

NITRIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 48 000 domácností

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

Naozaj nie je dovolené všetko

Aj keď si niektorí myslia, že im áno a vždy. Žiadna moc a žiaden spoločenský status nedovoľuje človeku všetko. Neexistuje nijaký kánon, zákon, nijaká spoločenská norma, ktorá by to umožňovala.

Vážení čitatelia, do dnešného redakčného slova, ktoré s k vám dostáva v čase významných sviatkov, som si pre vás dovolil vybrať pár myšlienok z príhovoru arcibiskupa Cyrila Vasiľa SJ, sekretára Kongregácie pre východné cirkvi, ktorý odvysielal vlni na Veľkú noc Vatikánsky rozhlas.

„Čím je bez Boha svedomie? Ak Boha niet, ak Kristus nevstal z mŕtvych, ak duša nie je nesmrteľná, ak človek nenesie na večnosť zodpovednosť za svoje konanie, ak večnosť neexistuje – tak potom niet nijakej spravodlivosti, mimo tej ľudskej, ktorej je možné ľahko uniknúť a ktorá je v našich rukách aj s jej kritériami a hodnotovým systémom, ktorý si upravíme podľa našej chuti, potom vari môžeme žiť ako zvery, ba horšie ako zvery, potom je naša sloboda nástrojom záhuby pre všetkých okolo nás, ktorí nám nejakým spôsobom môžu zavádzať a prekážať pri uskutočňovaní našich chutí.“

Pán arcibiskup nám pripomína, že mnohí mocní tohto i nášho sveta nám

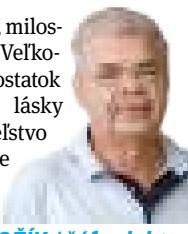
dávajú najavo, že zlo, podlosť a dobrota je to isté. „Byť ušľachtilý alebo podlý nie je, nemôže, nesmie byť to isté.“ A zároveň sa veľmi nástojčivo pýta - „... Alebo vari áno?!“

Preto aj dnes pripomínam rok starú výzvu arcibiskupa Cyrila Vasiľa: „Cirkev v liturgii vyznáva vieru v Krista, teda to, že Kristus „tretieho dňa vstal z mŕtvych podľa Svätého písma. A vstúpil do neba, sedí po pravici Otca. A zasa príde v sláve súdiť živých i mŕtvych a jeho kráľovstvu nebude konca a že ... očakávame vzkriesenie mŕtvych a život budúceho veku. Vyslovme aj dnes tieto slová s vedomím ich nesmiernej, životnej dôležitosti a potvrdíme to celým našim životom a konaním.“

Človek si naozaj nesmie dovoliť všetko, čo sa jemu zažiada. Ale môže a musí urobiť koľko vldze a je v jeho silách, aby náš spoločný život bol spravodlivejší, krajší.

Vážení čitatelia, milostiplné a požehnané Veľkonočné sviatky, dostatok zdravia, šťastia a lásky vám želá vydavateľstvo a všetky redakcie pod značkou REGIONPRESS.

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

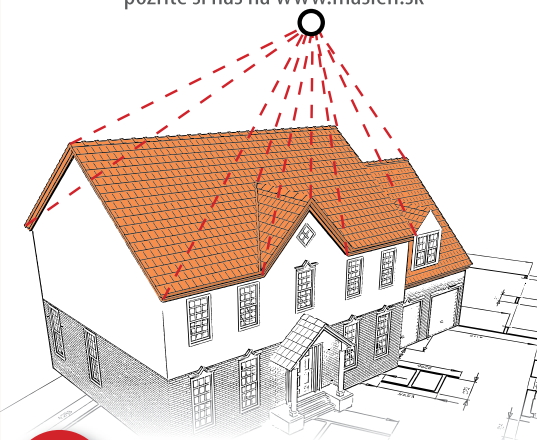


AJ VAŠU STRECHU UŽ MÁME ZAMERANÚ

Cenová ponuka rýchlo a bezstarostne

(stačí nám len Vaša adresa)

pozrite si nás na www.maslen.sk



50%

zľava na podstrešnú fóliu, žľaby a rúry

Akiová cena strešných krytín platí pre červenohnedú a hnedú farbu.

NITRA, Novozámocká 64

+421 902 972 021, maslennr@maslen.sk

SYMETRA 15

od 4⁸⁹ €/m²
5,87 €/m² s DPH

ŠKRIDPLECH

od 5⁰⁹ €/m²
6,11 €/m² s DPH

GAPA

od 5¹⁹ €/m²
6,23 €/m² s DPH

Znížili sme ceny
trapézových plechov

www.maslen.sk

ROZUMIEME STRECHÁM

Ak rád/rada variš, pridaj sa k nám, práve teba potrebujeme

Ponuka práce na pozície

**KUCHÁR/KA
POMOCNÍK/ČKA** 4,50 €/hod
3 €/hod

Na mesiac júl a august 2019 hľadáme kuchárku do detských letných táborov

Pre viac info volajte na číslo
0907 035 051 alebo 0905 334 432
www.chatajelenec.sk

ŠTRK, PIESOK, KAMEŇ



!!! otvorené aj v Sobotu !!!

firma
RAPSA
ml.

0905 142 500

Nitra - smer JANÍKOVCE
(za novým diaľničným mostom)

ŠTAHOVANIE



Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

SMALTOVANIE



0905 385 906

INZERCIA

0905 400 025

Čalúnnictvo | 0908 728 132

www.facebook.com/calunnictvonitra/

ROLDOR vstavané skrine
posuvné dvere
šatníky, knižnice
27 ročné skúsenosti
perfektné nápady
najvyššia kvalita
AKCIA -40%
www.rolldornitra.sk
tel.: 0905 244 565

KANÁLSERVIS
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ

WC odtokov, umývadliel,
spŕch, priemyselných
a iných kanalizácií

ČISTENIE TLAKOM
A ŠPIRÁLOU
MONITORING KAMEROU

rýchlo • čisto • spoľahlivo
• NON STOP

0907 652 710

www.kanalservis.sk

IZOLÁCIE
PLOCHÝCH STRIECH
VYSOKOKVALITNÝMI
MATERIÁLMI

Sme na trhu už viac ako 25 rokov...

0911 28 88 68

**Recyklácia vozidiel
ZADARMO**

pre celú Nitru, Zlaté
Moravce a okolie

Autorizovaný spracovateľ
starých vozidiel

Dostanete doklad o trvalom
vyrazení vozidla z evidencie

0907 793 056

UŽ NEMUSÍTE CHODIŤ
NA DOPRAVNÝ INŠPEKTORÁT
VŠETKO VYBAVÍME ZA VÁS
BEZ POPLATKOV

**ODŤAH VOZIDLA
ZADARMO**



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

tel. 0940 723 073

KÚPIM

STARÉ OBRAZY
a iné
starožitnosti

0915 982 680

ŽALÚZIE SIETE
OPRAVA
plastových
OKIEN
DVERÍ

☎ 0940 765 888

AKCIA
na objednávky

KAMENÁRSTVO
MM

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



KAMENÁRSTVO BEDNÁR

- seriózne jednanie
- kvalitná práca
- všetko za dobré ceny

📍 V. Zálužie, Družstevná 21

☎ 0903 750 904

🌐 www.kamenarstvobednar.sk

BYTOVÉ JADRÁ
od 1000 €
VÝSTAVBA RD

- FASÁDY
- STIERKY
- IZOLÁCIE
- REKONŠTRUKCIE
- OPRÁVY STRIECH
- KLAMPIARSKÉ PRÁCE
- OPRÁVA KOMÍNOV

☎ 0903 060 490



Od 10
mesačne

Internet
na doma
aa
má ho už aj Nitraaaaa

Spôhlivý O₂ Internet na doma je dostupný
pre viac ako 96 % obyvateľov.

Príďte si poň do O₂ Predajne
v OC Galéria Tesco, Bratislavská 5, Nitra.

