

SENECKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 27 920 domácností

Zdravie, zdravie a ešte raz zdravie!

Zvládneme to? Vydržíme? Poddá sa tá nákaza skôr ako my? Takéto, alebo, verím, že im veľmi podobné otázky sa preháňali na začiatku roka v hlavách mnohých z nás.

Viem, určite nie všetkých. Podaktorí mali a stále majú vo svojich vnútorných svetoch pre nich obvyklé myšlienky, závisť, nenávisť, vypisovanie ohováraní. Ono by to asi inak ani nešlo. Aj takí musia byť. Medzi veľkými musia byť aj maličkí. A určite medzi tými, ktorí vás na chodbe, vo vchode či na chodníku pozdravia s milým úsmevom, sú aj takí, ktorí vás pred chvíľou ohovorili, poslali na vás anonym, alebo vám aspoň oškrelí na parkovisku auto.

Ludia sú **proste** už raz takí. Z nie celkom známych príčin v ich vnútri zvíťazila závisť, nenávisť a potreba pomsty.

Stojí za to v týchto prvých dňoch roka myslieť na úplne iných ľudí. Poďakovať sa tým, ktorí boli cez sviatky v službe a držali vo svojich dlaních ruky našich blízkych. Poďakovať sa všetkým,

bez nasadenia ktorých by boli štatistiky úplne katastrofálne. "Mal som najkrajšie Vianoce vo svojom živote" - napísal mi dospelý človek, ktorý mal prvý raz kapustnicu, klobásku, šalát, banán a oriešky. Verím a dúfam, že medzi nami sú desatisíce takých, ktorí iným pomáhajú, bez toho, aby sa o nich vedelo, posielajú balíčky, starajú sa, všimajú si.

Verím a dúfam, že stále je medzi nami oveľa viac múdreho dobra ako hlúpeho zla. A dúfam, že rok 2021 rozšíri rady tých dobrákov. Zlo tu vždy bolo, je a bude. Niektorí nešťastníci v jeho šírení cítia svoje uspokojenie. Treba ich poľutovať. A dobru zas pomôcť dorásť do dospelosti.

Milí čitatelia, za celé vydavateľstvo si vám dovoľujem želať zdravie a čo najviac stretnutí s dobrom. To ostatné je nepodstatné, okrajové. Všetko dobré!

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, HRAB

AKCIA !!! POLIENKA suchý smrek a borovica

0917 649 213

MÁTE DLHY - EXEKÚCIE?

Pomôžeme Vám oddížiť sa.

Rezervujte si konzultáciu ZDARMA: **0850 221 021**

alebo vyplňte kontaktný formulár na webovej stránke: **www.ODDLZENIE-BANKROT.sk**

Nájdete nás v Dome smútku v Senci

VA-SI, spol. s r.o.

Pohrebná služba v Senci

NON STOP Služba

Várady - 0911 011 020, 0903 653 930

Prevoz zosnulého v Senci a okolí + vybavenie matričných dokladov ZDARMA

Pohreby už od 400 €

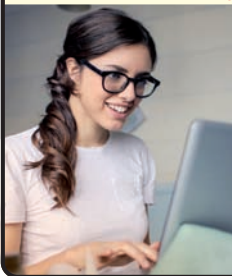
PREVÁDZKA: VA-SI, spol. s r.o., Farské námestie 16, Senec
www.pohrebnasluzba-vasi.sk

Očná Optika SENEK

Lichnerova 8
903 01 Senec

VYŠETRENIE ZRAKU
MODERNÉ NOVÉ OKULIARE
nájdete u nás

Objednajte sa
tel: 0950 248 511
www.optikasenec.sk



STRECHY NA KLÚČ

plechy a škridle

od **4,50 €/m²**

Cenové ponuky ZDARMA
ARRI s.r.o.

Okoč 0905 746 124
Budovateľská 20 www.strecha.ws

VYCVIČÍM vášho
PSA, profesionál
0908 728 081

Optik morvay

Lichnerova 16
Senec
+421 905 433 944
www.optikmorvay.sk



Aj v dnešnej situácii máme pre vás **OTVORENÉ!**
Za stanovených hygienických podmienok.

» **VYŠETRENIE ZRAKU** «
» Nová kolekcia dioptrických rámov «
» Aplikácia kontaktných šošoviek «

BRIGÁDA V BA IHNEĎ

- pomocné práce v logistike BA 4,10 €/hod. (brutto) len muži
 - pomocné práce v tlačiarni BA 3,60 €/hod. (brutto) muži + ženy
 - manipulačné práce v sklade BA 4,70 €/hod. (brutto) muži + ženy
- + príplatky za prácu v noci a cez víkend a sviatok

BEZ UBYTOVANIA NÁSTUP MOŽNÝ IHNEĎ!
Kontakt: 0902 626 696, office@spotjob.sk

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na prevádzky
v **Miloslavove**

Mzda: 3,58 €/h. brutto
Nástup ihneď.

