REGIONPRESS Č. 47 / 26. NOVEMBER 2021 / 25. ROČNÍK

BYSTRICKO BREZNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 50 530 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Pozor, prichádzame o empatiu!

Byť empatickým znamená, že máme vrodenú schopnosť sa vcítiť do druhých a vnímať ostatných ľudí. Byť empatickým je oveľa viac, než byť len veľmi citlivým. Empatia je schopnosť porozumieť citom a vnímať pocity druhého človeka. Pramení zo sebauvedomenia.

Čím otvorenejší ste k vlastným emóciám, tým dokážete lepšie rozoznávať a rozumieť city iných ľudí. Nemenej dôležitým predpokladom je schopnosť a vôľa počúvať. Vcítenie, vciťovanie sa, alebo empatia, je prenášanie sa do sveta predstáv druhého, do jeho emócií, spôsobu myslenia a postojov. Vcítenie je zložitý emocionálny proces či schopnosť premietnuť svoje vlastné „ja“ do psychického obrazu inej osoby tak, že nastane súznenie a následné porozumenie postupujúce od emotívnej k racionálnej rovine. Vciťovanie sa je podmienkou možnosti chápania druhého. Lenže, sú tu aj takí, o ktorých by sme v podstate mohli pokojne hovoriť ako o ľuďoch bezcitných. Tí, ktorým empatia chýba. Človek s nižšou empatiou nehľadí na následky svojich rozhodnutí či činov. Nie vždy bude pozerať na možné názory a pocity človeka, ktorému uštedrí hodnotenie, prípadne ranu pod pás.

Empatický človek ani nemusí vedieť, čo to empatia je. Ak sa však rozvoju empatie dostatočne nevenujeme, začíname sa prejavovať čoraz ľahostajnejšie. Za posledných 20 rokov sa empatia výrazne znížila. Vytláča ju oveľa módnejšia nevšímavosť, surovosť, ignorancia a arogancia. Na všetkých stupňoch riadenia a vo všetkých vrstvách spoločnosti. Lebo je to módne, lebo hlupáci si zamenili empatiu za slabošstvo. Lebo hlupáci nikdy nemali k vciťovaniu sa do situácie iných nejaký pozitívny vzťah. Lebo hlupáci sú presvedčení, že na svete sú iba oni, potom oni, potom dlho nikto a napokon zas iba oni. Módnosť sa neuveriteľne rýchlo šíri. Tak, ako módne tepláky, tak aj bezcitnosť. A nemyslime si, že bezcitnosť je iba surovosť. Je to aj bezohľadnosť. Tupá bezohľadná potreba presadzovať svoje ja. Iba to svoje.

A to je viac ako iba smutný jav. Pokojný vstup do emaptického adventu, milí čitatelia!

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

PREDAJ A DOVOZ PALIVOVÉHO DREVA

Pripravujeme palivové drevo namiešané z listnatých drevín - dub, buk, agát, breza, lipa, čerešňa, vŕba, osika, dodávané v napílených a naštiepaných dĺžkach **20, 25 cm** (1 PRMS = 52 €) a **33, 40, 50 cm** (1 PRMS = 50 €) resp. dĺžkach podľa želania.

1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm)	50 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (Odvoz ZDARMA do 60 km od Ábelovej, inak po dohode.) • Ideálne pre ťažko prístupné chaty a usadlosti	599 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (Odvoz ZDARMA do 60 km od Ábelovej, inak po dohode.)	259 €

Môžeme pripraviť a doviesť aj lacné palivové drevo pripravené z vyradených dosiek a hranolov napílené na 33cm.

1 PRMS	(priestorový meter sypaný od dĺžky 33 cm)	29 €
12 PRMS	Veľké auto Mercedes Atego (Odvoz ZDARMA do 60 km od Ábelovej, inak po dohode.) • Ideálne pre ťažko prístupné chaty a usadlosti	349 €
4 PRMS	Terénne auto ISUZU (Odvoz ZDARMA do 60 km od Ábelovej, inak po dohode.)	149 €

LIPOVÉ TRIESKY vrecko 30x60 cm 2,10 €/vrecko

0907 884 162

28-0347

SBS LAMA SK
príjme pracovníkov na fyzickú ochranu obchodnej prevádzky
v Banskej Bystrici
Nástup IHNEĎ
POS nutný!
850 € brutto/ mesiac
0948 491 167
36-0003

RIČI
PAPLÓNY • VANKÚŠE ANTIBAKTERIALNE ČISTENIE PERIA
najširšia ponuka kvalitných látok
BANSKÁ BYSTRICA
PRED VEĽKÝM TESCOM
0908 838 838
www.rici.sk
17-0062

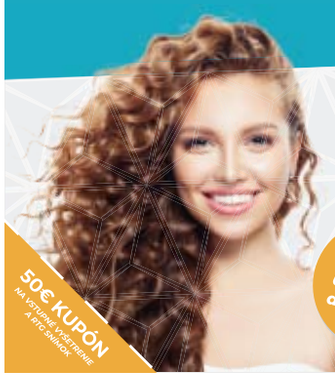
VÝKUP KOŽÍ
a PREDAJ KRMÍV
PREDAJ MLÁDOK od 1.3. 2022
www.slovakiaskins.sk
Viac informácií NA STRANE č. 13
46-0002

VYKONÁVAM
stierkovacie, maliarske práce.
Obklad a dlažby
Tel.: 0944 206 355
29-0116

PEDIKÚRA Leny
Starostlivosť o vaše nohy
PONÚKAM
kompletné ošetrenie nôh a úprava nechtov
Tel.: 0951 328 414
Nám. Štefana Moyzesa 2
Banská Bystrica
28-0359

SLOVENSKÉ BRAVČOVÉ POLOVICE
BEZKONKURENČNÁ CENA!
Doprava v cene!
T: 0908 13 11 99
13121 0564

PRODENTAL DENTÁLNA KLINIKA
0908 589 410
WWW.PRODENTAL.SK
LAZOVNÁ 52, 974 01 BANSKÁ BYSTRICA



Objednajte sa do konca novembra a získajte konzultáciu, vstupnú prehliadku a RTG snímok **zdarma!**

50€ KUPÓN NA VŠETKÝCH VÝKONOCH A BYTIE SMIECH

AKCIA ušetríte až 50 EUR!

NOVÁ DENTÁLNA KLINIKA V BANSKEJ BYSTRICI
OBJEDNAJTE SA UŽ DNES
29-0419

KÚPIM BYT, DOM
aj zadížený s možnosťou ostať ďalej bývať
0948 001 811
59-001

SŤAHOVANIE
DOPRAVA-PREPRAVA
0915 829 947
WWW.STAHOVANIEPRIMA.SK
65-005

PREDAJ
JATOČNÝCH OŠÍPANÝCH NA DOCHOV
ODSTAVČAT
BRAVČOVÝCH POLOVIČIEK
0908 885 892
36-0125

AMSTAVBA s.r.o.
VODA • KANALIZÁCIA • KÚRENIE
• ODSTRAŇOVANIE PORÚCH
• ČISTENIE - MONITORING
• MONTÁŽ INŽINIERSKYCH SIETÍ
• MONTÁŽ KANALIZAČNÝCH PRÍPOJOK
www.kanalizacie.eu
0910 585 734
77-0010

BYSTRICKO BREZNIANSKO

Redakcia: Rudlovská cesta 53
BANSKÁ BYSTRICA
bystricko@regionpress.sk

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

INZERCIA
Ing. Dagmar Babicová **0907 727 204**

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

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (50.530 domácností)
Každý týždeň:
Banská Bystrica, Badín, Brusno, Čerín, Dolná Mičiná, Dúbravica, Harmanec, Horné Pršany, Hrochoť, Hronsek, Kynceľová, Ľubietová, Lučatín, Malachov, Medzibrod, Nemce, Podkonice, Poniky, Priechod, Selce, Slovenská Ľupča, Tajov, Vlkanová, Brezno, Čierny Balog, Dolná Lehota, Nemecká, Podbrezová, Predajná, Valaská

