

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 28 710 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

PRÁCA PRIAMO V ROŽŇAVE PRE ZVÁRAČOV A KOVOOBRÁBAČOV

TRVALÝ PRACOVNÝ POMER / ŽIVNOSŤ

CMF

Ponúkaná mzda:

- Na TPP bez skúseností / absolvent od 690 € brutto + 80 € variabilná zložka
- Na živnosť od 6,50 do 9,50 €/hod podľa skúseností a praxe

Kontakt:

CMF Slovakia, s.r.o.
Gemerská 585
Rožňava – časť Bak
+421 58 488 0811
personal@cmf.eu

PÔŽIČKY do 10000 €



od 18 do 75 rokov

zamestnaný SK + EÚ, živnostník, dôchodca,
invalid, opatrovatel' SK + EÚ na živnosť aj zmluvu

Refinancovanie Vašich pôžičiek do 20 000 €.
Staré zaplatíme a môžete získať aj peniaze navyše.

AUTORIZOVANÁ POBOČKA

Družstevná 3/832, Rimavská Sobota
(vedľa autobus. stanici, býv. budova elektrární smerom na LUX)
tel.: 0903 279 125 (telefonická objednávka vopred)

TT-Pneuservis

*kompletné prezutie
*defekty, prirazy, vyvažovanie...
*predaj pneumatík, diskov, elektrónov...

adresa: Betliarska ulica č.15, Rožňava
/bývalé vodárne/

0907 269 552

SALON PRE PSOV COMTESSA

0907 471 554 Rudná 221

- dentálna hygiena
- ultrazvuková kefka
- wellness
- kúpanie • strihanie
- trimovanie • rozčesávanie
- zdravá výživa • poradenstvo

saloncomtessa www.salon-comtessa.sk

AM PLAST s.r.o.

VÝROBA A MONTÁŽ PLASTOVÝCH OKIEN

- Výroba, montáž, predaj plastových okien a dverí
- Predaj a montáž interiérových dverí
- Predaj a montáž oceľových bezpečnostných dverí
- Predaj PVC, AL parapiet, žalúzií, sietí a ich montáž
- Poskytujeme záručný a pozáručný servis

A.M.PLAST s.r.o. Hámošihó 182, Brzotín
☎ 058/ 788 61 40, 0915 701 414

HÁLOREALITY

CELOSLOVENSKÁ REALITNÁ KANCELÁRIA

PRE NAŠICH KLIENTOV
HĽADÁME BYTY, DOMY A POZEMKY

0948 128 501 JÁN SVINČIAK

KROVNESSA s.r.o.

Rožňava

Klampiarske, pokrývačské a tesárske práce.

Predaj a montáž strešných krytín a odkvapových systémov.

Strechy na kľúč.

0949 111 223
krovnessa@gmail.com

PÔŽIČKY

od 18 do 75 rokov

ahoj zinc euro

Nové, lepšie pôžičky

OFICIÁLNE AUTORIZOVANÉ POBOČKY:

Moldava nad Bodvou Hviezdoslavova 280/18 (vo dvore) - oproti VÚB BANKE	Moldava nad Bodvou INFOLINKA 0904 031 113
KOŠICE Fejova ulica 1 (pri reštaurácii Stará Sýpka) vchod priamo z ulice, ŽLTÁ REKLAMA	KOŠICE INFOLINKA 0918 709 028

ICSÓ ÁRPÁD

MONTÁŽ • OPRAVA • REKONŠTRUKCIE

PLYN KÚRENIE VODA

PODLAHOVÉ KÚRENIE
PLASTOVÉ, MEDEŇÉ, KOVOVÉ ROZVODY
STAVEBNÉ PRÁCE • PREDAJ A MONTÁŽ KOTLOV NA ÚK

Šafárikova 33 048 01 Rožňava mobil: 0907 660 214
e-mail: arpad.icso@gmail.com

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0907 887 322

KÚPIM BYT, DOM

Po dohode môžete ostať v podnájme

0907 488 234

GEMERSKO
 ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚČSKO

Redakcia: Čučmianska dlhá 3
 ROŽŇAVA
 gemersko@regionpress.sk

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

INZERCIA
 Bc. Ján Vojta 0907 887 322

Distribúcia:
 Ladislav Juhász 0908 979 467
 www.regionpress.sk
 www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík
DISTRIBÚCIA (28.710 domácností)

páry týždeň:
 Revúca, Jelšava, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobotka, Bátka, Hnúšťa, Rožňava, Plešivec

nepáry týždeň:
 Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobotka, Rožňava, Betliar, Brzotín, Dobšiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Poloma, Henckovce, Jablonov nad Turňou, Jovice, Krásnohorská Dlhá Lúka, Lipovník, Plešivec, Štítnik, Vlacho