0948 137 340 • andrej.kacer@guarding.sk

George Mathai Slovakia s.r.o.

Železničná č. 58, Senec
príjme

údržbára strojov

Náplň práce:

- mechanické, elektromechanické opravy, a čistenie strojov
- zistenie a odstránenie závad
- starostlivosť o plynulý chod prevádzky

Požiadavky:

- skúsenosti ako údržbár alebo pracovník oddelenia údržby

Nástup: ihneď

Mzda: 1000 €/brutto + 200 € mes. odmeny + stravné lístky

Ďalšie informácie Vám poskytneme na tel. č. 02/2085 1101

SENECKO

Redakcia: Lichnerova 72
SENEC
senecko@regionpress.sk

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

INZERCIA

Peter Bukovinský 0905 915 040
Zora Kovačová 0905 719 132

Distribúcia:
Zora Kovačová 0905 719 132
www.regionpress.sk
www.facebook.com/Senecko.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (27920 domácností)

Každý týždeň:

Senec, Bernolákovo, Blatné, Čataj, Dunajská Lužná, Hamuliakovo, Hrubá Boša, Hrubý Šúr, Igram, Ivanka pri Dunaji, Kaplna, Kráľová pri Senci, Malinovo, Most pri Bratislave, Nová Dedinka, Reča, Rovinka, Tomášov, Tureň, Vlky, Zálesie, Chorvátsky Grob, Veľký Biel, Kostolná pri Dunaji



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	94.750	Bratislavsko Východ
BZ	100.200	Bratislavsko Západ
DS	33.080	Dunajskostredsko
GA	31.290	Galantsko+Saliarsko
HC	28.510	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.370	Komárňansko
LV	31.310	Levicko
MA	27.450	Malacko
NR	54.930	Nitriansko
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezínsko
PN	42.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Senecsko
SE	34.570	Senicko+Skaličko
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=DK+NO+TS
PB	28.230	Považsko=PB+PU
PD	41.340	Prievidsko
ZV	39.560	Zvolensko+DT+KA
ZH	27.490	Žiarsko+ZC+BS
ZA	52.120	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+KK
PO	45.115	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

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

To čo posledné týždne predvážajú 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 svoje živobytie si títo dvaja masirujú svoje egá cez detinské odkazy v médiách. Je to úbohé a trápne. V plnej nahote to ukazuje ako nepochopili svoju úlohu.

Ľudia od vládnych politikov čakajú riešenia, ktoré nám pomôžu prekonať túto ničivú pandémiu a nie nedospelé správanie. Týmto sa nám všetkým doslova vysmievajú 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, odborné a s pokorou. Som presvedčený, že Slovensko v žiadnom prípade nie je odkázané, aby si vybralo 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



DOBRA
VOĽBA

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | CISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP
KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
MONITORING KAMEROU
DOPRAVA ZDARMA
0918 907 920
www.kanalservis.sk

•KRTKOVANIE•
profesionálne čistenie a monitoring
kanalizácie • čistenie lapačov tuku
NON - STOP 0905 351 406
www.krtkovaniezsk.sk

IN REAL spol.s r. o.
stavebno-obchodná spoločnosť
sme tu pre vás už **25** rokov

- sadrokartón
- tepelné a zvukové izolácie
- fasádny zatepľovací systém
- interiérové stavebné práce

Areál PD, Boldocká 301, Senec
tel.: 0905 605 209
www.in-real.sk e-mail: inreal@wmx.sk

19. januára 1976
členovia štvorice Beatles odmietli ponuku 30 miliónov dolárov za obnovenie skupiny. Výročia a udalosti

ČALÚNNICTVO
» obnova a výroba čalúneného nábytku na mieru
» čalúnený nábytok pre deti
» predaj matracov
tel.: 0904 697 765 e-mail: mancal@centrum.sk
Tureň 442, 903 01

Vezmeme do prenájmu / kúpime ornú pôdu v Tomášove
150 €/ha a rok + naturálne, ekologické pestovanie plodín
Tel.: 0911 786 830
volať po-pia: 8:00 - 14:00

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA (PRI GALANTE)
PONÚKA NA PREDAJ:
8 - 20 TÝŽ. MLÁDKY
NOSNIČKY RÔZNEJ FARBY
KRMIVO PRE NOSNICE RASTOVÁ A ZNÁŠKOVÁ ROZVOZ ZDARMA
0905 551 499, 031 781 15 63, 0905 450 432

