

NITRIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 54 930 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

ŽALÚZIE SIETE

OPRAVA
plastových
OKIEN
DVERÍ

☎ 0940 765 888

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

Tel.: 0902 593 835

ŠTRK - PIESOK
KAMIEŇ
OKRASNÉ GULÁČE
0905 142 500
Nitra smer Janíkovce

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

Krmené husokačice s pečienkou	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

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

KANÁL SERVIS

RÝCHLO | ČISTO | SPOHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU

rýchly zásah
za najlepšie ceny

DOPRAVA ZDARMA

0907 652 710

www.kanalservis.sk

Vykonávame
STAVEBNÉ
PRÁCE

- murárske • stierky
- zatepovanie • nátery fasád
- bytové jadrá • maľovky
- rekonštrukcie domov/bytov
- výstavba rodinných domov

AKCIA BYTOVÉ JADRÁ
od 1500 €

☎ 0903 060 490

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
18.10.2021

- Hršková polievka • 0,31 1
1. Vyprážaný syr so šunkou, varené zemiaky, tatárska omáčka • 120g 1,3,7
2. Prírodný kurací plátok s dusenou zeleninou na masle, ryža • 184/64g 1,3,7
3. Škoricové osie hniezda • 5ks 1,3,7
4. Bryndzové halušky so slaninou • 450g 1,3,7
5. Zel. šalát s marinovanými kuracími krídelkami v mede a chilli (3ks), jogurtový dip • 450g 7

Utorok
19.10.2021

- Hovädzí vývar so zeleninou a rezancami • 0,31 1
1. Vyprážaný kurací rezeň plnený hrubovou plnkou, ryža šalát • 120g 1,3,7
2. Bratislavské bravčové stehno, knedľa • 280/64g 1,3,7
3. Tvarohové rožky s hrozníkmi • 5ks 1,3,7
4. Prírodné rybie filé s listovým špenátom na smot. omáčke, varené baby zemiaky • 150g 1,4,7
5. Zel. šalát s hráškovými luskami, syrom tofu a bulgurum, bylinkový dressing • 6,10

Streda
20.10.2021

- Hrachová polievka so zeleninou • 0,31 1
1. Vyprážaný bravčový rezeň, ryža s hráškom, šalát • 120g 1,3,7
2. Pštie sjece (pečená sekaná s vajcom), zemiaková kaša, kyslá uhorka • 120g 1,3,7
3. Parené buchty so slivkovým lekvárom, kakaová posypka a maslo • 5ks 1,3,7
4. Fritata s cuketou, rajčinkami, brokolicou a paprikou, varené zemiaky, kôprový dressing • 200g 3,7
5. Pizza Ungarese - pomodoro základ, slanina, klobása, feferónka, syr • 1ks 1,7

Štvrtok
21.10.2021

- Staročeská kulajda • 0,31 1,7
1. Pečené kura, ryža, kompót • ¼ ks 1
2. Hov. filé na gril. fazulkách s redukciou z čer. vína, zemiaky so slaninou a paprikou • 164/64g 1
3. Piškóta s jahodovým džemom, vanilkovým pudíngom a kúskami čokolády • 360g 1,3,7
4. Zeleninové rezne, zemiaková kaša, šalát • 200g 1,3,7
5. Zeleninový šalát s kuracími nugetami, burger dressing • 450g 1,3,7

Piatok
22.10.2021

- Benátska polievka (rajčinová s bazalkou) • 0,31 1
1. Bravčový čiernohorský rezeň, varené zemiaky, šalát • 120g 1,3,7
2. Kuracie soté Kung-Pao, ryža • 264/64g 5
3. Makovo-jablková štrúdlá • 1ks 1,3
4. Zap. paprika plnená kusokom, rajčinkami, červenou fazuľou a syr. feta, varené zemiaky • 2ks 3,7
5. Zel. šalát s plátkami moravského mäsa, varené vajce, hrianky, smotanový dressing • 450g 1,3,7

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 obsahujúce lepok, 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. Vlič bôb, 14. Mäkkýše

POPÍL TO s.r.o.

Vám ponúka:

- opílovanie a vypílovanie stromov
- práce horolezeckou technikou - výškové práce
- práce vysokozdvížnými plošinami
- servis a údržba ručných motorových píl a kosačiek
- spílovanie rizikových stromov
- kosenie záhrad
- mulčovanie a štiepkovanie
- frézovanie príov

Zabezpečíme odvoz a dovoz
kontajnerovým vozidlom!

