REGIONPRESS

Č. 27 / 5. JÚL 2019 / 23. ROČNÍK

NITRIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do **48 000** domácností

čítajte NOVINY...
S NAJVÄČŠÍM ZÁSAHOM NA SLOVENSKU

Váš Dom farieb & hobby centrum

akcia
zľava až
-15%
na miešanie farieb
platí v júli 2019

3,70€ 2,65€
BROS MAX proti kliešťom a komárom

1,67€ 1,10€
Fixinela 500ml

3,60€ 2,50€
Rex gél na pranie 20PD Color

Bratislavská 35, NITRA (HomeBox pri Möbelixe), ✆ 0948 955 977, www.vasdomfarieb.sk

24-0074

KONTAJNEROVÁ DOPRAVA

Odvoz stavebného odpadu a preprava materiálov kontajnermi

Peter Varga 0911 566 902

45-0152

www.regionpress.sk

Kúpim kroje, kašmírove sukne, zástery a šatky.
0908 627 952

77-0021

AKCIA na objednávky

KAMENÁRSTVO M M

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

45-0016

ŽALÚZIE SIETE
OPRAVA plastových OKIEN DVERÍ
0940 765 888

45-0002

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

45-0006

KANÁLSERVIS
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
WC odtokov, umývadiel, spŕch, priemyselných a iných kanalizácií
ČISTENIE TLAKOM A ŠPIRÁLOU
MONITORING KAMEROU
rýchlo • čisto • spoľahlivo • NON STOP
0907 652 710
www.kanalservis.sk

45-0027

AUTODOPRAVA
hydraulickou rukou + trojstranný sklápač
dovoz stavebných a sypkých materiálov
nosnosť 6 ton
0901 777 347

45-0186

ŠTRK, PIESOK, KAMEŇ

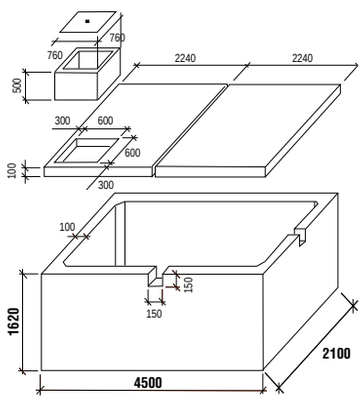
firma RAPSA ml.
0905 142 500
Nitra - smer JANÍKOVCE (za novým diaľničným mostom)
!!! otvorené aj v Sobotu !!!

45-0135

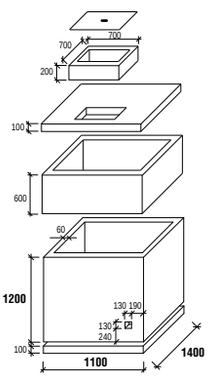
AB-STAV
STAVEBNO - VÝROBNO - OBCHODNÁ FIRMA

Kontakt: AB - STAV, s.r.o. • Malý Cetín 157
037 / 658 13 12 • e-mail: stavebniny@ab-stav.sk
www.ab-stav.sk

Železobetónová žumpa 10m³



Vodomerná šachta



Transportbetón

Všetky nami vyrábané betónové zmesi sú certifikované. Betóny sú dopravené 5, 6, 9 m³ domiešavačmi priamo do priestorov zákazníka.
Telefonický kontakt: vedúci betonárky 0911 401 901.

výroba, doprava, osadenie

transport

ZA PRIJATEĽNÉ CENY !

45-0204

Prijmeme DÔCHODKYŇU NA UPRATOVANIE
spoločných priestorov budovy v Nitre
3€/hod. (13 hod./týždeň)
0911 100 306

45-0222

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0905 400 025

KRTKOVANIE A ČISTENIE KANALIZÁCIE
MONITORING KANALIZÁCIE
ODSTRAŇOVANIE VODNÉHO KAMEŇA, HRDZE A NEČISTÔT Z VODOVODOV A PRIETOKOVÝCH OHRIEVAČOV
NITRA 0907 736 169

45-0029

NITRIANSKO

Redakcia: Kmeťkova 10
NITRA
nitriansko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS s.r.o.
Študentská 2, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Daniela Rezáková **0905 400 025**

Distribúcia:
Daniela Rezáková **0905 400 025**
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (48.000 domácnosti)

Každý týždeň: Nitra mesto, Kynek, Mlynárce, Šúdol, Horné Krškany, Dolné Krškany, Ivánka pri Nitre, Veľké Zálužie, Jarok, Jelenec, Žirany, Cabaj - Čápor, Rumanová, Zbehy, Čakajovce, Branč, Lehota, Lužianky, Dražovce, Štitáre, Kolíňany, Pohranice, V. a M. Cetín, Janíkovce, Čechynce, Golianovo, Rišňovce, Alekšince, Nitrianske Hrnčiarovce, Veľký Lapáš

+ v párnom týždni navyše: Jelšovce, Nové Sady, Sila, Čáb, Bádice, Mechenice, Sokolníky, Hosťová, Čeľadice, Neverice, Kostoľany pod Tríbečom, Ladice, Výčapy - Opatovce, H. a D. Lefantovce, Dolné Obdokovce

+ v nepárnom týždni navyše: Klasov, Svätoplukovo, Veľká Dolina, Mojmírovce, Babindol, Vinodol, Paňa