KAMENÁRSTVO JELŠOVCE
www.zulovepomniky.sk



Slovenský výrobca od roku 1991

Po-Pia 10:00 - 17:00

Sobota 9:00 - 13:00

...ak nemôžete prísť náhodou Vy k nám
ZAVOLAJTE a radi prídem my za Vami

0903 747 666

Jelšovce, Piešťany, Bíňovce
(pri Nitre) (pri Trnave)

Akcia **až 35%** na vybrané modely,
možnosť **seniorskej zľavy**

Nová sezóna so zľavami na nové materiály a modely

Najväčší výber priamo od výrobcu!

Verím v dôveru ľudí

Tieto noviny si ako tretíak na vysokej škole pred viac ako dvadsiatimi rokmi zakladal. Aký to bol pocit, keď ste sa ako rodina museli vydavateľstva regionPRESS, s.r.o. vzdať?

Veľmi smutný. Žil som pre našu firmu dnom i nocou. Vefakrát ma ráno našli naše fakturantky v kancelárii s tým, že som akosi vynechal noc, lebo som nestihal. Snažil som sa vybudovať firmu, ktorej základná hodnota bola dôvera. Firmu, v ktorej budú robiť ľudia radi a s dobrým pocitom ... a myslím, že sa mi to vcelku darilo. Bol som na nás hrdý, keďže sme nikdy nešíkanovali mladé mamičky, len preto lebo majú malé deti, ako je to v mnohých firmách zvykom. Platil som najvyššie dane zo všetkých živnostníkov na Slovensku. Dlhé roky sme chodili spolu na celofiremné dovolenky do Chorvátska, boli sme jeden dobrý tím.

Lenže potom ste vaše rodinné vydavateľstvo museli predať. Prečo?

V deň tretích narodením našej Rebeky, 21. augusta 2008 a na výročie augusta 1968 som si uvedomil, že síce sme sa jedných okupantov zbavili, ale nahradili ich okupanti noví. Vybojovali sme si síce na Novembrových námestiach slobodu, ale akosi sme ju neunesli. Veľmi rýchlo sme zverili dôveru do rúk nehodných skorumpovaných politikov a tí, zväčša bývalí komunisti a eštébáci, našu naivnú dôveru zneužili. Ľuďom sľubovali nové Rakúsko, ale urobili si ho len pre seba. Za pár korún si rozdelili naše fabriky a z ľudí si urobili novodobých otrokov. Uvedomil som si, že sa nedokážem na to viac už nezaujato pozerať a rozhodol som sa začať zápas za očistu slovenskej politiky od ľudí ako Mečiar, Slota či Fico. Začal som písať stĺpčky do našich novín a búšiť do mocných, otvárať ľuďom oká. Na tú dobu dosť odvážne a tvrdo.

Reakcia mocných nenechala dlho na seba čakať. Poslali policajné komando, aby vtrhlo do vašej rodinnej firmy.

Nevedeli si rady, ako ma pokoriť. Ficovi som maximálne liezol na nervy, lebo som mu odvážne a tvrdo nastavoval zrkadlo a ľudia začínali dôveru v neho strácať a mne veriť. Dával som dole rad radom jeho ľudí a najradšej by ma utopil v lyžičke vody. Lenže nič na mňa nemali, tak si vymysleli obyčajnú podlú lož. Priamo jeho policajný prezident hovoril vo všetkých médiách, že naša firma podvádzala, lebo sme faktúry účtovali v inej výške ľuďom a v inej do účtovníctva. Na základe takéhoto anonymného výmyslu poslali policajné komando, zhabali nám hlavný počítač, čím úplne zastavili chod celej firmy. Zobrali kompletne účtovníctvo, rok sa v ňom desať ľudí hrabalo hore-dole a nenašli ani jednu jedinou zle zaúčtovanú faktúru. Myslite si, že sa potom ospravedlnili? Ani jedným jediným slovíčkom. Len nám potichu účtovníctvo vrátili.

Zrejme išlo len o očiernenie pred voľbami.

Samozrejme. Fico sa spoliehal, že keď nás falošne obvinia, ľudia to neprekúknu a budú voliť jeho. Lenže moji voliči pri nás stáli, a ešte vo väčšom počte. Veľmi rýchlo pochopili, že Fico hral falošnú hru. Prepádovka policajného komanda, kedy jeden Bôdôrov (blízky človek objednávateľa vraždy Jána a Martiny - Kočnera) človek zastrašoval našu zamestnankyňu s položenou zbraňou na jej pracovnom stole, však bola už len vyvrcholenie šikany. Nekonečná buzerácia cez najrozličnejšie kontroly roky celej firme brala veľmi energiu. Smer mnohým podnikateľom tiež zakázal v našich novinách inzerovať, lebo vraj ak neprestanú, zoberú im štátne zákazky. Chceli nás vyhladovať.

Zamestnanci to ako znášali?

Postupne som začínal cítiť, že hoci väčšina pri mne verne napriek všetkým útokom zla stála, začínam im ubližovať. Čítil som sa zodpovedný za to, že strácajú svojich klientov, len preto, lebo ja som sa rozhodol postaviť mocným pánom zoči-voči. Čím ďalej tým viac som cítil, že ak nechám firmu naďalej pod palbou a šikanou Ficovej moci, nakoniec môžeme padnúť na kolená a ľudia by mohli prísť o prácu. Vtedy sme sa s Pavlíkou dohodli, že musíme urobiť niečo, čo sme si nikdy nedokázali ani predstaviť. Rozhodli sme sa naše rodinné vydavateľstvo predať a zveriť ho do rúk novým majiteľom.

Moc vás prinútila vzdať sa vlastného dieťaťa. To muselo bolieť.

Presne tak. Ale, ak by sme to neurobili, útočili by stále až kým by nás nedorazili úplne a ľudí by sme museli prepustiť. Museli sme sa vzdať firmy, aby sme ju zachránili.

Obeta k politike patrí.

Neviem, nie nevyhnutne. Vidím okolo seba mnohých politikov a političky, ale obety vidím málo. Mnohí prišli do politiky a zrazu zarábajú desaťkrát viac ako predtým. Žijú si pohodlný život politiky, nezápasia na barikádach, kedy-tedy si dajú nejakú tlačovku a tým to končí. Ja som obetoval zápasu za očistu politiky od korupcie a za dobro obyčajných ľudí veľmi veľa. Obetoval som svoju rodinu, ktorá tým veľmi trpela. Z 3-ročnej Rebeky je dnes už 13-ročná slečna a z mimino Klárka má už desať. Miesto toho, aby som trávil čas s nimi, som búšil do Fica a usvedčoval som rad radom zlodejov. Miesto toho, aby som im postavil vytúžený dom, som stál na barikádach v boji za ľudí, z ktorých mnohí mi nikdy za to nepovedia ani mákké f. Čas, ktorý som nevenoval mojim blízkym ma mrzí najviac.

Stálo to za to?

Z pohľadu rodiny určite nie. Z pohľadu všetkých ostatných ľudí, verím, že áno. Pavlínka mi to však nikdy nevyčítala. Celých desať rokov len tpežlivo pri mne stojí. Vo vnútri určite roky veľmi trpí, ale uvedomuje si, že tú špinavú prácu niekto urobiť musí.

Ale teraz prídu noví spasitelia a povedia, že už by si mal končiť aj ty. Že oni sú lepší.

A slušnejší. Slovíčko slušnosť majú veľmi radi. Lenže, čo je slušné na tom, že oni roky, keď ja som s holými rukami zápasil so zlom, mlčali? Nič. Viem, prídu teraz mnohí. Budú rečniť, ako to teraz oni budú robiť lepšie, ako oni vyhrali ten boj. Ako sa namakali. Prídu v slušivých oblečkoch, kravatách, s ľúbivými úsmevmi. Vyhlásia sa za nových, lepších, neskazených, nezašpinených.