Urologické vyšetrenie v poobedných hodinách?
Je to možné v novoотvotenej súkromnej ambulancii v Modre, Štefánikova 17 u MUDr. Svetozára NÁTERA
Objednanie a info: 0903 417 706
Už aj pre pacientov aj s poisťovňou Union

Ponúkame

- preventívne prehliadky
- jednoduché ambulantné zákroky v lokálnej anestéze (odstránenie bradavíc genitálu, biopsie prostaty, punkcie cýst alebo hydrokél, cystoskopie, uroflowmetrie a cystomanometrie),
- jednodňové urologické operačné výkony vrátane detských operácií a ženskej inkontinencie pre pacientov zo širokého okolia aj Bratislavy.

Frézovanie komínov

- Stavba teplovzdušných krbov a teplovzdušných rozvodov
- Vložkovanie komínov
- Rekonštrukcia starých komínov
- Obhliadka komína zdarma

www.kominicek.sk
0905 702 276 • 0917 850 155

čujte.sk
Chrenový sirup
www.cujte.sk

Stanovenie hladiny protilátok proti koronavírusu v žilovej krvi

Môžete patriť medzi tú veľkú časť populácie, ktorá ochorenie Covid-19 už prekonala a nemala žiadne, alebo len veľmi slabé príznaky! Riziko opakovanej infekcie je u týchto ľudí minimálne, lebo ich organizmus si proti koronavírusu vytvoril **špecifické protilátky**.

Jedinci, ktorí Covid 19 prekonali a majú vytvorené protilátky, by sa podľa oficiálnych doporučení nemali najmenej 3 mesiace proti tomuto ochoreniu očkovať!

V našom laboratóriu vykonávame veľmi presnú diagnostiku protilátok proti Covid 19 certifikovanými kitmi na prístrojoch americkej firmy ABBOT, ktoré tvoria špičku v laboratórnej diagnostike.

Cena vyšetrenia s vystavením potvrdenia je 45 Eur. Výsledok máte do dvoch hodín!

Vyšetrenie väčších skupín možné aj cez víkendy.

Laboratórium v Mestskej poliklinike Pezinok, Hollého 2

tel.: 0904 626 503

doctor  optic

JEDNY OKULIARE
NA VŠETKY VZDIALENOSTI
KVALITNÉ
ČESKÉ A NEMECKÉ SKLÁ

MERANIE ZRAKU
ZADARMO

40%
ZĽAVA

LICHNEROVA 37
SENEC



MULTIFOKÁLNE OKULIAROVÉ SKLÁ

PROFESIONÁLNE RIEŠENIE PRE KAŽDÉHO



OPTIKADROPTIK



DR.OPTIK_SK

0918 237 839

WWW.DROPTIC.SK

Autolak Ro-Jo

www.lakovna-senec.sk

f Autolak Ro-Jo

- » Lakovnicke práce - osobné vozidlá, LKW, priemyselné lakovanie
- » Karosárske práce » Riešenie poistných udalostí
- » Odtáhová služba - 7 miest / 6,5 t + príves 3,5 t



0905 244 504, 0905 244 503 AREÁL PD Senec, Boldocká 201

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

Oplatisa.sk



REZANIE BETÓNU

otvorov do panelu • jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky • odvoz odpadu

AKCIOVÉ CENY!

0908 447 006 www.jadrovevrtanie.sk
www.rezaniebetonu.eu

39-0013 TTD1

Máte záujem o

PREDAJ

NEVYSPORIADANÉHO PODIELU

na byte, dome alebo pozemkoch?

Neváhajte nás kontaktovať na telefónnom čísle: **0918 352 586**

52-0013

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»CZ 175 SIMSON STELA
PIONIER STADION JAWA
90 KÚPIM TIETO MO-
TORKY AJ POKAZENÉ.Tel.
0915215406

»ČZ-JAWA Odkúpim
Motocykel/Diely- SE-
RIÓZNA DOHODA.Tel.
0908205521

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

»Prenáj. garsonky v RD v
SC.Tel. 0907554500

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

Občianska
riadková
inzercia

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie.Tel.
0908532682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

SPOMIENKY

BLAHOŽELANIA

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera SC
medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátora 4ka.**

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **SC** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete na druhej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

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

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

čujte.sk

**Záhľadný pôvod
náleзов**



www.cujte.sk





Gebrüder Weiss prijíma nových kolegov a kolegyně do logistického a prekládkového skladu!

