v moči), ale nie menej.

Dlhodobé užívanie vysokých dávok však má svoje rizíka. Paradoxne, najmä pre zdravých. Jedným z možných efektov látky je totiž modulácia funkcií imunitného systému, vrátane potláčania. 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. Spôsobiť 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 31,50 EUR

10% CBD olej 45,90 EUR

20% CBD olej 63,00 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:

Relax Studio Danillo
Hrobákova 1,
Bratislava-Petržalka
Tel.: 0919 074 858

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.

33-0086

POLÍCIA PÁTRA

Martin KRAJČOVIČ – hľadaná osoba. Na 27-ročného Martina Krajčoviča z Bratislavy vydal Okresný súd v Bratislave príkaz na dodanie do výkonu trestu pre trestný čin ohrozovania pod vplyvom návykovej látky. Menovaný sa zdržiava na neznámom mieste a doposiaľ sa nepodarilo zistiť miesto jeho súčasného pobytu.

Alexandra JAVORSKÁ – hľadaná osoba. Na 43-ročnú Alexandru Javorskú vydal Okresný súd v Žiline príkaz na zatknutie pre prečin podvodu. Menovaná sa zdržiava na neznámom mieste a doposiaľ sa nepodarilo zistiť miesto jej súčasného pobytu.

Veronika DROZDOVÁ - hľadaná osoba. Na 20-ročnú Veroniku Drozdovú z Bratislavy vydal Okresný súd v Bratislave príkaz na zatknutie pre prečin krádeže. Menovaná sa zdržiava na neznámom mieste a doposiaľ sa nepodarilo zistiť miesto jej súčasného pobytu

Akékoľvek informácie k hľadaným osobám môžete poskytnúť na známom telefónnom čísle 158 alebo na ktoromkoľvek útvare Policajného zboru.

REGION PRESS Najčítanejšie regionálne noviny

čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

PLECHOVÉ STRECHY montáž, výmena rýn
Rekonštrukcie a obnova starších domov
Tel.: 0948 107 877
40-0121

KOVOŠROT VAŠIN s.r.o. Prevádzka ČÁRY - SENICA
• Likvidácia autovrakov
• Vyradíme Vám vozidlo z evidencie
• Odťahová služba ZADARMO!
www.kovosrotvasin.sk
Tel: 0903 373 854
63-06

REZANIE BETÓNU
otvorov do panelu • jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky • odvoz odpadu
AKCIOVÉ CENY!
0908 447 006 www.jadrovevrtanie.sk www.rezaniebetonu.eu
39-0013 TT01

KONT-BLESK
MATEJ SALAY, Kostolná 13, 900 24 Veľký Biel
ODVOZ Odpadov veľkokapacitnými kontajnermi
DOVOZ Stavebného materiálu štrku, piesku,drte
Zabezpečujeme prevoz VZV, UNC, traktorbágrov, malých stavebných strojov
e-mail: kontblesk@kontblesk.sk
tel.: 02/45 91 62 97 mob.: 0903 414 044
91-0017

čujte.sk
Prevencia Alzheimerovej choroby
www.cujte.sk

najväčší výber matracov v meste!
Materasso
Pre chvíle, na ktorých záleží...
matrace
postele
paplóny

DLHODOBO NÍZKE CENY
matraCentrum
ZĽAVA 12% NA VYBRANÉ MATRACE
BRATISLAVA
OC Styla - Zlaté piesky, Studená 4B/ 18496
Po-Ne- 10:00 - 20:00
Tel.: 0908 326 021, matracentrum.bratislava@gmail.com
OC Galéria Petržalka, Panónska 25
Po-Ne 9:00 - 21:00 obed 13:00 -14:00
Tel: 0911 225 922, petrzalka@matracentrum.sk
86-0241

PELAME Pelame s.r.o, Košická 52/A 821 08 Bratislava

• ZASKLIEVANIA BALKÓNOV A LOGGII
• BALKÓNOVÉ ZÁBRADLIA
• PRÍSTREŠKY A ZASTREŠENIA Z POLYKARBONÁTOV
• ZASKLIEVANIE TERÁS
• ZIMNÉ ZÁHRADY
Tel: 0948 720 945 e-mail: info@pelame.sk www.pelame.sk
75-99

Voľba je na vás
Jedného dňa nájdete okno, ktoré vám bude vyhovovať

BRUVO Slovakia
www.bruvo.sk
96-0039 TT22

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

ZASTAVENIE SADANIA BUDOV

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM

Dodržiavame prísne hygienické a bezpečnostné opatrenia

34-0002-1

STOLIČKOVÉ VÝŤAHY

Stannah

Veľmi obľúbené

- Pre ŤZP 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**

52-0065

PREDMONTÁŽ POLYKARBONÁTU ZADARMO

SKLENÍK VÁM PRIVEZIEME ZADARMO KAMKOĽVEK NA SLOVENSKU

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

	šírka				
GNOM	1,64 x 1,66 x 2 m	285 EUR		CENA PREDĹŽENIA O 1 m	100 EUR
GRETA	2 x 2 x 2 m	320 EUR		CENA PREDĹŽENIA O 1 m	150 EUR
GLORIA	2,58 x 2 x 2 m	415 EUR	NOVINKA	CENA PREDĹŽENIA O 1 m	160 EUR
GENIO	3 x 2 x 2 m	349 EUR		CENA PREDĹŽENIA O 1 m	150 EUR
GARANT	3 x 2 x 2 m	415 EUR	NAJPREDÁVANEJŠÍ	CENA PREDĹŽENIA O 1 m	160 EUR
GULLIVER	3 x 2 x 2 m	451 EUR		CENA PREDĹŽENIA O 1 m	209 EUR
GOLIÁŠ	3 x 2 x 2 m	524 EUR		CENA PREDĹŽENIA O 1 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

46121010

VÝBAVA PRE DOMÁCU ZABÍJAČKU

nakupujte v e-shope

www.zabijacka.sk

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

94-0110

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP vlhkým múrom

0918 671 541

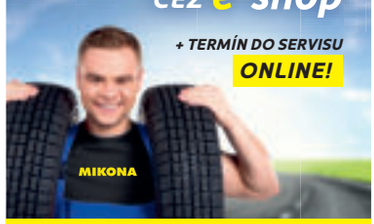
40-0062

MIKONA

pneu & auto servis

PNEUMATIKY CEZ e-shop

+ TERMÍN DO SERVISU ONLINE!



www.mikona.sk

37-140

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

46-0058