

NITRIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 54 930 domácností

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

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

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



Vykonávame STAVEBNÉ PRÁCE

- murárske
- klampiarske • stierky
- zatepovanie • nátery fasád
- bytové jadrá • maľovky
- rekonštrukcie domov/bytov
- zamazávanie korýtok

AKCIA BYTOVÉ JADRÁ od 1500 €
0903 060 490

SŤAHOVANIE
profi
SLIVKA
Nitra
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk



ŽALÚZIE SIETE
OPRAVA
plastových
OKIEN
DVERÍ
0940 765 888



VÝKUP KOŽÍ
a PREDAJ KRMÍV
PREDAJ MLÁDKO
od 2.3. 2020
www.slovakiaskins.sk
Viac informácií
NA STRANE č. 8

MG Nitrianska spoločnosť ponúka voľné kapacity na:

- Kurenárske práce – dodávka a montáž, rozvody vody, zdravotnícké inštalácie, rozvody plynu, zvaračské práce, výkopové práce, práce HSV
- Dodávka a montáž plynových, vodovodných, kanalizačných rozvodov a prípojk

Kontakt: 0903 412 072

PIJAVICA LEKÁRSKA
... mohla by vám pomôcť
Pre viac info:
0918 555 703



- Srdcové ochorenia
- Zápal pľúc, astma
- Choroby pečene
- Hemoroidy
- Neplodnosť (muži, ženy)
- Infarkt
- Porážka
- Vysoký tlak
- Zápal ľadvin, maternice, žľázka
- Obrna
- Reuma
- Kŕčové žily
- Migrény

SMALTOVANIE VANÍ
0905 358 906



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

KANALIZAČNÝ SERVIS
www.kanalizacnyservis.sk
KRTKOVANIE
VIDEOMONITORING
odpadov, kanalizácie
vysokotlakové čistenie
f kanalizacnyservis
NON STOP **0904 023 542**
v rámci okresu
DOPRAVA ZDARMA
ZA NAJLEPŠIE CENY

IZOLÁCIE
PLOCHÝCH STIECH
VYSOKOKVALITNÝMI
MATERIÁLMI

Sme na trhu už viac ako 25 rokov...

0911 28 88 68

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

ČISTENIE » ROZVODOV VODY
» BOILEROV » VYKUROVACÍCH SYSTÉMOV
Odstránenie vápenných usadenín

INŠTALÁCIA ROZVODOV

» ROZBOR VODY
» NÁVRH
» MONTÁŽ
» SERVIS

VODY
KÚRENIA
KANALIZÁCIE



POPÍL TO s.r.o.

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

0905 - 244 214
www.popilto.sk

SEĎTE ZDRAVO

NÁBYTOK A BÝVANIE
Nitra 10.-15.3.2020

Pavilón M5, stánok 10

www.nabytek-amadeus.cz



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 Valašková 0910 455 919

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

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (54.930 domácností)

pámy týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Kynec, Mlynáre, Párovské Háje, Alekšince, Bádice, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čab, Čakajovce, Čechynce, Čeladice, Dolné Lefantovce, Dolné Obdokovce, Golianovo, 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 Lapáš, Vyčapy - Opatovce, Zbehy, Žirany, Ladice, Veľké Zálužie

nepámy týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Jankovce, Kynec, Mlynáre, Alekšince, Babindol, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čakajovce, Čechynce, Golianovo, 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 Lapáš, 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	Galancko+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	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	Prievidsko
ZV	39.560	Zvolensko+DT+KA
ZH	27.490	Žiarsko+ZC+BS
ZA	52.120	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bardajovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemersko=RV+RS+PA
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

Plavba za horizont

Tento názov knihy sme vymysleli spolu s jej autorom, Lacom Herzogom niekedy v noci v kormidelni tlačného remorkéra Ružín počas plavby po Dunaji do Passau. S nákladom oceľových peliet. Nie s turistami. S kúskom dobrého chleba a kyslého mlieka, nie za stolom s luxusným menu. V tepláčkoch, nie v smokingu. Pri zelenom svetle obrazovky radaru.

Ladislav Herzog (dnes už na onom svete) v Plavbe za horizont po dlhom čase zas raz popustil uzdu svojej dobrodružnej náture. V spomienkach sa vracal do dôvery známeho prostredia dunajských lodí a lodníkov. Lacovo bilancovanie vlastného života je veľkou témou. V každom momente nášho života si treba položiť otázku, či to, čo činíme, má pre nás samotných dostatočný zmysel. Či to má zmysel pre naše ľudské spoločenstvo a čo mu to dá. Otázka hodnôt a ich usporiadanie v rámci vlastného sveta je prioritou myšlienkových potrieb človeka. To ho odlišuje od zvierat. Hoci aj mnohé z nich poznajú nejaké svoje

„hodnoty“, ale sú to skôr chvíľkové potreby, ako hodnotový systém.

Každý z nás sa plaví za horizont. Niekedy. Niektoré raz, niektoré občas, niektoré z paluby ani nevystupuje. Naše plavby ťažko nazvať výletnými, je to veľmi ťažko skutočná životná drina. Kto raz strávil pár dní na nákladnej lodi, vie, čo je to musieť a či dokonca môcť sa spoľahnúť na človeka, dôverovať, obeť sa. A to mi pripomína, že životy mnohých z nás sú takou plavbou. S potrebou držať kurz, ovládať a dodržiavať pravidlá, byť v strehu pred nebezpečenstvom a tu a tam hodiť niekomu lano, ak to práve potrebuje.

Rieka je plná príbehov o pomoci. O záchraňe i o nešťastí. Ako život. Je dobré z času na čas si takú plavbu uvedomiť. S lodníckym pozdravom - ahoj, milí čitatelia

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

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

NAJVIAC ŠPORTU JE NA DIGI

SATELITNÁ TV A INTERNET

Nitra, Farská 29, 037/3260550

OD 9,60 € MESAČNE

DIGI SLOVAKIA

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!

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 INŠPEKTORIÁT
VŠETKO VYBAVÍME ZA VÁS
BEZ POPLATKOV

ODŤAH VOZIDLA

Ponúkam stavebné práce.

Prerábka bytov, bytových jadier. Znalosť pokládky mramoru a veľkoplošného obkladu.

0914 110 035

Penzión seniorov OÁZA

Ponúkame dôstojnú a príjemnú starobu úplne inak.

www.penzion-seniorov.sk
0903 532 487

KAMENÁRSTVO BEDNÁR

- seriózne jednanie
- kvalitná práca
- všetko za dobré ceny

V. Zálužie, Družstevná 21
0903 750 904
www.kamenarstvobednar.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injekcia

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

ColorStar

- povrchová úprava kovov - do veľkosti d - 7 m, v - 1,9 m, š - 1,2 m
- práškovanie - kov, hliník · pieskovanie
- predaj autolakov · plnenie sprejov

info: 0908 379 929, colorstar@colorstar.sk

Výročia a udalosti

29. februára 1920 bola schválená česko-slovenská ústava.