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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

Západné Slovensko		
BV	94.750	Bratislavsko Východ
BZ	100.200	Bratislavsko Západ
DS	33.080	Dunajskostredsko
GA	31.290	Galantsko+Šaliansko
HC	28.510	Hlohovecko+Seredsko
KM	16.370	Komárňansko
LV	31.310	Levicko
MA	27.450	Malacko
NR	54.930	Nitriansko
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezinskó
PN	42.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Senecsko
SE	34.570	Senicko+Skalitéo
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.430	Trenčiansko+DCA+HL
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	Martinskó+TR
OR	36.230	Oravsko=OK+NO+TS
OB	28.230	Považsko=PB+PU
PD	41.340	Prievidsko
ZV	39.560	Zvolensko+DT+KA
ZH	27.490	Ziarsko+ZC+BS
ZA	52.120	Žilinskó+BY

Východné Slovensko		
BJ	33.870	Bardajovsko+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+HK
PO	45.115	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

REKONŠTRUKCIE BYTOV A DOMOV

KÚPEĽNE • PODLAHY • DVERE • OKNÁ
 KUCHYNE • VSTAVANÉ SKRINE • NÁBYTOK NA MIERU
 SADROKARTÓN • STIERKY • MALBY • MUROVANIE • TAPETY
 VODOINŠTALÁCIE • PLYN • ELEKTROINŠTALÁCIE • S REVÍZIOU

Váš byt, dom
 za 14 dní
 ako nový



0919 197 726 | pondelok – piatok 6.00 – 22.00 h

KVALITNE A RÝCHLO
 ZA SUPER CENU

Dražobná spoločnosť

Dražby a aukcie, s.r.o.
 Flámska 9783/1, 03601, Martin

VYHLASUJE DRAŽBU
 s miestom konania v PENZIÓNE CENTRÁL,
 URBAN SK, s. r. o., Janka Jesenského 293/65,
 960 01 Zvolen

Dátum konania: 23.02.2021 o 10:00 hod.
 Predmet dražby:

Nehnuteľnosti nachádzajúce sa v okrese Rimavská Sobota, obci Gortva, katastrálne územie Gortva, Okresný úrad Rimavská Sobota - katastrálny odbor na LV č. 26 ako:

- stavba – rodinný dom súp. č. 62, ktorý je postavený na pozemku – parcela C-KN parc. č. 29/1, v podiele 1/1,
- pozemok – parcela C-KN parc. č. 29/1 o výmere 150 m², druh pozemku zastavaná plocha a nádvorie, v podiele 1/1,
- pozemok – parcela C-KN parc. č. 29/2 o výmere 105 m², druh pozemku záhrada, v podiele 1/1,
- pozemok – parcela C-KN parc. č. 29/3 o výmere 20 m², druh pozemku zastavaná plocha a nádvorie, v podiele 1/1,
- pozemok – parcela C-KN parc. č. 29/4 o výmere 17 m², druh pozemku zastavaná plocha a nádvorie, v podiele 1/1,
- pozemok – parcela C-KN parc. č. 29/5 o výmere 71 m², druh pozemku zastavaná plocha a nádvorie, v podiele 1/1,
- pozemok – parcela C-KN parc. č. 29/6 o výmere 21 m², druh pozemku záhrada, v podiele 1/1, vrátane všetkých jej súčastí a príslušenstva.

Zistená cena: 11.900,00 EUR
 Najnižšie podanie: 9.600,00 EUR
 Dražob. zábezpeka: 2.500,00 EUR prvá dražba

Bližšie informácie na tel. č.: 0918 112 719, 0915 879 007

Termíny obhliadok: 1. obhliadka: 04.02.2021, 09:30 hod.
 2. obhliadka: 05.02.2021, 09:30 hod.

www.drazbyaukcie.sk

SPOMIENKA

Čas rýchlo letí, ale v srdci ostávajú navždy spomienky na teba.



Dňa 16.1.2021 si s úctou a vďakou pripomíname 10. výročie úmrtia najdrahšej mamičky **ANNY HLATKEJ** rod. Pilátovej z Rožňavy. S láskou spomínajú dcéry Anička a Ági s rodinami.