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	57.000	**Bratislavsko** Východ
BZ	67.000	**Bratislavsko** Západ
DS	26.000	**Dunajskostredsko**
GA	30.000	**Galantsko+Šaliansko**
HC	24.000	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	15.000	**Komárňansko**
LV	30.000	**Levicko**
MA	25.500	**Malacko**
NR	48.000	**Nitriansko**
NZ	35.000	**Novozámocko**
PK	21.000	**Pezinsko**
PN	32.500	**Piešťansko**+NM+MY
SC	25.000	**Senecko**
SE	31.000	**Senicko+Skalicko**
TO	38.000	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	52.000	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	45.500	**Trnavsko**
ZM	18.000	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	51.100	**Banskobystricko**+BR
KY	30.000	**Kysucko**=CA+KM
LI	35.500	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.000	**Lučenecko**+VK+PT
MT	39.250	**Martinsko**+TR
OR	38.600	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	35.500	**Považsko**=PB+PU
PD	35.000	**Prievidsko**
ZV	36.500	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	26.500	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	52.000	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

BJ	31.000	**Bardejovsko**+SK+SP
GE	25.000	**Gemersko** = RV+RS+RA
HU	25.000	**Humensko**=VT+SV+ML
KE	82.750	**Košicko**
KS	22.250	**Košicko** okolie
SL	13.100	**Ľubovniansko**
MI	30.500	**Michalovsko**+TV+SO
PP	40.000	**Popradsko**+KK
PO	40.000	**Prešovsko**+SB
SN	30.000	**Spišsko**+LE+GL

Škodlivá slepota

Nevidiaci ľudia, ktorým osud vzal zrak, sú často požehnaním spoločnosti.

Dávajú jej aj iné „pohľady“ na život, ako tie bežné, ktoré poznáme z médií či z osobných životov. Umožňujú jej vidieť to, čo je pre ňu bežne neviditeľné a často preto ňou obchádzané. A hlavne z toho dôvodu by ľudia bez funkčného zraku mali pútať viac pozornosti Vidiacich, najmä vidiacich politikov, ale aj majiteľov a prevádzkovateľov budov, dopravcov, architektov, samosprávy. To je však problém celej spoločnosti, spoločenstva ľudí, ašpirujúceho na civilizáciu.

Iným problémom je slepota vidiacich. Veľmi vážnym problémom, stavom, priamo ohrozujúcim demokraciu, princípy právneho štátu a ideály slobody. Slepota, ktorá ich zaviedla do ich vnútornej tmy, neschopnosti vidieť realitu a žiť doživotne už len v nejakých predstavách. Slepota, veľmi intenzívne podporovaná dezinformačnými webmi, hlúposťami, vydávanými za pravdu, dávno prežitými dogmami a fanatizmom. A, samozrejme, mnohými inými „...izmami“, ktorých, veľmi sme v to dúfali, sme sa chceli zbaviť už v období politicko-spoločenských zmien v bývalom Česko-Slovensku. Aj keď dnes táto charakteristika začiatku deväťdesiatych rokov znie už iba ako prehnaný eufemizmus. Práve vďaka tým neochotným vidieť. Tým slepým fanatikom. Všetkým tým, ktorí odmietajú kritizovať to, čo je podložené faktami, volajúcimi po kritike, dokonca aj faktami takých inštitúcií ako je Národná banka Slovenska, Štatistický úrad SR či európsky štatistický úrad Eurostat.iba pre to, že „je to hanobením Slovenska“.

Slovensko sa s týmito slepcami vpred nikdy nepohne, naopak, zdá sa, akoby najmä ich pričinením a neschopnosťou vidieť pravdu začalo cúvať. Morálne, hodnotovo, eticky, civilizačne. Život a jeho realitu treba vidieť, nemožno žiť s obráteným zrakom a v nostalgii za čímsi, čo už všetky civilizácie v Európe dávno odmietli. Nemožno si klamať, že všetko je v poriadku, keď jednoducho – v poriadku je iba máločo. Nemožno milovať Slovensko tak, že odmietame vidieť chyby jeho politikov a ekonómov. To je, akoby sme milovali dieťa a odmietali ho vychovávať. Krkavčia láska, duchovná slepota.

Veľa šťastia vám!

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

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

6 - týždnové MORKY NA CHOV

ČISTENÁ HYDINA K ODBERU

Kŕmené husokačice s pečienkou	7,50€/kg
Kŕmené husi s pečienkou	9€/kg
Morky a moriaky	4,30€/kg
Kurence	2,80€/kg
Sliepky na polievku	2,90€/kg
Nosnice - 17. týždňové	7€/kg

rozvoz každú stredu v týždni, cena donášky 4€, minimálny odber 30€

45-0039

Predaj mladých nosníc

7-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT

3,70 € / ks

Predaj kŕmnych zmesí

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Rozvoz objednávok zadarmo, OD MARCA DO NOVEMBRA

0905 355 145
0918 812 466

Farma Frajkovci: 160 Velčice
frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

45-0017

28-0035

SUDOKU

			3		9		6	
							8	
			6			1		
7						4		
3					2	7		
		6					3	9
	6			9	1			2
			2		8			
8		2	4	6			7	

Slovenčina naša

Nie je **v omeškaní**, ale **mešká**.
Nie je **jednanie**, ale **rokovanie**.
Nie je **jednička**, ale **jednotka**.