LEXAN BALKÓNY

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

ZLATÉ MORAVCE
josef.jm@gmail.com

0908 427 957

... výhodná spolupráca pri rekonštrukcii bytových domov ...

REGIONPRESS

WWW.REGIONPRESS.SK

SUVýhodné ako nikdy

Využite SUV bonusy v hodnote až

2 422 €



S-CROSS^{SX4} 4x4
už od 19 300 €



VITARA 4x4
už od 19 490 €

ALLGRIP



Nová Vitara a SX4 S-Cross vás práve teraz potešia extra ponukou bonusov v celkovej hodnote až 2 422 €. Príďte si po svoje SUV v plnej výbave benefitov. Akcia platí pre dvojkolky aj štvorkolky.

Ponuka je limitovaná obmedzeným počtom kusov poistení, zimných kolies a tankovacích kariet. Poistenie na rok zahŕňa povinné zmluvné a havarijné poistenie. S programom Easy Way získate zdarma tri roky záruky a sedem rokov poistenia na motor BoosterJet a prevodovku. Emisie CO₂ 131 – 172 g/km, kombinovaná spotreba paliva 5,7 – 7,6 l na 100 km. Ilustračné foto. www.suzuki.sk

Občianska riadková inercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» ČZ-JAWA Odkúpim Moto-cykel/Diely-DOHODA ISTÁ 0908 205 521

» Kúpim staré mopedy, pionier, babeta, stadion aj diely. Tel. 0949 154 017

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

» Predám stavebný pozemok na Slnecnej ul. t.č. 0940 129 917

07 REALITY / iné

» Chcete predáť nehnuteľnosť? Kúpim v hotovosti. Tel. 0948 068 938

08 STAVBA

» Kúpim Haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim ľudové kroje 0902 708 047

» ODKÚPIM OBRAZY SLOVENSKÝCH MALIAROV 0903 868 361

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

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Staršia dôchodkyňa hľadá zručného dôchodcu pre výpomoc okolo rodinného domu v záhradke opraviť potrebné. 0940 936 640 Môže byť jednoduchý bezdomovec nealko. Ubytujem ak treba. Serióznosť za odmenu. Tel sms

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» 55r hľadá priateľku 0917 049 831

» Vzdelaný a seriózny muž hľadá priateľku vo veku okolo 62 r. SMS 0919 186 276

» 50 MUŽ HLADÁ ŽENU DO 60r 0907 119 860

Chcete si podať inzerát?
Návod nájdete na strane 4.

Chríпка a prechladnutia u diabetikov I

Vážení čitatelia, otvárame tému, ktorej neznalosť môže spôsobiť aj väčšie komplikácie. Budeme sa jej venovať v tejto a niekoľkých ďalších častiach nášho cyklu Zdravie.

Tak, ako sledujeme už nielen v Číne boj s vírusovým ochorením, tak je jasné, že horšiu prognózu majú pacienti so sprievodnými ochoreniami, medzi ktoré patrí aj cukrovka. Infekčné ochorenie môže hladiny krvného cukru u diabetika nepriaznivo ovplyvňovať.

Preto je dôležitá chrípka a iným infekčným ochoreniam dýchacích ciest predchádzať. V období, kedy je výskyt ochorení dýchacích ciest najvyšší, je potrebné vyhýbať sa miestam, kde je viac ľudí pokope. Ak ste pri chorom, požiadať ho, aby nosil rúško, čo by malo byť samozrejmé. Ak si neporadíte, noste ho radšej vy. Samozrejme by malo byť držať ruku, vreckovku pred ústami pri kašli, pri kýchnutí. Ak to tak vo vašom okolí nerobia, nehanbite sa a požiadať ich o to. Vaše zdravie musí byť prvoradé. Ruky si udržiavajte čisté. Dôkladné a časté umývanie rúk v období chrípok je veľmi významným prostriedkom ako predísť nákaze. Inkubačná doba vírusu bežnej chrípky je od vniknutia do organizmu a objavenia sa prvých príznakov trvá 18 až

72 hodín.

Očkovanie proti chrípke u diabetika, ale aj členov jeho rodiny a blízkych ako prevencia je dôležitou súčasťou starostlivosti o zdravotný stav. Najlepší čas na očkovanie je september – október, preto je odporúčané si ho na budúci rok naplánovať. Dôležité je aj predchádzať vyčerpaniu z prepracovania, preto v období chrípok si doprajte dostatočný oddych a dlhý spánok.

Kedy konzultovať u lekára

- keď si diabetik nameria vyššie hladiny krvného cukru,
- keď má prítomné ketolátky v moči alebo krvi,
- keď sa príznaky ochorenia sa nezmierňujú,
- keď ochorenie trvá dlhšie ako je obvyklé,
- keď symptómy a ťažkosti sa zhoršujú namiesto ich zlepšovania,
- keď sú vysoké teploty,
- keď zácitite bolesti prínosových dutín, uší, bolesti zubov,
- keď potrebujete skonzultovať lieky, ktoré užívate.

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



OKNÁ | DVERE | BRÁNY | TIENENIE | TERASY

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

EKO-PROFIL
Najbezpečnejšie okná s 12-ročnou zárukou

NITRA: Ľoborihovo 2125 - Polygon, vedľa železničiarstva
0948 365 002, 037 / 651 67 58
nr@ekoprofil.sk, www.ekoprofil.sk

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 každýých začiatých 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 dole. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

o k n á a d v e r e

Slovaktual®

www.slovaktual.sk

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

Chríпка a prechladnutia u diabetikov II Meranie hladiny cukru a ketolátok

Každé infekčné ochorenie môže spôsobiť zmeny v hladinách krvného cukru. Preto počas choroby je potrebné si častejšie merať glykémiiu glukomerom ako obvyčajne.

Frekvenciu merania je vhodné prispôbiť závažnosti ochorenia dýchacích ciest – či už je to chrípka, nádcha, zápal priedušiek alebo až pľúc – čím je diabetik viac trápený infekciou, tým častejšie – obvyčajne trikrát za deň, pri vážnejších stavoch a komplikovanej liečbe, až každé 3 až 4 hodiny. Pri významných zmenách oproti bežným hodnotám, je potrebné konzultovať svojho diabetológa. Možno bude potrebné upraviť dávku inzulínu, alebo tabliet. Každý diabetik by mal vedieť, ako si upraviť dávku inzulínu, ak sa sám dobre pozná a vie aj správne vyhodnotiť namerané glykémie, pokojne možno titrovať o 2-8 jednotiek inzulínu smerom nahor, ale aj nadol.