VLÁDNI POLITICI SA NÁM VYSMIEVAJÚ.
 NA RIADENIE KRAJINY JE TO ÚBOHO MÁLO.

To čo posledné týždne predvádzajú Igor Matovič a Richard Sulík, v tak vážnej situácii v akej sa naša krajina nachádza, považujem za vrcholne cynické, nevkusné a maximálne nevhodné.

V čase kedy mnohí občania prichádzajú o svojich blízkych a kedy sa mnohí doslova strachujú o holé živobytie si tieto dva masírujú svoje egá cez detinské odkazy v médiách. Je to úbohé a trápne. V plnej nahote to ukazuje ako nepochopili svoju úlohu.

Ľudia od vládných politikov čakajú riešenia, ktoré nám pomôžu prekonať túto ničivú pandémiu a nie nedospelé správanie. Týmto sa nám všetkým doslova vysmieva do tváre.

Slovensko potrebuje schopných manažérov a nie šašov, ktorí sa vyžívajú iba v predvádzaní pred kamerami a zbieraní lajkov na sociálnych sieťach.

Vláda Igora Matoviča je pre mnohých obrovským sklamaním a ja vôbec nesúhlasím s tým, že každý kto kritizuje Matoviča chce návrat Smeru 1 alebo Smeru 2. Nechcem byť rukojemníkom takejto voľby. Som presvedčený že sú aj iné možnosti.

Dobrá voľba je stranou pragmatických riešení a uchádzam sa o vašu podporu. Som presvedčený, že štát sa dá riadiť slušne, odborne a s pokorou. Som presvedčený, že Slovensko v žiadnom prípade nie je odkázané, aby si vyberalo iba z chaosu a ľudskej nezrelosti, ktoré sú tu teraz alebo "akože" sociálneho štátu iba pre vyvolených.

Slovensko má na viac. Môžeme byť úspešnejšou krajinou. Musíme robiť ale naozaj politiku pre ľudí a prinášať riešenia.

» Tomáš Drucker:

SLUŠNE
 ODBORNE
 S POKOROU



DOBRÁ
 VOĽBA



Ponuka práce
 v automobilovom
 priemysle
 v Trnave

Hľadáme pracovníkov
 na pozície:

VÝROBNÝ PRACOVNÍK
 základná zložka mzdy
 (brutto) a ďalšie odmeny:
 850 € + príplatky za
 nočné zmeny + individuálna
 prémie + 13. plat

**VÝROBNÝ PRACOVNÍK
 pre víkendovú zmenu**
 základná zložka mzdy 431 €
 + výkonnostná prémie 51 €
 + zvýhodnenie za prácu cez
 víkend 186 €
 + príplatky za nočné zmeny

Práca je vhodná pre
 mužov a ženy. Ubytovanie
 zabezpečené. Pravidelné
 poskytovanie záloh

Bližšie informácie:
 00421 905 281 763
 0905 452 659
 alebo bezplatná
 registrácia na
 www.ic-aumont.sk

INZERCIA

0907 887 322

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

GARÁŽOVÉ BRÁNY

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

PODLAHY

SCHODY A ZÁBRADLIA

TIENIACA TECHNIKA

TERASY

inTrust

interiérové studio

Predaj AJ NA SPLÁTKY s minimálnym navýšením

SECURIDO

fenestra sk

OKNA • DVERE • FASÁDY

ROŽŇAVA, Kósu Schoppera 3

za malým trhom,
oproti 100P baru

0907 800 627

info@intrust.sk
www.intrust.sk

ZĽAVY

až do

-40%

Predaj OSB3 dosiek

MOLMAX, s.r.o., Železničná 649, Plešivec

0907 855 449 • 0905 311 130, Po – Pia: 8 – 16, So: 8 – 12 h

CEMENT • STIERKY • LEPIDLÁ • SADROKARTÓNY A PRÍSLUŠENSTVO • ŠALOVACIE

TVÁRNICIE • IZOLÁCIE ISOVER • FARBY-LAKY • KANALIZÁCIA (KG, HT, PE, PPR RÚRY)

OSB3 KRONOSPAN hladká

Rozmer: 2500 x 1250 mm = 3,125 m²

Kód tovaru	Názov tovaru	Hrúbka v mm	Cena/ks
500SB10	OSB 2500x1250x10 mm	10	13,50 €
500SB12	OSB 2500x1250x12 mm	12	15,50 €
500SB15	OSB 2500x1250x15 mm	15	19,60 €
500SB18	OSB 2500x1250x18 mm	18	23,40 €
500SB22	OSB 2500x1250x22 mm	22	28,80 €
500SB25	OSB 2500x1250x25 mm	25	32,00 €

cena už od

4,06

EUR/m²

Možnosť dopravy!