INZERCIA
0905 400 025

www.umely-travnik.sk
Najvyššia kvalita * vzhľad ako živý * radosť bez námahy

Hľadáme posily na montáž trávnikov (brigádnikov, živnostníkov, zamestnancov)

Zaškolíme, vybavíme a dobre zaplatíme...

tel.: 0907 507 003
email:info@umely-travnik.sk

37-0025

fajnveci.sk
Oblečenie a iné veci
s Vaším logom, fotkou, grafikou, textom

pre firmy, spolky, organizácie, súkromné osoby...
tel.: 0905 918 460 www.fajnveci.sk

37-0024

NEREZOVÉ ZÁBRADLIA
0905 238 932
www.nerezdizajn.sk
45-0169

· BYTOVÉ JADRÁ od 1000 €
· VÝSTAVBA RD
· FASÁDY
· STIERKY
· IZOLÁCIE
· REKONŠTRUKCIE
· OPRAVY STRIECH
· KLAMPIARSKE PRÁCE
· OPRAVA KOMÍNOV
0903 060 490
45-0021

INZERÁT UŽ OD 4 €
OBJEDNÁVAJTE ONLINE
mojinzerat.sk

Flexiteriánska diéta

(nie úplne vegetariánska strava)

V rebríčku najzdravších a najlepších diét má 3. miesto, hneď po stredomorskej – mediteriánskej a diéte DASH. Samotný názov vystihuje podstatu – spojenie flexibility a vegetariánstva. **Ide o prevažne vegetariánsky spôsob stravovania, ale mäso nie je úplne vylúčené.** Flexiteriáni využívajú všetky výhody zkonzumácie zeleniny, strukovín a ovocia, ale, ak majú chuť, si doprajú steak, pečené mäso, chudý hamburger a samozrejme ryby.

Je známe, že vegetariáni vážia menej, ako nevegetariáni o viac ako 15 percent a výskyt obezity je medzi nimi zriedkavý. Pre ľudí balansujúcich na hranici nadváhy to u mužov znamená menej o 15 kilogramov a u žien o 10-12 kilogramov.

Pri uprednostňovaní rastlinnej potravy pred zmiešanou so živočíšnymi výrobkami, sa znižuje výskyt metabolických a srdcovo-cievnych ochorení, rakoviny a ľahšie sa udržuje hmotnosť. V súčasnosti veľa moderných ľudí využíva túto skladbu stravy, len niekedy ani nevedia, že pomenovanie flexiteriánska diéta vystihuje práve ich spôsob stravovania. Výhodu je, že sa sústreďujú hlavne na jedlá zo zeleniny, ovocia, strukovín a prirodzene na domácu stravu. **Niekedy sa používa aj názov semi-vegetarián.**

Obavy zo zmeny nie sú na mieste, nejde o diétu so špeciálnymi obmedzeniami. Ponuka jedál dokáže byť veľmi pestrá. **Zo začiatku je vhodné vybrať si bezmäsité jedlo na raňajky, obed alebo večeru, neskôr celý bezmäsitý deň, postupne niekoľkokrát do týždňa.** Podstatou je iba zmena jedálneho lístka, jej rozsah závisí od toho, či ste boli zvyknutý na každodenné konzumovanie mäsa. Pre toho, kto je na mäso a mäsové výrobky zvyknutý niekoľkokrát denne, zmena môže byť významná, ale ten, kto mäso má na tanieri maximálne raz za deň, ľahko dosiahne zmenu. A história dáva za pravdu. V minulosti ľudia mávali mäso iba v nedeľu a počas týždňa sa stravovali prevažne vegetariánsky a výskyt civilizačných ochorení bol významne nižší.

Ako hlavný zdroj bielkovín sa nevyužíva mäso, ale bielkoviny z rastlinnej potravy – hlavne strukoviny – fazuľa a hrach, ale aj vajíčka a tofu. Okrem skupiny nemäsových bielkovín, diétu tvoria ďalšie štyri skupiny potravín: ovocie a zeleniny, celozrnné obiloviny, mliečne produkty, cukor a korenie. Žiadna zo skupín sa nevynecháva. Strava je v režime 300-400-500: raňajky majú 300 kilokalórií, obed 400 a večera 500. Malé jedlá medzi nimi majú 150 a tak celkový denný príjem je 1 500 kcal, čo predstavuje 6 300 kilojoulov. Podľa dennej aktivity je možné samozrejme príjem zvýšiť.

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

KAM S DREVENÝM ODPADOM ?
ZBERNÝ DVOR ODPADOVÉHO DREVA
BUČINA DDD, spol. s r.o.
Poľnofarma 479, 951 42 Zbehy
TEL. Č.: +421 918 954 180
DREVENÝ ODPAD JE NÁSLEDNE RECYKLOVANÝ V SPOLOČNOSTI NA VÝROBU DREVOTRIESKOVÝCH DOSIEK.
VYHOVUJÚCI DREVNÝ ODPAD
• PALETY, DEBNY, BEDNIČKY
• KRÁTKE 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
bučina ddd www.bucina-ddd.sk
77-0028

TERMOWIN
NITRA Coboriho 1, Polygon
/1. poschodie nad butikom Collection/
OKNÁ – DVERE
e-mail: info@termowin.sk
tel.: 0905 560 054
900 1200 2300 1500 480 € s DPH
2400 1500 450 € s DPH
SALAMANDER STREAMLINE
www.termowin.sk
2100 1500 380 € s DPH
v cene:
• demontáž, montáž
• murárske výspravky
• parapety (vnútorné, vonkajšie 15cm)
• žalúzie retiazkové (celotieniace)
• sieťka proti hmyzu
AKCIA NA PANELÁKOVÉ OKNÁ
45-0044

PREDÁM NOBASIL KNAUF
všetky hrúbky 10 cm - 1,99 €
5 cm - 0,99 €
Pri väčších odberoch - dohoda
DOPRAVA ZDARMA
0902 699 999
17-0003

LEXAN BALKÓNY
• balkónové striešky
• zastrešenie terás
• zimné záhrady
• kompletná rekonštrukcia (dlažba,stierka,zateplenie...)
• hliníkové zasklenie
• úprava zábradlia
J. M.
ZLATÉ MORAVCE
jozef.jm@gmail.com
0908 427 957
... výhodná spolupráca pri rekonštrukcii bytových domov ...
45-0051