Taká je politika.

Ale nie je to fér. Čo je fér na tom, že ti, čo teraz zakladajú svoje nové strany, chodia za našimi poslancami a lákajú ich na lepšie miesta na ich kandidátkach? Nič. Je to podlé. V televízii hovoria, ako chcú s nami spolupracovať, ale v skutočnosti nás chcú pokoriť. Ich cieľom je naše hnutie vymazať z politickej mapy.

Prečo si to myslíš?

Nerobím si o nich ilúzie. Politika je špinavá hra a mnohí majú svoje nie práve najčistejšie úmysly. Zároveň však vedia, že ak my raz budeme súčasťou vládnej koalície, nikdy nikomu z nich nedovolíme zobrať z našich spoločných peňazí ani jeden cent. Vedia, že neumožníme, aby tu vznikli nejaké cudzie vojenské základne, vedia, že nedovolíme adopcie detí homosexuálmi. A to im vadí. Preto sa síce budú do televízií tváriť, že s nami počítajú, ale v skutočnosti budú lákať našich poslancov na medové motúzy, lebo vedia, že ja ich dám všetkých na koniec kandidátky a budú musieť takto skladať účty svojim voličom. Budú sa nás snažiť takto rozložiť znútra.

Rozhodol si sa kandidovať do eurovoľieb, to vážne chceš zo Slovenska utiecť?

Jasné, že nikam neutekám. Neboj. Inak, presne toto, čo hovoríš, mi napísali mnohí. Vraj nemám nikam ísť do europarlamentu, ale ma potrebujú tu na Slovensku.

Tak prečo vlastne kandiduješ?

Z dvoch dôvodov. Prvý je, že chcem aj svojou účasťou v kampani maximálne spopularizovať eurovoľby, aby bola čo najväčšia účasť. Minule sme totiž ako Slovensko urobili veľkú hanbu, keď s účasťou 13% sme trhli historický rekord v nezáujme.

A druhý?

Zásadne som zmenil názor na úlohu USA pre bezpečnosť vo svete, v Európe a u nás. Odmietam ďalej mlčať, keď vidím obrovské zlyhanie USA v Iraku, ktoré de-facto spôsobilo milióny utečencov v Európe. USA si totiž vymysleli, že v Iraku sú chemické zbrane hromadného ničenia. Na základe toho udreli na Irak, rozvrátili celý štát, ktorý horko-fažko držal pokope a funkčný (áno) diktátor Sádám Husajn. To spôsobilo vznik Islamského štátu, následný rozvrat Sýrie a milióny utečencov v Európe ... no a následky teraz znášame my všetci. Vystrašení Briti radšej z EÚ odchádzajú, podpora extrémistických, populistických a fašistických strán dramaticky vzrástla v celej Európe, ale Veľký Brat si v pokoji hovie za veľkou mlákou. To nie je fér a nemali by sme o tom mlčať.

Legitímny názor, ale preto kandiduješ?

Áno. Ľudia vo voľbách majú dva krúžky. A keďže naše hnutie má reálnu šancu získať miesto len pre jedného poslanca v Európskom parlamente, tak chcem ľudí poprosiť, aby ten druhý krúžok dali mne. Verejne som totiž sľúbil, že ak ich nedostanem aspoň 50 tisíc, tak to budem považovať za nesúhlas mojich voličov so zmenou môjho postoja voči USA. Ľudia tak môžu rozhodnúť, či mi dovoľia zmenený názor, alebo na pošlú z parlamentu preč. Mnoho ľudí mi po mojom vystúpení písalo, že konečne niekto z demokratickej opozície nabral odvahu povedať, že USA nám neprinášajú len dobro a prosperitu. Samozrejme, že tým netvrdím, že sa teraz máme hodiť okolo krku Rusku, v žiadnom prípade nie. Len chcem mať slobodu hovoriť o Veľkom Bratovi, že robí chyby. Chcem, aby sme zostali v Európskej únii, ako aj v NATO. Len by sme sa mali výrazne viac spoliehať na spoločnú obranu Európskych krajín, ako na nejakú akože nezištnú pomoc z Ameriky.

Myslíš, že ťa ľudia podporia a krúžok ti dajú?

S pokorou verím a dúfam, že áno. Ak nie, čestne odídem aj zo slovenského parlamentu a postavím sa v nasledujúcich voľbách opäť na posledné 150te miesto. A ľudia opäť rozhodnú.



Objednávateľ: OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti (OLANO), Zámok 6873/14, 811 01 Bratislava, IČO: 42287511
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Študentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36252417

03180060

Pomoc výnimočným ženám

Medzi prvé projekty, ktoré po druhej svetovej vojne realizoval a podporoval zakladateľ Kirche in Not (ACN) P. Werenfried van Straaten, patrili tzv. „Božie pevnosti“ – ženské kontemplatívne kláštory postavené pozdĺž železnej opony. Poslaním týchto kláštorov bolo modliť sa najmä za prenasledovanú Cirkev v komunistických krajinách východného bloku a byť duchovnou záštitou v boji proti rozmáhajúcemu sa militantnému ateizmu. Najmä vďaka tisícom skrytých modliaciach sa duši a vernosti prenasledovanej Cirkvi môžeme dnes slobodne žiť svoju vieru aj v našej krajine. Osobitná vďaka patrí práve rehoľným sestram, ktorých život dáva svetu akoby duchovnú rovnováhu. Preto podpora rehoľných sestier je jednou z priorit pápežskej nadácie ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi, a venuje im aj svoju tohtoročnú celosvetovú pôstnu a veľkonočnú kampaň.

ACN ročne podporuje približne 11 000 rehoľných sestier prostredníctvom viac ako 800 projektov v 85 krajinách sveta. Okrem podpory ich formácie, pastoračnej a charitatívnej činnosti poskytuje ACN napríklad aj existenčnú finančnú pomoc najmä kontemplatívnym kláštorom, starým a chorým sestram či sestram bez akýchkoľvek príjmov. Nadácia podporuje tiež projekty na výstavbu a obnovu kláštorov zvlášť v krajinách, ktoré boli zničené vojnou

alebo postihnuté prírodnými katastrofami. Zvlášť na misiách, kde panujú najťažšie podmienky, žijú sestry i napriek permanentnému ohrozeniu života, námahám, chudobe, vojne a prenasledovaniu obetavo svoje povolanie. Spomeňme si len na našu slovenskú misionárku a lekárku Veroniku Teréziu Ráckovú, ktorá bola zastrelená 16. mája 2016 v Južnom Sudáne.

Heslom pôstnej a veľkonočnej kampane ACN je: „Výnimočné ženy. Vďaka Bohu. Vďaka vám.“ Kampaň ACN predstavuje výnimočné poslanie rehoľných sestier z celého sveta a svedectvá o ich povolani, živote modlitby a živote v spoločensve, ako aj o ich službe najmenším a najbiednejším. Tieto sestry nám predkladajú hrdinské svedectvo autentickej viery a lásky. Ukazujú radostnú cestu života darovaného Bohu i blížnemu. Ich zasvätenie a modlitba nesie aj nás. Cez naše modlitby, obety a dary môžeme byť súčasťou ich misie, a tak sami rásť v duchovnej slobode ľudí patriacich celkom Bohu. Viac informácií o našej kampani na pomoc sestram: www.vynimocenezeny.sk



» P. Martin Mária Barta
duchovný asistent ACN

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

- frézovanie 1 m - 20 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- zľava 25% na materiál
- rekonštrukcia komínov
- zateplenie komínov
- obhliadka zdarma
- dohoda istá

frézovanie
od 15€/m

Tel: 0911 322 495, 0915 386 362
frezovanievložkovanie@gmail.com

FRÉZOVANIE-VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

stavba komínov,krbov,pecí

www.ekokrby.sk 0907262007

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA
na materiál 30%

- PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE
A SIEŤKOVANIE
KOMÍNOV

OBHĽADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331



Predajňa:

NITRA Párovská 14

mobil: 0911 406 469 • e-mail: nitra@slovaktual.sk



KAM S DREVENÝM ODPADOM ?