PRÁCA v ČR

PRE KAŽDÉHO

VÝHODNÉ PLATOVÉ PODMIENKY

UBYTOVANIE a DOPRAVA hradené

CALL CENTRUM:

0915 971 823 | 0918 607 897

VHODNÉ PRE MUŽOV, ŽENY aj PÁRY

čujte.sk

Záhadný pôvod
náleзов

www.cujte.sk

18. januára 1903

prvý transatlantický rádiový prenos.

20. januára 1958

Elvis Presley prijal svoj povolávací rozkaz do americkej armády.

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

BRÚSENIE PARKIET

TMELENIE, LAKOVANIE - OLEJOVANIE

Bezprašná technológia lacno a kvalitne

Bona® Komplet renovácia 3x LAK už od: 10,99 €/m²

Tel.: 0917 755 577 www.BRUSENIEPARKIET.com

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

Ničia Vás DLHY z úverov?

SÚDY alebo aj DRAŽBY obydlia?

0905 638 627 finančná ochrana

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Kúpim domáce tkané plátno vrecia kašmírové sukne a šatky kroje maľované truhlice rôzne starožitnosti. 0909117320

Chcete si podať inzerát? Návod nájdete na tejto strane.

Občianska riadková inzercia

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

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

Příklad: RP GE 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 každý z začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neučítame. Upozomenie! 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, GE zameňte za skratku novin, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo doľu. Službu PlatbaMobiIom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

» revízie komínov ku kolaudáciám RD

» frézovanie a vložkovanie komínov

» strojové čistenie zadechtovaných komínov

» fasádne komíny

» čistenie a kontrola komínov

0905 279 418

obhliadka ZDARMA

Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7,00 hod do 17,00 hod

www.kominar-popradske.sk

www.kominyfrezovanie.sk

Erimont s.r.o., Lučivná 315

0905 279 418, Michal Hudáč

super

LIDL

cený

OD PONDELKA 18. 1.

u nás si nemusíte
vyberať medzi

ČERSTVOŠŤOU,
KVALITOU A CENOU

270–300 g

-51%

3.69

179

• (1 kg = 6,63 - 5,97)

Milka čokoláda

• rôzne druhy

135 g

-22%

0.89

069

• (100 g = 0,51)

Nátierka

• rôzne druhy

145 g

Supercena

025

• (100 g = 0,17)

Smotanový jogurt

• rôzne druhy

1 l

Supercena

041

Trvanlivé mlieko

• polotučné

1,5 l

-46%

1.29

069

• (1 l = 0,46)

Vinea

• biela/červená

0,5 + 0,05 l

-36%

0.69

044

• (1 l = 0,88)

Velkopopovický Kozel

• svetlé výčapné pivo

0,7 l

-25%

7.99

599

• (1 l = 8,56)

Koniferum borovička



Ponuka tovaru platí od 18. 1. do 24. 1. 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.



cena za 1 kg

-31%

~~6.99~~

4.79

Bravčová panenka

CHLADENÉ

OD PONDELKA
18. JANUÁRA



Losos

- fileta s kožou, bez kosti

cena za 100 g

-35%

~~1.99~~

1.29

CHLADENÉ



Supercena

cena za 1 kg

1.99

Kuracie stehná horné a dolné

CHLADENÉ



Biele hrozno bezjadierkové

kg

-37%

~~4.29~~

2.69



Bravčové mäso

- jemne korenené

300 g

-23%

~~1.29~~

0.99

• (1 kg = 3,30)



Pomaranče

2 kg balenie

-52%

~~2.49~~

1.19

• (1 kg = 0,60)



10 kg

10 kg balenie

-44%

~~5.79*~~

3.19

• (1 kg = 0,32)

Konzumné zemiaky prílohové

- neprané, neskoré
- varný typ B



Včelí med

950 g

3.33

• (1 kg = 3,51)

Med kvetový

*Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 7. 1. 2021.

Ponuka tovaru platí od 18. 1. do 24. 1. 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.