Dokonalé tienenie pre Váš domov
ALUPROFIL
TIENIACA TECHNIKA
Žalúzie · Rolety · Markízy · Pergoly
Tel.: 0950 709 111
poradenstvo montáž predaj servis
aluprofilsk@gmail.com
www.aluprofil.sk (v príprave..)
45-0192

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
STOP VODA
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331
40-0001

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 20€/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
46-0005

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Predám zánovnú štvorkolesovú traktorovú kosačku. ZA VÝHODNÚ CENU! Tel.: 0910 481 777 »Kúpim Škoda 110R, Garde alebo Rapid aj nepojazdné bez papierov, tel.: 0904 527 918 »ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/ Diely-DOHODA ISTÁ, tel.: 0908 205 521

03 BYTY / predaj

»Predám 2-izb byt v Ma - Juh, posch. 1/8, 50 m2, + pivnica, cena 75.000 €, tel.: 0948 091 425

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, tel.: 0908 532 682 »Predám sklolaminátové žumpy o objeme 5.000, 8.000 a 10.000 litrov a vodomerné plastové šachty. Cena od 650 €. Doveziem, osadím, vykonám aj tlakovú skúšku, tel.: 0905 925 991

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predám odstavčatá a žito, tel.: 0949 173 603

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim ľudové kroje, tel.: 0902 708 047 »ZO STARÝCH DOMOV KÚPIM STAROŽITNOSTI, STARÉ VECI A ĽUDOVÉ KROJE, tel.: 0918 439 124

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

»PREDÁM DVE 50 L FĽAŠE AJ S KOSMI, tel.: 0903 063 987

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»SYMPATICKÁ 55 R HĽADÁ PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE, tel.: 0944 724 181 »54r.hľadá priateľku, tel.: 0917 049 831 »Hľadám priateľku na vážny vzťah od 50 do 60 rokov, tel.: 0918 256 367 »49 MU HĽADÁ ZRELÚ PRÍTAŽLIVÚ ŽENU, tel.: 0907 188 984

www.regionpress.sk

Zájazdy a služby cestovného ruchu

Každý sa v lete teší na dovolenku. Mnohí si ju vyberajú už mesiace vopred. Zavedením nového zákona o zájazdoch boli značne rozšírené práva cestujúcich.

Cieľom bolo odstrániť nejasnosti a medzery v dovtedajšej právnej úprave a zabezpečiť vysokú úroveň ochrany cestujúcich pri kúpe zájazdov. Zákon sa týka iba zájazdov na dlhší čas a teda nie krátkodobých ciest, pri ktorých nie je potrebné poskytnúť tak výraznú ochranu. Taktiež sa nová úprava netýka zájazdov, ktoré sú poskytované na čas kratší ako 24 hodín, ak ich súčasťou nie je ubytovanie, ani na zájazdy, ktoré sa poskytujú príležitostne, len obmedzenej skupine cestujúcich a bez záujmu dosiahnutia zisku. Ide napríklad o cesty, ktoré najviac niekoľko ráz ročne zabezpečujú športové kluby alebo školy pre svojich členov alebo žiakov, pričom sa neponúkajú širokej verejnosti. Rovnako sa nový zákon neuplatňuje na služby cestovného ruchu spojené so zabezpečením pracovnej cesty, zakúpené na základe rámcovej zmluvy. Ak si cestujúci zakúpi na účel tej istej cesty dva alebo viac rôznych druhov služieb cestovného ruchu spojených tým istým obchodníkom, v takom prípade je táto kombinácia považovaná za zájazd. Taktiež ide o zájazd v zmysle nového zákona, ak tieto služby boli skombinované predtým, ako cestujúci zaplatil, sú predávané za súhrnnú cenu, sú označené ako „zájazd“ alebo „balík“, ale môžu byť zakúpené od viacerých obchodníkov, ak majú prepojené online systémy. Nový zákon upravuje aj rozsah informácií, s ktorými musia byť cestujúci oboznámení a je upravený v tzv. formulári štandardných informácií. Ide najmä o informácie o základných znakoch ponúkaného zájazdu (napr. miesto, trasa, druh a kategória dopravného prostriedku ,termín zájazdu, dĺžka pobytu, počet nocí ubytovania, stravovanie, atď.), o celkovej cene či platobných podmienkach. Tieto informácie musia byť poskytnuté cestujúcemu ešte pred uzatvorením samotnej zmluvy o zájazde, čo dáva cestujúcemu možnosť porovnať rozsah a podmienky služieb rôznych cestovných kancelárii. V novom zákone sú upravené aj jednotlivé možnosti zmien v zmluve pred začiatkom poskytovania zájazdu, možnosť zníženia ceny, ako aj ďalšie povinnosti cestovnej kancelárie pri poskytovaní služieb. Novou právnou úpravou je teda cestujúcim poskytnutá zvýšená ochrana, a to najmä prostredníctvom rozšírenia ich práv. Týchto práv sa cestujúci nemôže vzdať, a preto dojednania, ktorými by sa ich vzdal alebo obmedzil sú neplatné.

V4 Legal LAW FIRM

» Tím advokátskej kancelárie V4 Legal, s.r.o.

e-mail: info@v4legal.sk, www.v4legal.sk

KAMENÁRSTVO BEDNÁR
- seriózne jednanie
- kvalitná práca
- všetko za dobré ceny
V. Zálužie, Družstevná 21
0903 750 904
www.kamenarstvobednar.sk
45-0077

PREDÁM TATRANSKÝ PROFIL
DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, HRANOLY
PLOTOVÉ LATY TEL: 0917 266 883
86-0018

biznis planet
zakladanie s.r.o. a živnosti
zmeny v s.r.o.
www.biznisplanet.sk 0948 074 312
martin@biznisplanet.sk
19-0070

KRTKOVANIE
» čistenie kanalizácií tlakovým a špirálovým strojom
» TV monitoring kamerou
» WC odtokov
» odtokov drezov
» daždových zvodov
0903 151 165
www.nonstopkrtkovanie.sk
06-0033

Chcete si podať inzerát?