U diabetikov 1. typu je vhodné skontrolovať aj ketolátky v moči alebo krvi, lebo pri vysokých hladinách ketolátok je riziko diabetetickej ketoacidózy. Prítomnosť ketolátok je ďalším časťtým dôvodom zavolať svojho lekára.

Hladina cukru a úprava liečby
Aj pri nezmenenej dávke liekov či

inzulínu, alebo pri užívaní niektorých antibiotík, môže sa niekedy objaviť nižšia hladina krvného cukru – hypoglykémie. Ale nebýva to často. Obvyčajne pozorujeme zvýšenie hladiny glykémie. Prebiehajúce infekčné ochorenie je stresom pre organizmus.

A vtedy sa vylučujú látky - stresové hormóny, ktoré na jednej strane obťažujú organizmus, na druhej ale pôsobia proti účinku inzulínu, oslabujú jeho vplyv a hladina krvného cukru sa tak zvyšuje. Pečeň uvoľňuje cukor zo svojich zásob, zvyšuje sa inzulínová rezistencia – odolnosť tkanív voči inzulínu. Preto je pravdepodobné, že počas infekčného ochorenia je potrebné na prechodnú dobu zvýšiť dávku inzulínu či užívaných antidiabetických tabliet. Je to dôležité v situácii, keď hladina krvného cukru je vyššia ako 10-14 mmol/l viac ako 24 hodín.

Ketolátky je potrebné merať, ak je hladina krvého cukru vyššia ako 17 mmol/l, hlavne u diabetikov 1. typu.



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

GALAKONCERT



LA GIOIA

v doprovode

SIMPLE LOUNGE QUARTET

18.04. 2020 o 18.00 hod.

Dom kultúry, RUMANOVÁ

Predpredaj vstupeniek: predpredaj.zoznam.sk

Zmena programu vyhradená.

		1					
S		4	5		9	6	3
U				8			
D					4		1
O					5	4	9
K	7		3				8
U	8	3	5		9		6
			1			5	
					9		4

		3					
S		1	2				4
U		4	5	8		7	
D						7	2
O				7		4	1
K	5			8	4		
U				4			3
	6	8					
	2		3	6			

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

(PRI GALANTE)

PONÚKA NA PREDAJ:

8 - 20 TÝŽ. MLÁDKY

NOSNIČKY RÔZNEJ FARBY

KRMIVO PRE NOSNICE

RASTOVÁ A ZNÁŠKOVÁ

ROZVOZ ZABEZPEČÍME

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



S otázkami, ktoré sa týkajú parlamentných volieb, sa môžu voliči obrátiť na informačnú linku.

Zriadilo ju Ministerstvo vnútra MV SR.

Informačná linka bude prístupná od pondelka do soboty 29. 2. od 7.30 do 15.30 h na telefónnych číslach 02/4859 2317 a 02/4859 2312. V deň konania volieb, 29. februára, bude infolinka fungovať počas celého dňa až do uzavretia volebných miestností. „Tieto linky sú určené pre verejnosť“, pripomína ministerstvo.

Volebná infolinka

Jediný koncert na Slovensku v roku 2020

LUCIE

vstupenky: www.ticketportal.sk

BRATISLAVA

23.6.2020

Zimný štadión Ondreja Nepelu





REGIONPRESS ďakuje

Z času na čas sa stane, že niekto z vás, milí čitatelia, reaguje na to, čo uverejníme. Súhlasne, nesúhlasne. Ak má takáto reakcia spoločensky prijateľnú podobu, zvykneme reagovať. Osobne, alebo aj takto verejne.

Tentoraz ide o odozvu na naše nedávne redakčné slovo, v ktorom sme upozornili na to, že nie iba „naše“ je naše, že často aj to spoločné môže po skráslení spríjemniť život nám všetkým. A za to treba určite poďakovať. Dnes pani Helene z Nosíc. Jej pozdrav citujeme:

„Dobrý deň pán šéfredaktor.

Pred týždňom, alebo skôr, som si poplakala pri Vašom článku. (Bolo to o kamarátoch). V najnovšom čísle píšete o skrásľovaní okolia. Som z Nosíc, je to časť Púchova. Pred tromi rokmi som si zmyslela, že by bolo dobré dať na zastávku kvety. Dali nám novú zastávku,

poslanec za našu časť Miroslav Rosina dal priestor predĺžiť, dali tam zábradlie. Dala som za všetko okolo 50 eur, ale to nevaďí, nikto mi to nekázal. Tento rok Púchovské noviny vyhlásili súťaž letnú, jesennú a zimnú - aj balkóny. Vyhrali sme druhé miesto. S pani Annou Gašpárkovou, ktorá býva pri zastávke sa striedame pri polievaní. Našli sa aj takí, čo hovorili že načo to robím a kto mi to bude chodiť polievať. Stiahla som si tú fotografiu z môjho profilu, tak neviem či to dobre pripojím k článku. Tá druhá fotografia je môj dom, v ktorom žijem sama, tak sa teším z kvetov. Ďakujem za krásne články, tie čítam prvé.

Helena Dunková – Nosice“

Nuž, milá pani Helenka, my ďakujeme tiež, za všetkých, ktorých oko sa poteší pri pohľade na Vašu nadprácu. Ale aj za Váš list. Všetko dobré Vám aj pani Anne!

S pozdravom – za redakciu



» Ivan Brožík

Z druhého brehu V

„Predajte mi pol kila života prosím“ - nezmyselná veta, že? „Jesenný výpredaj životov“ - príliš iracionálne?

Hm...život, vídený z druhého brehu. Dávid a Goliáš v plavebnej komore pod Tullnom. O komoru nižšie, vo Freudenu si voda vzala deväť životov. Akýsi môj „tiežkolega“ vtedy do sveta „zasvätené“ vytrúbil, že Ďumbier tam stroskotal kvôli chybe kapitána. Nezistil si, že lode dostávajú pokyn na vplávanie do komory. Dostávajú rozkaz.

Veliteľ Ružina - Laco - zrazu stíchol. Blížili sme sa k tomu miestu.

„Z Ďumbiera volali o pomoc, bol som najbližšie, chcel som ho chytiť na šlepzá, ale nestihol som. Ťahal som ešte na lane z krízovej situácie Lipno.“

Vysvetľuje mi akoby s večným podielom viny na tom, že posádka remorkéra Ďumbier zahynula celá mínus jeden muž. Nemohol pomôcť, zabil by posádku Lipna.

Vo Freudenu sa na našich lodiach nerozpráva. V pietnej úcte.