0905 244 214
www.popilto.sk

EXTRA

TATRANSKÝ PROFIL - PERODRÁŽKA
DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, LÁTY
PLOTOVÉ LÁTY **0917 266 883**

DC
AUTOMA

**Prevíjanie a opravy
elektromotorov
a čerpadiel**

Nitra, Priemyselná 4,
objekt bývalej Inštalý, tel. **0904 326 084.**

AKCIA
na objednávky

KAMENÁRSTVO
MM

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



2



- ČISTENIE POZEMKOV
- KOSENIE
- SPILOVANIE A OPILOVANIE STROMOV AJ S ODVOZOM BIO ODPADU

RST, s.r.o. **0944 397 900**

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH
Obhliadka zdarma
0904 005 299

VÝMENA KRYTÍN
opravy starých striech
Tel.: 0948 893 282

EXEKÚCIE
STOP
Pomoc pri STOPNUTÍ EXEKÚCIÍ
Kancelárie:
Nové Zámky I. 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 právnických osôb (s.r.o. a iné)
Konzultácie ZADARMO

NABERÁME NOVÉ NEHNUTELNOSTI DO PONUKY!
h.melova@directreal.sk | directreal.sk/bc-hana-melova
0915 709 289

21. októbra 1805
Bitka pri Trafalgare, víťazstvo loďstva Spojeného kráľovstva nad spojenou flotilou Francúzska a Španielska
Výročia a udalosti

Aj preliezačky patria k škole

Keď som sa stal riaditeľom jednej bratislavskej školy, netušil som, v akom stave ju nájdem. Škola bola personálne, materiálne i esteticky zanedbaná. Vnútorne priestory boli neprívetivé a málo pripomínali, že ide o inštitúciu pre deti, ktoré v nej trávia pol dňa.

Keďže som prívržencom humanizácie, pustil som sa do spríjemňovania priestorov. Samozrejme, narážal som na časť personálu školy, ktorá považovala umiestnenie sedačky či gauča na každom poschodí za smrteľný hriech. Rovnako aj malých basketbalových košov na penové loptičky. Mám však jednu zlú vlastnosť. Ak niečomu verím, neustúpim. Bolo úžasné pozorovať, ako sa z temných socialistických chodieb stáva druhý domov pre deti. Napriek tomu, že škola bola aj ekonomicky zruinovovaná.

Obrovský nedostatok pre mňa bol fakt, ktorý si ani nebudete vedieť predstaviť. Napriek tomu, že táto škola má rozsiahly areál, nemala na ňom okrem popraskaného ihriska s brámkami jedinou preliezačku! To bola výzva. Najprv sme s veľkými žiakmi za peniaze zobierali na vianočných trhoch vlastnoručne spravili pieskovisko. Aj so slnečníkom. Mali ste vidieť tú radosť detí.

A pokračoval som. Mestská časť má participatívny rozpočet. Tak som sa doň zapojil s projektom na kúpu dvoch jedi-

nečných certifikovaných preliezačiek - dvojitej hojdačky a kolotoča. Trvalo dva roky, kým sa nápad zrealizoval. Hodiny môjho času a pomáhali aj rodičia. Z rozpočtu mesta to odkrojilo 5000 eur. Stálo to za to, v školskom areáli pribudli po prvý raz dve perfektné preliezačky. Areál školy ožil, slúžili aj deťom zo sídliska.

Napokon sa mi v spolupráci s obchodným refazcom podarilo zakúpiť veľkú trampolínu. V rámci techniky ju poskladali opäť žiaci. Zaviedli sme pravidlá používania a pribudol ďalší hrací prvok. Moja vízia sa pomaly naplňovala.

Nie každý to vnímal pozitívne. Výhovoriek, prečo také niečo nemá byť v škole, bolo veľmi veľa. Súčasná riaditeľka, ktorá ma nahradila, znefunkčnila tieto preliezačky. Počúvala ľudí, čo sa stavajú proti zmenám a najradšej by mali školu bez detí. Premrhal sa teda štátne prostriedky a hodiny môjho času. Predpokladám, že rovnako postupovali s hracími prvkami v škole. Napriek tomu má táto riaditeľka pohodlie v škole na rozdiel odo mňa, je vzorná úradníčka, poslúcha svojich. Nič to na tom, že nevnímam trendy v pedagogike 21. storočia. Čo na tom, že sú v škole deti, ktoré sa v nej chcú cítiť príjemne? Ale ani sa jej nečudujem. Človek, ktorý chce veci meniť, sa ťažko udrží na pozícii riaditeľa štátnej školy. Aj preto som musel odísť.

