

NITRIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 54 930 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

najlepšia
PÔŽIČKA
• zamestnaní • živnostníci
• dôchodcovia • opatrovatelky
• s.r.o.
najrýchlejšia
0911 643 631

KÚPIM
★★★★★
STARÉ OBRAZY
a iné
starožitnosti
★★★★★
0915 982 680

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

Sťahovanie BLESK
0903 432 588
Sťahovanie a preprava
tovaru!
Aj zahraničie
www.stahovanieblesk.sk

STRECHY
OPRAVY STRIECH
Ďalšie služby:
• izolácie
• klampiarske práce
• opravy komínov
• zamazávanie korýtok
• čistenie a nátery rýn
0903 060 490

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

ROLDOR
vstavané skrine
posuvné dvere
šatníky, knižnice
29 ročné skúsenosti
perfektné nápady
najvyššia kvalita
www.rolpornitra.sk
tel.: 0905 244 565
AKCIA -30%

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

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 vhodne aj pre deti, trvá 45min.
Čas Vašej konzultácie je potrebné objednať na tel. 0905 655 392
✓ Výživová poradňa ✓ Čínska medicína MING

DENNÝ ROZVOZ OBEDOV
Cena obedového menu s dovozom 4,20 EUR.
Tel. kontakt: 0918 119 328, 0911 328 119
Nahlasovania objednávok od 07:00 do 09:00 hod.

GASTROGAL™
CATERING & FOOD SERVIS
JEDÁLNY LÍSTOK

Pondelok
11.10.2021
Kyslá zemiaková polievka s kôprom • 0,3l 1,7
1. Vyprážaný kurací rezeň v kukuričných lupienkoch, varené zemiaky, šalát • 120g 1,3,7
2. Sečuánske hovädzie rezance so zeleninou, ryža • 184/64g
3. Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom • 500g 1,3,7
4. Kapustné strapačky s pečeným bravčovým bôčikom • 350g/120g 1
5. Zeleninový šalát s čiernymi olivami, syrom feta, hrianky, bylinkový dressing • 450g 1,7,10

Utorok
12.10.2021
Karfiolovo-hráškový vývar s cestovinou • 0,3l 1
1. Zapekané kuracie prsia Caprese (mozzarella, rajčiny), ryža, šalát • 164/64g 1,7
2. Bravčový guláš na polovničky spôsob, knedľa • 280/64g 1,3,7
3. Jablkový perník s kokosom, rumom a čokoládou • 360g 1,3,7
4. Vyprážaný karfiol, varené zemiaky, tatárska omáčka • 200g 1,3,7
5. Zeleninový šalát s kari ryžou, pečeným kuracím mäsom, pikantný dressing • 450g

Streda
13.10.2021
Kapustovo - rajčinová polievka • 0,3l 1
1. Vyprážaný bravčový rezeň, zemiakový majonézový šalát • 120g 1,3,7
2. Pečené kuracie stehno na zelenine s tymianom, ryža, šalát • 1ks 1
3. Palacinky s marhuľovým džemom a čokoládou • 3ks 1,3,7
4. Tekvicový prívarok s kôprom, pečené vajce 2ks, varené zemiaky • 1,3,7
5. Debrečinský podpecník - základ z kyslej smotany, debrec. šunka, ster. uhorky, syr • 1ks 1,7

Štvrtok
14.10.2021
Slepačia polievka so zeleninou a rezancami • 0,3l 1
1. Vyprážaný kurací rezeň plnený s nivou, ryža, šalát • 120g 1,3,7
2. Bravčový tiszai, zemiakové placky (2ks), syr • 184/64g 1,3,7
3. Zem. perky so slivkovým lekvárom a šúľance, maková posypka, maslo • 3ks/200g 1,3,7
4. Slané osie hniezda s pomodoro základom, šunkou a syrom • 5ks 1,3,7
5. Zel. šalát s pečenými zemiakmi v šupke a krabím mäsom na cesnaku, byl. dressing • 450g 4

Piatok
15.10.2021
Šošovicová polievka so zeleninou • 0,3l 1
1. Vyprážaný mletý rezeň, zemiaková kaša, kyslá uhorka • 120g 1,3,7
2. Prir. kur. kapsa plnená šunkou, syrom a šampiňónmi na smot. omáčke, ryža, šalát • 184/64g 7
3. Pečené buchty s lekvárom • 5ks 1,3,7
4. Rybie filé na masle s čerstvou vňaťou, zemiaková kaša, šalát • 150g 1,4,7
5. Cezar šalát s kur. mäsom, kaparami a syrom, krutóny, sardelový dressing • 450g 1,3,4,7

Prílohy: ryža 300g, zemiaky 300g, knedľa 300g (5ks), halušky 300g, prívarok 300g, cestovina 300g, zemiakový šalát 300g.
Alergény: jedlá môžu obsahovať suroviny obsahujúce alergény. 1. Obilniny obsahujúci lepek, 2. Kôrovce, 3. Vajcia, 4. Ryby, 5. Arašidy, 6. Sójové zrná, 7. Mlieko, 8. Orechy, 9. Zeler, 10. Horčica, 11. Sezamové semená, 12. Oxid siričitý, 13. Vličí bôb, 14. Mäkkýše

ŽALÚZIE SIETE
OPRAVA
plastových
OKIEN
DVERÍ
0940 765 888

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

GAZDOVSKÝ DVOR VINODOL
Tel.: 0907 960 440, 0909 105 810

PREDAJ
Živé KURENCE
Živé MORKY

ČISTENÁ HYDINA K ODBERU
Hodnota tovar musí byť nad 30 EURO - donáška 4 EURÁ

Kŕmené husokačice s pečenkou	7,70€/kg
Morky a moriaky	4,50€/kg
Kurence	2,80€/kg
Sliepky na polievku	2,90€/kg

Zemiaky na uskladnenie, strúhaná kapusta k odberu

AKCIA
na objednávky

KAMENÁRSTVO
MM

Veľké Žalúzie, bratia Bírovci
0903 255 547, 0903 887 868
www.kamenarstvo-mm.sk
ORIGINÁLNE RIEŠENIA
ZA ROZUMNÉ CENY

NITRIANSKO

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 (54,930 domácností)

páry týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Družovce, Horné Krškany, Kynek, Mlynáre, Párovské Háje, Alešince, Bádice, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Cab, 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 Žalúzie

nepáry týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Družovce, Horné Krškany, Janikovec, Kynek, Mlynáre, Alešince, Babindol, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čakajovce, Čechynce, Golianovo, Horné Lefantovce, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenec, Klasov, Koliňany, Lužianky, Malý Cetín, Mojmírovce, Nitrianske Hrnčiarovce, Paňa, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Svätoplukovo, Štitáre, Veľká Dolina, Veľký Cetín, Veľký Lapáš, Vinodol, Zbehy, Žirany, Veľké Žalúzie

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	Galancko+Saliansko
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+Skalité
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	Martinskovo+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	Žilinskovo

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bardajovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemercko+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

Deň, na ktorý by sa nemalo zabúdať

Zdá sa mi byť zvláštnou náhodou, že dasiateho októbra sa v medzinárodných dňoch mnohých kalendárov stretáva depresia, duševné choroby a... Deň starých rodičov.