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



VINCENT KOLEK: BALET V PODOBE BOJOVÉHO UMENIA

Thajský box je považovaný za ak nie najtvrdšie, tak jedno z najtvrdších bojových umení na svete. Hovorí sa mu aj umenie ôsmich končatín, v ktorom sú povolené nielen úderý päsťami a nohami, ale aj lakťami, či kolenami. Pre Vincenta Koleka, jednu z najväčších osobností tohto športu na Slovensku a zakladateľa a hlavného trénera Spartans Club Bratislava, však má aj iný rozmer, ako len tvrdý fyzický kontakt medzi súpermi v ringu. A tým je rozvoj ducha a mysle.

■ Pre milovníkov akčných filmov z 80. a 90. rokov 20. storočia je stelesnením thajského boxu, či muay thai, zrejme Tong Po z filmu Kickboxer so Jean-Claude van Dammeom. Schopnosť lámať kopmi nôh aj bambus, vyholená hlava s neobvyklým copíkom, členka, na ruke amulet, na krku kvety, netradičné predzápasové tanečné kreácie za zvukov rôznych bubnov, či píšťaliek, ktoré následne znejú aj počas boja. Čo je vlastne thajský box?

Áno, tento film bol ikonickým dielom. Všetci, ktorí sme sa zaujímali o bojové športy sme chceli byť tvrdí ako Tong Po, ale pekný ako Van Damme a samozrejme mať aj krásnu Thajku za frajerku :)

Oslavilo ma aj zobrazenie života - človek žijúci v súlade s prírodou, sloboda, ktorú Thajsko pre mňa vtedy reprezentovalo. Spôsob, akým bol Van Damme učení majstrom v džungli, kde vyžadoval absolútne sústredenie, koordináciu a presnosť, bez zbytočných emócií. Metafora myšlienky "tu a teraz" - moment, kedy sa prepája telo, myseľ a duch. O thajskom boxe z historického hľadiska vieme, že je to obranné, bojové umenie s viac ako 1000 ročnou tradíciou. Fascinujúci národný šport, ktorého základom sú najtvrdšie techniky. Význam slova „thai“ v preklade znamená „slobodný“. Historické legendy hovoria o bojovníkoch, kráľoch a prostom ľude, ktorý chránil Thajské kráľovstvo vo vojnovom období krajiny. O hrdinoch slobody, ktorí za zvuku orchestra hrajúceho VAI-KRU v preklade „vypudíť strach zo srdca“, s noblesou pohybu víťazili nad súpermi.

■ V ostatných rokoch priam raketovo rastie záujem o zmiešané bojové umenia MMA, thajský box je však akoby v tieni. Prítom z pohľadu toho, že zápasy prebiehajú výhradne v stoj a nedochádza tak k často nezáživnému boju na zemi, má veľké predpoklady byť pre diváka atraktívnejší. Prečo to tak podľa vás je?

Dovoliť si tvrdiť, že thajský box je primárne atraktívny pre ázijskú kultúru, MMA oslovuje zasa európskeho diváka. Thajský box je jedno z najnáročnejších bojových umení, nie každý "falang" - ako nás cudzincov nazývajú Thajci, je schopný si ho dokonale osvojiť. Veľká motivácia, ukrátenie sa v iných aktivitách, ak sa rozhodnete venovať akémukoľvek športu profesionálne, sú nevyhnutné. Thajský box je dvojnásobná drina. Miestne "muaythai" komunity vychovávajú už 4 ročných profesionálov, v ovládaní vlastného tela. Treba vnímať rozdiel medzi thajboxerom z Ázie a "falangom". V MMA stačí ak zápasník ovláda z bojového umenia určitú časť, prejaví sa tam, kde si je istý. Preto sa domievam, že MMA je varianta atraktívnejšia iba pre konkrétne publikum. Iný divák by možno ocenil vidieť jednotlivé bojové umenia samostatne.

■ Napriek relatívne krátkej histórii tohto športu u nás - prvé zmienky o muay thai sú z 13. storočia, na Slovensku vznikol prvý klub až v roku 1995 - sa naši zástupcovia nestarali ani na významných podujatiach. Slovenský thajský box má štyroch profesionálnych majstrov sveta a viacero majstrov sveta a Európy na amatérskej úrovni. Vy sám ste vicemajstrom Európy. Prečo sa Slovákom v tomto športe darí?

Ak človek nájde svoju cestu, spojí sa s duchom, vždy sa mu bude dariť. Robí to, čo má. Slováci sú úspešní aj v iných športoch, ako tímy alebo jednotlivci, práve vďaka cieľavedomosti a húževnatosti.