» **PhDr. Ján Papuga, PhD.**
pedagóg



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
inzercia

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 DOMÁCNOST'

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, vzadu šnúrovanie. 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 priateľa do 62r. zo ZM a okolia na spoločné chvíle 0949 563 315
» 50ATRAKT.MUŽ HĽADÁ ŽENU DO 60r.0907 119 860

Chcete si podať inzerát?
Návod nájdete na strane 2.

Šalom

Svet okolo nás je často plný neistoty, nedôvery, strachu, nepokoja, konfliktov, bolesti, osamelosti, smútku.

A médiá nás denne informujú o hádkach medzi politikmi, nehodách, agresivite, bojoch, zvyšovaní cien, katastrofách, podvodoch a klamstvách.

Ježiš svojim učeníkov oslovoval slovom šalom, ktoré sa niekedy prekladá ako pokoj vám, alebo choďte v pokoji. Šalom nevyjadruje iba pokoj a mier, ale aj život v plnosti dobra a šťastia, život v súlade s Bohom a sebou samým, hlboký mier v ľudskom srdci, harmóniu, neporušenosť a spokojnosť.

Toto všetko si prajú ľudia v pozdrave, ktorý nám zanechal Ježiš keď povedal: Pokoj vám zanechávam, svoj pokoj vám dávam. Ale ja vám nedávam, ako svet dáva. Nech sa vám srdce nevzrušuje a nestrachuje. (Ján 14:27).“

Pokoj, dôvera a spolupráca sú od Boha, nepokoj, rozdeľovanie a hádky od Zlého. Starý indián raz rozprával svojmu vnukovi príbeh o tom, že v každom z nás žijú dvaja vlci, medzi ktorými prebieha boj. Jeden z nich je zlý. Je to hnev, závisť, žiarlivosť, trápenie, smútok, chamtivosť, arogancia, sebeckosť, vina, nenávisť, pocit menejcennosti, falošnosť, namys-

lenosť, nadradenosť a ego. Druhý vlk je dobrý. Je to radosť, pokoj, láska, nádej, vyrovnanosť, pokora, láskavosť, zhovievavosť, empatia, štedrosť, pravda, súcit a dôvera. Keď starý otec dorozprával svoj príbeh, vnuk sa ho spýtal ktorý vlk nakoniec vyhrá. Ten, ktorého kýmisi, odpovedal mu múdry starec.

Ježiš nám daroval pokoj preto, aby sme ho obnovovali a šírili ďalej. Pokoj znamená uzdravenie, nepokoj je nemoc. Ne-mocní ľudia odovzdávajú moc nad sebou nenávisť a zlu. Ježiš nám zanechal aj návod na dosiahnutie pokoja: Očte náš, ktorý si na nebesiach, posväť sa meno Tvoje, príd' kráľovstvo Tvoje, buď vôľa Tvoja, ako v Nebi tak i na Zemi, chlieb náš každodenný daj nám dnes a odpusť nám naše viny ako i my odpúšťame svojim vinníkom, a neopušť nás v pokušení, ale zbav nás od zlého.

Môžeme sa sami rozhodnúť, čo budeme prijímať do seba a rozširovať do svojho okolia - zlo, hnev a nemoc, alebo pokoj, dobro a zdravie.



» Ján Košťuriak

16. októbra 1793 Výročia a udalosti
Mária Antoinetta, manželka Ľudovíta XVI.
bola počas Francúzskej revolúcie sťatá.

SLUŽBY

LETNÝ %
VÝPREDAJ
ZA DOBRÚ CENU
AKCIA PLATÍ DO VYPREDANIA ZASOB
kód: 13117
litinová vložka s výkonom 15 kW
ALTURA 7677 SP 1 CV
470.00 €
IHNEĎ K ODBERU
VYBERAJTE S PORADENSTVOM
U NÁS V PREDAJNI
PO - PA 8:15 - 17:00 h
SO - 8:15 - 12:00 h
www.zopkrby.sk
predajňa: Nám. Hrdinov 2/12, 956 33 Chynorany
telefón: +421 38 54 24 502 | mobil: +421 918 804 188
e-mail: predajna@zopkrby.sk
KRBÝ • KOMÍNY • KACHLE • NEREZ • ŠAMOTY • GRILY • PECE • STAVBY • PRÍSLUŠENSTVO