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc. Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	86.750	**Bratislavsko** Východ
BZ	87.350	**Bratislavsko** Západ
DS	33.080	**Dunajskostredsko**
GA	31.290	**Galantsko+Šaliansko**
HC	28.510	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	16.370	**Komárňansko**
LV	31.310	**Levicko**
MA	27.450	**Malacko**
NR	54.930	**Nitriansko**
NZ	34.140	**Novozámocko**
PK	18.210	**Pezinsko**
PN	42.810	**Piešťansko**+NM+MY
SC	27.920	**Senecko**
SE	34.570	**Senicko+Skalicko**
TO	40.560	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.430	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	46.550	**Trnavsko**
ZM	18.990	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	50.530	**Banskobystricko**+BR
KY	29.120	**Kysucko**=CA+KM
LI	35.020	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.690	**Lučenecko**+VK+PT
MT	41.690	**Martinsko**+TR
OR	36.230	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	28.230	**Považsko**=PB+PU
PD	41.340	**Prievidsko**
ZV	39.560	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	27.490	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	52.120	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	**Bardejovsko**+SK+SP
GE	28.710	**Gemersko** = RV+RS+RA
HU	26.640	**Humensko**=VT+SV+ML
KE	83.740	**Košicko**
KS	20.730	**Košicko** okolie
SL	12.970	**Ľubovniansko**
MI	29.620	**Michalovsko**+TV+SO
PP	41.130	**Popradsko**+KK
PO	48.090	**Prešovsko**+SB
SN	32.750	**Spišsko**+LE+GL

KURZ SBS
VIANOČNÁ ZĽAVA
JEDINE U NÁS
ONLINE AJ PREZENČNE
PRE VŠETKÝCH!!!
CEZ ÚRAD PRÁCE KURZOVNÉ ZDARMA
0911 514 328
e-mail: sba@sbabb.sk
www.sbabb.sk
81-0008

PNEUSERVIS
AUTOSERVIS
Prezúvanie pneumatík
bez čakania, dobrá cena
Kontakt:
0904 255 984
0903 162 992
28-0420

28-0381

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587
NON-STOP
- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bezvýkopové opravy -výkopové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bezvýkopové opravy
28-0010

ŽALÚZIE
Radovan Matúš
ZASKLIEVANIE BALKÓNOV
servis balkónových roliet
vertikálne žalúzie
sieťky proti hmyzu
zhŕňacie lamelové dvere
sušiaky na balkóny a okná
www.balkony.net 0905 767 777
28-0016

www.lignum.sk 0907 708 801
nová ADRESA
- PALIVOVÉ DREVO
- DREVENÉ BRIKETY
- SMREKOVÉ PELETY

Predajňa: Zvolenská cesta 157, Banská Bystrica
28-0372

ODŤAHOVÁ SLUŽBA
CAR RESCUE TEAM
odťahová a vyslobodzovacia služba
24/7 NON-STOP
0907 269 269
LKW · PKW · BUS NON-STOP
28-0034

DOSTUPNÉ PÔŽIČKY
0948 48 43 43
28-0382

PREDÁVATE DOM, BYT, POZEMOK A INÉ?
- Tržné ohodnotenie vašej nehnuteľnosti
- Pomôžeme vám s ich predajom alebo prenájmom
- 12 ročné skúsenosti na trhu s nehnuteľnosťami
- Profesionálne právne, katastrálne a finančné služby
volajte ☎0903 419 623
28-0009

VÝKUP PAPIERA
Tento
0902 919 114
28-0434

ADAM KRTKO s.r.o.
- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia
NONSTOP 0948 948 606
28-0004

LekárenPlus.sk
ANTIGÉNOVÉ TESTY SKLADOM!!!

Vianočné respirátory FFP2
Objednávaj na www.lekarenplus.sk
85_0910

GALVANOKOV VLKANOVÁ, Továrenská 1, Vlkanová
Pondelok - Piatok: 6.00 - 15.00 hod.
BRIKETY
- RUF od 170 €/t
- Valce od 190 €/t
- Rašelinové od 165 €/t
PELETY
- EXTRA A1+ od 245 €/t
- EXTRA A1 od 215 €/t
DEBNENIE
- Prenájom debniacich prvkov DOKA
TECHNICKÉ SPREJE
- 400 ml od 2,50 €/kus
široký výber farebných odtieňov
POTLAČ ODEVOV
- tričko od 2,90 €/kus s potlačou
www.bede.sk 048/418 80 85, 0948 880 700
GALVANOKOV VLKANOVÁ BEDEwear
* Uvedené ceny sú bez DPH
81-0009

ICEKO
KONTAJNERY ▪ POŽIČOVŇA
informácie: 048 - 414 49 08
NONSTOP: 0905 745 793
POŽIČOVŇA
STAVEBNEJ TECHNIKY
PRÍVESNÝCH VOZÍKOV
ODVOZ VEĽKOOBJEMOVÝCH KONTAJNEROV

sortiment nájdeš na:
www.iceko.sk
28-0008

čujte.sk
Vlašký orech - výživa pre srdce i mozog
www.cujte.sk

Eurotelevízia

ako darček pod stromček

Darčekové ročné predplatné 65,79 €

Darčekové polročné predplatné 33,54 €

Darčekový set objednávajte:

predplatne@mafraslovakia.sk www.eurotelevizia.doschranky.sk +421 917 238 238

Darčekové predplatné je možné zakúpiť ročné aj polročné. Ročné predplatné zahŕňa doručenie 50 vydaní týždenníka Eurotelevízia plus jedno dvojčíslo. Polročné predplatné zahŕňa doručenie 25 vydaní týždenníka Eurotelevízia. Darčekové predplatné je možné objednať od 1. 11. 2021 do 22. 12. 2021. Platba za objednávku musí byť zrealizovaná najneskôr do 15. 12. 2021. Predplatné zakúpené po dátume 15. 12. 2021 nebude zasielané spolu s darčekovou krabičkou, ale len vo forme vianočného voucheru, ktorý bude zasielaný iba e-mailom. Ak chcete obdarovať svojich blízkych, je potrebné na www.hnkonto.sk pri nákupe predplatného rozlíšiť údaje platcu, t. j. osoby, ktorá produkt uhradí (tzv. fakturačné údaje), a údaje obdarovanej osoby, ktorej bude časopis doručovaný na adresu (tzv. dodacia adresa). Darčekový set bude zaslaný na adresu platcu a predplatné časopisu bude zasielané na adresu obdarovaného. Predplatné z tejto ponuky sa začína od vydania 01/2022, ktoré vychádza 30. 12. 2021.

33-0098

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely-SERIÓZNA DOHODA 0908205521

»Kúpim JAWU alebo Cz 175,250,350 aj nepojazdné.0949505827

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

»Predám dom 2 km od BB 0940901975

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682.

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»KÚPIM PAROŽIE ,ZHODY 0907456243

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim staré, mechanické hodinky, bankovky, mince. Tel. 0905/767 777

13 RÔZNE / predaj

16 ZOZNAMKA

»SYMPATICKÁ 55 R HĽADÁ PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE 0944724181

Chcete si podať inzerát?

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

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátora 4ka.**
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **BB** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Anti

32 rokov žijeme v demokracii. Nie je ideálna. Narúšajú ju skorumpovaní politici a mafiáni.

Demokracia je nebezpečná sama pre seba.

V histórii sa viackrát stalo, že umožnila fašistom alebo komunistom vykrikovať ich heslá a agitovať ľudí - až kým nevyhrali voľby a demokraciu jednoducho zrušili. Dnes majú extrémisti a rôzni blázni aj iné možnosti ako iba demonštrovať na ulici. Na destabilizáciu spoločnosti môžu používať internet alebo mobilné telefóny. Sú to rôzne "anti" skupiny, ktoré nájdu nepriateľa a bojujú proti nemu. Nepriateľ ani nemusí reálne existovať, oni sa však potrebujú organizovať, kričať a bojovať. V skutočnosti bojujú s vlastnou hlúposťou alebo komplexmi. Niekedy sa prejavujú nenávistnými útokmi na internete, inokedy útočia aj fyzicky - na futbalových štadiónoch alebo bez rúška v obchodoch. Otravujú tak ostatných normálnych ľudí, predavačky aj policajtov. Potrebujú robiť okolo seba cirkus, natáčať si ***hrôzostrašné*** videá a dávať ich na sociálne siete. Ktovie, či to majú z vlastnej hlavy, alebo ich platia politici a mafiáni, ktorým hrozí väzenie a vedia, že ich už môže zachrániť iba ***revolúcia.*** Mám veľkú obavu z koalície FIKOPEKO - Fico, Kollár, Pellegrini, Kotleba.