Možno je to náhoda, možno priama súvislosť. Nevieť a nie som ani odborník na duševnú kondíciu. Mal som však starých rodičov. Dnes to konštatujem už len v minulom čase. Dedkov som nezažil, mám „skúsenosti“ s prababičkou a so starou mamou. Obe boli upracované, ale plné lásky a dobroty. Obe boli prísne, ale zároveň láskavé, dobroprajné a žiživé. A obe som vyprevádzal na poslednú cestu s takou akousi nevyslovenou výčitkou. „Nestihol som sa vám poďakovať, nestihol som vás ani pohladíť po hlave.“

Teraz opatrujem 90 ročnú mamu. Stará – vekom – už určite je a rodičom je tiež. Považujem to nielen za prirodzenú povinnosť posledného z rodu, ale aj za samozrejmosť. Vidím, ako jej ubúda síl, ako sa čoraz horšie orientuje v tomto svete, odpovedám jej na časté otázky prečo, kto, načo. Prestáva tomu svetu rozumieť. Ten jej bol aj ťažší, aj jednoduchší. Ťažší v tom, že sa viac nadrela. Nevieť či si vie niekto ešte z

dnešnej generácie v aktívnom veku predstaviť ručné pranie a ručné plákanie napríklad plienok. Určite nevieť. Jej to vidno na kĺboch prstov na rukách. Aj po mnohých desiatkach rokov. Mnohí starí rodičia sa počas života doslova zoderli. Aby tu niečo po nich zostalo, aby sa ich deti a vnúčatá mali lepšie, ako sa majú, aby postavili dom, zasadili stromy. Aby tu niečo hmotné i nehmotné zanechali. Aby tu niečo boli platní. V súlade s tým, čo do nich vštepovali ich rodičia.

Takže, milí mladší čitatelia, v nedeľu dasiateho októbra je Deň starých rodičov. Oficiálne bol vyhlásený v roku 1978. Cieľom je výzva ľuďom, aby premýšľali o vplyve starých rodičov na ich životy a na spoločnosť. Deň je príležitosťou ukázať lásku k starým rodičom a zas oni majú možnosť prejať svoje city k svojim deťom a vnúčatám, podať im pomocnú ruku a podeliť sa s nimi o životné múdrosti.

Pekné stretnutia vám želá

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH
Obhliadka zdarma
0904 005 299

OREZÁVANIE A VÝRUB STROMOV
v ťažko dostupných a priestorovo obmedzených miestach.
Tel.: 0902 593 835

PLOCHÉ STRECHY
- izolácie plochých striech
- zateplenia plochých striech
- kaučukové pásy, PVC fólie
- odborné poradenstvo
a cenová ponuka na mieste ZDARMA
0905 66 22 29

VÝMENA KRYTÍN
opravy starých striech
Tel.: 0948 893 282

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

KAMENÁRSTVO
VŠETKY PRÁCE DO VŠETKÝCH SVÁTÝCH
1-hroby, 2-hroby žulové
Zlavy pre dôchodcov
0910 444 002
Nový pomník do týždňa, dvíhanie prepadnutých, konzervácia proti machu a plesni, brúsenie, obnova písma. BEZ ZÁLOHY
zľava -30%

EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE Z90
PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
JESENNÉ ZĽAVY až do 60%
len október - november
žalúzie a siete zadarmo
10-ročná záruka
e-mail: nitra@topplast.sk • www.topplast.sk
tel.: 0905 721 070, 0911 721 070
REHAU

DC AUTOMA
Prevíjanie a opravy elektromotorov a čerpadiel
Nitra, Priemyselná 4,
objekt bývalej Inštalý, tel. 0904 326 084.

Predaj mladých nosníc
13-týždňové vysokožnáškové mládky plemeno DOMINANT
5,00 € / ks
Predaj kŕmnych zmesí
OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME
Rozvoz objednávok zadarmo, OD MARCA DO NOVEMBRA
Farma Frajtkovci: 160 Veľčice
frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajtkovci.sk
0905 355 145
0918 812 466

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 ...

KAMENÁRSTVO MAMAJO
Ponúkame:
* nové žulové pomníky
* krycie dosky
* brúsenie starších pomníkov
* rekonštrukcie starších hrobov
* betónové chodníky
0950 296 523
kamenarstvomamajo@azet.sk

DREVO EXPRESS
Štiepané tvrdé drevo, dĺžka polienok 33 cm – 50 cm (+/- 3cm)
Cena 42€/ pms (bez dopravy)
Cena za 6pms z dopravou 285€
(Okolie od Zlatomoraveckej cesty - 5km)
Cena za 10pms z dopravou 470€
(Okolie od Zlatomoraveckej cesty - 5km)
Cena za 10pms z dopravou 480€
(napr.: Lužianky, Lehota, Ivanka pri Nitre, Veľký Cetín)
0911 041 654

ŠTAHOVANIE A VYPRATÁVANIE BYTOV AUTODOPRAVA

20,-€

RST, s.r.o.

0903 129 644

objednávky najneskôr deň vopred

V NITRE mesto
a do 20 KM
zo stanovišťa

odvoz stavebného a komunálneho odpadu

Búranie bytového jadra aj s odvozom

stojné 10,-€/hod.

nakladanie, vykladanie..... 10,-€ na hod./osoba

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

**FRÉZOVANIE
od 15€/bm**

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

**ZĽAVA
na materiál 30%**

- PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV

OBHĽADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profkominy.sk

EXEKÚCIE



Pomoc pri STOPNUTÍ EXEKÚCIÍ

Kancelárie:

Nové Zámky L. Štúra 1
D. Streda Kukučínova 5515
Komárno Dunaj. náb. 14
Štúrovo Sv. Štefana 79
Levice Dopravná 14

0915 896 536

PROFESIONÁLNE
ODBORNÉ PORADENSTVO
www.novyzaciatok.eu

Oddelenie fyzických a práv-
nických osôb (s.r.o. a iné)
Konzultácie ZADARMO

REALITY

„Košturiakovci“ vyhoreli

V Kláštore pod Znievom vyhorelo známe zariadenie pre bezdomovcov, pomôžte prosím! Stará sa oň náš redakčný prispievateľ a Vám dobre a už roky známy autor, Ján Košturiak.

Útulok Dobrého Pastiera je jedno z najväčších zariadení na Slovensku, poskytuje sociálne služby chudobným. Útulok Dobrého Pastiera je útlukom pre ľudí, ktorým život nedožičil toľko, čo ostatným. Je to útulok aj pre tých, ktorí si nevážili to, čo mali, a museli to žiaľ stratiť, aby to znova našli. Jeho kapacita pred zimou sa naplnila na maximum – 300 odkázaných duší. Útulok však zasiahol ničivý požiar.

Už v roku 2007 prichýlil otec Vladimír na farský úrad v Koši asi desiatich mužov, ktorí museli opustiť resocializačné zariadenie v obci. Farské priestory nemohli však dlho slúžiť na tieto účely a tak sa otec Maslák obzeral po budove, v ktorej by mohol naplniť realizovať túžbu a myšlienku, ktorú dlho v sebe nosil – pomáhať slabším a odstráneným, osobám bez úcty k sebe, k životu, k druhým. Na tejto ceste hľadania priestorov otcovi Maslákovi pomohli viacerí dobrodinci, jedným z nich bol zomnulý a vážený Mons. Rudolf Baláž.

Budova, ktorá v súčasnosti už slúži ako domov pre týchto ľudí, je budova nie hocijaká, budova s hlbokým kresťanským základom, postavená na

modlitbách, prácach a obetách mnohých rehoľných spoločností už od 11.storočia (premonštrátov, benediktínov, členov spoločnosti Ježišovej) – ide o premonštrátsky kláštor Panny Márie v Kláštore pod Znievom. V pätnásť rokov nepoužívaných starých priestoroch kláštora sa diali zázraky – nebola funkčná električka, kúrenie, žiadne sociálne zariadenie, dnes je celá budova obývaná, vykúrená, využitá do posledného kútika a všetko svojpomocne a s Božou pomocou.