ZBERNÝ DVOR ODPADOVÉHO DREVA

BUČINA DDD, spol. s r.o.
Polhofarma 479, 951 42 Zbehy
TEL. Č.: +421 918 954 180

DREVENÝ ODPAD JE NÁSLEDNE RECYKLOVANÝ V SPOLOČNOSTI NA
VÝROBU DREVOTRIESKOVÝCH DOSIEK.

VYHŮVUJÚCI DREVENÝ ODPAD

- PALETY, DEBNÝ, BEDNÍČKY
- KRÁTKÉ ODREZKY, KAPOVÝ ODPAD
- STAVEBNÉ REZIVO, DOSKY HRANOLY
- OSTATNÉ ODPADOVÉ RASTLÉ DREVO
- DREVOTRIESKOVÉ DOSKY
- OSB DOSKY
- PREGLEJKOVÉ DOSKY
- NÁBYTKOVÉ DREVO

BLIŽŠIE INFORMÁCIE VÁM RADI POSKYTNEME NA
TEL. Č.: +421 915 143 394

[bucina ddd](http://bucina-ddd) www.bucina-ddd.sk



Aktuálne vydanie nájdete aj na:

www.regionpress.sk/vydavatelstvo/aktualne-cislo/redakcie/zapad/nitriansko

PLASTOVÉ HLINÍKOVÉ OKNÁ DVERE

STREŠNÉ OKNÁ ZIMNÉ ZĽAVY !

www.oknapolakovic.sk
oknapolakovic@zoznam.sk
0949 300 518

**PREDÁM
NOBASIL KNAUF**
všetky hrúbky 10 cm - 1,99 €
5 cm - 0,99 €
Pri väčších odberoch - dohoda

DOPRAVA ZDARMA
0902 699 999

LEXAN

BALKÓNY

J. M.
ZLATÉ MORAVCE
jozef.jm@gmail.com

- balkónové striešky
- zastrešenie terás
- zimné záhrady

- kompletná rekonštrukcia (dlažba, stierka, zateplenie...)
- hliníkové zasklenie
- úprava zábradlia

0908 427 957

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

www.likvidazbestu.sk

LIKVIDÁCIA

NEBEZPEČNÉHO ODPADU A
AZBESTOVÝCH STRIECH

0949 188 661 • 0905 655 414
likvidovatazbest@gmail.com

56-0033

47-014

46-0005

54-0001 TT02

17-0003

40-0001

77-0028

45-0051

59-0129

40-0003



Celonárodná spomienková slávnosť pri príležitosti 100. výročia tragickej smrti gen. M. R. Štefánika

Program

Brezová pod Bradlom, Nám. gen. M. R. Štefánika

- program Matice slovenskej v Národnom dome Štefánikovom / 9.00 – 10.00 hod.
- slávnostný nástup jednotiek Ozbrojených síl SR / 10.00 – 11.00 hod.
- panelová výstava Generál PhDr. M. R. Štefánik 21. 7. 1880 – 4. 5. 1919 v Múzeu D. S. Jurkoviča / 9.00 – 18.00 hod.

Prieprasné

- pozvánka na spomienkovú slávnosť / 8.00 hod.

Košariská

- odhalenie makety Mohyly / 8.45 hod.
- slávnostné služby Božie v evanjelickom kostole / 9.30 hod.
- program v Múzeu M. R. Štefánika / 11.00 hod.
- fakľový pochod z Košarísk na Bradlo / 11.30 hod.

Košariská

- koncert Štátnej opery Banská Bystrica, evanjelický kostol / 18.00 hod.

Brezová pod Bradlom, železničná stanica

- Legiovlak / 9.00 – 19.00 hod.

Mohyla M. R. Štefánika na Bradle / 13.00 hod.

- prelety leteckej techniky
- slávnostný akt kladenia vencov
- hymna SR / Vojenská hudba Ozbrojených síl SR / delostrelecké výstrelky
- báseň
- príhovory hostí
- pieseň / Danubius Octet Singers
- slávnostné zapálenie vatier
- hymnická pieseň / Mužský cirkevný spevokol ECAV Brezová pod Bradlom

po skončení oficiálneho aktu:

- Vojenská hudba Ozbrojených síl SR
- Mužský cirkevný spevokol ECAV Brezová pod Bradlom

Brezová pod Bradlom, Nám. gen. M. R. Štefánika / 16.30 hod.

- Folklórny súbor Brezová
- Orchester ľudových nástrojov Slovenského rozhlasu pod vedením Miroslava Dudíka
- predstavenie komiksu M. R. Štefánik
- inaugurácia poštovej známky Československé legie a M. R. Štefánik
- Jana Kirschner



Bradlo

4. mája 2019

Viac informácií:
www.brezova.sk

nič mi nebolo nemožné...
lebo som chcel

Štefánik?

Partneri



Spolok rodákov M. R. Štefánika
Cirkevný zbor ECAV Brezová pod Bradlom
Cirkevný zbor ECAV Košariská – Prieprasné

Slováci musia byť partneri, nie sluhovia za montážnymi pásmi

ZÁUJMY SLOVENSKA NA PRVOM MIESTE

Slovensko je krajina s najväčším podielom exportu na domácej produkcii. Preto strana NÁRODNÁ KOALÍCIA pokladá členstvo v Európskej únii za dôležité. „Treba však zastaviť úsilie európskej byrokracie o centralizáciu moci v Bruseli. Musíme ubrániť európske hodnoty kresťanstva a tradičnej rodiny, ktorá vychádza zo spoluzitania muža a ženy. Európa musí posilniť ochranu svojich vonkajších hraníc a musí byť v nej počuť aj hlas tých menších štátov,“ vysvetlila postoj NÁRODNEJ KOALÍCIE jej predsedníčka Slavěna Vorobelová. Zdôraznila, že sa treba vrátiť k pôvodnej myšlienke EÚ ako zoskupenia národných štátov, a nie k vytvoreniu super štátu. Na svojej kandidátke strana ponúka 14 skúsených odborníkov z rôznych oblastí.

KANDIDÁTNA LISTINA pre voľby do Európskeho parlamentu – 25. mája 2019

Ing. Peter Tomeček, manažér • Mgr. Anton Martvoň, PhD., právnik, vysokoškolský pedagóg • Mgr. Slavomír Harabin, stredoškolský pedagóg • Radovan Znášik, MA. MPP., manažér • JUDr. Marieta Okenková, PhD., právnička • RNDr. Marta Rácová, poslankyňa MsZ • Ing. Marián Rusznýk, CEO-výkonný riaditeľ spoločnosti • Ing. Sergej Kozlík, ekonomický analytik • PhDr. Ľubica Blašková, vysokoškolský pedagóg • Ing. Peter Švec, bezpečnostno-vojenský analytik • Ing. Juraj Srnec, manažér • prof. Ing. Ján Piľa, PhD., univerzitný profesor • Petra Margušová, realitná maklérka • Ing. Andrej Gmitter, manažér



Predsedníčka strany Slavěna Vorobelová s kandidátmi do EP Sergej Kozlík, Anton Martvoň, Peter Tomeček, Slavomír Harabin.



V Európskom parlamente chce NÁRODNÁ KOALÍCIA presadiť:

- Otvorenie diskusie o zavedení európskeho veku odchodu do dôchodku v 62 rokoch.
- Zlepšenie ochrany vonkajších hraníc EÚ proti nekontrolovanej nelegálnej migrácii.
- Investovanie miliárd eur na boj proti chudobe v členských krajinách, nie len v Afrike.
- Aby vo všetkých krajinách boli predávané potraviny a spotrebiče rovnakej kvality.
- Obmedzenie kompetencií Európskej prokuratúry voči Slovákum.
- Rovnaké pravidlá a výšky dotácií pre našich aj zahraničných farmárov a podnikateľov.
- Zákaz adopcie detí pámi rovnakého pohlavia.
- Ochranu prírody, lesov a živočíchov, zabrániť nelegálnemu výrubu a lovu na našom území.
- Slobodu slova a zákaz cenzúry na internete.