Aj ja som proti niektorým veciam - korupcii, násiliu, vojnám alebo znečisťovaniu životného prostredia. Môžem si vybrať nejakú skupinu anti demonštrantov a ísť proti nim bojovať. Alebo sa môžem snažiť o slušnosť, poctivosť, pokoj, mier, spoluprácu, čisté vzťahy a ochranu prírody. Slovo boj možno ani nie je na mieste. Dobré veci sa majú robiť v tichu a s láskou v srdci. Tí, čo hulákajú, prišli iba rozbíjať a ničiť. Tí, čo stavajú, nepotrebujú nenávistné pokriky. Bolo by dobré, keby sme mali viac ľudí za ***dobro,*** ako tých anti krikľúňov. Som dosť antisystémový človek. Nemám veľmi v láske štát a úradníkov, ktorí nám komplikujú život. Nezbavíme sa ich však tým, že im budeme nadávať. Potrebujeme prebrať niektoré ich funkcie na seba a obmedziť im tak pole pôsobnosti. Naše zdravie, podnikanie, pomoc núdznym alebo vzdelávanie detí nepatria štátu. Venujme sa im - bez zbytočného kriku.

» Ján Košturiak

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

Spracovanie účtovníctva PU, JU, mzdy + založenie nových s.r.o.
☎ 0907 227 185
krekasbb@gmail.com
28-0428

* NOVINKA * UPRATOVACIE SLUŽBY S TEPOVANÍM TREDY - MALIARSKE A NATIERAČSKÉ PRÁCE
Tel.: 0918 870 344 f @tredy_bb
29-0397

Predám palivové paletové drevo
Tel.: 0911 204 116
28-0351

VEDENIE ÚČTOVNÍCTVA, MZDY, EKONOMICKÝ SERVIS
EKON-EM s.r.o.
0918 345 328
ekon-em@ekon-em.sk
28-0403

www.mojinzerat.sk
INZERÁT TU UŽ OD 5 EUR

DOMÁCA ZABÍJAČKA?
Mäspoma
Črevá, koreniny, mäsiarenske náradie nakúpite na e-shope
klobásky.sk
28-0363

STAVEBNÉ PRÁCE
- rekonštrukcie domov, bytov
- plávajúce podlahy
- stierky, maľovanie a iné
www.murarmarian.sk
0903 609 800
0907 220 019
28-0028

KOMINÁR
Kontrola a čistenie komínov
0944 716 617
28-0319

Orez stromov
Arboristika
Ruka Hore komplexná starostlivosť o dreviny
Rez ovocných stromov, živé ploty, výsadba, výrub, odvoz drevnej hmoty
0918545451 www.citytrees.sk
81-0013

STAVEBNÉ PRÁCE
rekonštrukcie domov, bytov
obklady • dlažby
maľovky • pláv. podlahy
zámkové dlažby
0940 353 567
14-0194

MORIAKY
ŠIROKOPRSÉ po očistení cca 17-20 kg
MORKY
po očistení cca 8-11 kg
Cena 4,- €/kg
Tel.: 0903 887 412
Chladená hydina z domáceho chovu
Odber v Banskej Bystrici a Brezne
28-0427

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
Fasádne 3-vrstové komíny
Rekonštrukcie komínov
tel: 0907 265 361
86-0006

ŽP ELET
VIANOČNÁ AKCIA
MIMORIADNE CENY ZA VÝKUP ŠROTU! OD 1. DECEMBRA 2021
BANSKÁ BYSTRICA 0911 108 044
BANSKÁ BYSTRICA - MAJER 0911 089 658
BREZNO 0903 657 815
PODBREZOVÁ 0904 212 114
19-0106

VODA
KÚRENIE
KANALIZÁCIA
• výmena vodomerov SV, TÚV
• výmena meračov tepla, PRVN
Hydraulické vyregulovanie TÚV, ÚK
0915 824 186
18-0004

Učebnice

Minister školstva otvoril trh učebníc. Škola si môže vyberať učebnicu podľa seba. Teda už ju neurčuje štát. Problémom je, že je málo učebníc, autorov. Niektoré predmety učebnicu doposiaľ nemajú. A niektoré vydané učebnice sú nekvalitné.

Učebnica je dôležitým prostriedkom vzdelávania. Najmä v období dištančného vyučovania, keď škola musí spolupracovať aj s rodičmi pri samoštúdiu žiakov. Máme veľa rodičov, ktorým na vzdelávaní detí záleží a spolu s nimi sa učia. Preto je dôležité, aby bola učebnica zrozumiteľná aj pre nich. Nemôže sa stať, že rodič po otvorení knihy netuší, ktorý z textov má žiak vedieť, čo má v danej úlohe riešiť.

Problémom je, že učebnice sú preplnené, sú v nich zaujímavosti, obrázky a rôzne alternatívne texty. Laik ťažko vie, čo musí žiak zo zhluku textu ovládať. Nehovoriac o tom, že máme učebnice, ktoré nemajú systém. Potom sa to rieši tak, že si žiaci píšu poznámky. Aký zmysel má taká učebnica, keď musíme učivo nanovo zapísať?

Orientovať sa v učebnici treba učiť aj žiakov. Najmä v situácii, keď sú ozaj preplnené a obsahujú rušivé prvky (veľmi veľa ilustrácií). Veď už šiestaci majú učebnice ako dospelí - plné strany textov. Neraz s informáciami, ktoré sa nemajú učiť. Učebnica totiž môže obsahovať viac informácií ako štátny vzdelávací program. No v dnešnej dobe je neúnosné všetko vyžadovať od žiakov. Žiaľ, mnohí učitelia stále učia systémom - je to v učebnici, musíš to vedieť. Učebnica k tomu navádza aj žiaka, aj rodiča.

Kým na I. stupni by sme ešte mohli povedať, že učebnice sú viac-menej dobrým sprievodcom, tie na II. stupni majú závažnejšie nedostatky. Napr. učebnice matematiky. Na nich ozaj záleží, aby aj slabší žiak pochopil. Keď sa však učím so synom, pravidelne si musím vyhľadávať výklad na internete. Učebnica témy vysvetľuje tak, akoby boli všetci jednotkári. Je graficky neprehľadná a obsahuje málo príkladov na precvičenie. Preto k nej treba pracovný zošit. Ten zas obsahuje nejasné úlohy, ktoré bežný rodič nepochopí. „Chlievik“ na vpisovanie riešenia príkladov sú také malé, že žiak by musel písať miniatúrnym písmom. Miesto je iba na výsledok, avšak vieme, že v matematike je dôležitý aj postup.

Aj od učebnice závisí úspech žiaka. Žiaľ, niekedy sú v kritériách na učebnicu aj požiadavky, ktoré ju robia nezrozumiteľnou. Možno by namiesto desiatok pracovných zošitov stálo za pozornosť vrátiť sa ku klasickým učebniciam so systémom: učivo, práca s textom, vysvetlenie, cvičenia. Keď sa žiak k takejto knihe kedykoľvek vrátil, vedel, čo má vedieť.