„Vyhoreli sme“, napísal nám do redakcie profesor Ján Košturiak. Našťastie bez ľudských zranení, aj zvieratá sme zachránili. „Ak máte ako, zverejňujeme overené číslo účtu zbierky pre Útulok Dobrého Pastiera. Ďakujeme! Ide totiž zima.“

Číslo účtu (IBAN): SK20 0200 0000 0025 5321 8455



» red

NABERÁME NOVÉ NEHNUTEĽNOSTI DO PONUKY!

h.melova@directreal.sk | directreal.sk/bc-hana-melova

directreal
EXKLUZIV

0915 709 289



KAMENÁRSTVO

**Najväčšia predajňa (700 m²)
vystavených pomníkov v regióne.**

Jelšovce

Jelšovce 421 (pri pošte)

Po - Pia: 9:30 - 16:30 | Sobota: 9:00 - 13:00

0903 747 666

**Najväčší výrobca a predajca žuly
za dostupné ceny na Slovensku od roku 1991**

www.zulovepomniky.sk

**ZĽAVY AŽ DO -35%
ZĽAVY PRE SENIOROV**

Občianska
riadková
inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

» Predám Fiat Punto 0917 049 831

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim traktor Zetor v hocjakom stave 0910 433 620

» Kúpim vlečku, rozmetadlo, fekal, autovlek v hocjakom stave 0910 433 620

» ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely-SERIÓZNA DOHODA 0908 205 521

» Autá, Motorky, Traktory - ODKÚPIM VETERÁNY 0949 350 195

» Kúpim motocykle Jawa/CZ/Babetta/Stadion/Simson aj iné.. 0949 371 361

03 BYTY / predaj

» Predám garsonku Novomeského Nitra. Cena 63000. Tel. 0915 037 726

» Hľadáte lacný 2-izb. byt s balkónom v ZM? Volajte 0907 184 677. Cena 60 500

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

» Kúpim RD v okolí Nitra , Vrablov , Zl Moraviec , 0907 147 430

» Kúpim RD v okolí Nitra 0905 283 550

» Kúpim RD v okolí Nitra , Vrablov , Zl Moraviec , 0907 147 430

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» ODKÚPIM KROJE MINCE BANKOVKY PARÓŽIE A INÉ 0903 868 361

» Kúpim ľudové kroje 0902 708 047

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

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Predám za symbolickú cenu biele nepoužívané svadobné šaty, mierne rozšírené, strieborná výšivka na saténe, bez ramienok, na výšku 160 cm, vďaka šnurovaniu. Pridám aj jednoduchý závoj na hrebienku. 0901 712 256

15 HĽADÁM PRÁCU

» Kúpim staré československé hračky a vzduchovku 0905 651 837

16 ZOZNAMKA

» 57r hľadá priateľku 0917 049 831

» 59r hľadá priateľku do 62r. zo ZM a okolia na spoločné chvíle 0949 563 315

» 50ATRAKT.MUŽ HĽADÁ ŽENU DO 60r.0907 119 860

Chtec si podať inzerát?
Návod nájdete na strane 11.

Nulté hodiny

Keď môj syn, siedmak, dostal rozvrh, uvidel som tam nultú hodinu etiky. Prvé, čo mi napadlo, bolo to, ako sa na 7.00 hod. dostane do vyše 2 km vzdialenej školy, keď ho nebudem môcť voziť.

Školský autobus tak skoro ráno nechodí, peši by musel vstávať pred šiestou a ísť rozospať na bicykli, no neviem. Zatiaľ chodí na bicykli. Ešte je teplo, svetlo. Ale ak budú tmavé rána a zlé počasie, objavia sa mnohé riziká.

Kedysi deti chodili do školy peši, cesta im trvala dlho, skoro vstávali. Aj dnes musia niektoré deti putovať za školou. Dnešný svet je však iný, cesta do školy môže byť nebezpečná.

V minulosti sa počítalo s neskorším nástupom na vyučovanie. Nekládli sa také nároky na deti. No dnes je vyučovací obsah niekoľkonásobný, žiak, ak je nultá hodina, trávi v škole aj s cestou cca 8 hodín a musí podať výkon na rôznych predmetoch. Potom príde domov zavalený domácimi úlohami, prípadne má krúžok. Kedy má oddychovať? Dnes nemôžeme len tak povedať, že my sme dochádzali peši skoro ráno a nebudlo z nás.

Ak sledujeme trendy zo zahraničia či psychologické odporúčania, skorý začiatok vyučovania je veľmi zlým riešením. Deti sú unavené, prispáté, ich myslenie ešte nie je „rozbehnuté“. Vyučovať v tomto čase akýkoľvek predmet je neefektívne. Z vlastných skúseností viem, aké ťažké

bolo vyučovať tak skoro. Aj pre mňa. Niekedy sa stáva, že v tomto čase musia žiaci písať písomku, čo je ozaj kruté. Riešením sa zdá byť skoré uloženie sa na spánok. To však nič nemení na neefektivite ranného vyučovania.

Ideálny začiatok vyučovania je o 9. hodine. Škola má možnosť tak začínať. Môže sa to stretnúť s nevôľou. Posunulo by sa tým dovážanie detí do škôl a vyučovanie by sa skončilo neskôr. Určite by sa však mala obmedziť/zrušiť nultá hodina, ktorá je problematická aj z hľadiska harmonogramu rodiny žiaka. Školy s nultými hodinami hovoria, že ich majú z priestorovo-personálnych dôvodov. Pripušťam, že niekedy niet iného riešenia. Citlivejšie by bolo posunúť vyučovanie, ako mať nulté hodiny. A ak už nultá musí byť, nech je iba jedna za týždeň. Sú však školy, kde žiaci chodia na nulté aj viac razy do týždňa, čo je bezohľadné.

Ako sa zmenili školy, rodičia, tak sa zmenili aj deti a nikto za túto zmenu nemôže. Prichádza so zmenou spoločnosti. To, čo fungovalo kedysi, dnes nemusí. Ak budeme súčasné školstvo stavať na nefunkčných princípoch, potom sa nečudujeme, že bude rásť zo strany žiakov odpor k vzdelávaniu, ku škole, k svetu dospelých a k všetkému, čo je preukázateľne prežitkom. Nultá hodina je jedným z mnohých, ktoré nemajú miesto v pedagogike.

» PhDr. Ján Papuga, PhD.
pedagóg

TEPELNÉ ČERPADLÁ VODA-VODA

SPIRÁLA TERAZ MOŽNÁ DOTÁCIA

info@styrola.sk • tel: 0905 258 236 • www.viga.sk

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

(PRI GALANTE) PONÚKA NA PREDAJ:

• 8-15 TÝŽ�의ŇOVÉ NOSNICE

• BROJLEROVÉ KAČICE

NA VÝKRM

ROZVOZ ZABEZPEČÍME

KRMIVO PRE NOSNICE RASTOVÁ A ZNÁŠKOVÁ

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

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%

- chemická injektáž

STOP VODA

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

Zateká Vám strecha?

Spoliahnite sa na odborníkov a budete kludne spať

- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne

- novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov

- v cene už od 7,90 € / m²

Výber z viac druhov materiálov

- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky zadarmo

STRECHAFER, s.r.o.