Život z „druhého brehu“. Smrť prítomná na takmer každom kilometri. Život, ktorý nemožno kúpiť.

„Vidíš ten kríž na brehu?“ - pýta sa Laco a ukazuje mi akýsi starý kovový kríž kdesi na brehu nad Melkom.

„Tam nabehol akýsi - bulhar - a chlap, čo mal na palube manželku a malé dieťa, sa ich snažil zachrániť.“ Laco dodáva, že ženu nikdy nenašli a že ten muž síce vyplával so synom na hrudi, ale už mŕtvym.

Život možno len žiť.

Na brehoch Dunaja je veľa krížov. Na Dunajských lodiach veľa spomienok.

„Nebližni Peťo, veď máš rodinu“ - hovorí Laco cez vysielaciu kormidelníkov na Nosiciach, ktoré stretáme kdesi pri Ennsi. Peter vraj ťahá nonstop týždne a mesiace. Podľa Laca ho Dunaj môže čoskoro zabiť.

„Pol kila života prosím“.

Keby to bolo také jednoduché.... Keby sme čo i len tušili, čo máme. Žijeme.

» Ivan Brožík



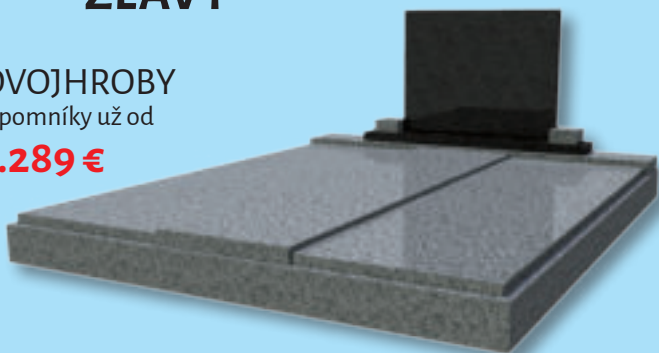
GlobeStone

VEĽKÝ ZIMNÝ VÝPREDAJ

až **40%** na náhrobné kamene
ZĽAVY

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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE
od 20€/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

Najčítanejšie
regionálne
noviny

REGION
PRESS

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE TOPPLAST

ZIMNÉ ZĽAVY až do 60%

len marec - apríl

žalúzie a sietky 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



PROFESIONÁLNE PRANIE KOBERCOV



Pre veľký záujem o naše služby pranie kobercov rozširujeme službu pre Nitrú, a to v podobe ODVOZU a DOVOZU priamo na adresu zákazníkov.
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 zberňu.



www.pranie-kobercov.sk
PO-PI 9:00 - 18:00

Superluxe s.r.o.
Suchovská 12, Trnava

Chríпка a prechladnutia u diabetikov III Aké lieky užívať

V ľahších prípadoch môžete užívať bežne dostupné lieky na zmiernenie príznakov – na uvoľnenie slizníc nosa a prínosových dutín, proti kašľu, na vykašliavanie, proti teplote, proti zápalu.

Uistite sa však na obale alebo príbalovom letáku, že neobsahujú veľké množstvo cukru, vyberte si také, ktoré sú bez obsahu cukru, poraďte sa v lekárni. Pozor treba dávať na rôzne sirupy proti kašľu a cmúľavé cukríky proti bolesti hrdla – veľmi často obsahujú veľa cukru.

Vplyv liekov na glykémiu

Aspirín môže znížiť hladinu krvného cukru. Podobne aj niektoré antibiotiká znižujú hladinu cukru u ľudí, ktorí užívajú niektoré tablety na liečbu cukrovky. Lieky na uvoľnenie dýchacích ciest môžu zvyšovať hladinu krvného cukru. Preto každú zmenu terapie a úpravu liečby je vhodné konzultovať s diabetológom. Ak užívate metformín (napr. prípravky Glucophage, Siofor, Metfogamma, Metformin, Stadalet, Metformin) na liečbu cukrovky, počas infekčného ochorenia sa obvyčajne prerušuje jeho užívanie.

Čo jesť

V úvodných fázach ochorenia býva v popredí nechutenstvo. Treba počúvať svoje telo. Ale aj napriek tomu je potreb-

né pravidelne v menších porciách jesť. Vhodné sú ľahké jedlá. Samozrejme diabetické.

Príjem tekutín

Infekcie dýchacích ciest sú často spojené so zvýšenou teplotou alebo horúčkou, pi ktorej sa človek potí, stráca tekutiny. Niekedy býva aj nevoľnosť alebo až vracanie a hnačky. Vtedy organizmus stráca tekutiny, ktoré je ale potrebné doplniť. Zvoľte si nápoje bez cukru - najlepšie teplý čaj alebo vodu. Aby ste sa ubezpečili, že máte dostatočný prísun tekutín počas horúčkovitých stavov, vypite 1 šálku tekutiny každú hodinu.

Med a cukrovka

Med má glykemický index je 58. Na porovnanie cukor má glykemický index 60. Počas chrípky sa žiada teplý čaj s medom a citrónom. Pokojne, ale treba si zmerať glykémiu a podľa hodnôt upraviť liečbu.

Dôležité je chrípku „neprechádzať“. Umožnite si oddych v posteli minimálne 24-48 hodín, najlepšie je však „preležať“ ochorenie až do odoznenia príznakov.



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

AKCIA
na objednávky

KAMENÁRSTVO
MM

Veľké Zálužie, bratia Bírovci
0903 255 547, 0903 887 868

www.kamenarstvo-mm.sk

**ORIGINÁLNE RIEŠENIA
ZA ROZUMNÉ CENY**



78120006

BITU FLEX s.r.o.

**OBNOVA PLECHOVEJ
a ETERNITOVEJ STRECHY**

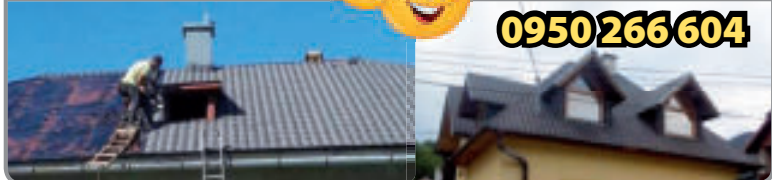
- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- nízka hmotnosť
- vysoká životnosť

- 25 rokov záruka a dlhoročné skúsenosti
- zameranie zdarma
- bez zálohy
- kvalitný taliansky materiál zn. Index

Bituflexroznava@gmail.com



0950 266 604



88-0028

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

86-0028

SLUŽBY

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.

33-0027



VODIČI !!!