Tí, ktorých oslovil thajský box, sú silné individuality. Tento šport si vyžaduje vysokú emočnú odolnosť, silu sebazapretia. Profesionalita znamená vedieť dobrovoľne prijať bolesť, znovu vstať a pokračovať.

■ Muay Thai patrí medzi najtvrdšie športy sveta. Hovorí sa mu aj umenie ôsmich končatín, povolené sú nielen úderý päsťami a nohami, ale aj lakťami, či kolenami. To vzbudzuje minimálne rešpekt, pre mnohých asi aj strach. Je na mieste?

Strach je obmedzujúci a to nie iba v športe, ale aj v ži-



vote. Limituje človeka v smerovaní do celistvosti. Okrem techník, vnímam tvrdosť aj v inom rozmere. V ringu oproti stoja dvaja muži, dve energie. Po rituálnom tanci - Wai Khru, vzdávajú úctu trénerovi, súperovi, dostávajú sa do tranzu sústrednosti. Zbavujú sa akéhokoľvek strachu. Úderý sú v realite pre bežného nešportovca smrteľné. Pokoj ducha je namieste. Metafora ringu - života, ktorý prijímajú taký, aký je. Krutý a jemný zároveň. Vtedy, bez hodnotenia a predsudkov, vidno aj balet v podobe bojového umenia. Formu ako ovládať telo, v rýchlosti a tvrdosti.

■ Vy sám tvrdíte, že vám thajský box pomohol v rozvoji ducha a mysle, našli ste vďaka nemu vnútorný pokoj a zároveň, že neznášate zlo a násilie. Ide to vôbec dokopy?

Prešiel som si rôznymi fázami učenia, či už v podobe agresivity súpera alebo prehry v ringu.

Od bojových športov ma to neodradilo. Fascinovalo ma, ako sa telo formuje tréňovaním do obratnosti, rýchlosti, funkčnosti a univerzality. Z pozície trénera hodnotím, že techniky thajského boxu sú jedny z najprepracovanejších pri synchronizácii tela s mysľou.

Na prvý pohľad boj, násilie a zlo sa dá transformovať v lásku k učeniu a spoznávaní seba samého. Po fáze tréňovania zápasníkov, som prešiel k učeniu ľudí správne mu pohybu. Pohybu, ktorý berie ohľad na dlhodobé venovanie sa bojovému umeniu počas celého života. Vypracovať sa ku komplexnej jemnocitnej fyzickej náuke, optimálnym univerzálnym pohybom, použitím techník „najtvrdšieho“ športu. Jin a Jang.

■ Ste zakladateľom a trénerom Spartans klubu Bratislava, ktorý počas 11 rokov svojej existencie vychoval už niekoľkých úspešným reprezentantov. Kto všetko prešiel vašimi rukami a prečo ste zvolili práve meno Spartans?

Som hrdý na to, že som sprevádzal počas športovej kariéry mená ako Viktor Maceják, Lukáš Horák, Michal Pecár, Michal Balky Baláž, Lucia Krajčovič, Viktória Lipianska, Roman Smišťík, či Jakub Benko. Chcel by som však povedať, že okrem profesionálov som trénoval aj ľudí, ktorí si thajský box zvolili ako svoju amatérsku záľubu. Pamätám si, keď prišiel do klubu mladý chalan, mohol mať do 30 rokov, odhodlaný tréňovať, ako to len pôjde. Hýbať sa v rámci jeho možností, keďže bol na vozíku. Keď som videl radosť, nadšenie a tú chuť žiť, vždy som si v duchu povedal, toto je chlap.

Dlho som hľadal meno, ktoré by vystihlo myšlienku, že pohyb je dôležitý pre naše zdravie, či už fyzické, ale aj to mentálne. Že v sile nájde človek jemnosť a naopak. Oslavila ma filozofia, ktorú uvádzajú historické zdroje o fungovaní Sparty. Boli to bojovníci, technicky zdatní, odhodlaní brániť svoje rodiny a priateľov, nebojácni, pripravení po-

staviť sa čomukoľvek. Jemnosť prejavovaná v každodennosti života, rovnoprávnosti medzi všetkými. Preto som aj ja zástancom toho, že thajský box nie je boj, ale sloboda pohybu určená pre kohokoľvek.

■ Mottom vášho klubu je Way of life, teda spôsob života. Medzi vašich zverencov patria nielen dospelí, ale aj deti už od šiestich, či siedmich rokov. Čo by malo presvedčiť rodičov, ktorí sa pri pohľade na súboje v ringu toho možno obávajú, že práve thajský box je cesta, po ktorej by ich deti mali ísť?