Božik Peter

0948 606 860

VYKÚPIME VAŠE VOZIDLO

od roku 2005. Férové ceny, platba v hotovosti

Tel.: 0901 747 444

RELAX

LETNÝ VÝPREDAJ ZA DOBRÚ CENU

AKCIA PLATÍ DO VYPREDANIA ZASOB

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

ALTURA 7677 SP 1 CV

470.00 €

IHNEĎ K ODBERU

VYBERAJTE S PORADENSTVOM U NÁS V PREDAJNI

PO - PIA 8:15 - 17:00 h

SO - 8:15 - 12:00 h

www.termowin.sk

TERMOWIN

NITRA Coboriho 1, Polygon

/1.poschodie nad butikom Sára/

e-mail: info@termowin.sk

tel.: 0905 560 054

OKNÁ a DVERE = NA KLÚČ =

Parapety-Žalúzie-Sieťky

Demontáž-Montáž

Murárske výspravky

Profilový systém Streamline - bluEvolution

ZĽAVY AŽ DO 45%

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

		3	8		6		
S					5		
U	6			2			9
		4		9		2	7
D	2				7	9	
O		5			3	6	
K			7				8
U	9				8	5	
	2					4	3

Prichádza každý rok, ale nemusíme ju k sebe pustiť

Hovorí sa jej „jesenná únava“. Alebo aj „jesenné depresie“. Kým mnohí jeseň doslava milujú, iní majú problém adaptovať sa na ňu po lete, „plnom života“.

Zmeny počasia naozaj môžu vplyvom nedostatočnej adaptácie u citlivejších (meteosenzitívnych) jedincov vyvolať nadmernú únavu, stratu energie a životnej sily. Nejde však o chorobný stav, ale o syndróm (súbor príznakov), ktoré sú prechodné. Počas kratších jesenných dní si prirodzene užívame menej slnečného svetla než počas jari či leta. Aby sa s tým náš organizmus vyrovnal, produkuje viac melatonínu, hormónu spánku. Počas jesene a zimy nedostatok svetla spôsobuje, že je počas dňa hladina melatonínu v našom tele vyššia. To môže viesť k únave, problémom so spánkom či depresii. Akýkoľvek pohyb preto prirodzene pomáha prekysličovať organizmus a v konečnom dôsledku uvoľňuje do tela iné hormóny, endorfíny. Hovorí sa im aj hormóny šťastia. Postačí aj osviežujúca prechádzka.

Doprajte si tiež kvalitný spánok – kvalitný spánok pomáha aj proti sezónnej únave. Je dôležitý počas chladnej sezóny na dobitie energie a udržanie imunitného systému v správnej kondícii.

Viac ako inokedy oddychujte. Doprajte si odpočinok. Relaxačné procedúry, ako napríklad dychové cvičenia, antistresové omaľovánky, meditácia alebo joga, preukázali blahodarné účinky na náš mozog a stav relaxácie.

Užívajte si čaro jesene – nalaďte sa na farby jesene, urobte si domáce dekorácie, spríjemnite váš byt jesennými farbami. Na chvíľku si odložte diár a mobilný telefón a urobte si pohodlie pri šálke dobrého čaju a obľúbenej knihe či filme. Vyskúšajte si nové recepty zo sezónneho ovocia a zeleniny.

Psičkari, ktorí musia so zvieratkom von za každého počasia, už si zvykli aj na jesenné usmoklené hmlisté dni a vnímajú ich presne tak, ako ich zvieratká. Ako ktorékoľvek iné obdobie v roku. A možno tu zohráva hlavnú úlohu práve vyššie spomínaná prechádzka. Áno, za každého počasia. Chce to iba trochu sebazaprenia.



» red

Žiaci zo sociálne znevýhodneného prostredia výraznejšie zaostávali

A to za úrovňou vedomostí a zručností oproti ostatným žiakom deviateho ročníka základných škôl a štvrtého ročníka gymnázií s osemročným vzdelávacím programom. Vyplýva to z prieskumu Národného ústavu certifikovaných meraní vzdelania (NÚCEM).

Na prieskume sa zúčastnilo 11.999 žiakov zo 478 škôl na Slovensku. Žiaci reprezentatívnej vzorky dosiahli podľa NÚCEM v teste z matematiky priemernú úspešnosť 56,4 percenta. Žiaci osemročných gymnázií boli významne úspešnejší (76,0) v porovnaní so žiakmi základných škôl (54,8). Najvyššiu úspešnosť (61,3) dosiahli žiaci Žilinského kraja, najnižšiu (50,0) žiaci Banskobystrického kraja.

Naopak, žiaci zo sociálne znevýhodneného prostredia (2,2 testovaných) dosiahli v matematike priemernú úspešnosť len 27,1 percenta.

„Výsledky týchto žiakov sú oproti žiakom z prostredia bez sociálneho znevýhodnenia výrazne horšie, pričom rozdiel v úrovni vedomostí týchto dvoch skupín žiakov z hľadiska ich sociálneho zázemia je až silne významný,“ uviedol rezort školstva.

Žiaci zo sociálne znevýhodneného prostredia v teste z matematiky úspešne vyriešili v priemere o deväť úloh menej ako žiaci z prostredia bez znevýhodnenia.

Viac ako 44 percent žiakov uviedlo,

že sa im matematika učila horšie počas dištančného vzdelávania.

O niečo úspešnejší boli žiaci v teste zo slovenského jazyka a literatúry, išlo o priemernú úspešnosť 61,6 percenta. Žiaci osemročných gymnázií boli významne úspešnejší (74,1) v porovnaní so žiakmi základných škôl (60,5).

Žiaci zo sociálne znevýhodneného prostredia (2 testovaných) dosiahli v slovenskom jazyku a literatúre priemernú úspešnosť 36,3 percent. Výsledky a vedomosti týchto žiakov sú oproti žiakom z prostredia bez sociálneho znevýhodnenia významne horšie.

Zo žiackych dotazníkov vyplynulo napríklad to, že viac ako polovici chýbal osobný kontakt s ostatnými spolužiakmi v triede. Takmer dve tretiny žiakov (63,2 %) uviedli, že im dištančná forma vyučovania vyhovovala viac ako prezenčná. Najviac táto forma vyučovania vyhovovala žiakom v Košickom kraji (65,3 %).



» Zdroj: NÚCEM

12. októbra 1960

Studená vojna: Chruščov vyjadril svoje rozčúlenie na Valnom zhromaždení OSN búchaním topánkou o stôl

Výročia a udalosti

13. októbra 1781

cisár Jozef II. vydáva tzv. **Tolerančný patent** – vyhlasoval obmedzenú náboženskú slobodu

Výročia a udalosti

PROFESIONÁLNE PRANIE KOBERCOV



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

Pre veľký záujem o naše služby pranie kobercov rozširujeme službu pre Nitru, 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.



Superluxe s.r.o.
Suchovská 12, Trnava



NAJKVALITNEJŠIE SLOVENSKÉ PELETY

- smrekové 6mm/A1
- brikety extra valcové, tehlové, pinikay

Zamat s.r.o.