Viac na:
www.narodnakoalicia.sk

Autor: -ps-

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

TOPPLAST

JARNÉ ZĽAVY až do 60%

Ien apríl - máj
žalúzie a siete zadarmo

10-ročná záruka

TOP PLAST - Nitra • Štefánikova tr. 50 (mestská tržnica)
e-mail: nitra@topplast.sk • www.topplast.sk
tel.: 0905 721 070, 0917 717 424

7 komorový profil
za cenu 5 komorového



REKONŠTRUKCIE

ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH

Bez demontáže!

KVALITA A SPOĽAHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY

Chráňte svoju strechu s izoláciou pred škodami spôsobenými ľadom!

Realizujeme rodinné domy, paneláky
s plochou strechou. 12 ročná záruka. Bezplatná miestna obhliadka.
S farebným a vzorkovaným originálnym materiálom INDEX a VILLAS 3D

Tel.: 0915 437 039 www.palaservis.sk



MY MATERIAL
NEFALSUJEME!

Jarná AKCIA!

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

- hydroizolácie, termoizolácie
s PVC-fóliou a asfaltovými pásmi
- zameranie, odborné poradenstvo
a cenová ponuka zdarma.

10 rokov záruka 0915 779 828

Vykúpime

staré driapané, nedriapané perie.

Paplóny, vankúše, duchny z peria.

Tel.: 0908 054 321, E-mail: vykupperia@gmail.com

	1		7			9			2
S	8		3	2		4			
U	2	4		1				8	
D							5	2	7
O									3
								4	
K	5	2		7				3	
U	4			9		8			
					3			5	

			4					9	8
S							3		1
U				9	4				
D									5
O	9		8					3	6
				1					
K	8		9	3					
U		5		2		1	4		
	4			6				8	



ŽP EKO QELET a.s.

VÝNIMOČNÉ CENY ZA VÝKUP

oceľového šrotu a farebných kovov

Nitra 0911 711 036
Nitra 0911 711 886

Komjatice 0911 711 887
Vráble 0911 611 924

www.ekoqelet.sk



Aktuálne vydanie nájdete aj na:
www.regionpress.sk/vydavatelstvo/aktualne-cislo/redakcie/zapad/nitriansko



veľkoobchod - maloobchod
výroba komínových systémov

krby, kachle, pece, sporáky, komíny, záhrada, grily

Komínové systémy s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

cenník s DPH 2019	Komínový systém "TUMA THERM+" šamotový							Kom.systém TUMA FOLK šamotový							TECNOVIS DW	
	plyn	izolácia minerálna vlna so zadným odvetr., konus	turbo	všetky tuhé palivá	garancia 30 rokov	všetky tuhé palivá	garancia 30 rokov	izolácia min.vlna so zad.odvetraním, konus	všetky tuhé palivá	garancia 30 rokov	všetky palivá	nerezový 2-plášť	plávajúci iz. 32mm			
	duplovaný plášť-najlepší pomer ceny a kvality!														najlacnejší!	
	výška	180/90x1	180/90x2	180/45x1	180/90x1	180/45x2	200/90x1	200/45x1	180/90x1	180/45x1	180/90x1	200/90x1	200/45x1	150/90	200/90	
5m	439	405	412	466	473	468	476	332	337	341	347	341	348	875	1062	
6m	482	450	456	521	528	523	531	385	390	394	400	394	401	958	1163	
7m	519	494	500	577	584	578	586	426	431	435	441	435	441	1040	1264	
8m	562	539	545	632	639	633	641	463	468	473	479	473	479	1136	1379	

verzie: 1-komín, 1-komín s VO, 2-komín, cena pre dvojkomín = súčet 1-komínov, predaj všetkých typov nerez. systémov najvyššej kvality!

ATLAS

hnedý 429,- 362,- €
naj-predávanejší model,
vymývateľný kameň

Gulášová sada 68.90 €

SIESTA

vždy elegantná
vymývateľný kameň

321,- €

SANTANDER

bez-konkurenčne lacný

118,- €

PECE TUMA

od 427,- €
do 781,- €

rozмеры od 60cm do 140cm

ROSETTA

maiolica

1770,- €

na objednávku:
- kom.strieška
- kachle, napoleón,
- nadst.dekor

DOVOZ po SR do 5 prac.dní

Predávame - Ruské skleníky

Mimoriadna odolnosť voči vetru a snehu

Rozmery skleníkov:
2x2, 4x2, 6x2m, 2,5x4, 2,5x6m,
3x4, 3x6, 4x6, 4x8, 5x6, 5x8m,
7,5x8, 7,5x10, 7,5x12m a viac

N°1

www.krby-tuma.sk e-mail: tumainvest@gmail.com

prev.: Bánovce n. Bebr.-showroom - časť Hor.Ozorovce č.297 (E50) 0905 394 055

prev.: Pezínok

prev.: Trenčín

prev.: Košice

prev.: Nitra

prev.: Banská Bystrica - Zvolenská 19 (bývalá robot.ubytovňa) 0915 905 112

- Myslenická 1 (pri ČS SLOVNAFT opr.Tescu) 0917 861 305
- Bratislavská 106 (stará cesta smer N. mesto n.v.) 0918 250 213
- Študentská 1 (GALLA centrum pri ČS OMV) 0915 147 170
- Novozámocká 330 (smer NZ - H.Krškany) 0908 136 854

NR-19-16-strana- 8

SKVELÁ DOVOLENKA V ORAVSKEJ HORÁRNI S PRÍSPEVKOM OD ZAMESTNÁVATEĽA AŽ 55 % Z CENY DOVOLENKY!!!

(rekreačné poukazy)

Zakúpte si pobyt v Penzióne *** Oravská horáreň
a my Vám vydokladujeme celú sumu!

**POZOR nepracujúci seniori majú
dovolenku s 50 EUR DOTÁCIU od štátu!!!**

7 dní/ 6 nocí s plnou penziou, bohatým Programom a výletmi v cene!
Cena na osobu

188 EUR (apríl a november 2019) celý pobyt (seniori 138 EUR)

206 EUR (máj, jún 2019) celý pobyt (seniori 156 EUR)

228 EUR (júl – október 2019) celý pobyt (seniori 178 EUR)

Rezervácie: recepia@oravskahoraren.sk

Penzión *** Oravská horáreň
Oravský Podzámok č. 396
lokalita hrustín Zábava

Viac informácií na
www.oravskahoraren.sk
alebo na 0918 591 942



Tešíme sa
na Vašu návštevu!!!

Homeschooling

Podľa školskej legislatívy je na prvom stupni základnej školy možné domáce vzdelávanie, tzv. homeschooling. Stačí na to súhlas riaditeľa školy, mať garanta, t. j. učiteľa I. stupňa, treba spísať individuálny študijný plán, urobiť ešte pár byrokratických úkonov a dieťa sa môže vzdelávať v domacom prostredí.