- » Vedúci dvojzmennej prevádzky**
- » Vedúci trojzmennej prevádzky**
- » Pickeri a pickerky na dve zmeny s nízkozdvížnym vozíkom**
- » Pickeri a pickerky na dve zmeny s retrakom**
- » Skladník v prekládkovom sklade na 3 zmeny**

Termíny nástupov: 01.03.2021, 01.04.2021, 01.05.2021

Plné znenie pracovných pozícií na stránke Profesia.sk

Kontaktná osoba: Pavla Mackovčáková, 0918 606 118

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 údery päsťami a nohami, ale aj laktami, 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, čelenka, 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 :)

Oslovilo ma aj zobrazenie života - človek žijúci v súlade s prírodou, sloboda, ktorú Thajsko pre mňa vtedy reprezentovalo. Spôsob, akým bol Van Damme učený 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 stoji 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 vyhovávajú 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 údery päsťami a nohami, ale aj laktami, 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. Údery 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 tréningom do obratnosti, rýchlosti, funkčnosti a univerzality. Z pozície trénera hodnotím, že techniky thajského boxu sú jednu 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 tréningovania zápasníkov, som prešiel k učeniu ľudí správneho 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 Bally Baláž, Lucia Krajčovič, Viktória Lipianska, Roman Smeščík, 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 trénovať, 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. Oslovila 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 pribojnejším, sebavedomejším, naopak deti ktoré ňou prekypujú, 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 Smeščík, 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.

BALKÓNY • ZIMNÉ ZÁHRADY • TERASY



balkóny rámové
bezrámové

zasklievanie terás

zasklievanie zádverí

zimné záhrady

Zľavy platia do 31.1.2021

splátky od 49 €

splátky od 98 €

splátky od 99 €

splátky od 149 €

VYUŽITE NOVOROČNÉ ZĽAVY AŽ DO 50%

VYHRAJTE 400 €

0948 787 777 | www.balkona.eu

Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKÓNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

63-22



Okná s 3-sklom za cenu dvojskla

Využite výhodné zimné ceny
a získajte farebné plastové okná
Slovaktual OPTIM
s trojsklom bez príplatku!

o k n á a d v e r e

SENEC

M.P.V. spol. s r.o., Mierové námestie č. 5
tel.: 02/45 92 21 33, mobil: 0903 590 685
e-mail: senec@slovaktual.sk

Akcia platí do 31.1.2021

Slovaktual®

www.slovaktual.sk/akcia

24-0014

ZĽAVA

10%

na kompatibilné náplne

3%

na originálne náplne



www.TonerPartner.sk

Ako získate zľavu?

Pri objednávke v e-shope
www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom
košíku zľavový kód

SENECKO

a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne
a 3% na originálne náplne.

33-0002

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 KAMKOĽVEK 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	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
GOLIÁS	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

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



PONUKY PRÁCE

OSTRAVA

OD 700€ - 900€
NETTO/MESIAC

- OPERÁTOR VÝROBY
- OBSLUHA VZV
- ZVÁRAČ CO2
- možnosť pracovať na živnosť
- ubytovanie zabezpečené

ZABEZPEČÍME
A ZAPLATÍME
VÁM
COVID
TEST

HRADEC KRÁLOVE
145 Kč/NETTO HODINA

- OPERÁTOR VÝROBY
- ubytovanie zabezpečené

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



AKCIA
FOTOOMLADENIE
(fotorejuvenizácia)

5+1
ZDARMA

Akcia platná
do 31.3.2021

-50% na bezbolestné permanentné
odstránenie chýpkov na tvári
a tele IPL PRÍSTROJOM

SALÓN ADRI, Športová 5
Senec 0903 420 232

MONTER

TERASY ZIMNÉ ZÁHRADY ZASKLENIE

Pripravte sa na leto už teraz a využite JARNÉ ZĽAVY

Stavíme tam,
kde potrebujete.



farba
ANTRACIT

ANTRACIT
7016

HNEDÁ
8003

BIELA
9016

HNEDÁ
8017

Zvýhodnená cena
na tieto farby



farba
BIELA



Materiály:
HLINÍK, DREVO

objednavky@monter.sk

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

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

ENVIROTHERM
PROFESIONALITA & KVALITA

FOTOVOLTAICKÁ ELEKTRÁREŇ
3000 W

ZÁRUKA OD
VÝROBCU 25 ROKOV

- 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

Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov máte vami vyrobenú elektrinu úplne zadarmo

€ 3990 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

€ 3190 vrátane montáže



VIADRUS

- 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 vykurovacia plocha	Cena bez montáže
16 kW	150 m ²	1 €
21 kW	220 m ²	35 €
25 kW	290 m ²	79 €
30 kW	350 m ²	150 €

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