- predaj peletových kotlov a kachlí
- predaj peliet a brikiet



Zelená domácnostiam
kotly so štátnou dotáciou

Hlohovská cesta 106, Nemčice pri Topoľčanoch (areál bývalého družstva)
Tel.: 0908 157 257

www.zamatsro.sk



TECHNOLOGICKÁ NOVINKA, ZA SUPER CENY

u Vás už do 5 týždňov

Zvar V Perfect

- 1 Úplné odstránenie zvarového spoja
– perfektný plochý jednoliaty povrch bez nutnosti ďalšieho frézovania alebo úpravy.
- 2 Na výber až 70 farieb roznych dekorov.
- 3 Estetický bez závad aj v skrytých častiach
– zváraný profil nemá žiadne chyby a je kontinuálny po celej dĺžke.



PARTNERI KAMPANE:

Bestfenetres (S.A.R.L / Ltd. / GmbH) - Sárišské Michalany
L.U.N.A.1 - Trenčín • DORADO - Bytča • Arow Košice - Košice
Okno Slovak Detva • Detva • PK plast - Ivanka pri Dunaji
R.H.M - Žilina • SLOV-MAT - Žilina • VIKO TRADE - Senica
Jaroslav Hutňan AGROBET - Stropkov • GLADIUS - Kamenica
Apler - Prešov • Prodam - Galanta • OKNOPORTAL - Bratislava
KINS - Očová • EKONAV - Dunajská Streda
Dobrostar - Prešov • Pegaplast - Veľký Krtíš

Zhnité jablká

Čo sa stane, keď dáte zhnité jablká ku zdravým? Zhnité jablká nezdravejú a zdravé začnú hniť.

Podobne je to aj medzi ľuďmi. Keď príde slušný človek medzi bandu darebákov, tak ich neobráti na dobro. Buď ho vypudia, alebo zmenia na svoj obraz. Keď príde darebák medzi slušných ľudí a správajú sa k nemu tolerantne, tak hrozí nebezpečenstvo nákaz. Poučenie? Tak ako vyhadzujeme z pivnice zhnité jablká, musíme očisťovať firmy a spoločenstvá od „nakazených“ ľudí, ktorí šíria zlo, klamstvo, intrigy a manipulujú s druhými ľuďmi. Niektorí z týchto ľudí sa nás snažia presvedčiť, že sa zmenili a polepšili. Ale chýba im pokorné uznanie svojej viny a pokánie. A potrestanie. Až potom môže prísť odpustenie a obnova. Máme úrad, ktorý mal kontrolovať porušovanie zákonov v polícii. Keď tam pôsobila zločinecká skupina, nekontrolovali. Keď polícia začala prenasledovať zločincov, snažia sa vyšetrovateľov zastaviť. Prehŕňajú inšpektori slúžiaci zločinu. Zhnité jablká sa postupne samé rozložia. Ľudia so zhnitým charakterom však rozkladajú celú spoločnosť. Šíria okolo seba nepokoj, neistotu, agresivitu a zlobu. Politicky dosadených darebákov treba z úradov

odstrániť. Rýchlo a nekompromisne. Ináč sa obnova práva a poriadku nepodarí. Zločinci sa bránia všetkými prostriedkami. Je hrozné vidieť tlupy agresívnych fašistov a komunistov vykrikovať na uliciach o demokracii. Oni sami demokraciu nikdy nepripustia. Máme v týchto mesiacoch historickú šancu oslobodiť Slovensko od vlády oligarchov, mafiánov a ich politických prisluhovačov. Prehŕňajú ľudia sú ešte stále v dôležitých funkciách. Víťazi volieb si naivne myslia, že sa darebáci polepšia. Zhnité jablko nikdy nezdravie, iba prispieva k šíreniu hniloby.

Naše deti a vnúčatá si zaslúžia žiť v čistej a spravodlivej krajine. Čistejšie vzťahy k ľuďom a k prírode. Roky sme ustupovali darebákovi, ktorí dnes z opozičných lavíc drzo vykrikujú, že chcú ochraňovať ľudí v našej krajine. V skutočnosti túto krajinu roky rozkrádali a ochraňovať chcú iba sami seba pred spravodlivým trestom. Ochráňme Slovensko pred touto hnilobou.



» Ján Košťuriak

Pitný režim treba dodržiavať aj v chladnejších mesiacoch

Pripomína to Úrad verejného zdravotníctva SR ako súčasť odporúčaní týkajúcich sa zdravého životného štýlu aj počas jesenných mesiacov. Jeho súčasťou by mali byť aj zdravá strava či športové aktivity.

Najvhodnejším nápojom je podľa hovorkyne úradu Daša Račkovej pitná voda z kohútika, ochutíť si ju možno nakrájaným ovocím alebo bylinami. Vyhýbať sa treba nápojom s pridaným cukrom, pitný režim si je vhodné dopĺňať nesladeným čajom alebo minerálnou vodou.

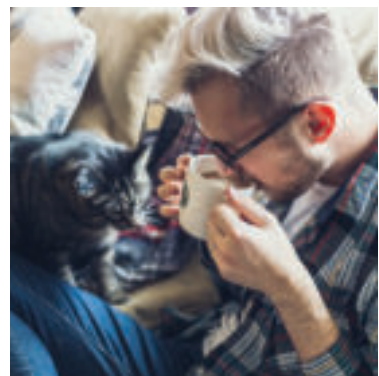
V jedálničku detí by podľa nich nemali chýbať ovocie a zelenina, keďže obsahujú dôležité vitamíny a minerály, ďalej mliečne výrobky, ktoré obsahujú vitamín D. Súčasťou jedálnička by mali byť aj orechy, ktoré obsahujú zinok, tiež strukoviny či celozrnné potraviny obsahujúce vlákninu. Strava má byť pravidelná a pestrá, no jedlá by sa v jedálničku mali priebežne obmieňať.

Príjem kuchynskej soli je potrebné podľa odborníkov obmedzovať do piatich gramov denne, čo je približne jedna čajová lyžička. Vhodné je tiež obmedziť potraviny s vysokým obsahom soli, napríklad údeniny, konzervované potraviny, slané orešky, lupienky. Hotové jedlá odporúčajú neprislať. Vyšší príjem soli v strave môže podľa ÚVZ

súvisieť so zvýšenými hodnotami krvného tlaku a s výskytom hypertenzie.

Pilierom zdravého životného štýlu je pravidelný pohyb. Denne by sa mali ľudia venovať aspoň 30 minút. Račková poukázala na to, že pohyb je pri priaznivom počasí najlepší na čerstvom vzduchu.

„Fyzická aktivita má význam v prevencii mnohých rozšírených chronických ochorení, výskytu obezity a nadváhy a priaznivo vplýva aj na obratnosť organizmu. Pozitívne účinky fyzickej aktivity na zdravie sa prejavujú najmä za predpokladu, že je vykonávaná pravidelne, s dostatočnou intenzitou a dlhodobo,“ uviedla Daša Račková.