Samozrejme, rodičia musia mať prostriedky na to, aby mohli so svojím dieťaťom denne zostať doma a dohliadať na jeho vzdelávanie. Každý polrok je potrebné prísť na komisionálnu skúšku zo všetkých predmetov a domáce vzdelávanie sa tak naplňa vo forme vysvedčenia. Toto platí len do štvrtého ročníka vrátane. Žiaľ, na rozdiel od Českej republiky, náš zákonodarca neumožnil takýto typ individuálneho vzdelávania na druhom stupni ZŠ. Či je to tradičná nedokonalosť slovenského zákona alebo zámer ministerstva, ktoré sa obáva masového rozmachu „homeschoolingu“, nech zostane nezodpovedané. Isté však je, že takéto polovičaté riešenie sťažuje situáciu rodičom, ktorí z rôznych dôvodov nedôverujú klasickeému vzdelávaniu. Neostáva im iné, ako využívať rozličné diery zlého školského zákona, aby zachovali kontinuitu vzdelávania svojich detí. Najčastejším spôsobom je to, že prihlásia deti na slovenskú školu a požiadajú o štúdium v Česku, kde je možné domáce vzdelávanie, ako aj v

iných krajinách s vyspelým prístupom k školstvu. Aj tu cítim prehnaný konzervativizmus ministerstva školstva a snahu ponechať v deštruktívnom systéme, čo najviac žiakov, aby sa nebudaj nevymlkli spod kontroly domácim „neštandardným“ vzdelávaním, aby neušli diktátu štátu.

Aj keby sa domáce vzdelávanie dovolilo počas celej základnej školy, je nepravdepodobné, že by sa žiaci hromadne začali vzdelávať doma. Málo rodičov si môže dovoliť byť celý deň s deťmi bez pravidelného platu. K domácejmu vzdelávaniu sa utiekajú, ak dieťa nezvláda societu školy alebo jednoducho nedôverujú školskému systému. Niekedy je to aj z dôvodu, že rodičia často cestujú a nežijú na jednom mieste. V poslednom období pociťujem, že mnohí rodičia vidia závažné nedostatky v systéme slovenského školstva, ktorý dlhodobo stagnuje a ignoruje potreby žiaka, ako to vidíme všetci, čo v školstve pôsobíme. Aj preto sa rôzne alternatívy vzdelávania objavujú čoraz častejšie. Keďže štát dlhodobo nevie uspokojiť potreby žiaka, ba dostáva osadenstvá škôl doslova na kolena, nemal by brániť rodičom využívať iné možnosti, ako kvalitnejšie vzdeláť a vychovávať človeka. A občana, ktorý raz tento stav zmení.

Asi toho sa obávajú najviac...

» **PhDr. Ján Papuga, PhD.**
riaditeľ ZŠ s MŠ, Riazanská, Bratislava

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0905 400 025

HYPOTEKÁRNE ÚVERY DO 80%

Spotrebné úvery do 30 000 €

Hrozí vám exekúcia, dražba? **Pomôžeme vám**

Splatenie úverov v iných bankách

KÚPA DOMU, BYTU Tel.: 0905 580 581

PENIAZE EXPRESNE DO 5 HODÍN! **ÚVER MAX**

- RUČENIE AJ ZALOŽENOU NEHNUTEĽNOSŤOU
- NÍZKA SPLÁTKA, DLHÁ DOBA SPLATNOSTI
- RIEŠENIE NEDOPLATKOV, EXEKÚCIÍ, DRAŽIEB

Tel. 0915 / 736 640 - NONSTOP

SBS GUARDING s. r. o.

prijíma strážnikov na prevádzky
v Nitre

Mzda: 3,5868 €/h. brutto
Nástup ihneď.

0948 137 340 • miroslav.krivosudsky@guarding.sk

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



**Dražobná spoločnosť
Marencik dražby, s.r.o.**

Snežienkova 1726/4, 949 01 Nitra

Kontakt: peter.marencik@gmail.com • 0948 663 906

o z n a m u j e,
**že sa bude konať dobrovoľná
dražba pod označením: DD 02/2019**

DD 02/2019
dňa 17.05.2019 o 11:00 hod. v salóniku penziónu ARTIN, so
sídlo Svätourbanská 37, 949 01 Nitra

Predmet dražby:

Nehnuteľnosť vo výlučnom vlastníctve dlžníka, nachádzajúca sa v katastrálnom území Nitra, obec Nitra evidovaná v katastri nehnuteľností vedenom Okresným úradom Nitra, katastrálny odbor na LV č. 4979 ako: Byt č. 24, vchod: č. 3, na 4.p., v bytovom dome so súpisným číslom 555 postavenom na parcele registra „C“ parc. č. 7261/71 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 232 m² a parc. č. 7261/72 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 228 m², na Jedlíkovej ulici č. 3 Spoluvlastnícky podiel o veľkosti 795/27504 na spoločných častiach a spoločných zariadeniach bytového domu so súpisným číslom 555 Spoluvlastnícky podiel o veľkosti 795/27504 k pozemkom, na ktorých je bytový dom postavený, a to k parcele registra „C“ parc. č. 7261/71 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 232 m² a parc. č. 7261/72 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 228 m²

najnižšie podanie: 90.900 EUR
minimálne prihodenie: 1.000 EUR
dražobná zábezpeka: 5.000 EUR

Termín obhliadky: 30.04.2019 - 02.05.2019 o 12:00 hod.

Obhliadka sa uskutoční po predchádzajúcom ohlásení na t.č.: 0948 663 906, záujemcovia sa ohlásia aspoň jeden deň pred konaním obhliadky. Podrobnosti na www.notar.sk alebo aj úradnej tabuli mesta Nitra.



**Dražobná spoločnosť
Marencik dražby, s.r.o.**

Snežienkova 1726/4, 949 01 Nitra

Kontakt: peter.marencik@gmail.com • 0948 663 906

o z n a m u j e,
**že sa bude konať dobrovoľná
dražba pod označením: DD 23/2018**

DD 23/2018
dňa 17.05.2019 o 10:00 hod. v salóniku penziónu ARTIN, so
sídlo Svätourbanská 37, 949 01 Nitra

Predmet dražby:

Nehnuteľnosť v podielovom spoluvlastníctve dlžníkov, nachádzajúca sa v katastrálnom území Chrenová, obec Nitra evidovaná v katastri nehnuteľností vedenom Okresným úradom Nitra, katastrálny odbor na LV č. 1840 ako:

Byt č. 48, vchod: č. 1, na 11.p., v bytovom dome so súpisným číslom 657 postavenom na parcele registra „C“ parc. č. 969 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 409 m² na Trábečskej ulici Spoluvlastnícky podiel o veľkosti 771/35939 na spoločných častiach a spoločných zariadeniach bytového domu so súpisným číslom 657 Spoluvlastnícky podiel o veľkosti 771/35939 k pozemku, na ktorom je bytový dom postavený, a to k parcele registra „C“ parc. č. 969 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 409 m²

najnižšie podanie: 93.300 EUR
minimálne prihodenie: 1.000 EUR
dražobná zábezpeka: 5.000 EUR

Termín obhliadky: 30.04.2019 - 02.05.2019 o 11:30 hod.

Obhliadka sa uskutoční po predchádzajúcom ohlásení na t.č.: 0948 663 906, záujemcovia sa ohlásia aspoň jeden deň pred konaním obhliadky. Podrobnosti na www.notar.sk alebo aj úradnej tabuli mesta Nitra.

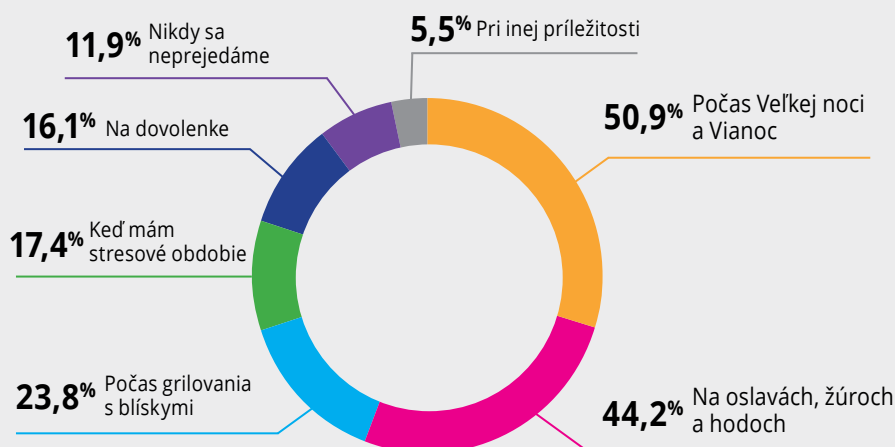
Kedy sa prejedáme najčastejšie?