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
AKCIOVÁ ZĽAVA PRE SENIOROV
0950 266 604
Bituflexroznava@gmail.com

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

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

FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
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

INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA
REGION
PRESS

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

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

2				1	8		6	
S	8		5			2		
U		6	3				8	
					6	7		9
D								
O				1		2	5	7
K	2			8		1	3	
U						9		
			2	3	5			

Ak sa chcete dostať na psychiatriu, vieme, čo skráti vašu cestu

Alkohol je najčastejšou príčinou hospitalizácií na psychiatrii. Muži boli hospitalizovaní častejšie ako ženy. Najvýraznejšia prevaha mužov bola pri hospitalizáciách s poruchami psychiky a správania sa, zapríčinených užívaním alkoholu.

Na psychiatrických oddeleniach bolo v minulom roku pre duševné poruchy a poruchy správania uskutočnených 36.862 hospitalizácií, z toho muži tvorili 55,9 percenta. Najviac hospitalizácií si vyžiadali poruchy psychiky a správania zapríčinené užívaním alkoholu, ktoré predstavovali 25 percent všetkých hospitalizácií. Informovala o tom hovorkyňa Národného centra zdravotníckych informácií (NCZI) Alžbeta Sivá.

V dôsledku pandémie NCZI evidovalo minulý rok o 7208 hospitalizácií menej ako v roku 2019, čo predstavuje pokles o 16,4 percenta. Z celkového počtu hospitalizácií bola takmer tretina pacientov hospitalizovaná vôbec prvýkrát v živote. „Druhou najčastejšou skupinou diagnóz hospitalizovaných pacientov s podielom 0,7 percenta bola skupina diagnóz schizofrénia, schizotypové poruchy a poruchy s bludmi,“ priblížila Sivá.

Muži boli hospitalizovaní častejšie ako ženy. Najvýraznejšia prevaha mužov bola podľa Sivej pri hospitalizáciách s poruchami psychiky a správania zapríči-

nených užívaním alkoholu. Pri druhej najčastejšej skupine diagnóz schizofrénia, schizotypové poruchy a poruchy s bludmi taktiež mierne prevažovali muži. „Najviac ženy prevažovali nad mužmi pri hospitalizáciách so skupinou diagnóz afektívne poruchy,“ spresnila Sivá.

Najviac hospitalizovaných mužov pre poruchy súvisiace s užívaním alkoholu malo trvalé bydlisko v Trenčianskom kraji, nasledoval Košický kraj a Prešovský kraj. Najviac žien, ktoré boli prijaté na hospitalizáciu s touto diagnózou, pochádzalo zo Žilinského a Trenčianskeho kraja, nasledoval Košický a Prešovský kraj.

Medziročný pokles NCZI zaznamenal pri všetkých vekových skupinách, najviac pri skupine do veku 14 rokov, kde sa počet hospitalizácií na 10.000 obyvateľov znížil o 28,1 percenta. „Celkový počet psychiatrických hospitalizácií na 10.000 obyvateľov klesol v porovnaní s rokom 2019 o 16,4 percenta,“ uviedla Alžbeta Sivá.



» Zdroj: Internet, upravila red

ROLDOR

- VSTAVANÉ SKRINE NA MIERU
- KNIŽNICE, POLIČKY, REGÁLE
- POSUVNÉ DVERE
- KANCELÁRSKY NÁBYTOK



DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI A KVALITA

vstavaneskrine.satniky@gmail.com

Mgr. Andrej Šmondrk - ROLDOR

0918 357 173

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



KAMENÁRSTVO

VŠETKY PRÁCE
DO VŠETKÝCH SVÄTÝCH

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%

PLECHOVÉ
STRECHY
montáž,
výmena rýn

Rekonštrukcie
a obnova
starších domov

Tel.: 0948 107 877

KAMENÁRSTVO MAMAJO

Ponúkame:

- * nové žulové pomníky
- * krycie dosky
- * brúsenie starších pomníkov
- * rekonštrukcie starších hrobov
- * betónové chodníky

1 HROB
od 990 €

2 HROB
od 1300 €

0950 296 523

kamenarstvomamajo@azet.sk

BRÚSENIE PARKIET

TMELLENIE, LAKOVANIE - OLEJOVANIE
Bezprašná technológia lacno a kvalitne.