» Zdroj: Teraz.sk

14. októbra 1944

bombardéry 15. leteckej armády USA zaútočili na Nové Zámky, Bratislavu a Komárno

Výročia a udalosti

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 ŽLABOV

NAJLEPŠIA
CENA
NA TRHU
už 10 rokov

Slovenská firma

NON STOP linka
0944 720 932

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

obnova plochých striech technológiou COPERNIT
záruka minimálne 25 rokov

čujte.sk

Jarabinu
si nazbierajte
do zásoby

www.cujte.sk

Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

ceny s DPH	Komíny "TUMA THERM +" šamot								Komíny TUMA FOLK šamot								TECNOVIS	
	plyn	duplovaný plášť - tuhé palivá							najlacnejší! Tuhé palivá								nerezový (Nemecko) závesný-12,32mm	
výš.	140/50cm	160/50cm	150/45cm	180/50cm	190/45cm	200/50cm	200/45cm	180/38cm	180/45cm	180/50cm	180/45cm	200/50cm	200/45cm	150/38cm	200/50cm			
5m	440	418	426	478	487	482	491	377	384	385	394	389	398	1047	1221			
6m	484	464	471	536	544	538	547	422	430	431	430	435	444	1145	1337			
7m	523	510	517	593	601	595	604	467	475	477	485	480	489	1244	1454			
8m	566	556	563	650	658	652	661	508	516	518	527	523	532	1358	1649			

krby - kachle - sporáky
pece a grily

www.krby-tuma.sk

tel. 0905 394 055

Bánovce n. Bebravou - showroom
najväčšie krbové štúdio v SR

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

Exotická záhrada Bánovce n. Bebr.

bonsaje

predaj:

- palmy
- olivovníky
- citrusy
- yuccy
- cykasy
- banánovníky

Ponúkame zimnú ochranu exotických rastlín!

k bazénom, pre firmy, na terasy, zimné záhrady

LIGA
MAJSTROV
NA DIGI



CHAMPIONS
LEAGUE

14,60€
MESAČNÝ
SATELIT PRÍJEM

VIAC AKO 145 PROGRAMOV PRE CELÚ RODINU

TV + internet bez viazanosti Až 100% zľava na inštaláciu
0850 211 112 www.digislovakia.sk

DIGI
SLOVAKIA

REKONŠTRUKCIA
ETERMITOVÝCH, PLOCHÝCH,
PLECHOVÝCH AKCIA!
A PVC STRIECH
BEZ DEMONTÁŽE !!!



www.palaserwis.sk

KVALITA A SPOKOJNOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY
Chránite svoju strechu pred škodami spôsobenými ľadom!

Realizujeme rodinné domy, paneláky s plochou strechou. Bezpečná miesta obhliadky
S farebným a vzorovaným materiálom INDEX a VILLAS 3D

TEL.: 0915 437 039 Aj v tejto situácii vieme realizovať obhliadku a realizáciu strechy.

9. októbra 1874
založenie Svetovej poštovej únie

Výročia a udalosti

SLUŽBY

15. októbra 1750
vznikla Hlavná výpravná poštových vozov, ktorá riadila dopravu v Rakúsko-Uhorsku

Výročia a udalosti

Pre potvrdenie na získanie 2 percent daní stačí navštíviť notára

Neziskové organizácie a občianske združenia, ktoré potrebujú potvrdenie pre zapísanie do Zoznamu prijímateľov 2 percent daní z príjmu, už nemusia navštevovať Sociálnu poisťovňu. Údaje sú sprístupnené na portáli oversi.gov.sk, a tak ich získa aj notár, ktorý organizáciu alebo združenie priamo registruje. Obe záležitosti si klienti takto vybaví v jednom kroku a na jednom mieste, čím ušetrí svoj čas.

Ak by notársky úrad nevedel získať údaje priamo v portáli oversi.gov.sk, Sociálna poisťovňa potvrdenie na požiadanie vydá. O potvrdenie možno požiadať príslušnú pobočku Sociálnej poisťovne v mieste pôsobenia mimovládnej organizácie, najlepšie elektronicky cez kontaktný e-mail príslušnej pobočky Sociálnej poisťovne (Pobočky – kontakty). Vydané potvrdenie potom Sociálna poisťovňa prioritne doručí do elektronickej schránky žiadateľa. Ak by ju adresát nemal aktivovanú, potvrdenie doručí poštou. Klientom, ktorí sa v tejto veci chcú obrátiť na Sociálnu poisťovňu odporúčame, aby si žiadosť o potvrdenie nenechávali ku koncu roka, resp. na poslednú chvíľu.

Potvrdenie pre mimovládne organizácie na zapísanie do Zoznamu prijímateľov 2 percent dane z príjmu slúži ako podklad, že dané občianske združenie či

nezisková organizácia nemá evidované nedoplatky v sociálnom poistení. Nemá byť staršie ako 30 dní. Posledný termín na zapísanie do Zoznamu prijímateľov je 15. december 2021.

Notársky centrálny register určených právnických osôb, alebo zoznam schválených prijímateľov 2 percent daní nájdete na stránke <https://www.notar.sk/prijimatelia/>.

Fyzická alebo právnická osoba môže po splnení zákonom stanovených podmienok poukázať podiel zaplatenej dane vo výške 2 percentá, resp. 3 percentá (ak ide o fyzickú osobu) alebo 2 percentá, resp. 1 percento (ak ide o právnickú osobu) len vybraným prijímateľom, ktorí sa nachádzajú vo verejnom zozname prijímateľov. Zoznam prijímateľov je každoročne aktualizovaný do 15. januára kalendárneho roka, v ktorom možno prijímateľovi poukázať podiel zaplatenej dane, a to Notárskou komorou Slovenskej republiky.



» Zdroj: Sociálna poisťovňa

Regenerácia či úľava pred svrbením, pokožke prichádza na pomoc CBD

Ich podiel na trhu s kozmetikou má do roku 2024 vzrásť o 30%, dostávajú ich v rôznych formách, od krémov, sprejov, rozjasňujúcich olejov, po šampóny či mejkapy. Kozmetické prípravky s obsahom kanabidiolu (CBD) môžu pomôcť ľuďom so sklonom k suchej či zaparenej pokožke, akné a ekzémom.

V predošlých článkoch sme písali o CBD získavanom z konopy satej ako efektívnom výživovom doplnku. Kozmetický priemysel má však oproti ostatným oblastiam výhodu. Hoci CBD nemá žiadne psychotropné účinky, jeho úplná legalizácia je stále v procese. Kozmetika má však najmenej obmedzení, pretože sa jej produkty nemusia konzumovať.

Aj z tohto dôvodu sa CBD kozmetika pred niekoľkými rokmi začala tešiť úspechu najskôr v Hollywoode a neskôr sa rozšírila aj do Európy. Jednou z najúspešnejších je napríklad česká značka CANNEFF. Kozmetika s obsahom CBD je však stále novým trendom a dermatologické účinky tejto látky vedci stále skúmajú.

Mení vzhľad a zmiernuje zápal

Najlepšie preskúmanými účinkami CBD je schopnosť pôsobiť protizápalovo

a analgeticky, teda uľaviť od bolesti. V oblasti dermatológie sa tieto vlastnosti odrážajú dopadmi CBD na sebocyty, bunky v mazových žľazách, ktoré sa podieľajú na produkcii mastných sekrétov. Tie udržiujú pokožku pružnú a hydrato-



Foto: Canva.com

vanú. Keď sú sebocyty nadmieru stimulované alebo zapálené, vzniká príliš veľa mazu, čo môže vyústiť do dráždivosti, zápalu pokožky alebo akné.

Pri nanosení prípravku s CBD na pokožku sa môže znížiť tvorba tohto mazu a pokožke sa uľaví od zápalu, svrbenia

a iných neprijemných pocitov. Zistili to napríklad maďarskí vedci v štúdiu pre The Journal of Clinical Investigation z roku 2014, keď pozorovali účinky CBD na sebocyty. Pri použití CBD sa sebocyty „upokojili“, a tým sa znížila tvorba mazu.

Výskum pre La Clinica Terapeutica zas skúmal, ako CBD účinkuje na jazvy z akné a iné kožné ochorenia. Počas dvoch mesiacov si dvakrát denne dvadsať účastníkov nanášalo masť s obsahom CBD. Po tejto dobe sa vzhľad, pružnosť a hydratácia ich pokožky výrazne zlepšila.