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

Príklad:
RP ZM 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.
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, **ZM** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

KAMENÁRSTVO KNOR
DOSEKÁVANIE
A OBNOVA PÍSMA
NA CINTORÍNE
ROBÍME IHNEĎ, NEÚČTUJEME CESTU
0905 450 988
www.kamenarstvoknor.sk
39-0 IT22

KAMENÁRSTVO ŠOPORŇA
AKCIA - zľavy až 25%
NOVÉ TVARY POMNÍKOV
BEZKONKURENČNÉ CENY
OTVORENÉ AJ V SOBOTU
Šoporňa, Komenského 980, tel: 0903 471 375
www.kamenarstvomanura.sk
96-0 IT27

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
REGION PRESS

PROFESIONÁLNE PRANIE KOBERCOV
Pre veľký záujem o naše služby pranie kobercov rozširujeme službu pre Nitru, a to v podobe ODVOZU a DOVOZU priamo na adresu zákazníkovi.
OBJEDNÁVKY: +421 (0)905 869 836
Služba je spoplatnená 9,90 € (jednorazovo) a obmedzená na jeden deň v týždni, a to v stredu.
Zákazník si môže sám zabezpečiť odvoz a dovoz kobercov na našu kamennú zbernu.
www.pranie-kobercov.sk
PO-PI 9:00 - 18:00
SUPERLUXE
Superluxe s.r.o.
Suchovská 12, Trnava
320003-7

Už 6 rokov spokojní zákazníci, pridajte sa k ním aj Vy.
0919 205 521
www.cisteniehrobu.sk
ČISTENIE HROBOV
Každý hrob sa dá vyčistiť!
Pred Po
Jednohrob 80€ 65€ Dvojhrob 140€ 100€
Ochranný náter ZDARMA
Obnova písma 1,2€ 1€/znak
Júlová akcia!! Platí pri objednaní do 13.7.!!
18-0001

REGION PRESS
Aktuálne vydanie nájdete aj na:
WWW.REGIONPRESS.SK/
vydavatelstvo/aktualne-cislo/
redakcie/zapad/nitriansko

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
TOPPLAST
LETNÉ ZĽAVY až do 60%
len júl - august
žalúzie a sieťky zadarmo
10-ročná záruka
7 komorový profil za cenu 5 komorového
TOP PLAST - Nitra • Štefánikova tr. 50 (mestská tržnica)
e-mail: nitra@topplast.sk • www.topplast.sk
tel.: 0905 721 070, 0917 717 424
SALAMANDER INDUSTRIE AV PRODUKTI
28-0296

Na rovinu

...s Ing. Michalom Kravčíkom, CSc., zakladateľom MVO Ľudia a voda, nositeľom Goldmanovej environmentálnej ceny, členom medzinárodnej siete inovátorov pre verejné blaho ASHOKA . Je autorom a spoluautorom mnohých, vo svetových odborných kruhoch uznávaných publikácií.

Médiá sú plné tém o zlate, rope, plyne, ale vode sa nevenuje okrem povodní pozornosť takmer vôbec. Kedy ju konečne akceptujeme ako základnú životnú a strategickú komoditu?

Žijeme v ilúzii, že sme strechou Európy a že do našej krajiny zneba padá vody dosť. Neuvedomili sme si, čo môže urobiť s hydrologickým cyklom premena krajiny. Lenže sme rozorali medze, odstránili remízky, mokrade a odvodnili poľnohospodársku krajinu, v mestách aobciach sme kanalizovali čo ani nebolo potrebné a tak sa nám každoročne zo Slovenska sa začala voda strácať. Každým rokom v priemere 250 mil. m3 opustí Slovensko, je to tá voda, ktorá v minulosti ostávala v ekosystémoch, doplňovala zásoby podzemných vôd, vyparovala sa cez vegetáciu a udržiavala primeranú teplotu krajiny. Aj preto sa predlžujú periódy bez dažďa.

Zavodňovanie krajiny v období klimatických zmien – nemalo by sa stať stabilnou súčasťou vládnych programov?

Základnou filozofiou politík by mala byť zodpovednosť za ochranu podstaty toho, z čoho žijeme. Tou je voda. Zatiaľ sú verejné politiky v oblasti vodného hospodárstva orientované do využívania vodných zdrojov. V tejto oblasti nie len Slovenská vodná politika, ale aj v ostatných štátoch Európy ťahá za kratší koniec a to treba zmeniť. Od súčasnej vládnej garnitúry je ťažko očakávať orientáciu na novú generáciu legislatívnych nástrojov. Potrebujú sa tam dostať ľudia, ktorí vedia kde je problém i ako ho riešiť.

Vláda dotuje nezmyselnú ťažbu uhlia, ktorá aj tak nemá perspektívu. Nepriniesli by dotácie do ozdravenia vodného cyklu viac pracovných príležitostí?

Už v roku 2011 som s kolegami na úrade Vlády pripravil pre Nórsky finančný mechanizmus plán odštartovania konverzie banského na vodný priemysel na Hornej Nitre. Vnímali sme konflikt medzi baníkmi a kúpeľmi v boji o využívanie termálnych vôd ako príležitosť. Prvá investícia v rozsahu 3 mil. eur mala pripraviť dlhodobý plán konverzie ekonomických činností z pohľadu sociálnych, environmentálnych i ekonomických tém na Hornej Nitre. Nevedno na čo sa minuli peniaze z Nórskeho finančného mechanizmu. Moderná ekonomika sa však volá Modrá ekonomika.

» Ing. Michal Kravčík Csc.