Bona® Komplet renovácia
3x LAK už od:

13,99€/m²

Tel.: 0917 755 577 www.BRUSENIEPARKIET.com



**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

Hľadáme na VPP

šikovného manažéra / manažérku

so schopnosťou technického myslenia.

Naša firma sa zaoberá čistením vykurovacích sústav.

Super zaujímavú províziu, finančné ohodnotenie a podrobné vysvetlenie poskytneme pri osobnom stretnutí.

Tel.: 0905 66 88 18

čujte.sk

**Podmorme
si pozitívne
myslenie**

www.cujte.sk

17. októbra 1931

Výročia a udalosti

Al Capone bol usvedčený z krátenia daní.

22. októbra 1978

Výročia a udalosti

pápež Ján Pavol II. bol oficiálne uvedený do úradu pápeža.

Pomôže CBD aj pri skleróze multiplex?

Sklerózu multiplex volajú chorobou tisícich tvárí. Ako môže pomôcť CBD?

Látka CBD, čiže kanabidiol, získavaná z konopy sietej, ovplyvňuje nervovú sústavu. Nie je však psychoaktívna, harmonicky pôsobí na takzvaný endokanabinoidný systém (EKS), ktorý nám príroda „nainštalovala“ do tiel. Ako sme písali v predošlých článkoch, CBD môže uľahčiť pacientom s Parkinsonom či epilepsiou. Keďže CBD vplyva aj na imunitný systém, vedci začali skúmať jeho vplyv na autoimunitné ochorenia, medzi ktoré patrí aj skleróza multiplex.

Organizmus sám sebe nepriateľom

Základnou vlastnosťou imunitného systému je schopnosť rozlíšiť vlastné bunky od cudzích. Princíp je jednoduchý: vlastné bunky telo toleruje, cudzie likviduje. Niekedy však dôjde k poruche a imunitný systém začne vo veľkej miere reagovať proti vlastným bunkám.

Takto vznikajú autoimunitné alebo autoagresívne ochorenia, ktorých je viac ako 80 druhov. Tieto chronické diagnózy postihujú približne päť percent populácie.

Známou autoimunitnou chorobou je roztrúsená skleróza alebo skleróza multiplex (SM). Pre pestré príznaky ju volajú aj chorobou tisícich tvárí. Na svete ňou trpí približne dva a pol milióna ľudí a vo výraznej väčšine sú to ženy. Ide o zápalové ochorenie centálneho nervového systému, ktoré spôsobuje stratu obalu okolo nervových vlákien, myelínu. Ten telo využíva na rýchly prenos

elektrických impulzov pozdĺž nervových buniek. Ak je myelín poškodený, impulzy sa spomalia.

Príčina SM je dodnes neznáma, môže za ňou stáť genetika no aj vplyv vonkajšieho prostredia. Jej príznaky taktiež nie je vždy ľahké rozpoznať, pretože sú veľmi pestré. Najčastejšie ju však charakterizujú ťažkosti s rovnováhou či výslovnosťou, dvojité videnie alebo ochrnutie tvárového nervu. Pridružuje sa tiež ťpnutie v tvári či končatinách.

Bohužiaľ, SM je dodnes stále nevyliečiteľná choroba. Napriek tomu však vedci nachádzajú nové spôsoby, ako jej priebeh uľahčiť. Prírodným doplnkom k liekom môže byť aj CBD, ktorého výhodou je, že nespôsobuje výrazné vedľajšie účinky.

CBD a skleróza multiplex

Endokanabinoidný systém v ľudskom sa podieľa na regulovaní množstva biologických procesov, vrátane imunitného. Kanabidiol dokáže nepriamo ovplyvniť určité receptory tohto systému a tak okrem iného potlačiť aj prehnatú imunitnú odpoveď a pôsobiť protizápalovo.

Článok z roku 2018 pre vedecký žurnál Frontiers in Neurology uvádza, že chronický zápal a zvýšená aktivita blúdiveho nervu často stoja za únavou, ktorú pacienti so SM pociťujú. CBD môže podľa výskumov znížiť bolesť súvisiace so zápalom, obmedziť užívanie opiátov a pomôcť pri nadmernej únave.