Novootvorená dopravná
psychologická ambulancia
Gnostik, s.r.o. vo Vrábľoch

- psychotesty vodičov
- odborné poradenstvo pre vodičov, ktorí mali pozitívnu skúšku na alkohol
- rehabilitačný program pre vodičov

adresa: Štúrova 1234, Vrábľa /budova Novoklimu/
web: www.gnostiksro.sk

kontakt: mobil +421 (0)905 502 246 mail: info@gnostiksro.sk

TERMOWIN
NITRA Coborihó 1, Polygon
/1 poschodie nad butikom Sára/

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 výpravky
• žalúzie roletkové (celotieniace)
• parapety (šírka 20cm)
• sieťka proti hmyzu

STREAMLINE 76

www.termowin.sk

7820034

7820041-1

VÝKUP KOŽÍ



Aktuálne ceny na
www.slovakiaskins.sk

Kože vykupujeme vysušené,
bez hláv a nožičiek.
Cena koží sa môže meniť.

od
0,40 €
za kus

a PREDAJ
KRMÍV

AKCIA Marec
Apríl
**25+2kg KRMIVA
GRÁTIS!**

**PREDAJ
MLÁDOK**
od 2.3. 2020

Výkup
sa opakuje každé
3 týždne

králik s liečivom, nosnice, brojler
a kačice, bažant, ovce, kozy,
ošípané, husi, morky, psy

vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:
**19.3., 9.4., 30.4., 21.5., 11.6.
2.7., 13.8., 3.9. 2020**

23	Krškany	9,00 hod.	Uľany nad Žitavou.	12,05 hod.
	Ivanka pri Nitre.	9,15 hod.	Maňa.	12,25 hod.
	Mojmírovce-pošta ..	9,30 hod.	Lúčnica n/Žitavou.	12,40 hod.
	Svätoplukovo	9,45 hod.	Vrábľa-Lidl	12,55 hod.
	Cabaj-Čapor-Coop ..	10,00 hod.	Paňa	13,10 hod.
	Močenok.	10,20 hod.	Veľký Cetin.	13,25 hod.
	Horná Kráľová	10,35 hod.	Malý Cetin	13,40 hod.
	Branč-KD	11,00 hod.	Čechynce	13,55 hod.
	Veľký Kýr	11,15 hod.	Janíkovec	14,10 hod.
	Komjatice.	11,30 hod.	Golianovo.	14,25 hod.
	Lipová.	11,45 hod.	Veľký Lapáš-pošta ..	14,40 hod.

vždy v STREDU v týchto termínoch:
**4.3., 25.3., 15.4., 6.5., 27.5.
17.6., 8.7., 19.8. 2020**

2	Chrabrany-Jednota ..	8,30 hod.	Šuriansky.	11,55 hod.
	Ludanice	8,50 hod.	Hruboňovo.	12,10 hod.
	Dvorany	9,05 hod.	Veľké Ripňany-Coop ..	12,30 hod.
	Mýtna N.Ves-Jednota	9,20 hod.	H. Obdokovce.	12,45 hod.
	Kamanová	9,35 hod.	Merašice.	13,00 hod.
	Belince	9,50 hod.	Dolné Otrokovce ..	13,20 hod.
	Preselany.	10,05 hod.	Horné Otrokovce ..	13,35 hod.
	Hrušovany	10,20 hod.	Horné Trhovište ..	13,55 hod.
	Koniarovce	10,35 hod.	Teplicky	14,10 hod.
	Výčapy Opatovce ..	10,50 hod.	Pastuchov	14,30 hod.
	Jelšovce-Jednota ...	11,05 hod.	Alekšince	14,45 hod.
	Čab	11,20 hod.	Rišňovce-Coop	15,00 hod.
	Nové Sady	11,35 hod.	Kľačany.	15,15 hod.

vždy v UTOROK v týchto termínoch:
**3.3., 24.3., 14.4., 5.5., 26.5.
16.6., 7.7., 18.8. 2020**

1	Bošany	8,30 hod.	Choča	11,45 hod.
	Krnča-Jednota	8,45 hod.	Neverice	12,10 hod.
	Práznovce	9,00 hod.	Jelenec	12,25 hod.
	Solčany.	9,15 hod.	Ladice	12,40 hod.
	Nitrianska Streda ..	9,30 hod.	Kostoľany p/T	12,55 hod.
	Čeladince	9,45 hod.	Nová Ves n/Žitavou	13,25 hod.
	Súlovce	10,00 hod.	Slepčany.	13,40 hod.
	Oponice-kostol	10,15 hod.	Vieska n/Žitavou ..	14,00 hod.
	Badice.	10,30 hod.	Tes. Mlyňany	14,15 hod.
	Nitr. Hrnčiarovce ..	11,00 hod.	Slažany.	14,35 hod.
	Čeladice	11,20 hod.		

vždy v UTOROK v týchto termínoch:
**10.3., 31.3., 21.4., 12.5., 2.6.
23.6., 14.7., 25.8. 2020**

11	Skýcov-námestie	8,20 hod.	Volkovce.	12,15 hod.
	Hostie	8,45 hod.	Veľké Vozokany.	12,30 hod.
	Topoľčianky	9,00 hod.	Červený Hrádok.	12,45 hod.
	Machulince	9,20 hod.	Nevidzany	13,00 hod.
	Obyce-Coop	9,35 hod.	Nemčiňany-obchod ..	13,20 hod.
	Jedľové Kostoľany. ..	9,55 hod.	Malé Kozmalovce ..	13,35 hod.
	Žitavany-Coop	10,25 hod.	Veľké Kozmalovce ..	13,50 hod.
	Lovce.	10,45 hod.	St. Tekov-Trhoviško ..	14,05 hod.
	Martin n/Žitavou ..	11,00 hod.	Hronské Kľačany ..	14,20 hod.
	Veľčice	11,15 hod.	Horná Seč.	14,40 hod.
	Beladice	11,35 hod.	Kalná nad Hronom	14,55 hod.
	Čierne Kľačany ...	12,00 hod.		

>> Auto bude stáť na stanovišti alebo Obecným úradom 10 minút <<

VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372
www.slovakiaskins.sk • Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

46-0003

SOŠS, Nábřeží mládeže 1, Nitra,
zverejňuje zámerný
prenajímajú časť pozemku
na Levicekej ceste č. 9,
Nitra na umiestnenie
plošného reklamného
zariadenia do 5 m², na
dobu neurčitú, s výškou
nájomného min. 120
euro/rok.

V prípade záujmu
Vaše cenové ponuky
zasielajte na adresu:
**SOŠS, Nábřeží ml. 1,
950 28 Nitra
do 16.3.2020**
v označenej obálke:
„**NAJOM - neotvárať**“.