Obnova strechy v najlepšej cene
STRECHACENTRUM plus
obnova: eternitových plechových plochých
BEZ DEMONTÁŽE
0907 887 056
Pre dôchodcov špeciálna zľava
Materiál - prvotriedna kvalita
Našou vizitkou je spokojnosť zákazníkov po celom Slovensku.
Zameranie, odborné poradenstvo a cenová ponuka ZADARMO !
88-0018

Najčítanejšie regionálne noviny
REGION PRESS

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
frezovanievlozkovanie@gmail.com
56-0033

Slovenčina naša
Nie je ješitnosť, ale samoľúbosť.
Nie je krabica, ale škatuľa.
Nie kasa, ale pokladnica.

OKNÁ DVERE
PLASTOVÉ HLINÍKOVÉ
STREŠNÉ OKNÁ
LETNÉ ZĽAVY!
www.oknapolakovic.sk
oknapolakovic@zoznam.sk
0949 300 518
54-0001 TT25

INZERÁT UŽ OD 4 €
OBJEDNÁVAJTE ONLINE
mojinzerat.sk

NÁTERY PLECHOVÝCH STRIECH
Certifikovanými slovenskými farbami
s vysoko-antikoróznym účinkom
Cena - individuálny prístup
- výlučne dohodou, dôchodcovia -10% ZĽAVA
0911 169 178
Pracujeme spoľahlivo, bez záloh, s možnosťou platby na viackrát / bez navýšenia
28-0282

Nové plastové a plast-hliníkové okno
Slovaktual OPTIM
okná a dvere
Slovaktual®
Okná pre život.
www.slovaktual.sk/optim
Predajňa: NITRA Párovská 14
mobil: 0911 406 469 • e-mail: nitra@slovaktual.sk
40-0003

Slovenčina naša
Nie hejno, ale stádo, kŕdeľ.

Poldruha metráka

Viac ako 160 kilogramov ešte použiteľných potravín ročne v priemer vyhodí do odpadu jeden občan Slovenska.

Každá desiata slovenská domácnosť vyhadzuje potraviny doslova denne. Nakupujeme ako keby mala nastať vojna, často potraviny skladujeme nevhodne a ešte častejšie ani nevieme, čo vlastne máme v chladničke či v komore. Len, nebodaj, aby nezívali prázdnotou! Zistenia sú výsledkom skúmania Občianskeho združenia Free Food.

Nezaoberajme sa tým, ako by sa dala vyčísliť finančná hodnota takto nevyužitých potravín a o koľko eur ročne sa vyhadzovaním potravín pripravujú rodiny u nás. Ide tu skôr o to, že sa dá tomu predísť.

Na nákup si doma napíšte lístok čo potrebujete. Predajne modernej doby sú totiž psychologicky prispôsobené tak, že vás nútia prejsť popri regáloch s najväčšími oku lahodiacimi zbytočnosťami, kým sa dostanete napríklad k chlebu či pečivu. Potom nakupujú vaše oči a nie vaša potreba. Dnešné veľké moderné chladničky a najmä mrazničky sú často doslova smetiskom. V ich menej prístupných častiach skladujeme to, o čom ani nevieme, kým prejde doba spotreby i trvanlivosti. Preto je dobré po každom nákupe potravín chladničku preorganizovať, čerstvé uložiť do zadnej časti políc a tie z minulého nákupu posunúť dopredu. Je dobré takto udržiavať prehľad o tom, čo nám v kuchyni chýba a zároveň, čoho máme ešte spotrebovateľný nadbytok. To sa týka aj úložných priestorov v mrazničke – veď kto tam napríklad nemá niekde ešte napríklad jahody z predvlaňajška a priestorov v komore. Je tiež dobré zvyknúť si, kde v ktorej časti chladničky máte uložené konkrétne potraviny a to miesto nemeniť. Vyhnete sa ich hľadaniu a aj zabúdaniu, že v chladničke ešte sú.

Veľkú rolu pri zbytočných nákupoch zohráva aj neprimeraný odhad. Z výskumov vyplýva, že aj keď by sme o štvrtinu znížili nakupované množstvá potravín, chýbať nám nebudú. Tak isto – pri príprave stravy sa neriaďme iba momentálnou chuťou na to či ono, ale varme hlavne z toho, čo je v chladničke či v komore.

» red

Spadni a choď

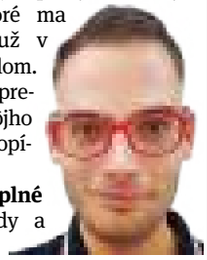
Téma mojej diplomovej práce je epilepsia. Toto ochorenie má množstvo podôb a je veľmi nepríjemné. Človeka zastihne neočakávane. Náhle v plnom zdraví ho zrazí k zemi, vystraší ho a prehodnotí mu životné priority.

Ak by ste boli svedkom takejto udalosti, zľaknete sa. Zasiahnutý človek sa trasie v kŕčoch na zemi a má fialovú tvár, neuvedomuje si, čo sa deje okolo neho. V prípade záchvatu ide o čas a určite okamžite volajte číslo 112 alebo 155. V žiadnom prípade s chorým nehýbte. Nepokúšajte sa záchvat zastaviť. Nevyťahujte mu jazyk. Neoblievajte ho vodou, nekričte, ani pacienta neudierajte. Nesnažte sa vystierať jeho končatiny, ktoré sú v kŕčoch. Tieto vonkajšie podnety môžu mozog chorého vyprovokovať k ešte dramatickejšiemu priebehu záchvatu. Uvoľnite mu tesné oblečenie. Odstráňte z bezprostredného okolia všetky predmety, ktoré môžu postihnutého zraniť.