Okrem toho tiež CBD spomaľuje produk-



Foto: freepik / jcomp

ciu T-buniek. Tieto biele krvinky zodpovedajú za bunkovú imunitu tým, že likvidujú cudzorodé či nádorové bunky. Keď človek trpí SM, T-bunky začnú napádať myelínový obal na nervových bunkách, čím pacienti strácajú kontrolu nad svojimi svalmi. Problém môže čiastočne vyriešiť oslabenie T-buniek. Štúdia na zvieratách pre British Journal of Pharmacology z roku 2011 potvrdila, že CBD brzdí prílišné rozmnožovanie T-buniek, a tak spomaľuje postup ochorenia.

Nie všetky produkty obsahujúce CBD sú však rovnaké. Pri nákupe preto nezabudnite skontrolovať kvalitu produktov. Dôležité sú certifikáty o analýze, ktorá potvrdzuje, že výrobok bol testovaný v laboratóriu na čistotu a bezpečnosť.

Keďže pre SM je nevhodný nadmerný prísun cukru, vyhnite sa CBD vo forme gumových cukríkov. Lepšou alternatívou sú napríklad oleje, tinktúry či kapsule. » red.

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

**SBS
LAMA SK**

prijme pracovníkov na fyzickú ochranu obchodnej prevádzky

v Nitre

800 € brutto/ mesiac

Nástup IHNEĎ!

POS nutný!

0948 356 675

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

**REGION
PRESS**

KOSIT WEST

PRACOVNÍK ODPADOVÉHO HOSPODÁRSTVA

RADI VÁS PRIVÍTAME V NAŠOM TÍME

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
osvetnikova@kosit.sk +421 911 124 316

Výročia a udalosti

19. októbra 1984

príslušníci poľského Ministerstva vnútra prezlečení za milicionárov prepadli, uniesli a pravdepodobne ten istý večer aj **zabili poľského kňaza Solidarity Jerzyho Popiełusku** (* 1947).

CBDexpert



5% CBD olej

31,50 EUR



10% CBD olej

45,90 EUR



20% CBD olej

63,90 EUR

CBD BIO KONOPNÉ OLEJE si môžete objednať na:

www.cbdexpert.sk

sledujte nás aj na facebooku:
www.facebook.com/cbdexpert.sk

alebo kúpiť v predajni:

Onkologická lekáreň
Farská 45, Nitra

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

+421 904 552 345
objednavky@cbdexpert.sk

Možnosť predaja osobne aj na predajni.

PONÚKAME PRÁCU V ČR
UBYTOVANIE ZABEZPEČENÉ



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

HĽADÁME
UPRATOVAČKU/ČA
do objektu v Nitre

Mzdové ohodnotenie: 623 €/brutto + odmeny
Pracovná doba: ranná, poobedná
NÁSTUP MOŽNÝ IHNEĎ

V prípade záujmu volajte
na tel. č. 0918 749 846

NA STAVEBNÉ PRÁCE V RAKÚSKU HĽADÁM
MURÁROV, ŠALOVAČOV A POMOCNÍKOV
www.bau-jobs-stas.com

REGION
PRESS

Najčítanejšie
regionálne noviny

ENVI-GEOS Nitra
Komplexné nakladanie s odpadmi

prijme do pracovného pomeru
OPERÁTORA
NA REGRANULAČNÚ LINKU
V LUŽIANKACH

(obsluha linky na výrobu plastového regranulátu).

Náplň práce:

- Zabezpečovanie plynulého chodu linky,
- Kontrola výstupného produktu,
- Bežná údržba linky.

Pracuje sa na 2 zmeny (ranná, poobedná).

Platové podmienky: základ 800 EUR + pohyblivá zložka až do výšky 300 EUR v závislosti od dosiahnutého výkonu.

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

MAHAX Slovakia Eur.o.
Ponuka práce

Prijmeme
pomocníka
na stredisko údržby.

PO - PIA 4 hod./deň, 8.00-12.00.

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

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

MAHAX Slovakia Eur.o.
Ponuka práce

Ponúkame
brigádu

na balenie plastových
fľaš v Jarku.

Práca je na dve
8-hodinové zmeny.

Doprava z Nitra zabezpečená.

Mzda 3,90€/hodina/
brutto.

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

ENVI-GEOS Nitra
Komplexné nakladanie s odpadmi

prijme do pracovného pomeru
POMOCNÉHO PRACOVNÍKA
NA REGRANULAČNÚ LINKU
V LUŽIANKACH.

Náplň práce:

- čistenie vstupnej suroviny (fólia, plast) a jej následné ukladanie na dopravník linky,
- dotriedovanie druhotných surovín a pomocné práce podľa pokynov operátora a nadriadeného.