A keď už, ako si pomôžeme?



Skúmali sme, kedy si Slováci doprajú viac jedla, ako zvyčajne. Keďže pocit „**prejedol som sa**“ alebo „**prejedla som sa**“, môže byť veľmi individuálny, dali sme účastníkom možnosť výberu viacerých možností.

OTÁZKA Z PRIESKUMU: Pri akých príležitostiach sa najviac prejedáte?



Veľká noc a Vianoce

- **Jednoznačne vyhrávajú Veľká noc a Vianoce.** Najväčšie sviatky roka. Pre Slovákov sú obdobím prejedania sa vo všetkých mestách a obciach a v každom veku. Hneď za tým nasledujú oslavy, večierky a hody. Až ďaleko za nimi sú grilovačky, stres a dovolenka.
- **Mladí ľudia** vo veku 25-34 rokov sa prejednávajú často pri najrôznejších príležitostiach a neboja sa to priznať. Milujú sviatky, zábavy, večierky a oslavy, práve tak, ako grilovanie a dovolenky.
- **Obyvatelia veľkých miest** nemajú za „hlavné prejedacie obdobie“ sviatky, skôr sú to oslavy a večierky, ale zato si radi zajedia aj na dovolenkách.

OTÁZKA Z PRIESKUMU: Čo robievate v prípade pocitu „ťažkého žalúdka“ (zhoršené trávenie, prejedenie, tráviace ťažkosti)?

Ako Slováci najčastejšie riešia ťažkosti s trávením?

Účastníci mohli uviesť viacero spôsobov, ako riešia tráviace ťažkosti.

1. **NAPIJEM SA MINERÁLKY**
2. **UŽIJEM LIEK ALEBO VÝŽIVOVÝ DOPLNOK NA TRÁVENIE**
3. **DÁM SI SÓDU BIKARBÓNU**
4. **NAPIJEM SA KOLOVÉHO NÁPOJA**
5. **LAHNEM SI A POČKÁM, KÝM TO PREJDE**
6. **NAPIJEM SA PIVA**
7. **NAPIJEM SA ČAJU**
8. **DÁM SI POHÁRIK TVRDÉHO ALKOHOLU**
9. **NEMÁVAM POCIT ŤAŽKÉHO ŽALÚDKA**
10. **RIEŠIM TO INÝM SPÔSOBOM**

Ludová „prvá pomoc“ po prejedení sa

V celej populácii, vo všetkých krajinách a mestách je trojlístok „prvej pomoci“ pri tráviacich ťažkostiach jasný - **minerálka, liek alebo výživový doplnok a sóda bikarbóna**. Na východnom Slovensku vedie sóda bikarbóna, v strede a na západe Slovenska pohár minerálky.

RADÍ

ODBORNÍČKA:

MUDr. Adriana Ilavská, PhD., MBA, MPH

Diabetologička, odborníčka na poruchy metabolizmu a výživy

Žalúdok je veľmi citlivý na každé nesprávne zaobchádzanie. Pociť tlaku, nafuknutia, grgania, napínania na vracanie sú jasné signály, ktorými tráviaci trakt majiteľovi ohlasuje, že sa prejedol. Po prejedení nastáva pocit únavy, pretože energia sa musí sústrediť na trávenie, aby sa spracovala nálož jedla.

Najjednoduchšie a najúčinnějšíe riešenie je 15 – 20 minútová prechádzka hneď po jedle. Pomôže veľmi rýchlo. Treba sa vyvarovať ísť si ľahnúť a spať, alebo cvičiť či behať, aby sme rýchlo spálili kalórie. Hrozí riziko úrazu, niekedy aj srdcový infarkt. Dostatok tekutín zabezpečí hydratáciu, bez obavy ďalšieho naplnenia žalúdka. **Voda s citrónom alebo limetkou** poskytuje organické kyseliny, enzýmy a antioxidanty, ktoré pomáhajú stráviť varené jedlo a stimulujú vylučovanie žalúdočných štiav. **Bylinné čaje** na podporu trávenia sú zo zázvoru, mäty, anýzu, rasce alebo feniklu. Na nafukovanie pomáha kamilkový čaj. **Kolové nápoje** vďaka obsahu kofeínu a extraktov bylín sú účinné už v malom množstve, avšak

dostatočne chladené. Vychladené fungujú ako studený obklad na rozdráždený žalúdok a bolesti. Pre vysoký obsah cukru však na bežnú konzumáciu nie sú vhodné. Aj najznámejší kolový nápoj bol pôvodne určený ako žalúdočný likér. **Bublínkové nápoje** ako minerálka, sóda bikarbóna či pivo obsahujú oxid uhličitý, ktorý pomáha ľudovo povedané „dobré si odgrnúť“, čo môže pomôcť v trávení a posune potravy. **Alkohol** ako „liek“ na prejedenie pomáha len v malých množstvách. Najúčinnějšíe sú bylinné likéry s obsahom alkoholu do 30%. Príliš vysoká koncentrácia alkoholu má opačný účinok, spomaľuje totiž činnosť žalúdka. Takže platí, že menej je viac. Niekedy pomôže aj **teplý obklad** – nahriaty uterák alebo termofor priložený na brucho. Teplo pomáha prekrveniu, a tým k zrýchleniu tráviacich dejov.

Najlepšou liečbou na prejedanie je prevencia. Treba jesť postupne a jedlo si rozdeliť na menšie porcie počas dňa. Skôr sa vyhýame obezite a riziku metabolických ochorení. Prídŕžajme sa známeho pravidla: **Jesť sa má do polosýta a piť do polopita.**

**SBS prijme na objekt
v meste NITRA,
pracovníka na dohodu.
Podmienka preukaz OS.
500,- EUR NETTO
kontakt : 0901 90 00 91**

Araver a.s. Nitra
autorizovaný servis VW, Audi

**prijme
umývača
vozidiel**

mzda od 650 € podľa
výkonu, nástup ihneď
VP sk.B

viac informácií:
☎ 037/65 60 111
✉ nitra@araver.sk

INZERCIA

0905 400 025

**SIMON-Fleisch PRÁCA V
NEMECKU**

VODIČ KAMIÓNA
2500 € - 3500 € brutto

Základná znalosť nemeckého alebo anglického
jazyka. Nemecká pracovná zmluva Vybavíme
všetko potrebné pre prácu

Možnosť turnusov - Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de
job@simon-fleisch.de
+49/ 15145093826



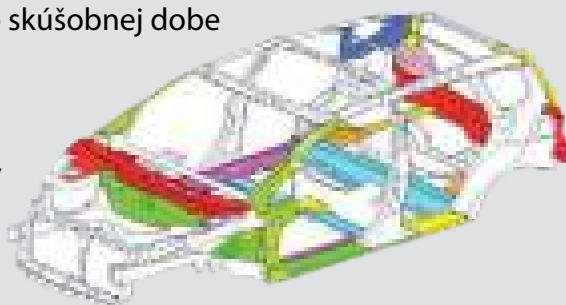
"Keď je práca potešením, vtedy je aj život šťastím"

Staňte sa zamestnancom špičkovej japonskej spoločnosti na výrobu
vnútorných dielov karosérie

V júli 2019 otvárame nový závod v Nitre a prijímame: **OPERÁTOROV LISOVACEJ LINKY**

Ponúkame:

- nástupný plat 830€ brutto
- mesačné odmeny 15% po skúšobnej dobe
- 13. plat
- práca na jednu zmenu
- príjemný kolektív
- balík sociálnych benefitov
- prostredie s rodinnou atmosférou