Epilepticá záchvat a jeho okolnosti, či už z pozície postihnutého, alebo svedkov, je pre mňa veľkou paralelou pre obyčajný život. Ak zažijete tvrdý pád na zem, stratíte istotu a ovládne vás strach. Môžete spraviť dve veci. Začnete si vyčítať kroky, ktoré vás k tomu pádu viedli. Vytvoríte si bludný kruh a zostanete vystrašení stáť. Alebo sa pokúsite aj napriek bolesti postaviť a kráčať. Prijať neistotu a ísť odhodlane vpred. Posuniete sa ďalej. Možno opäť na nejakú kľukatú, neistú a náročnú časť vašej cesty. Ale vedúcu ďalej a ďalej.

Je to jednoduché. Prijať okolnosti, ktoré nezmeníme. Zapamätať si ich. Vstať a ísť. Vybrať si tú svetlejšiu a usmievavejšiu z možností. Pretože čím viac svetla zažnete, tým menšia bude tma. Telo aj myseľ sa poďakuje. A vy tú vďačnosť v sebe pocítite a posuniete svojmu okoliu.

Ja ďakujem všetkým ľuďom, ktorí mi určitým spôsobom pomohli k dosiahnutiu terajšej kapitoly. A všetkým udalostiam, ktoré ma ovplyvnili, či už v dobrom alebo zlom. A pokračujem, pretože zvyšok môjho príbehu je nedopísaný.



Krásne leto plné oddychu, pohody a človečiny.

» Váš Miško Scheibenreif.

REGION PRESS

VÝHODNÉ CENY DISTRIBÚCIE LETÁKOV

Ceny sú bez DPH

A5 LETÁK 14,00 – 23,00 € / 1000 ks

A4 LETÁK 15,40 – 26,00 € / 1000 ks

Všetky potrebné informácie Vám poskytnú:

Daniela Rezáková
rezakova@regionpress.sk
0905 400 025

Ďalšie služby súvisiace s letákmi:

- Príprava grafického návrhu a podkladov pre tlač
- Rýchla a kvalitná tlač pri menších aj väčších objemoch
- Presné zacielenie distribúcie podľa Vašich potrieb

INZERCIA
0905 400 025

Damaro Slovakia s.r.o so sídlom v Nitre
prijme na TPP
vodiča MKD
Striktné dodržiavanie AETR samozrejmosťou.
Víkendy doma
jedna odjazdená sobota v mesiaci
Plat 1500€ (600€ v čistom + diéty + prémie)
Parkovanie áut v Bratislave
Kontakt: 0911 997 728
45-0217

AGENTÚRA POLLY Nové Zámky
HĽADÁME
OPATROVATEĽKY A ZDRAVOTNÉ SESTRY
- so znalosťou nemeckého jazyka do Rakúska (Viedeň a okolie)
- 800 – 1100 € za 2 týždne
- stravu, ubytovanie a dopravu hradí rakúska rodina

PLUS možnosť poberať rodinné prídavky z Rakúska (200 € na 1 dieťa)

INFO: 0903 412 252
Po – Pia: 8.00 – 16.00
www.agenturapolly.sk
76-0076

Poľnohospodárske družstvo Hlohovec, Nitrianska 109, 920 12 Hlohovec
Hľadá zodpovedných a spoľahlivých zamestnancov pre nasledovné pozície:
PREVÁDZKOVÝ ÚDRŽBÁR BIOPLYNOVEJ STANICE (BPS)

- Obsluha a údržba BPS
- Práce na počítači (obsluha BPS + evidencia)
- Údržba a opravy na farme živočíšnej výroby v Sasinkove

POŽADUJEME: Vzdelanie: stredná odborná škola alebo stredné odborné učilište
prax v odbore elektrikárskych a údržbárskych prác vítaná
PONÚKANÁ MZDA: =800,- Eur mesačne (BRUTTO)
Záujemcom ponúkame: - stabilné zamestnanie a prácu v stabilnej spoločnosti
- stravovanie vo firme a ďalšie benefity

Svoje životopisy môžete zasielať: na adresu spoločnosti:
Poľnohospodárske družstvo Hlohovec, Nitrianska 109, 920 12 Hlohovec alebo e-mailom: ts@pdhlohovec.sk
Telefonický kontakt: Ing. Drienovský Ľubor, vedúci prevádzky, tel. 0905 831 143
96-0 1727

45-0208

07-0009-8

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

AIW - Práca pre opatrovateľky v Rakúsku

- 20 rokov pomáhame opatrovateľkám v Rakúsku
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža
- **neustále dostatok ponúk**
- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť

Honorár brutto 75 €, 80 €, 90 € za 24 hod.

Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

Kritériá pre spoluprácu s AIW:
- opatrovateľský kurz a prax
- dobrá znalosť nemeckého jazyka
- vek 25 až 60 rokov

AIW má zástupcov v rôznych mestách Slovenska!
Zavolajte na bezplatné číslo **0800 24 24 44**
a dohodnite si osobné stretnutie.
Pracovať môžete už o pár dní!

www.aiw.sk **Facebook: aiwsk**

32-0077

EKO Energy energetické poradenstvo

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!

Ako jediný na trhu Vám prinášame možnosť splatiť si Vaše nové zariadenie, ktoré Vám bude celý život šetriť Vašu peňaženku. Toto zariadenie si navyše splatíte z usporených financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

ZÁRUKA 10 ROKOV OD VÝROBCU

Aj na splátky s 0% úrokom

52,50€ x 36 mes = 1890€

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

1890 € vrátane montáže

alebo s malinkým navýšením 23,66€ x 96 mes. = 2271,36€

www.ekoenergy.sk • info@ekoenergy.sk
infolinka: 0800 909 909, 0948 930 940

86-0003

85-0905

ZASKLIEVANIE TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY

ZĽAVY AŽ DO 30%

Možnosť výhry 300 €

0948 787 777 | www.balkona.eu

Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKÓNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

63-0054

EKOOKNIENKO

Umierame úplne zbytočne

Na Slovensku predčasne umiera kvôli znečistenému ovzdušiu viac ako 5 000 osôb ročne. Spolu s Poľskom, Českom a Maďarskom patríme ku krajinám s najviac znečisteným ovzduším v EÚ.