Pracuje sa na 2 zmeny (ranná, poobedná).

Platové podmienky: základ 630€ + pohyblivá zložka až do výšky 150€ v závislosti od dosiahnutého výkonu.

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

ENVI-GEOS Nitra
Komplexné nakladanie s odpadmi

Prijme na dohodu o vykonaní práce
ZÁVOZNÍKOV,
pracovníkov zberu tuhého
komunálneho odpadu.

Práca na jednu zmenu.

Odmena: 4,14 Eur v hrubom za hodinu
+ po zapracovaní možnosť prejsť na TPP

Požadujeme: manuálnu zručnosť,
fyzickú zdatnosť.

Ochotu a chuť pracovať.

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



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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



PREDMONTÁŽ POLYKARBONÁTU ZADARMO

SKLENÍK VÁM PRIVEZIEME ZADARMO KAMKOLIEK NA SLOVENSKU

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

Šírka d

GNOM	1,64 x 1,66 x 2 m	245 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	100 EUR
GRETA	2 x 2 x 2 m	320 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	150 EUR
GLORIA	2,58 x 2 x 2 m	415 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	160 EUR
GENIO	3 x 2 x 2 m	349 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	150 EUR
GARANT	3 x 2 x 2 m	415 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	160 EUR
GULLIVER	3 x 2 x 2 m	451 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	209 EUR
GOLIÁS	3 x 2 x 2 m	524 EUR	CENA PREDLŽENIA O 2 m	209 EUR

DARČEK ZADARMO KU KAŽDEJ OBJEDNÁVKE SKLENÍKA DĹŽKY 4 METRE A VIAC

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



19 ROKOV NA TRHU

SCHODOLEZY, STOLIČKOVÉ VÝŤAHY, PLOŠINY A STROPNÉ ZDVIHÁKY PRE IMOBILNÉ OSOBY



Príspevok od štátu pre ŤZP osoby až do 95% z hodnoty zariadenia. Pomôžeme vám s jeho vybavením.



U NÁS MÁTE BEZPLATNÚ návštevu, zameranie a návrh bezbariérového riešenia v rámci celej SR úplne zadarmo.

bezplatnú infolinku: 0800 199 060
e-mail: velcon@velcon.sk

www.velcon.sk

Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

Cena	Komíny TUMA THERM + Šamot								Komíny TUMA FOLK Šamot								TECNOVIS		KRBY
	400x60	450x60	500x60	550x60	600x60	650x60	700x60	750x60	800x60	850x60	900x60	950x60	1000x60	1050x60	1100x60	1150x60			
400x60	440	418	426	478	487	482	491	577	394	385	384	389	396	1047	1221				
450x60	484	464	471	556	544	538	547	422	450	431	439	435	444	1143	1337				
500x60	523	510	517	599	581	585	604	467	473	477	485	482	488	1244	1454				
550x60	566	552	563	650	635	632	661	508	510	518	527	523	532	1352	1549				

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

Stavbári a lešenári pozor!

Nemecko a Švédsko

- celoročná práca na turnusy
- cesta a bývanie zadarmo

- na ŽL od 3 000 do 5 500 € mesačne
- na TPP od 2 400 do 4 200 € (netto)

Volajte: +421 948 672 122
+421 907 780 698

www.alukogroup.com/nabor



FREMACH TRNAVA, Belgická 2, 917 01 Trnava

ZÁHRADNÝ OBRUBNÍK A KOLÍK

- » najvýhodnejšie ceny
- » iba paletový odber
- » veľkoobchod-maloobchod



Pripravte sa na jar 2022!

SLOVENSKÝ VÝROBK

0915 574 315 | sales.trnava@fremach.com

KÚPIM PAROŽIE

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

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

AIW - Práca pre opatrovateľky seniorov v Rakúsku



- pracovať v Rakúsku môžete už o pár dní
- máme stále ponuky aj pre mužov!
- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža

Honorár 1 200 až 1 800 € brutto / 15 dní
Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

Kritériá
pre spoluprácu:

- opatrovateľský kurz a prax
- dobrá znalosť nemeckého jazyka
- vek 25 až 60 rokov

Máme zástupcov
v každom kraji Slovenska!

Volajte na bezplatné číslo
0800 24 24 44
a dohodnite si pohovor.

www.aiw.sk

Facebook: aiwsk