» PhDr. Ján Papuga, PhD.
pedagóg

DENTÁLNA HYGIENA
DENTISTA, s.r.o

prijímame
detských aj dospelých pacientov
objednať sa môžete na t. č.:
0948 939 075 po 14-tej hodine
Horná 280/62, 3.poschodie, č.d. 303
(vchod od Mestského úradu)
29-0109

NEODTEKÁ? ORIGINÁL

TOALETA, DREZ, STREŠNÝ ZVOD?
KRTKOVANIE - MONITORING
www.krtkovanie.sk
SME TU PRE VÁS 22 rokov OD ROKU 1999
tel.: 048/413 09 58 mobil: 0905 803 100
28-0346

ŽALÚZIE
SIETE, SERVIS v BB
0907 536 783
28-0345

2 X SALÓN PRE PSOV
RADVAŇ www.salonchlpacik.sk RUDLOVÁ
Objednávky 0905 985 341
28-0019

Špeciálna ponuka pre školy

WORKFORCE PRO
WF-C5790DWF
PREDAJ SPOLU
869 € s DPH
CENA NÁPLNÍ S DPH:
10 000 čierna = 110 EUR
5 000 čierna = 56 EUR
5 000 farba = 70 EUR
3 000 čierna = 39 EUR
3 000 farba = 51 EUR
Odpadová nádoba = 25 EUR
336 € s DPH
- Záruka 3 roky aj pre IČO po registrácii
- Kompletné duplexné zariadenie vrátane DADF skenera na 50 listov
- Pripojenie: NFC, LAN, WIFI , USB , Wifi-direct
- 34/34 str za minútu rýchlosť tlače
- Kompletné pigmentové farby = odolné voči UV, vode i alkoholu + certifikát na archivačnú tlač
- Možnosť dokúpiť ďalší kazetový podávač na celkovú kapacitu 250 + 500
- Samozrejmosť je zadný podávač pre špeciálne média s kapacitou 50 listov A4

TravelMate P2
15,6" FHD
NX.VPREC.002
559 € s DPH
- TravelMate P2 (TMP215-53-36EP)
- Windows® 10 Professional 64-bit EDU
- Intel® Core™ i3-1115G4
- 4 GB DDR4 Memory + N
- 256 GB PCIe NVMe SSD + N (HDD upgrade kit)
- SD card reader
- Intel Xe Graphics
- HD Camera with 2Mic. with camera shutter
- 3x USB 3.1 Gen1
- USB Type-C port USB 3.1 Gen1 (up to 5 Gbps)
- HDMI - VGA - RJ-45 - 48Wh Li-Ion battery

Akékoľvek otázky vrátane objednávok posielajte na:
notebooky@regionpress.sk
alebo volajte: 0905 422 015

Zber starých vozidiel a trvalé vyradenie z evidencie
Po - Pia:
7:15 - 15:00
ALUEX 0944 530 853
045/53 33 644
77-0016

AKCIA
BRIKETY BUKOVÉ
s dovozom
0919 020 350
47-035

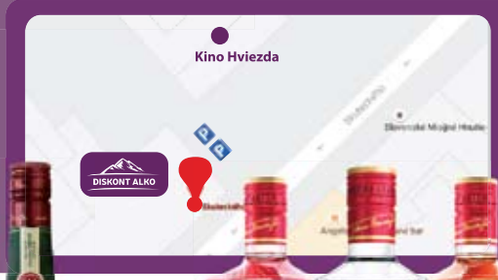
KOVO
VÝROBA SCHODOV
interiérové // exteriérové
PLOTY A BRÁNY samonosné // dvojkrídlové
PRÍSTREŠKY A PREKRYTIE TERÁS
ZÁBRADLIE interiérové // exteriérové
TEL.: 0910 171 103
43-0052

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
0948 300 988
61_0056

DISKONT ALKO

DISKONT ALKO

BANSKÁ BYSTRICA
Skuteckého 1 (vedľa kina Hviezda)
tel.: 0905 285 374
Pondelok - Piatok:
09:00 – 12:00 12:30 – 17:00
Sobota
09:00 – 12:00
Nedeľa
zatvorené



1 LITER -20%
Absolut Blue 1l 40%
11,99 €/liter
~~14,99 €~~
11,99 €

1 LITER -20%
Jameson 1l 40%
16,99 €/liter
~~21,19 €~~
16,99 €

1 LITER -19%
Beefeater 1l 40%
13,99 €/liter
~~17,29 €~~
13,99 €
Beefeater Pink 1l 37,5%
Beefeater Blood Orange 1l 37,5%
14,99 €/liter
~~19,59 €~~
-23%
14,99 €

-14%
Plantation XO 20th Anniversary
0,7l 40% v kart.
57,13 €/liter
~~46,69 €~~
39,99 €

-27%
Jägermeister
0,7l 35%
14,27 €/liter
~~13,69 €~~
9,99 €

-22%
Becherovka
0,7l 38%
12,13 €/liter
~~10,89 €~~
8,49 €

-12%
Legenda rum
0,7l 38%
17,13 €/liter
~~13,69 €~~
11,99 €

-23%
Espero Coconut
Espero Coffee
0,7l 40%
v tube
28,56 €/liter
~~25,99 €~~
19,99 €

-14%
Metaxa 5*
0,7l 38%
14,27 €/liter
~~11,59 €~~
9,99 €

Tatratea 0,7l
Originál 52%
18,56 €/liter ~~13,99 €~~ **12,99 €**
Forest Fruit 62%
22,84 €/liter ~~17,19 €~~ **15,99 €**
Zbojnícky 72%
24,27 €/liter ~~18,59 €~~ **16,99 €**

R.Jelínek 0,7l
Hruškovica
Williams 42%
Slivovica biela 50%
21,41 €/l
~~17,69 €~~
14,99 €

Prosecco Casa Coller
Extra Dry
0,75l
7,99 €/liter
~~6,79 €~~
5,99 €

Kláštorné polosladké červené, biele
0,75l
2,65 €/liter
~~2,19 €~~
1,99 €

Villa Vino Rača 1l
Müller Thurgau
Rizling vlašský
Veltlín zelený
1,99 €/liter
~~2,39 €~~
1,99 €

Villa Vino Rača 1l
Frankovka modrá
2,19 €/liter
~~2,59 €~~
2,19 €

Topoľčianky Veltlinske zelené
0,75l
2,52 €/liter
~~2,19 €~~
1,89 €

Topoľčianky Müller Thurgau Rizling Vlašský
0,75l
2,65 €/liter
~~2,29 €~~
1,99 €

Ku každej fľaši zdarma 2ks Matyšák hroznová šťava
0,25l PLECH

Matyšák Prediction 0,75l
neskorý zber
Veltlínske zelené
Rulandské modré Rose
výber z hrozna
Frankovka modrá
5,05 €/liter
~~4,99 €~~
3,79 €

- pri nákupe nad 50€ poskytujeme zľavu 2%
- pri nákupe nad 100€ poskytujeme zľavu 5%
- pri nákupe nad 200 € poskytujeme zľavu 7%

neplatí na akciové položky

- zľavy pre prevádzkovateľov maloobchodných a gastronomických prevádzok

Termín platnosti letáku:
od 1.12.2021 do 31.12.2021

MOŽNOSŤ VRÁTENIA TOVARU PRI VÄČŠOM ODBERE NA OSLAVY

73-0012

Konečne ambulancia na ktorú ste čakali

- Skúsení praktickí lekári pre dospelých
- Ordinujeme 12 hodín denne 8.00 - 20.00 hod
- Objednávanie na presný čas zadarmo
- Vyšetrenia hradené zo zdravotného poistenia

Banská Bystrica, Kuzmányho 19, tel: 048/ 619 58 58
www.praktickaambulancia.sk

Prijímame nových pacientov

Praktická Ambulancia
VÁŠ VŠEOBECNÝ PRAKTICKÝ LEKÁR

83-0369

Dôležité telefónne čísla	Záchranná lekárska služba	Požiarna služba	Polícia	Tiesňové telefónne číslo
	155	150	158	112

DVERE VCHODOVÉ
www.vchodove-dvere.sk
0917 678 746

15 - bodové zamykanie, zvukotesniaca a tepelnoizolačná výplň, oceľová zosilnená konštrukcia PVC povrchová úprava v dekore dreva.

ZÁRUČNÝ a POZÁRUČNÝ SERVIS

od 299,- + montáž

86-0008

KAMENÁRSTVO

BANSKÁ BYSTRICA - RADVAŇ
Ľ. ŠTÚRA 8 (oproti bývalému Tuzexu)

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE

- ŽULOVÉ HROBY
- POMNÍKY
- HROBKY
- URNY
- RENOVÁCIE STARÝCH HROBOV

URNOVÉ MIESTA NA PREDAJ

0905 259 926 • www.dobrekamenarstvo.sk

18-0009

Paplónik
Banská Bystrica
• Partizánska cesta 8 - sídlisko
• Nám. Š. Moyzesa 11
0905 287 485
Otvorené: pondelok - piatok 9⁰⁰ - 17⁰⁰ • sobota 9⁰⁰ -12⁰⁰

VRECKOVKY
darčekové balenie
PAPLÓNY
VANKÚŠE
napínacie prestieradlo je vďaka pridanej lycre pružné a výborne drží tvar
SCAN quilt
PRESTIERADLÁ
z mikrovlákna
ŽUPANY
PYŽAMÁ
DEKY
z mikrovlákna Ovečka

59-030

super LIDL ceny

od pondelka 29. 11.