Kontaktujte nás e-mailom **m.hajkova@g-tes.sk** alebo telefonicky **0918 755 195**

STABILNÁ PRÁCA PRE DODÁVATEĽA JAGUAR LAND ROVER V NITRE

PICKER

možný mesačný hrubý zárobok: až 805 €
základná mesačná hrubá mzda 700 € + výkon. bonusy:
1.mesiac: +5%, 2.mesiac: + 10%, 3.mesiac: + 15%

možný prechod do kmeňového stavu
dvozmenná prevádzka

Príďte sa informovať osobne na stretnutiach:

NITRA: každý utorok o 09:00 a 14:00,
každý štvrtok o 14:00, budova VBC, Štúrova 22

ZLATÉ MORAVCE: streda, 24.04.2019 o 9:00,
Hotel Vion, Továrenská 64

Viac informácií:
0800 29 29 29
nitra@manpower.sk
www.pracujvnitre.sk



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Práca v ČR na pozície:

OPERÁTOR VÝROBY

800 - 1000 EUR/netto

VODIČ VZV

900 - 1100 EUR/netto

ZVÁRAČ ZM1,135

11 EUR/hod.

info@konstrukter.sk

Tel.: 0908 914 180

0905 218 177

www.konstrukter.sk

**PRÁCA V NEMECKU
A ŠVAJČIARSKU**

dlhodobá a stabilná práca
výhodné platové podmienky

**ELEKTRIKÁRI
SADROKARTONISTI**

10 - 20 €/hod. netto
ubytovanie a doprava hradené

sokolova@granila.eu
0950 301 301

NEMÁTE PRÁCU

Firma SALUDO Vám ponúka prácu
s nástupom IHNEĎ na prácu v Č.R.

HĽADÁTE PRÁCU?

MY JU PONÚKAME PRE ŽENY A MUŽOV,

KOVOBRABÁČOV A BRÚSIČOV

(NA GULATO, PLOCHO),

SÚSTRUŽNÍKOV, FRÉZAROV

AJ BEZ PRAXE (ABSOLVENTI SOU)

MONTAŽNÍKOV/ ČKY

PRÁVIDELNÝ TURNUS.

UBYTOVANIE ZDARMA, DOVOZ ZO SLOVENSKA

AŽ NA PRACOVISKU - TIEŽ ZDARMA

ZAŠLITE ŽIVOTOPIS

MAILOM ALEBO ZAVOLAJTE

054 788 274 - 0911 618 499

saludosro@gmail.com

GSK
SPOL. S R.O.

Stavebná spoločnosť prijme

• **TESÁROV**

• **ŽELEZIAROV**

Ponuka vhodná pre:

• **TPP** - 6 EUR/hod. + variabilná zložka

• **ŽIVNOSTNÍCI** - plat podľa dohody

• **MENŠIE STAVEBNÉ FIRMY**

Práca na území SR. Nástup po dohode.

tel: 0918/413582, 0904/881 418,

mail: info@gsksr.sk

ZASKLIEVANIE TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY

balkóny

zimné záhrady

zasklievanie terás

rámové

bezrámové

bezrámové

rámové

AKCIA ZĽAVA DO 35%

Možnosť výhry 300 €

0948 787 777 | www.balkona.eu

Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKÓNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

EKO Energy
energetické poradenstvo

Naša firma zabezpečuje kompletnú administráciu pre získanie dotácií

DOTÁCIE SA MÍŇAJÚ. REGISTRUJTE SA ČO NAJSKÔR.

www.ekoenergy.sk • info@ekoenergy.sk

Japonské tepelné čerpadlo vzduch - voda Mitsubishi

- vhodné pre rodinné domy od 70-1000 m²
- pracuje aj pri teplote - 25°C
- vo výkonoch 8kW, 12kW, 14kW, 16kW, 20kW, 27kW
- ekonomické a komfortné riešenie vhodné pre vykurovanie a chladenie podlahového kúrenia, alebo radiátorov
- mesačné náklady na vykurovanie a ohrev TUV od 40 - 60 € pre RD 400m²
- ovládanie cez mobilnú aplikáciu zdarma

od **3850€**

ČO JE TO?

Tepelné čerpadlá umožňujú odoberať teplo z okolitého prostredia, prevádzkať ho na vyššiu teplotu a následne využiť pre vykurovanie alebo prípravu teplej vody. V závislosti od vonkajšej teploty je možné získať 2- až 5-násobok dodanej energie. Prvé tepelné čerpadlo skonštruoval Slovák Aurel Stodola. Jeho tepelné čerpadlo z roku 1928 dodnes vykuruje radnicu vo švajčiarskom Zürichu.

Wi-Fi ovládanie cez internet

A++

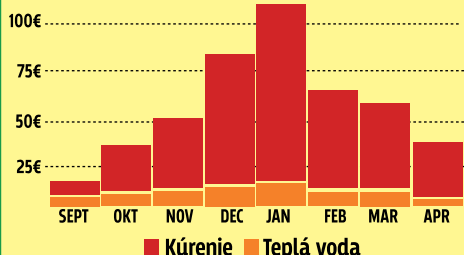


ZÁRUKA
OD VÝROBCU
5
ROKOV

AKÉ SÚ VÝHODY VYKUROVANIA TEPELNÝM ČERPADLOM?

KOMFORT - pri kotloch na drevo, pelety alebo uhlie je nutné myslieť na prácu spojenú so zaobstarávaním a prípravou paliva. Pri tepelných čerpadlách toto všetko odpadá. **EKOLÓGIA** - tepelné čerpadlá patria medzi najekologickejšie zdroje vykurovania, keďže čerpajú teplo z obnoviteľných zdrojov a tým zbytočne nezaťažujú životné prostredie. **NIŽŠIE INVESTIČNÉ NÁKLADY** - jednoducho inštalácia, s tým spojené nižšie náklady na realizáciu v porovnaní s ostatnými typmi vykurovacích systémov.

**REÁLNA SPOTREBA NA KÚRENIE TEPELNÝM ČERPADLOM
V RD VASILOV O PLOCHE 200 m² ZA ZIMU 2018/2019**



KOLKO UŠETRÍM S TEPELNÝM ČERPADLOM?

Nákup a inštalácia technológie tepelného čerpadla možno považovať za jednu z najlepších investícií v oblasti využívania obnoviteľných zdrojov energie. Inštalácia tepelného čerpadla sa zároveň dostanete do zvýhodneného tarifného pásma DD6 (SSE), kedy je Vám nízka tarifa (NT) poskytovaná v rozmedzí 22 hod. denne pre celú vašu domácnosť.

Oproti vykurovaniu elektrickým kottom je úspora približne 70 %.
Oproti vykurovaniu pomocou plynového kotla je úspora približne 40-50 %.

AKÁ JE ŽIVOTNOSŤ TEPELNÝCH ČERPADIEL?

Najviac namáhanou časťou tepelného čerpadla je kompresor a jeho životnosť sa udáva až na 20 rokov. Všeobecne však životnosť tepelného čerpadla závisí od klimatických a prevádzkových podmienok a kvality prevedenej inštalácie.

Informujte sa na bezplatnej infolinke: **0800 909 909, 0948 930 940**

Solárny systém pre ohrev vody

- 3 ploché kolektory
- kompletná konštrukcia na strechu + pripojenie potrubie
- 300 l bojler v cene
- spoľahlivo pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra
- návratnosť investície 2-3 roky

ZÁRUKA
OD VÝROBCU
10
ROKOV
1890€
vrátane montáže



Fotovoltaická elektrárňa 3 kWp

- pozostáva z 10 panelov + menič + regulácia na zabránenie prietoku vyrobenej el. energie do siete
- zariadenie na kľúč, návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3500 kWh

Zvýšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

od **2589€**
vrátane montáže



ZÁRUKA
OD VÝROBCU
25
ROKOV