CBD tiež môže zmierniť svrbenie pokožky, pretože kanabinoidy pôsobia na nervové signály, ktoré po prenesení do mozgu vytvárajú pocit svrbenia. Podľa štúdie pre platformu Acta Dermatovenologica Croatica CBD úplne zastavilo svrbenie pokožky 81 percent pacientom podstupujúcich hemodialýzu. Zatiaľ však kvôli nedostatku informácií a výskumu v tejto oblasti nie je odporúčané používať CBD ako jediný prostriedok na vážnejšie kožné problémy. Na dosiahnutie efektívneho účinku ho preto mnohé kozmetické značky kombinujú s ďalšími účinnými látkami ako kyselina hyaluronová či s rastlinnými ceramidmi.

» 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

Ak sa chcete stať predajcom
aj Vy, kontaktujte nás
a získajte zaujímavé
podmienky
+421 904 552 345
objednavky@cbdexpert.sk
Možnosť predaja osobne
aj na predajni.

Jednorazové plasty v sektore gastro končia

V trvalých prevádzkach verejného a rýchleho stravovania by mali byť zakázané jednorazové plastové výrobky. Zakázané by mali byť aj na verejných podujatiach.

Nápoje v jednorazových obaloch by nemali používať ani orgány štátnej správy. Vyplýva to z noviel zákonov o odpadoch a zálohovaní jednorazových obalov na nápoje, ktoré poslanci Národnej rady SR posunuli do druhého čítania. Novela zákona o odpadoch preberá vo viacerých bodoch smernicu Európskej únie o znižovaní vplyvu určitých plastových výrobkov na životné prostredie. Zavedza zároveň prehľadnejšie označovanie výrobkov a informovanie spotrebiteľa o najvhodnejších spôsoboch nakladania s výrobkom, keď sa stane odpadom. Na výrobkoch pribudnú informácie o prítomnosti plastov a ich negatívnych vplyvoch na životné prostredie. Výrobca má povinnosť informovať konečného spotrebiteľa o opätovne použiteľnej dostupnej alternatíve výrobku. Zodpovednosť výrobcov sa rozšíri aj na tabakové výrobky, ich výrobcovia sa budú podieľať na nákladoch, spojených s vyčistením prostredia znečisteného odpadom z tabakových výrobkov (tabakových filtrov), ktoré neskončili v smetnej nádobe.

V návrhu zákona je súhrn opatrení, ktoré majú viesť k znižovaniu spotreby

určitých jednorazových plastových výrobkov. Jednorazové plastové výrobky budú zakázané v prevádzkach verejného a rýchleho stravovania, na verejných podujatiach a nemali by ich používať ani orgány štátnej správy. Organizátori verejných podujatí budú musieť poskytovať vhodné alternatívy. Podľa ministra životného prostredia Jána Budaja opatrenia majú motivovať spotrebiteľov k využívaniu výrobkov, ktoré sú opakovane použiteľné. „Najlepší odpad je ten, ktorý vôbec nevznikne. Dvojnásobne to platí pri plastoch, ktoré sú obrovskou záťažou pre prírodu. Ak sme už takýto odpad vytvorili, dôležité je pripomínať si skutočnú hodnotu odpadov a ich opakovanú využiteľnosť,“ zdôraznil minister Budaj.

Predpokladá sa, že po prijatí vstúpi zákon do platnosti v polovici novembra.



» red

Končí sa sezóna záhradnej techniky

Posledné dni jesenného „babieho leta“, ak ešte vôbec nejaké budú, venujme našim záhradným pomocníkom.

V prvom rade sú to najrôznejšie kosačky, prevzdušňovače, mulčovače. Ale často sa používajú aj motorové pily či napríklad čoraz viac záhradné traktoričky. Tu, pri týchto posledne spomenutých, je asi najvhodnejšie zveriť ich údržbu do odborného servisu. Dokonca, aj niektoré zložitejšie kosačky je lepšie zveriť servisu. Ostatné je na nás – dobre umyť, očistiť od prilepených „nánosov“, kovové časti je dokonca vhodné pretrieť aj olejovou handričkou, samozrejme, až po ich vyčistení.

Uložíme niekde do garáže, záhradného domčeka, kôlne. Neodporúčame prikryť nejakou „igelitovou“ fóliou, pod ňou sa totiž môže vytvárať vlhkosť a tá stroju mimoriadne ublíži. Oveľa lepší je nejaký starý koberec, prípadne kabát, vyraďený zo šatníka.

S iným záhradným náradím je to podstatne jednoduchšie – stačí umyť, vyčistiť, prípadne nabrúsiť a nakonzervovať. Ak nechávate vonku cez zimu záhradné sedenie, väčšinou z dreva, je dobré po porade s odborníkmi dopriať konzerváciu pred nepriazňou počasia aj temu.

Ozaj, iba tak – keď už o zime... Skontrolovali ste si už zimnú obuv? Niečo do dažďa, čapkanice, snehu? Ak nie,

tiež neváhajte. To isté platí aj pre zimné obutie vozidla, ale to je téma pre inú robriku. Vráťme sa do záhrady.

Ak začnú klesať teploty k nule, je vhodné na kvetoch trvalkách odstrániť stonky a zvyšky kvetov. Čím menšie stonky necháme, o to viac sa znižuje pravdepodobnosť prechovávaní chorôb a škodcov. Pôdu okolo trvaliek prekopeme, prevzdušníme a prikryjeme vrstvou kompostu, čo im zabezpečí stabilnejšiu teplotu počas zimy. Úprava a strihanie stromov na jeseň je dôležitou súčasťou starostlivosti o stromy. Ako prvé je potrebné sa zbaviť suchých, zlomených a prípadne aj škodcami napadnutých chorých konárov. Druhým krokom je zbavenie sa mladých výhonkov, ktoré rastú z kmeňa, či nevhodne do koruny. Výhonky odstrihávajú tak blízko ku konáru, ako je to len možné, aby po nich ostal čo najmenší zostatok.



» red

BALKÓNY • ZIMNÉ ZÁHRADY • TERASY

balkóny rámové bezrámové

splátky od 49 €

zasklievanie terás

splátky od 98 €

prístrešky

splátky od 99 €

zimné záhrady

splátky od 149 €

JESENNÉ ZĽAVY AŽ DO 50%

VYHRAJTE 400 €

0948 787 777 | www.balkona.eu

Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKÓNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

Zľavy platia do 17.10.2021

Zahrejte sa chutnou polievkou

www.cujte.sk

NR21-40 strana- 8

Oplatísa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



226,00 €

Wesco odpadkový kôš
nášlapný 33l zelený 1ks

DEMRO



1438,80 €

KEMPFI MINARCMIG
EVO 200

Ing. Zohn Jozef – AGROZVAR



149,00 €

Whirlpool WH1410
A+E Mraznička

Zľavnené spotrebiče



3,99 €

Čaj – SORIN | Fitness čaj,
Bylinková príchuť

SORIN



228,00 €
269,00 €

CASIO EDIFICE ERA
200D-1A

EMILI



13,89 €

Sekera 1500g so sklo-
laminátovou rukoväťou

www.trtechnic.sk



85,00 €
115,00 €

Motorová
píla

Hobby77



1 279,00 €

Benzínová štvorkolka
HECHT 56125 ARMY

www.trtechnic.sk

VINYLOVÁ PODLAHA COMFORT FLOORS
AKCIA od 13,99 € / m² (Comfort Floors, Palladium 30)



PVC NA HRANIE KIDS
ZĽAVA 30 % (19,60 € / ks)
(rozmer: 100 x 150 cm, vybrané dekory)

METRÁŽNY KOBEREC SHINE
ZĽAVA 33 % (7,99 / m²)
(farby: 35, 42, 60, 67, 98, šírka: 4 m)

BRENO
KOBERCÉ • PVC

Zútulnime každý kút vášho domova

Inšpirujte sa vo Vašej najbližšej predajni BRENO alebo v našom e-shope
s najširším sortimentom podlahových krytín: Bratislava, Dunajská Streda,
Martin, Liptovský Mikuláš, Nitra, Spišská Nová Ves, Trenčín, Trnava, Žilina.