Blížišie inf.:
Ing. E. Ficová, 037/772
18 41 na int. stránke:
www.sosnabrmla-dezenr.edupage.org
- oznamy a na úradnej
tabuli školy.

7820035

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIU

v našich novinách

0910 851 307

0910 455 919



Najčítanejšie
regionálne
noviny

**REGION
PRESS**

Hľadáme nových kolegov



**OPERÁTOR STROJOV
A ZARIADENÍ
CNC OPERÁTOR
SKLADNÍK/LOGISTA
NÁSTROJÁR
RUČNÝ/STROJNÝ**

HĽADÁTE DOBRÚ A STABILNÚ PRÁCU VO **VRÁBL'OCH?**

ZARÁBAJTE 700 - 1200€ + BONUSY A PRÍPLATKY

PRÍDITE SA K NÁM POZRIEŤ, DOHODNITE SI
STRETNUTIE NA

miroslava.povazanova@miba.com

037 / 2301 659

Miba Steeltec s.r.o, Hlavná 48, 952 01 Vrábľe, +421/372301 659, www.miba.com

Upozornenie na WWW.HUGLO.SK

Slovenská obchodná inšpekcia často varuje občanov pred nekalými obchodnými praktikami, nekvalitou či závažným ohrozením zdravia tovarmi, ktoré sú u nás k dispozícii.

Slovenská obchodná inšpekcia zaznamenala koncom roka 2019 a začiatkom roka 2020 zvýšený nárast podaní proti internetovému obchodu www.huglo.sk. Z dostupných informácií na predmetnej webovej stránke a z priložených podkladov v spotrebiteľských podaniach vyplýva, že prevádzkovateľom internetového obchodu je spoločnosť ROPETA LTD, Enterprise House 2 Pass Street, Oldham, Manchester, United Kingdom.

Z obsahu spotrebiteľských podaní vyplýva, že po uskutočnení objednávky a jej následnom zaplatení nie je tovar spotrebiteľovi doručený. Viacero spotrebiteľov si taktiež uplatnilo právo odstúpiť od zmluvy do 14 dní bez udania dôvodu, predávajúci odstúpenie akceptoval, avšak peniaze im nevrátil. Navyše, po uskutočnení nákupu a realizácii platby, s predávajúcim nie je možné komunikovať žiadnym zo spôsobov, uvedených na stránke internetového obchodu. Na uplatnené reklamácie nereagujú.

Kontrolná činnosť SOI je v rámci jej kompetencií zameraná na podnika-

teľské subjekty so sídlom na území SR. V prípade spotrebiteľského problému s podnikateľským subjektom z iného členského štátu EÚ majú spotrebiteľia možnosť obrátiť sa na:

Európske spotrebiteľské centrum v SR, Ministerstvo hospodárstva SR, Mlynské Nivy 44/A, 827 15 Bratislava, tel.: +421 905 528 477, e-mail: ECCNET-SK@ec.europa.eu, web: www.esc-sr.sk.

V **nadväznosti** na vyššie uvedené a vzhľadom na intenzitu podnetov spotrebiteľov s poukazom na to, že Slovenská obchodná inšpekcia nie je oprávnená vymáhať platby za nedodaný tovar, odporúčame spotrebiteľom dôkladne zvážiť všetky spotrebiteľské rozhodnutia, týkajúce sa zakúpenia produktov prostredníctvom vyššie uvedenej webovej stránky.



» Zdroj: SOI

Hokejbal a florbal

Mám rád hokejbal a florbal. Hrával som tieto športy a mám na ne krásne spomienky. Hokejbal sme hrávali s deťmi a moja Lucka sa tam naučila základy toho, čo potom uplatnila v reprezentácii florbalu.

Kedysi sme mali v Bratislave slávny klub Slovan. Boli sme naň hrdí v hokeji aj vo futbale. Hokej tam hrali bratia Šťastní aj Václav Nedomanský, vo futbale vyhrali Pohár víťazov pohárov a Slovan bol základom reprezentácie, keď sme sa stali majstrami Európy. Hokejový aj futbalový Slovan kúpili dvaja oligarchovia svojim synáčikom. A tak to aj vyzerá. Hanba Slovenska. S pomocou štátu si postavili predražené štadióny aj kadečo iné. Aký štát, taký biznis.

Pozeral som sa pred časom na hokejbalové finále majstrovstiev sveta medzi Slovenskom a Finskom. Bol to pre mňa krajší zážitok, ako majstrovstvá vo futbale alebo v hokeji. Chlapi, ktorí milujú hokejbal a zobrali si dovolenky zabávali celú košícku arénu. Spievali hymnu tak, že sa mi tlačili slzy do očí. Hrali aj za svojho bývalého trénera, Dušana Danku, ktorý už nie je medzi nami.

A hrali aj za nás – obyčajných ľudí. Niečo podobné som zažíval, keď naše dievčatá reprezentovali Slovensko na majstrovstvách sveta vo florbale. Lucka mi rozprávala aká fantastická partia sa tam vždy stretla. Hrali pre radosť, nie pre peniaze. Hrali naplno a so srdcom.

Niektorí oligarchovia sa dajú najst podľa športových klubov, ďalší podľa nemovitostí, jacht a iného luxusu. Každý z nich odčerpáva peniaze z nejakého rezortu - niekto z energetiky, ďalší z dopravy, stavebníctva, informatiky, školstva, poľnohospodárstva alebo obrany. Ich mená pozná každý na Slovensku. Dokážu ich noví politici odstrihnúť od týchto zlovestiev?

Dúfam, že od marca bude Slovensko viac hokejbalové a florbalové, ako hokejové a futbalové. Viac slušné ako skorumpované. Slovensko, kde sa bude hrať so srdcom a fér.



» Ján Košťuriak

4. marca 1915

sa narodil **Pavel Bunčák**, slovenský básnik, pedagóg a literárny vedec († 2000).