Je prínosom, ak sa dieťa začne systematickému pohybu venovať v čo najskoršom veku. Ide o rozvoj jeho motorickej gramotnosti, prípravu na život vôbec.

Veľkú devízu vidím v thajskom boxe nielen pre komplexné prepájanie ľavej a pravej hemisféry, kedy sa podporuje rozvoj kognitívnych schopností, no najmä v psychologickom rozmere. Je v našom záujme vychovávať z detí spokojné a naplnené bytosti, ktoré majú spracované črty vlastnej osobnosti. Bojovnosť, ak je potlačená, má tak priestor vyjsť na povrch. Dieťa sa stáva priebornejším, sebavedomejším, naopak deti ktoré ňou prekrývajú, sa učia ovládnuť svoje emócie. Energia je presmerovaná efektívne a zmysluplne správnym smerom, koordinovaná. Sústredia svoju myseľ do prítomnosti, pretože sú zodpovední za svojho partnera na tréningu.

V priamom prenose vzniká energetická harmónia jemnosti a sily. Balet dvoch protikladov, ktoré sa dopĺňajú v zmysluplný a vyvážený celok. Takýto vyrovnaný kolektív v neposlednom rade pomáha utužovať priateľské vzťahy, zdravé sociálne návyky a porozumie.

Vincent Kolek (42 rokov) Headcoach Spartans Club Bratislava

■ Venoval sa kickboxu a boxu, v 90 - tých rokoch vyhral majstrovstvá Slovenska.

■ Už ako 20-ročný zbieral úspechy aj na medzinárodných súťažných turnajoch. Na majstrovstvách Európy neskôr získal bronz a striebro, na majstrovstvách sveta obsadil v kategórii Full Contact štvrté miesto.

■ Od svojich 20 rokov pôsobil aj ako tréner v Bratislave, neskôr v zahraničí.

■ Založil vlastný športový klub Spartans, ktorý ako headcoach vedie dodnes.

■ Pod trénerským vedením sa thajskému boxu začali profesionálne venovať dnes už známi športovci, ktorí získali tituly aj na súťažiach ako majstrovstvá sveta či Európy. Medzi nich patria Lucia Krajčovič, Michal Baláž, Jakub Benko, Roman Smišťík, Viktória Lipianska, Viktor Maceják, či Lukáš Horák.

■ Za svoj prínos športu a výchovu ľudí získal aj ocenenie Račianske srdce pre výnimočnú osobnosť, ktoré pomáhajú druhým a vedú ich k lepšiemu životu.



★ najzamestnávateľ 2019
1. miesto Obchod a služby



Správna voľba

OTVOR S NAMI NOVÚ PREDAJŇU V TORNALI

POŠLI NÁM SVOJ ŽIVOTOPIS NA www.lidl.sk - sekcia Kariéra

MANAŽÉR/KA PRACOVNEJ ZMENY

NÁSTUPNÁ MZDA

1 050 € (38,75 H./TÝŽ.)

GARANTOVANÝ ZMLUVNÝ NÁRAST MZDY PRVÉ
TRI ROKY, ŠIROKÝ SYSTÉM BENEFITOV,
Z KTORÉHO SI VYBERIEŠ PODĽA SEBA

Obchody síce musia byť zatvorené,
ale výdajne e-shopov sú stále otvorené.
Pripravili sme preto pre každého
obchodníka možnosť, **ako za pár
minút spustiť online predaj** a zmeniť
zatvorený obchod na otvorenú výdajňu.

VIAC NA

Oplatísa.sk



**Deň Svetozára
Hurbana Vajanského**

www.cujte.sk



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



PRIPRAVTE SA NA ZÁHRADKÁRSKU SEZÓNU UŽ V ZIME

JEDNODUCHÁ MONTÁŽ MÔŽE BYŤ EŠTE JEDNODUCHŠIA!

OBJEDNAJTE SI SKLENÍK DĹŽKY ASPOŇ 4 METRE DO 21. MARCA 2021. ZÍSKATE **ZADARMO PREDMONTÁŽ POLYKARBONÁTU** NA ČELNÉ STRANY SKLENÍKU, VĎAKA ČOMU VÁŠ NOVÝ SKLENÍK ZLOŽÍTE NAJNESKÔR DO 2 HODÍN.