KUSOVÝ KOBEREC SHERPA
ZĽAVA 20 % (od 42,43 € / ks)
(rôzne rozmery, viacero dekorov)

breno.sk

facebook.com/koberce.breno.sk

instagram.com/koberce_breno_sk

KUPÓN NA ZĽAVU
pri nákupe BRENO

-15 %

Platí len do 31. 10. 2021.
Nevztahuje sa na akčný či zľacnený tovar,
na služby, na tovar na objednávku.
Nie je možné uplatniť spätne.
Slavy sa nesčítajú. Kupón platí na predajni
aj v e-shope.

Kód kuponu:
REGIONPRESS10

**Máte pozitívny vzťah ku komunikácii ? • Prijemné vystupovanie ?
Znalosť základov marketingu ? • Orientáciu v online marketingu ?**

Tak podte k nám zabávať sa prácou

Špecialista marketingu pre Nitriansky kraj

Náplň práce:

- vyhľadávanie kontaktov z voľne dostupných zdrojov (internet, sociálne siete a iné)
- komunikácia s potenciálnymi klientmi (mail, telefón)
- tvorba prezentácií (Powerpoint)
- práca s Facebook a Google Ads, Heureka a ďalšími systémami – základy
- riadenie spolupráce - dohľad nad podkladmi, výkazmi, objednávkami, faktúrami
- podieľanie sa na administratívnych prácach spojených s chodom pobočky (pošta, banka)

Mzdové podmienky (brutto):

800 EUR/mesiac + odmeny za výsledky

Termín nástupu: ihneď, alebo dohodou

Miesto práce: Nitra

Životopis a krátky motivačný list o Vašich skúsenostiach z online marketingu, či iných dôvodoch, prečo si máme vybrať práve Vás, zašlite na e-mail: job@regionpress.sk

VITAJTE

v ZÁKULISÍ.

PRIDAJTE SA K TÍMU.



Zarábajte až
1 169 €
mesačne v hrubom*

*Za v priemere 168 hodín mesačne so základnou hodinovou mzdou 5,80 € plus až 20% bonus za dochádzku.

amazon

Prihláste sa hneď na
pracavamazone.sk
Volajte zadarmo
0800 22 66 22

MAHAX Slovakia s.r.o.
Ponuka práce

Príjmeme pomocníka na stredisko údržby.
PO - PIA 4 hod./deň, 8.00-12.00.

Mzda 3,70 eur/hod. Vhodné pre dôchodcov alebo ako privyrobenie.

Pre viac info: **0905 917 308**
Mahax Slovakia, s.r.o.

SBS LAMA SK

príjme pracovníkov na fyzickú ochranu obchodnej prevádzky

v Nitre

800 € brutto/ mesiac
Nástup IHNEĎ!
POS nutný!

0948 356 675

Príjmeme pracovníkov SBS
na obchodné prevádzky v Nitre.

Corado

Mzda od: 4,25€/hod. brutto
Nástup ihneď.

0944 242 848 corado@corado.sk

Farguell **Hľadáme**
kolegov na trvalý pracovný pomer na pozície:

Operátor výroby (lisovňa)

- 3,90€/hod základ + 0,90€/hod pohyblivá zložka
- + 0,716€/hod hlukový príplatok + všetky zákonné príplatky
- práca na 2 zmeny

Zoradovač/Nastavovač lisov

- 4,20€/hod základ + 0,90€/hod pohyblivá zložka
- + 0,716€/hod hlukový príplatok + všetky zákonné príplatky
- práca na 2 zmeny

Miesto výkonu práce: **Dolné Hony 8, Nitra**
Kontakt: **k.krascenicova@farguell.com • 0903 310 325**

Chcete si podať inzerát?

Poslite SMS na číslo **8866** v tvare:
RPmedzera NR medzera
Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

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

Firma R. J. Transport SK, s.r.o.
prijme vodičov MKD
na trase Slovensko - Taliansko

Mzda 1700€ za mesiac,
vrátane cestovné náhrady a príplatky.

Tel: 0905 716 916

Prijmeme
na skrátený 4-hodinový
pracovný úväzok / DOVP:

UPRATOVAČKU

Miesto výkonu práce:
Chotárna 41 NITRA

Mzda: 4,247 €/hod

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

MAHAX Slovakia s.r.o.
Ponuka práce

Ponúkame brigádu
na balenie plastových fliaš v Jarku.

Práca je na dve 8-hodinové zmeny.
Doprava z Nitry zabezpečená.

Mzda 3,90€/hodina/brutto.

Pre viac info: **0944 425 183**
Mahax Slovakia, s.r.o.

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIOU
v našich novinách

0910 851 307
0910 455 919



PONÚKAME PRÁCU V ČR
UBYTOVANIE ZABEZPEČENÉ



MZDY OD 900 € DO 1300 €/MESAČNE
BLIŽŠIE INFORMÁCIE NA BEZPLATNEJ LINKE: 0800 500 091

KOSIT WEST

PRACOVNÍK ODPADOVÉHO HOSPODÁRSTVA

RADI VÁS PRIVÍTAME V NAŠOM TIME

Preukaz VZV výhodou (nie podmienkou)

Hrubá mzda: 900-1000 €

Miesto výkonu práce: Nitra – priemyselný park

NEVÁHAJTE NÁS KONTAKTOVAŤ

KOSIT WEST s.r.o. www.kositwest.sk
servis@kositwest.sk +421 911 124 316

Polnohospodárske družstvo Hlohovec



HĽADÁ PRACOVNÍKA ŽIVOČÍŠNEJ VÝROBY V SASINKOVE

Stručný popis pracovných činností:

- všetky práce spojené so starostlivosťou a ošetrovaním zvierat
- kŕmenie, kontrola stavu vody a krmiva
- umývanie, dezinfekcia maštalí
- ďalšie práce podľa pokynov zootechnika

Osobnostné predpoklady a zručnosti:

- vzťah k zvieratám

Základná zložka mzdy (brutto) a ďalšie odmeny

Pracovník bude odmeňovaný na základe platných Noriem PD Hlohovec. Hrubá mesačná mzda zamestnanca vrátane ďalších odmien môže byť od 900 Eur do 1300 Eur a to v závislosti od jeho pracovných výsledkov.

- Záujemcom ponúkame:**
- stabilné zamestnanie a prácu v stabilnej spoločnosti
 - stravovanie vo firme a ďalšie benefity

Svoje životopisy môžete zasielať na adresu spoločnosti:

Polnohospodárske družstvo Hlohovec, Nitrianska 109, 920 12 Hlohovec alebo e-mailom: zv@pdhlohovec.sk.
Telefonický kontakt: Ing. Krkoška Martin (vedúci divízie ŽV) 0905 535 095.

Nitrianska 109
920 12 Hlohovec