Výročia a udalosti

GP Spoločnosť
Power Boilers & Piping, a.s. Levice
hľadá Zamočníkov

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

Prijmeme
voidičov 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

Práca ako pomocný údržbár
na privýrobenie
v ranných hod 6:00-10:00.
PO-PIA mzda 3,60€/hod.
Pre viac info volať
MAHAX Slovakia s.r.o.
0905 917 308

Spoločnosť zo TT
PRIJME ĽUDÍ NA ROZVOZ A DISTRIBÚCIU KNÍH.
Požadujeme vlastné auto, ponúkame zárobok 200-250 € týždenne.
0904 996 772

Prijmeme na dohodu pracovníka na pozíciu:
NOČNÝ VRÁTNÍK
Miesto výkonu práce: Nitra
Požiadavky: starobný a invalidný dôchodca
Mzda: od 300€/brutto mesačne
Kontakt: jarosova@novosedliksro.sk
mobil: **0907 731 489**

PRACOVNÁ PONUKA:
Prijmeme 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

Yellow Express, s.r.o., Trnavská cesta 1037, 920 41 Leopoldov

Yellow Express

Dynamicky rozvíjajúca sa dopravná spol. so skúsenosťou a tradíciou na vnútroštátnom a medzinárodnom dopravnom trhu prijíma do tímu

VODIČOV skupiny C+E

PONÚKAME:

- hlavný pracovný pomer
- základná mzda 850 € brutto + denné odmeny + bonus za jazdný štýl
- preplácanie KKV, psychotestov, lekárskej spôsobilosti, školenia vodičov, karty do tachografu, poistenie za škodu pri výkone povolania
- pridelené vlastné vozidlo s palivovou a platobnou kartou
- vozidlá vybavené OBU jednotkami na faktúru
- odmeny za získanie ďalšieho vodiča
- presun na strediská firemnými vozidlami
- výplatný termín do 15. dňa v mesiaci

Pre bližšie informácie nás neváhajte kontaktovať na:
0915 848 141
Prípadne mailom na: personalne@yellowexpress.sk
Poštová adresa: Yellow Express, s.r.o., Kozmonautov 34, 036 01 Martin

ENVI-GEOS Nitra
Komplexné nakladanie s odpadmi

Prijme do pracovného pomeru ZÁVOZNÍKOV, pracovníkov zberu tuhého komunálneho odpadu.

Práca na jednu zmenu.
Požadujeme: manuálnu zručnosť, fyzickú zdatnosť. Ochotu a chuť pracovať.
Nástupný plat: od 620€ v hrubom + príplatky + odmeny vedúceho.

V prípade záujmu ma kontaktujte telefonicky **0904 852 251**, alebo mailom: molnarova@envigeos.sk

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na prevádzky v Nitre

Mzda: 3,9996 €/h. brutto
Nástup ihneď.

0948 137 340 • miroslav.krivosudsky@guarding.sk

KOSIT WEST **hľadá pracovníkov**

Pracovník odpadového hospodárstva, závozník zber odpadu

Hrubá mzda 5€/hod

Obsluha VZV
Hrubá mzda 5€/hod

Pracovná náplň bude upresnená na pohovore.
Miesto výkonu práce - Nitra

kontakt sevcikova@kosit.sk • **0911 124 316**

Mišpuľa, zabudnutý poklad záhrad

Človek objavil čaro mišpúľ pred 3 000 rokmi a odvtedy ju s obľubou pestuje. Nie však u nás, hoci. Ani netušíme, ako je mnohým z nás prospešná.

Na našom území spomína mišpuľa veľmi detailne arcibiskup Ján Lippai (1606-1666) v diele Bratislavská záhrada (Pozsonyi kert) nasledovne: „Plody mišpule sa zbierajú pred zmknutím, ale je dobré ich nechať na strome, aby ich dvakrát uštipol mráz. Keď sa oberú skôr, uložia sa do slamy. I tam zmknú a potom sa jedia surové. Nikde som nevidel, aby ich piekli.“

Mišpuľa nie je strom, ale ker. Môže sa štepiť na vlastný semenáč, na hloh, na dluhu, ale i na hrušku. Naši starí rodičia vedeli veľmi dobre, že najlahodnejšie plody prináša mišpuľa na hlohovom podpníku. Ak sú na dulovom, chuťové vlastnosti sú mierne horšie.

Mišpuľa netrpí škodcami, čiže si nevyžaduje postreky. Plody sa nechajú zmknúť a konzumujú sa surové. Toto šťavnaté ovocie prekvapí svojou liečivou silou.

Účinný prostriedok v boji proti cukrovke a priaznivé účinky na trávenie! Mišpule obsahujú minerálne látky ako vápnik, horčík, draslík a vitamín C a vitamín B2. Taktiež v nich nájdeme vlákninu a organické kyseliny. Výťažky z mišpule znižujú hladinu cukru v moči. Mišpuľa je vhodná pri hnačke,

dne i nedostatočnej funkcii obličiek. Upokojuje celý organizmus, zásobuje ho vodou a dopĺňa minerálne soli. Ide o účinné diuretikum, keďže podporuje tvorbu moču a uľahčuje jeho vylučovanie. Tým, že obsahuje veľké množstvo minerálov a nízky obsah proteínov, sa odporúča pri dne, vysokej hladiny kyseliny močovej či obličkových kameňoch.

Konzumácia tohto ovocia je najlepšia hlavne v období, kedy je chrípková sezóna a hrozí vznik prechladnutia či chrípky. Nachádzajú sa v nich triterpenické estery, ktoré majú silný protivírusový účinok, hlavne proti rinovírusom, ktoré spôsobujú zápal horných dýchacích ciest. Je obzvlášť vhodná pri hepatitíde, cirhóze či steatóze - pri nadmernom ukladaní cukru v pečeni. Pomáha normalizovať objem pečene v prípade hepatomagálie, čo je chorobné zväčšenie pečene.



» red

Pŕhlava dvojdomá

Pŕhlava dvojdomá alebo staršie žihlava dvojdomá je rastlina z čelade pŕhlavovité. Používa sa ako liečivá rastlina, a krmovina pre hydinu, ale aj ako prostriedok na ochranu kvetov pred voškami.

Rastlina má vysoký obsah vitamínu C, stimuluje krvný obeh, podporuje tvorbu červených krviniek, znižuje hladinu glukózy v krvi, má mierny močopudný účinok, priaznivo pôsobí na kvalitu vlasov. Pije sa aj ako čaj. Za zdraviu prospešné sa považujú pokrmy z nej pripravené. Pŕhlavové polievky, čerstvé šaláty, špenáty. Známý je žihlavový med.

Pŕhlavu skosíme a potom z nej zbierame dobre rozvinuté listy, ktoré trháme v rukaviciach, alebo až keď zvädnú. Sušia sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 50 °C. Korene vykopávame skoro na jar alebo na jeseň. Dobre očistené korene sušíme na slnku, v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 50 °C.

Žihlava zastavuje krvácanie, pri maternicových alebo hemoroidných krvácaniach, pri chronických varikózných vredoch (vonkajšie použitie), pri krvácaní z nosa, vykašliavaní krvi, pri dlhotrvajúcej a silnej menštruácii. Účinkuje blahodarne pri zápche, arterioskleróze, tráviacich ťažkostiach, žalúdočných a črevných bolestiach. Zlepšuje základnú látkovú výmenu a má dobrý účinok pri cukrovke, žl-

tačke, ochoreniach pečene a žľáz, pri poruchách menštruačného cyklu, klimaktériu, zníženej laktácii a akné. Vysoký obsah vitamínov, hemoglobínu a erytrocytov zvyšuje jej účinnosť pri anémiách a hypovitaminózach po prekonaní choroby alebo po operácii. Okrem toho má žihlava protireumatický účinok pri bolestiach kĺbov - svalu a kĺbový reumatizmus a artritíde. Stimuluje dýchanie pri astme. Odvar z pŕhlavy zlepšuje činnosť srdcového svalu, stimuluje granuláciu a epitelizáciu rán, zrýchľuje zrážanie krvi.