SKLENÍK VÁM PRIVEZIEME ZADARMO KAMKOEVEK NA SLOVENSKU

GNOM	1,64 x 1,66 x 2 m	249 EUR	CENA PREDĹŽENIA O 2 m	100 EUR
GRETA	2 x 2 x 2 m	299 EUR	CENA PREDĹŽENIA O 2 m	150 EUR
GLORIA	2,58 x 2 x 2 m	399 EUR	CENA PREDĹŽENIA O 2 m	150 EUR
GENIO	3 x 2 x 2 m	349 EUR AKCIA 299 €	CENA PREDĹŽENIA O 2 m	150 EUR
GARANT	3 x 2 x 2 m	399 EUR	CENA PREDĹŽENIA O 2 m	150 EUR
GULLIVER	3 x 2 x 2 m	429 EUR	CENA PREDĹŽENIA O 2 m	200 EUR
GOLIŠ	3 x 2 x 2 m	499 EUR	CENA PREDĹŽENIA O 2 m	200 EUR

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

NEZVLÁDATE SPLÁCAŤ SVOJE DLHY?

Prinášame Osobný bankrot ONLINE...

...aké má benefity?

- Ušetrenie** - Nebudete musieť nikam cestovať, ani do našich kancelárií
- Vyplňanie** - Pri komunikácii s našim špecialistom vybavíte všetko bez zdlhavých vyplňaní
- Rýchlosť** - Posudok vypracujeme do 7 pracovných dní, rovnako ako aj žiadosť na CPP
- Garancia** - Garantujeme Vám schválenie Osobného bankrotu, na základe posúdenia Vašej finančnej situácie
- Servis** - Sme prví, ktorí Vám oznamujeme správu o tom, že ste oddĺžený

Ozvit sa nám: www.bonato.sk / 0800 221 331

OSOBNÝ BANKROT
ONLINE



BONATO
...SYMBOL POMOCI

PONUKY PRÁCE

OSTRAVA

OD 700€ - 900€

NETTO/MESIAC

- OPERÁTOR VÝROBY

- OBSLUHA VZV

- ZVÁRAČ CO2

- možnosť pracovať na živnosť

- ubytovanie zabezpečené

HRADEC KRÁLOVE

145 Kč / NETTO HODINA

- OPERÁTOR VÝROBY

- ubytovanie zabezpečené

VIAC INFO NA TEL. ČÍSLACH:

0800 500 091 - BEZPLATNÁ LINKA

+420 702 193 121

ZABEZPEČÍME
A ZAPLATÍME
VÁM
**COVID
TEST**



čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

MONTTER

TERASY ZIMNÉ ZÁHRADY ZASKLENIE

Prípravte sa na leto už teraz a využite JARNÉ ZĽAVY



Stavíme tam,
kde potrebujete.

ANTRACIT 7016 **HNEDÁ 8003** **BIELA 9016** **HNEDÁ 8017** Zvýhodnená cena na tieto farby

PRÍSTREŠKY - TERASY - RÁMOVÉ/BEZRÁMOVÉ ZASKLENIE - TIENENIE NA STRECHY - SKLENENÉ STRECHY - STAVEBNÉ PRÁCE

www.montter.sk • 0919 365 022 **NOVINKA** HLINÍK v DREVODEKORE, ZLATÝ DUB a ORECH

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA A KVALITA

FOTOVOLTAICKÁ ELEKTRÁREŇ
3000 W

ZÁRUKA OD
VÝROBCU **25 ROKOV**

**ZABEZPEČUJEME
KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU
PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ**

- 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 zadarmo

€ 2590 Aj na splátky 32,30 € mesačne vrátane montáže

ceny sú akciové pri objednávke do 31.01.2021

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 ušorených financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie

- 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

ZÁRUKA 10 ROKOV OD VÝROBCU

€ 1690 vrátane montáže

Aj na splátky 21,26 € mesačne



VIADRUS
ecodesign
emisná trieda **5**

- splynovací kotol na drevo a brikety
- najmodernejší a ekologický liatinový kotol od Viadrusu
- dostupný vo výkonových radách 16, 21, 25, 30 kW
- vysoká účinnosť až 91 %
- nízka spotreba paliva
- vodou chladené pevné rošty

Výkon v kW	Doporučená vykurov. plocha	Cena bez montáže
16 kW	150 m²	1 €
21 kW	220 m²	35 €
25 kW	290 m²	79 €
30 kW	350 m²	150 €

www.envirotherm.sk • info@envirotherm.sk bezplatná infolinka 0800 909 909, 0951 909 909