U nás si nemusíte vyberať medzi **čerstvosťou, kvalitou a cenou.**

Banány

cena za 1 kg

-38%

~~1.39~~

0.85

7 x 0,5 l

3,5 l

6.99 (1 l = 2,00)

Pilsner Urquell
- svetlý ležiak

87,5/90/100 g

-38%

~~1.29~~

0.79 (100 g = 0,90/ 0,88/0,79)

Milka Mliečna čokoláda
- rôzne druhy

Supercena

1 kg balenie

2.99

Mleté bravčové mäso

200 g

-40%

~~5.99*~~

3.59 (100 g = 1,80)

Jacobs Velvet
- instantná káva

700 g

-35%

~~4.49~~

2.89 (1 kg = 4,13)

Saláma Vysočina

cena za 1 kg

-33%

~~5.59~~

3.69

Kuracie prsné rezne

* Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

Ponuka tovaru platí od 29. 11. do 5. 12. 2021 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

52-0184

od pondelka
29. novembra

bez éčok

480 g
-20%
~~4.99*~~
3.99
(1 kg = 8,31)

Kokosová kocka

400 g
-16%
~~2.99*~~
2.49
(1 kg = 6,23)

Orechové/ Škoricové rožky

Supercena
130 g
0.75
(100 g = 0,58)

Rodinné oblátky
- rôzne druhy

Smotana na šľahanie
- 33 % tuku

250 ml
-24%
~~0.99~~
0.75
(1 l = 3,00)

1,5 l
-46%
~~1.29~~
0.69
(1 l = 0,46)

Vinea
- rôzne druhy

Bryndza

Supercena
125 g
0.89
(100 g = 0,71)

1 kg
-40%
~~0.65**~~
0.39

Pšeničná múka
- rôzne druhy

Arašidy
- nelúpané

1 kg
2.99

Supercena
200 g
1.39
(100 g = 0,70)

Maslo

* Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.
**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 21. 10. 2021.

... a mnoho ďalších výrobkov na **www.lidl.sk**

Ponuka tovaru platí od 29. 11. do 5. 12. 2021 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

52-0184

PT GAS
AKCIOVÝ PREDAJ FLIAŠ
PLNENIE ZÁKAZNÍCKYCH FLIAŠ
PREDAJ FLIAŠ
PLNENIE: kyslík, dusík, argón, dusíkové zmesi, argonové zmesi, acetylén, CO_2
www.ptgas.sk
PLATÍTE IBA ZA CENU PLYNU, BEZ ZBYTOČNÝCH NÁJMOV A POPLATKOV
0948 320 204
0911 780 448
65-136

BÚRACIE PRÁCE od A po Z
VÝŠKOVÉ PRÁCE 0911 450 860
771210391

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV
rámovým a bezrámovým systémom
- Balkóny, lodžie
- Plastové a hliníkové rolety
- Markízy, žalúzie, sieťky
- Zábradlia na balkóny

ZASKLIEVANIE TERÁS
- Terasy
- Altánky
- Zádverie
- Prístrešky
- Pergoly

SLOVREKLA s.r.o.
B. Bystrica: Bernolákova 2, (bývala Termika pod Novamed-om)
po. - pia. 8:00 - 16:30 hod., slovreklabb@slovrekla.sk
048/416 25 68, 0918 933 914, www.slovrekla.sk
Zvolen: Trhová 6 (Tržnica - 1. posch.)
po. - pia. 8:30 - 17:00 hod., info@slovrekla.sk
045/540 20 71, 0905 298 160, www.slovrekla.sk
77-40016

BENDIK ALU SYSTÉM
ZÁRUKA KVALITNEJ PRÁCE
ZASKLIEVANIE PERGÓL A BALKÓNOV
ZIMNÉ ZÁHRADY
0907 777 127 obchodný zástupca
info@bendikalusystem.sk
Bendík ALUsystém
www.bendikalusystem.sk
771210391

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPĽOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 30%
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk
461210068

KOŽ BYT spol. s r.o.
vykúpi hovädzie kože
viac ako 25 rokov
NAJLEPŠIE výkupné ceny
0918 593 240
vykup-kozi.sk
Po dohode, aj prídeme
99-151

ŽALÚZIE
DODÁVKA + OPRAVA
ROLETY, SIEŤKY
0903 810 097, hronkol@gmail.com
81-0024

Frézovanie a vložkovanie
KOMÍNOV
- frézovanie 1 m - 15 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- zľava 30% na materiál
- obhliadka zdarma
- dohoda istá
samotná realizácia priemer 4-6 hodín
frézovanie od 15€/m
Tel: 0911 322 495, 0915 386 362
frezovanievlozkovanie@gmail.com
56-0014

IT-KAP MEDIA
kovoobrábanie | IT priemysel | programovanie | testovanie
Od samotného návrhu až po konečný produkt
KONTAKT
Teslova 2, Košice
0911 150 171 • info@itkap.sk
37-139

PLACHTOVÉ ZATEPĽOVANIE
na altánky a terasy
0908 398 083
874073

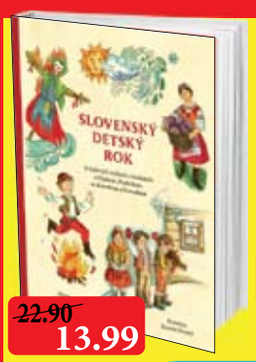
DVERE + ZÁRUBŇA SLOVREKLA
AKCIA INTERIÉROVÉ DVERE -10%
180 € 75mm, 179mm
185 € 75mm, 179mm
DVERE SKLADOM
103 € 75mm, 179mm
185 € 75mm, 179mm
VCHODOVÉ BEZPEČNOSTNÉ DVERE DO PANELÁKU SOFIE
od 443€
IHNEĎ K ODBERU
AKCIA "teplý" rámik v skle ULTIMATE SWISSPACER ZADARMO
VSTUPNÉ DVERE EI 30 POŽIARNE + zárubňa + nerezový prah
od 460€
OKNÁ ALUPLAST SALAMANDER... exteriérové žalúzie interiérové roletky
www.slovrekla.sk
Slovrekla s.r.o., Bernolákova 2, pod Novamed-om, BB
pon- pia 8:00 - 16:00
slovreklabb@slovrekla.sk
tel.: 048/416 2568, 0918 933 914
Quatro
Okná Parapety
Žalúzie interiérové, exteriérové Sieťky
Vchodové dvere drevené, oceľové, plastové, hliníkové
Interiérové dvere oblôžkové zárubne pevné zárubne
Zasklievanie balkóny, terasy, zimné záhrady
771210007

SUDOKU

5	3			4	7			
	4	7	6	2				
			1		3			
9								
		2					6	1
6	1							4
	5	6					9	7
1	9					3		
						1	4	

ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY

veľký knižný VÝPREDAJ



~~22.90~~ 13.99

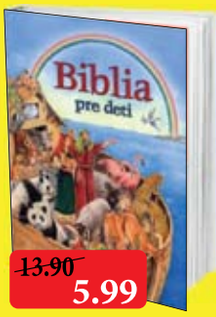
~~9.90~~ 4.99

~~9.90~~ 4.99

~~12.90~~ 6.99

~~11.90~~ 5.99

~~11.90~~ 5.99



~~13.90~~ 5.99

www.knihyprekazdeho.sk

NÁŠ TIP

DARČEKOVÉ POUKÁŽKY NAKÚPITE CEZ NÁŠ E-SHOP A PREDAJNE

~~11.95~~ 3.99

~~5.95~~ 2.99

~~14.95~~ 3.99

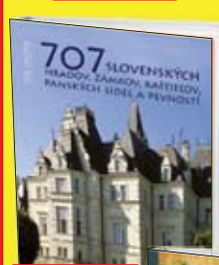
~~10.90~~ 3.99

~~12.90~~ 8.99

~~13.90~~ 0.50

~~14.90~~ 1.99

~~12.90~~ 6.99



~~34.90~~ 19.99

~~13.90~~ 5.99

~~9.95~~ 3.99

~~12.90~~ 5.99

~~13.90~~ 3.99

~~14.95~~ 4.99

~~11.95~~ 4.99

~~39.90~~ 19.99

~~14.90~~ 5.99

KNIHY PRE KAŽDÉHO s.r.o.
tvoja sieť kníhkupectiev

1.99

Banská Bystrica: OD Prior, Robotnícka 2, 3. posch.
OD PRIOR: Liptovský Mikuláš • Nitra • Partizánske • Piešťany • Považská Bystrica • Prievidza • Trenčín • Zvolen • Žiar nad Hronom • Košice: Žel. stanica • Martin: Ul. 29. augusta 5 • Trnava: OD Jednota • Bratislava: Obchodná ul. 62 • OC Retro • OC Danubia

ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY • ZĽAVY

18-0071

Na svätého Ondreje ešte sa nám ohreje

Sviatok sv. Ondreja bol jedným z najznámejších a zvykmi najbohatších dní v roku, najmä pre dievčatá. Priadky na Ondreja boli jedinečné rôznymi „bosoráckymi“ praktikami dievčat.