Denný kúpeľ deformovaných rúk, nôh alebo kĺbov v žihlavovom odvare podporuje liečenie reumatického ochorenia. Štyri kopcovité hrste čerstvých žihlavových listov a stoniek sa namáčajú 12 hodín v pälitrovej nádobe so studenou vodou. Studený výluh sa potom zohreje a postihnuté časti tela sa v ňom kúpajú 20 minút. Byliny pritom zostávajú vo vode.

Ak necháte vyluhovať listy žihlavy niekoľko dní, získate veľmi účinný postrek proti voškám.



» red



Pol'nohospodárske družstvo Hlohovec, Nitrianska 109, 920 12 Hlohovec OBSADZUJEME NASLEDOVNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

Požiadavky na uchádzačov:

- **1. STROJNÍK ŽV**
 - údržba a obsluha strojných zariadení
 - všetky pomocné práce na strediskách PD Hlohovec
 - ochota manuálne pracovať aj počas víkendov a sviatkov
 - zodpovednosť, spoľahlivosť
 - miesto výkonu práce Sasinkovo
 - mzda minimálne 4,15 Eur na hodinu vrátane prémie – možnosť vyššieho zárobku
 - **2. PRACOVNÍK ŽV**
 - ochota manuálne pracovať aj počas víkendov a sviatkov
 - zodpovednosť, spoľahlivosť
 - vzťah k zvieratám
 - miesto výkonu práce Sasinkovo
 - mzda minimálne 3,45 Eur na hodinu vrátane prémie – možnosť vyššieho zárobku
 - **3. PRACOVNÍK RV**
 - skúsenosti s prácou vo vinohrade výhodou (rez viniča, zelené práce vo vinohrade, čistenie kmienkov, zber hrozna...)
 - miesto výkonu práce: Stredisko vinohradov (Hlohovec a okolie)
 - mzda minimálne 3,40 Eur na hodinu vrátane prémie – možnosť vyššieho zárobku
- Ponúkame:**
- stravovanie vo firme
 - práca v stabilnej spoločnosti
 - práca na trvalý pracovný pomer

Svoje životopisy môžete zasielať: na adresu spoločnosti:

Pol'nohospodárske družstvo Hlohovec, Nitrianska 109, 920 12 Hlohovec,

alebo e-mailom: krajna@pdhlohovec.sk, telefonicky kontakt: **p. Krajná (personálne oddelenie) 033/735 12 14**



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injekcia

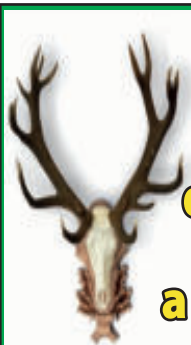
ZĽAVY 20%



STOP

vlhkým múrom

0918 671 541



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

tel. 0940 723 073

trofejeeu@gmail.com

**Zimné záhrady
zasklievanie balkónov
Slovakia**



**Drevené a hliníkové
pergoly a prístrešky**



Hliníkové okná a Dvere

0940 172 493



Zimné záhrady



Drevené terasy



**Zasklievanie balkónov
a terás**

SCLEROSIS MULTIPLEX najčastejšie postihuje mladých ľudí
v priemere od 18 - 36 rokov, ktorí sú často odkázaní na invalidný vozík.

**2 % z Vašej dane ani nepocítite,
nám však ZACHRÁNITE ŽIVOT.**

Len REHABILITÁCIA MÁ 100% ÚČINOK v liečbe SM.



ĎAKUJEME VÁM

AI PRE NÁS SLNKO SVETÍ

Vyhlasenie o poukázaní 2% si stiahnite z webovej stránky

www.ncsm.sk

a spolu s Vaším „Potvrdením o zaplatení dane“ pošlite do 30. apríla na hociktorý DÚ v SR.

Prijímateľ 2%: NÁRODNÉ CENTRUM SCLEROSIS MULTIPLEX, n.o.

Sídlo: Kukučínova 1780/1, 08301 Sabinov • Právna forma: Nezisková organizácia • IČO: 42092175

SETL SK

Tel.: **0903 848 030 | 0907 919 325**
Mail: **setlsk@centrum.sk**

Organizačná složka, Sobotovice, ČR

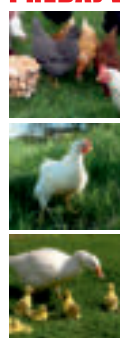
Prijmeme do TPP aj na živnosť

**TESÁR
STAVEBNÝ ROBOTNÍK
VYSOKOZDVIŽNÝ VOZÍK**



Práca v Českej republike. Nástup po dohode.
Ubytovanie a cesta sú zabezpečené a hradené firmou.

**Chcete chovať hydinu?
PREDAJ VO VAŠOM OKRESE**



**Nosnice
Brojlery
Morky
Káčatá
Húsatá
Husokačky**

Objednávky:

www.matejovdvor.sk
0902 466 448

**Chováme pre Vás už 30 rokov
100% záruka kvality**

PRÁCA V ČR
PLAT DO 850 € - 1300 € MŇ

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

**Bezplatná infolinka:
0800 500 091**

www.fotovoltaika.sk - info@fotovoltaika.sk

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**

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 úsporených financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

- 3 ploché kolektory, 3001 bojler v cene
- návratnosť investície 2-3 roky
- kompletná konštrukcia na strechu + pripojovacie potrubie
- spoľahlivo pokryje potrebu teplej vody od marca do októbra

52,50€ x 36 mes. = 1890€

1890€
vrátane montáže

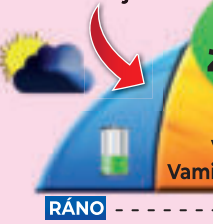


Možnosť na splátky na celý sortiment až na 5 až 8 rokov

www.ecoenergy.sk • info@ecoenergy.sk

infolinka: 0800 909 909, 0948 930 940

ČERPANIE Vami
vyrobenej energie
z virtuálnej batérie



**Nadrámec vyrobená
zelená energia**



UKLADANIE
Vami vyrobenej
prebytočnej energie
do virtuálnej batérie



Fotovoltaická elektrárňa 3000 Wp

- pozostáva z 10 panelov + menič
- 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**