Centrum pre trvaloudržateľné alternatívy sa zameralo na kvantifikáciu časti škôd spôsobených znečisteným ovzduším. Jeho správa poukazuje na obrovské dopady a škody emisií, ktoré dýchame a na druhej strane absolútne nedostatočné, niekedy až žiadne účinné opatrenia a adekvátne financie zo strany kompetentných – tak na úrovni samosprávy, teda miest, obcí ako aj na úrovni štátu. Podľa OECD nás v roku 2015 stálo znečistenie ovzdušia z dôvodu predčasných úmrtí 9,279 miliardy eur, čo predstavovalo takmer 6,5 percenta HDP krajiny...

Experti z občianskeho združenia Centrum pre trvaloudržateľné alternatívy - CEPTA analyzovali metodikou Svetovej zdravotníckej organizácie situáciu v oblastiach s riadenou kvalitou ovzdušia našich krajských miest na základe údajov oficiálneho monitoringu SHMÚ. Hodnotili dopady prachových častíc PM 2,5 a PM 10 a oxidov dusíka NO x , teda troch hlavných znečisťujúcich látok v ovzduší našich miest, ktorých pôvodcami je predovšetkým doprava, priemysel s energetikou a spaľovanie tuhých palív v domácnostiach.

Výsledky prepočtov CEPTA sú zarážajúce o to viac, o čo ležérnejšie sa doteraz pristupovalo k riešeniu znečistenia ovzdušia v našich mestách, obciach a rozpočtom v celej krajine. Je teda nevyhnutné bez zbytočného odkladu vyčleniť na ochranu ovzdušia adekvátne financie, vyriešiť kompetencie pre samosprávy a podmieniť čerpanie verejných financií vrátane EÚ fondov zeleným verejným obstarávaním. Ďalej treba zaviesť účinné opatrenia regulácie dopravy a emisií z lokálnych kúrenísk, podporiť bezemisnú dopravu, ukončiť výnimky zavedenia najlepšie dostupných technológií v priemysle a v energetike.

Znečistené ovzdušie spôsobuje predovšetkým kardiovaskulárne ochorenia, ochorenia dýchacích ciest vrátane astmy a chronickej bronchitídy, kognitívne poruchy, reprodukčné problémy vrátane predčasných pôrodov či nízkej pôrodnej hmotnosti.

» Zdroj: CEPTA

POLITICKÁ INZERCIA

PENTA PLÁN SO SLOVENSKOM

OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti

Asi ste si všimli, že posledné dva týždne noviny a časopisy Penty vo veľkom vedú špinavú kampaň proti mne, mojej rodine a nášmu hnutiu OĽANO. Zároveň sa až okato snažia zvelebovať Kisku a obhajovať jeho mimoriadne neférový krok s Veronikou Remišovou. Penta má totiž veľmi jednoduchý, ale o to zákernejší plán na novú vládu národného zmierenia KISKA + PS/SPOLU + SMER bez Fica + DRUCKER. Zmierenie, ktoré si zavrie oči nad zlom, ktoré sa stalo, ktoré urobí hrubú čiaru a bude vzhliadať už len k svetlým zajtrajškom „bez hádok a škriepok“.

Majiteľ Penty Haščák je dnes totiž „na prášky“. Veľmi sa obáva, že kvôli vyšetrovaniu Gorily na dlhé roky pôjde do chládečku za kámošom Kočnerom a rovnako ako Bašternák príde o všetok svoj majetok ... to je dôvod, pre ktorý dnes z pozadia hrá Haščák najväčšiu hru svojho života. To je dôvod, že médiá Penty robia všetko, aby nás utopili a Kisku a spol. potlačili dopredu.

Vie, že s nami by sa Haščák nedohodol. Vie, že by sme išli po korupčníkoch ako pes po údenom a v base by skončili mnohí. Že by sme dali úplnú slobodu všetkým vyšetrovateľom a tí by im išli po krku tiež. ... a to je ich nočná mora.

Preto robia spolu všetko, aby nás utopili a mohli sa tak po voľbách vyhovoriť ako Bugár či Procházka „musíme sa obetovať Za ľudí“. Preto rozbíjajú náš poslanecký klub a lákajú na neodolateľné ponuky. Preto zneužívajú spriaznené médiá ... a nám neostáva iné, ako urobiť všetko preto, aby sa im tento perfídny plán na odpustky pre zločincov nevydaril.

ps. Presne toto isté skúšali na nás aj pred 4 rokmi. Rovnako vtedy na mne a OĽANO nezostala ani nitka suchá. Zverejňovali prieskumy, že budeme mať 4,5%, 5%... ale nakoniec im to nič neosožilo. Ľudia nás v štichu nenechali a mali sme presne dvojnásobok = 11% podporu od ľudí. Rozdiel medzi vtedy a dnes je len jediný - vtedy sme sa v klube zomkli, ale teraz niektorí pokušeniu neodolali a dezertovali na druhú stranu. Bude to o to ťažšie, ale zvládneme to, nebojte;o)

» Igor Matovič
predseda hnutia OĽANO

0311802I7 Objednávateľ: OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti (OĽANO), Záhorská 6873/4, 811 01 Bratislava, IČO: 42287511 Dodávateľ: regionPRESS s.r.o., Študentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36252417