Ak bol tento deň studený a biely, veštilo to tuhú a dlhú zimu. Hovorilo sa, že sneh na Ondreja napadnutý dlho leží, len na Gregora do potoka beží. Nebolo to po vôli ani hospodárom, lebo vraj Ondrejský sneh žitu nehovie.

Aj tento deň sprevádzali rôzne povery. Ženy nepriadli, aby vraj ovce nedostali motolicu. Chlapi nechodili do hory, aby ich neprivalilo. Z domu, kde býval Ondrej, nesmeli nič požičať, aby cez rok neškodovali. No a bavila sa najmä mládež. Dievčatá chceli odplatiť chlapcom predošlé katarínske žarty a preto im vyvalili ploty alebo lavičky na priedomí, zabielili okná vápnom, pováľali naukladané drevo, alebo z ich dvorov poskrývali náradie, či priamo mládencom niektoré časti ich oblečenia.

Sv. Ondrej bol rovnako ako jeho brat Šimon rybárom a pochádzal z galilejskej Betsaidy. Bol učeníkom Jána Krstiteľa a prvým učeníkom Ježiša Krista. Ondrej bol vždy medzi prvými 4 apoštolmi uvádzanými v evanjeliách a bol zmieňovaný spravidla v súvislosti so zázračným nasýtením 5 tisíc ľudí. Neskôr bol ukrižovaný na kríži do tvaru X. Sv. Ondrej je patrónom sedliakov, rybárov a neviest, ďalej Ruska a Škótska, býva vzývaný na pomoc proti dne a najčastejšie je zobrazovaný na kríži v tvare X alebo s rybárskou sieťou a rybami.

Deň (ale aj v predvečer sviatku), kedy sa slávil tento sviatok, patril okrem Štedrého večera k najdôležitejším veštieckým dňom v roku. Väčšina veštenia malo jedno spoločné, a to, že sa dievčatá snažili zistiť, kedy alebo za koho sa vydajú. Preto niet divu, že bol sv. Ondrej i patrónom neviest.

O pol noci pred sv. Ondrejom dievčatá vstávali a chodili klopať na kurník, pričom hovorili: „Kohútik, kohútik, zakotkodákaj. Ak muža dostanem, vedieť mi daj. Sliepočky vy nechajte kotkodákanie, nekazte mi, nekazte vydávanie.“ Ozval sa kohút, malo dievča nádej, že sa toho roku vydá. Ozvala sa skôr sliepka, znamenalo to, že má dievča prísť za rok opäť.

» red

Je tu Advent, čas na vstúpenie do seba

Advent alebo adventné obdobie je prvá časť liturgického roka rímskokatolíckej cirkvi vymedzená štyrmi nedeľami pred sviatkom narodenia Ježiša Krista a obdobie duchovnej prípravy na Vianoce.

Adventné obdobie má kajajúci charakter, ale nechápe sa ako čas pokánia v tom zmysle, ako je to vo Veľkom pôste. Obdobie prípravy na slávenie Narodenia Pána sa dostalo v štvrtom. storočí z kresťanského Východu do Galie a Španielska. Odtiaľ pochádza zvyk spájať advent s očakávaním Krista na konci časov. V Galii sa od 5. storočia advent začínal už na sv. Martina a v Španielsku 24. novembra. V rímskej liturgii trvalo obdobie adventu dva týždne a malo charakter očakávania či prípravy na vtelenie Božieho Syna.

Vianočná doba sa od 4. storočia pohybovala medzi 11. novembrom a 6. januárom, na ktorý pôvodne pripadala oslava narodenia Ježiša Krista (dnes slávnosť Zjavenia Pána čiže Epifaneia). Týchto osem týždňov predstavovalo spolu 40 dní.

V ľudovej kultúre Slovenska má advent magický charakter začiatku, kedy môžu pozitívne či negatívne ovplyvniť budúcnosť nadprirodzené sily (stridžie dni). S tým súvisia rôzne ľudové obyčaje a povery, ako veštenie, vinšovanie, zatváranie dvier pri rannom zvonení a podobne. Nakoľko advent sa vyznačuje dvojakým očakávaním (narodenie a druhý príchod), je rozdelený na dve časti, kde hranicu tvorí 17. december. Prvá časť dáva dôraz na očakávanie druhého príchodu Krista a druhá časť je prípravou veriacich na stretnutie s Kristom pri jasliach. Toto delenie je veľmi dobre vidieť v liturgických textoch a modlitbách.

Obsah adventnej doby výstižne vyjadrujú staré adventné piesne – rorátы – zostavené podľa biblických textov, prevažne prorockých. Rorátы sa začínali pred svitaním a pripomínali, že pred narodením Krista ľudstvo „kráčalo v tmách“ (Iz 9,2). Názov rorátы pochádza z najznámejšej latinskej adventnej piesne pochádzajúcej zo 16. storočia z Francúzska: „Rorate coeli de super ...“ („Rosu dajte nebesia zhora ...“).

» red

Autoimunitné poruchy a CBD

Autoimunitné poruchy patria medzi problémy, ktoré postihujú čoraz väčšiu časť populácie. Celkovo postihujú 5 až 7 percent ľudstva, v rozvinutých krajinách však býva tento podiel vyšší. Momentálne je popísaných už viac ako 100 diagnóz, ktoré sa radia do skupiny autoimunitných ochorení.

Spoločným znakom autoimunitných chorôb je, že sa náš vlastný imunitný systém omylom zameriava na naše zdravé tkanivá a náš organizmus dostáva signály, aby proti nim bojoval. Môže sa to diať v takmer v každej časti tela – týmito poruchami môže byť postihnuté naše srdce, mozog, nervy, svaly, pokožka, oči, kĺby, pľúca, obličky, žľazy, tráviaci trakt a cievy. Medzi najčastejšie autoimunitné poruchy patria:

- Celiakia
- Crohnova choroba
- Lupus
- Psoriáza
- Cukrovka 1. typu
- Skleróza multiplex
- Addisonova choroba
- Grevesova choroba
- Reumatoidná artritída

Sprievodným znakom autoimunitnej poruchy je vznik zápalu, častokrát na viacerých miestach zároveň. Presná príčina autoimunitných porúch nie je známa a zrejme ide o kombináciu genetických a vonkajších faktorov. To ovplyvňuje aj možnosti liečby. Pri väčšine nie je možné úplne vyliečenie.

Každé autoimunitné ochorenie je vážnou poruchou, ktorú treba riešiť s lekármi. Viacerí pacienti potýkajúci sa s problémami spôsobenými autoimunitnými chorobami skúšajú popri liečbe hľadať úľavu, ktorá by zmierňovala sprievodné nepríjemnosti. Jednou z alternatív takejto úľavy je aj kanabidiol, teda CBD.

CBD má pri ľuďoch trpiacich autoimunitnými ochoreniami viac dôvodov, pre ktoré si ho vyberajú. Prvým je, že medzi známe účinky CBD patrí modulácia imunitných reakcií. CBD pôsobí na receptory tzv. endokanabinodného systému, ktorý máme všetci v tele. Napríklad štúdia vedcov J. Nicholsa a B. Kaplanovej z Univerzity v Missisipi konštatuje, že tento systém po pôsobení CBD prispieva k regulácii imunitnej odpovede, presnejšie k tlmeniu nadmernej produkcie niektorých cytokínov a chemokínov.

Ďalšou dôležitou vlastnosťou CBD je jeho protizápalový účinok. Práve zápaly sú typickým a nepríjemným sprievodným javom mnohých autoimunitných ochorení. Aj v tomto ohľade je CBD u pacientov s imunitným ochorením vítanou úľavou. Spolu so zápalmi sa CBD podieľa aj na potláčaní bolesti. Vďaka tomu, že CBD nemá na rozdiel od niektorých liekov nepriaznivé vedľajšie účinky, používajú ho v súvislosti s tlmením bolesti najmä ľudia, ktorých trápi bolesť dhodobo.

Medzi známe príbehy patrí príbeh Constance Finley. Tá v roku 1996, veku 44 rokov

Foto: constancefinley.com

ochorela na zriedkavé autoimunitné ochorenie ankylozujúca spondylitída, z ktorej sa neúspešne liečila až do roku 2008, kedy jej predikovali už len pár týždňov života a vysoké riziko infarktu. V zúfalstve sa chytala čohokoľvek a tak sa dostala k informáciám o produktoch z konope. Vzhľadom jej stavu musela byť veľmi opatrná a tak sa rozhodla sama pestovať konope a robiť čo najdokonalejšiu extrakciu účinných látok z nej.

Po tom, čo konečne zaznamenala zlepšenie stavu zmenila svoj život a rozhodla sa venovať výskumu možností ako využiť výťažky z konope v prospech zdravia. Dnes je šéfkou vlastnej firmy podnikajúcej v oblasti výroby konopných produktov, držiacej viaceré patenty a pomáhajúcej veľkému množstvu pacientov ďalšími ochoreniami. Jej podnikateľská filozofia vychádza z jej skúsenosti a tak sa snaží o čo najdokonalejšie postupy a čo najčistejšie produkty.

» red.

Okno ako dar

Sú pred nami týždne, v ktorých na nás z každého kúta vyskakujú zľavy tzv. „Black Friday“. Kto nepodľahne tomuto ošiaľu - najmä, ak sa to oplatí?

Po tomto dni plnom zliav však nasleduje aj tzv. „Giving Tuesday“. Čas, kedy ľudia podporujú aj neziskové či cirkevné organizácie, ktoré menia tvárnosť našej spoločnosti každodennou mravenčou prácou. Bez nich by sa nemal kto postarať o tých, ktorí to potrebujú.

Jednou z takýchto organizácií je aj Gréckokatolícka rómska misia. A my sa vám dnes chceme poďakovať za to, že nám fandíte. Že ste s nami.

Presne v tomto čase sa končí naša kampaň na Startlabe s názvom OKNO AKO DAR. Jej cieľom je vymeniť okná v Krajskom centre rómskej misie, ktoré rekonštruujú Rómovia a ktoré bude slúžiť na pobytové aktivity pre verejnosť. Ale, do pondelka môžete ešte aj vy prispieť.

Aj vďaka vašej podpore sa nám podarilo vyzbierať už takmer 9 000 eur. Ak vyzbierame 10 000, vymeníme 30 okien. Ak vyzbierame viac, vymeníme ešte viac okien!

Buďte súčasťou zmeny! Potrebujeme zakúpiť a vymeniť aspoň 15 okien v novovznikajúcom Krajskom centre rómskej misie na Sigorde (pri Prešove). Centrum bude slúžiť všetkým ako stravovacie a ubytovacie zariadenie s telocvičňou. Centrum rekonštruujú a okná vymieňajú samotní Rómovia, ktorí zároveň zabezpečujú chod Centra. Svoju podporu nám vyjadrila známa slovenská herečka Anikó Vargová. Každá podpora bude znásobená a to až pokiaľ projekt nedosiahne sumu tri tisíc eur .

Budujeme „miesto pre oddych tela i duše” pre každého, kto k nám príde. K tomu je potrebné vymeniť okná - aby tu bolo teplejšie a krajšie. Naše Krajské centrum rómskej misie na Sigorde rekonštruujú najmä rómski zamestnanci a dobrovoľníci. Slúžiť bude na krátkodobé pobytové aktivity pre všetkých: školenia, kurzy, duchovné obnovy, dovolenky. Môžete k nám prísť aj Vy.

Pomôžte nám vymeniť okná a príďte si vychutnať krásne miesto pre oddych tela i duše na Sigorde!

https://www.startlab.sk/projekty/2326-okno-ako-dar/

» red

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV
Vaše staré auto BEZPLATNE odvezieme a vyradíme z evidencie priamo u Vás doma
AUTOVRAKOVISKO
ROVAMI www.rovami.sk
0902 457 777
ZBAVTE SA VÁŠHO AUTA BEZ STAROSTÍ

771210006

PREČO REKLAMNÁ INZERCIA U NÁS ???
MY VIEME AKO A VY VIETE PREČO
- Patríme medzi najčítanejšie týždenníky na Slovensku
- Pomôžeme Vám získať nových zákazníkov
- Poradíme Vám ako byť krok pred Vašou konkurenciou
V našej redakcii si môžete zadať inzerciu do ľubovoľného okresu:
Kontaktujete nás: 0907 727 204

Najčítanejšie regionálne noviny
REGION PRESS

Londýnsky komisár sa pýta: "Keď sa váš manžel chystal vyskočiť z okna na deviatom poschodí, povedali ste mu niečo?"

"Áno, upozornila som ho, že prší, aby si vzal nepremokavý plášť."

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
REGION PRESS

čujte.sk
Čo je expirácia a kam s liekmi
www.cujte.sk

VÝKUP KOŽÍ a PREDAJ KRMÍV
Výkup sa opakuje každé 3 týždne
Aktuálne ceny na www.slovakiaskins.sk
Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena kože sa môže meniť.
od 0,50 € za kus
AKCIA za každých 30 ks kože 5 kg KRMIVA ZDARMA
Akcia platí do 28.2. 2022.
králik s liečivom, nosnice, brojlery a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy
PREDAJ MLÁDOK od 1.3. 2022

vždy v UTOROK v týchto termínoch:
14.12. 2021
20 25.1., 15.2., 8.3., 29.3. 2022

Malachov	9,00 hod.	V. Ľubietová	11,35 hod.
Horné Pršany-hostinec	9,30 hod.	Strelníky-h. zbroj	11,50 hod.
V. Šalková	9,50 hod.	Medzibrod	12,05 hod.
Nemce	10,05 hod.	Brusno	12,20 hod.
Selce	10,20 hod.	Nemecká-Coop	12,35 hod.
Priechod	10,35 hod.	Predajná	12,50 hod.
Podkonice	10,50 hod.	Valaská	13,05 hod.
Slov. Lupča	11,05 hod.	Brezno-Tesco	13,20 hod.
Lučatín	11,20 hod.	Čierny Balog	13,35 hod.

vždy v PIATOK v týchto termínoch:
17.12. 2021
29 28.1., 18.2., 11.3., 1.4. 2022

Budča	9,00 hod.	Dúbravy-Coop	12,10 hod.
Kováčová	9,15 hod.	Stará Detva	12,25 hod.
Sliač	9,30 hod.	Kriváň	12,45 hod.
Sielnica	9,45 hod.	Korytárky	13,00 hod.
Veľká Lúka	10,05 hod.	Hriňová	13,15 hod.
Hronsek	10,20 hod.	Detvianska Huta	13,30 hod.
Vlkanová-has. zbr.	10,35 hod.	Látky	13,45 hod.
Badín	10,50 hod.	Stožok	14,20 hod.
Lieskovec-pošta	11,20 hod.	Vígľaš	14,35 hod.
Zolná	11,35 hod.	Zvolenská Slatina	14,50 hod.
Očová	11,50 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
46-0002

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

3,39 €

HG čistič škvŕn č.2, 50 ml

DEMRO

15,90 €

Vianočný svetelný záves 3 x 3m, studená biela

shopjk.sk

299,99 € ~~320,00€~~

AMBITION Jedálenská súprava Porto 42-dielna

Kuchynovo.sk

319,90 €

Elektrokolobežka – HECHT 5166

www.trtechnic.sk

329,00 €

Electrolux EW6C527PC Sušička

Zľavnené spotrebiče

2,00 €

YarnArt Rapido Ružová 685

Vlnytinka

570,00 €

Svadobné obrúčky dr092

LION ŠPERKY A HODINKY

20,00 € ~~28,00€~~

Les zdola Maľba na plátno

Zlatovsky

114,50 € ~~176,99 €~~

Makita Aku skrutkovač HP488DWE

Železiarstvo JUMI

549,00 €

Fukar motorový cifarelli bl1200

www.topnaradie.sk

6,99 €

Penosil SpeedFix construction 878

www.profisiet.sk

3,30 €

Cheiron odstraňovač vodného kameňa 1l

Čistá domácnosť

www.TonerPartner.sk

24,34 €

HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €

HP 106A
Toner PREMIUM, čierny s čipom

12,32 €

HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM, čierny

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

Predávajte alebo nakupujte na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Hľadáme VEDÚCU/EHO predajne mäsa, PREDAVAČA/KU v predajni mäsa a mäsových výrobkov

Miesto práce: Brezno
Druh pracovného pomeru: plný úväzok
Termín nástupu: ASAP
Mzdové podmienky (brutto): 739,-Eur/mesiac
Pozícii vyhovujú uchádzači so vzdelaním: stredoškolské bez maturity, stredoškolské s maturitou
Pokladňa: základy

Kontakt: Lieskovská cesta 640/23, 962 21 Lieskovec
tel.: 0907 805 257, e-mail: masolapin@gmail.com

28-0432

Bilingválne slovensko-španielsko-čínske Gymnázium Mikuláša Kováča, Mládežnícka ulica 51 v Banskej Bystrici

príjme do trvalého pracovného pomeru osobu na pozíciu

UPRATOVAČ/UPRATOVAČKA

Prijmeme aj dôchodkyňu.
Náplň práce: upratovanie a dezinfekcia priestorov školy.
Pracovná doba: 8 hodín denne v pracovné dni.
Bližšie informácie budú poskytnuté telefonicky.
Nástup už od 3. 1. 2022.

V prípade záujmu volajte na tel.č.: 048/413 18 09 alebo na mob.č.: 0911 956 324.
Vedenie Gymnázia Mikuláša Kováča

28-0439

Hľadáme VODIČA nákladného motorového vozidla

Náplň práce: Distribúcia mäsových výrobkov spoločnosti Domäsko, zásobovač predajní na území BB a NR kraja.
Potrebné psychotesty vodiča nákladného vozidla, platná kvalif. karta vodiča.
Miesto práce: Banská Bystrica Region
Druh pracovného pomeru: plný úväzok
Termín nástupu: ASAP
Mzdové podmienky (brutto): 1300,-Eur/mesiac
Pozícii vyhovujú uchádzači so vzdelaním: základné vzdelanie, stredoškolské bez maturity, stredoškolské s maturitou
Vodičský preukaz: B,C

Kontakt: Lieskovská cesta 640/23, 962 21 Lieskovec
tel.: 0907 805 257, e-mail: masolapin@gmail.com

28-0432

85_0847

Hľadáme práca v skladoch
VODIČOV NA VZV
BRANDYS NAD LABEM, ČR
plat od 30 000 Kč

- možnosť nadčasov
- týždenné zálohy
- nástupný bonus 5000 Kč
- ubytovanie a doprava
- zabezpečujeme preukaz na VZV (obnova)

0919 496 491, info@empres.sk, www.empres.sk

GSK SPOL. S R.O.

Stavebná spoločnosť prijme

• TESÁROV

Ponuka vhodná pre:
- **TPP** - 7 EUR/hod./ úkol
- **ŽIVNOSTNÍCI** - podľa dohody

Práca na území SR. Nástup po dohode.
tel: 0918/413582 I mail: info@gsksro.sk

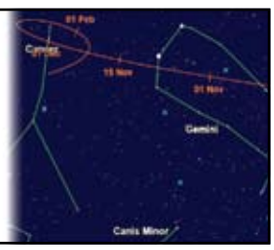
85_0901

HRADEC KRÁLOVE
145 KČ/ NETTO HODINA
OPERÁTOR VÝROBY
- ubytovanie zabezpečené

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

85_0655

čujte.sk
Čítajte nás
www.cujte.sk



Výročia a udalosti

2. decembra 1805 **v bitke troch cisárov pri Slavkove** zvíťazilo vojsko cisára Napoleona Bonaparteho nad spojenými silami rímskonemeckého cisára Františka II. a ruského cára Alexandra I., **čo viedlo k uzavretiu bratislavského mieru** (26. decembra)

Bystricko.sk

REGION PRESS **Inzercia 0907 727 204**

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

499 € ~~503 €~~ Galerica Gamma 3x4 m

ušetríte 100 €

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

ŠVAJČIARSKY POLYKARBONÁT PRÉMIOVEJ KVALITY

DARČEK ZADARMO

5kg prírodný stimulátor úrodnosti pôdy

Bez budovania základov

Odonosť voči snehu a vetru

5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát

DOPRAVA ZADARMO ○ VŠETKO SKLADOM

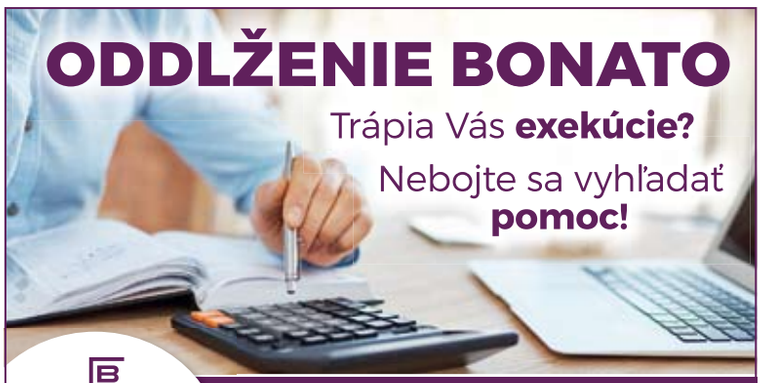
Ponúkame vám oblúkové skleníky rôznych rozmerov a pevností:

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	369 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 2 m	319 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 2 m	419 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GALA HIT	3 x 2 x 4 m	449 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GENIO	3 x 2 x 2 m	319 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 2 m	419 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GAMMA AKCIA	3 x 2,15 x 4 m	499 € ~~599 €~~	cena predĺženia o 2m	150 €
GULLIVER	3 x 2 x 2 m	449 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 2 m	529 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 399 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	4 999 €	cena predĺženia o 2m	750 €

0948 88 88 55 info@galerica.sk www.galerica.sk www.mundio.sk

46-0118

ODDLŽENIE BONATO



Trápia Vás **exekúcie?**

Nebojte sa vyhľadať **pomoc!**

BONATO ... SYMBOL POMOCI

Bezplatná linka
0800 221 331 | www.bonato.sk

47-001

ZÁRUKA 5 ROKOV

STOLIČKOVÉ VÝŤAHY

Stannah

Veľmi obľúbené

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

Sme tu pre Vás po celom Slovensku

Volajte teraz pre bezplatnú a nezáväznú obhliadku

BEZPLATNÁ INFOLINKA **0800 162 162**

52-0065

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP vlhkým múrom

0918 671 541

40-0062

AIW - Práca pre opatrovateľky seniorov v Rakúsku

- pracovať v Rakúsku môžete už o pár dní
- v decembri výrazná zľava z poplatku!
- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť
- zarobte si pred Vianocami alebo dvojnásobne cez Vianoce!

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

Zavolajte hneď a zmeňte svoj život novou prácou

0800 24 24 44

Jednoducho spolu prejdeme všetky kroky k novej práci.

www.aiw.sk Facebook: aiwsk

32-0018

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

46-0058

Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

ceny s DPH	Komíny "TUMA THERM +" šamot plyn – duplovaný plášť – tuhé palivá – najlepší pomer ceny a kvality!						Komíny TUMA FOLK šamot – najlacnejší! Tuhé paliva						TECNOVIS nerezový (Nemecko)	
výš.	140/200	160/200	160/450	180/200	150/450	200/200	160/200	160/450	180/200	180/450	200/200	200/450	150/50	200/50
5m	440	448	426	476	487	482	491	377	384	385	394	389	398	1047	1221
6m	484	464	471	536	544	538	547	422	430	431	439	435	444	1145	1337
7m	523	520	527	593	601	595	604	467	475	477	485	480	489	1241	1454
8m	566	556	563	650	658	652	661	508	516	518	527	523	532	1358	1640

KRBY kachle pece na pelety

DOVOZ do 5 dní

krby - kachle - sporáky
pece a grily

na drevo - uhlie - pelety

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

40-0058