

TOPOLČIANSKO PARTIZÁNSKO-BÁNOVECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 40 560 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Predaj zdravotných rúšok

klasické za 1,50 eur / anatomické za 2,40 eur

(predaj cez okienko)

Ozeta neo ponúka ľuďom v priestoroch svojej podnikovej predajne ochranné zdravotné rúška ktoré sú vyrobené zo zdravotne nezávadných materiálov vybavených s príslušnými zdravotnými certifikátmi.

Otváracie hodiny:

pondelok - piatok 8.00 - 16.00 hod.

Podniková predajňa Ozeta neo
Dopravná ul. 9, Topolčany

OZETA NEO

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



e-shop a sklad, www.zateplidom.sk

Tel.: 0948 628 420

e-mail: kumatstav@zoznam.sk

ZATEPLENIE DOMOV

Tepelné izolácie, Vystužené tkaniny,
Profily, Kotviaci materiál, Lepidla,
Príslušenstvo, Fasádne omietky

Firma KUMAT Stav s.r.o. Vám ponúka:

**Zateplovacie a fasádne práce
domov / budov na kľúč**

Vypracovanie cenovej ponuky.

ďalej ponúkame **FASÁDNE LEŠENIE**
- prenájom - montáž - demontáž

ODBORNÝ REZ OVOČNÝCH DREVÍN

☎ **0910 913 382**

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ

Máte upchatý drez,

WC, umývadlo?

MONITORING

Sme tu pre Vás!

NONSTOP

0902 384 668

PREDAJ A DOVOZ UHLIA A BRIKIET

• Pelety a1 balené • Brikety drevené balené

• Ekohrášok balený • Brikety uhoľné balené

Doprava hydraulickou rukou.

0905 402 526

Zateká Vám strecha?

Spol'ahňte sa na odborníkov
a budete kľudne spať

- opravy asfaltových a plechových

striech - lokálne aj celoplošne

novými elastickými materiálmi

so životnosťou min. 30 rokov

v cene už od 7,90 € / m²

Výber z viac druhov materiálov

- obhliadka a vypracovanie

cenovej ponuky **zadarmo****STRECHAFER, s.r.o.**

Božík Peter

0948 606 860

INZERCA

0905 719 135

prijme

PRACOVNÍKA V DREVOVÝROBE

Miesto výkonu práce: Hirjak - Hardwood, Bošany

Druh pracovného pomeru: pracovná zmluva

Požiadavky na zamestnanca: zodpovednosť, manuálna zručnosť, precíznosť

Mzda: 4,30 €/hodina brutto

V prípade záujmu o túto pozíciu pošlite svoj životopis na lh@hardwood.sk
alebo nás kontaktujte na tel. čísle 038 54 26 017.

Okná s 3-sklom
za cenu dvojskla

o k n á a d v e r e



TOPOLČANY • 0911 311 220

topolcany2@slovaktual.sk

PARTIZÁNSKE • 0905 211 572

partizanske@slovaktual.sk

Akcia platí na farebné okná OPTIM do 31.1.2021

www.slovaktual.sk/akcia

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na prevádzky
v Topolčanoch

Mzda: 3,58 €/h. brutto

Nástup ihneď.

0948 137 340 • andrej.kacer@guarding.sk

16. január 1547

Ivan Hrozný sa stal cárom Ruska.

Výročia a udalosti

TOPOĽČIANSKO
PARTIZÁNSKO-BÁNOVECKO

Redakcia: Stredňanská 4055
TOPOĽČANY
topolciansko@regionpress.sk

REGIONPRESS

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

INZERCIA

Ľubomír Žatko 0905 719 135

Distribúcia:
Ing. Vladimír Šmehýl 0908 979 519
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (40560 domácností)

pámy týždeň: Bánovce nad Bebravou, Biskupice, Dolné Ozorovce, Horné Ozorovce, Malé Chlievany, Dvorec, Horné Naštice, Kšinná, Ruskovce, Rybany, Uhrovec, Veľké Chlievany, Zlatníky, Malé Bielice, Partizánske, Veľké Bielice, Chynorany, Kolačno, Malé Uhreče, Ostratice, Topoľčany, Bojná, Horné Obdokovce, Chrabrany, Jacovce, Krušovce, Ľudanice, Nemčice, Nitrianska Blatnica, Radošina, Tesáre, Tovarníky, Tvrdomestice, Urmince, Veľké Dvory, Veľké Ripňany

nepámy týždeň: Bánovce nad Bebravou, Partizánske, Bošany, Biskupice, Dolné Ozorovce, Horné Ozorovce, Malé Chlievany, Malé Bielice, Veľké Bielice, Brodzany, Hradište, Ješkova Ves, Klátova Nová Ves, Krásko, Nedanovce, Skačany, Veľké Uhreče, Veľký Klíž, Žabokreky nad Nitrou, Topoľčany, Malé Bedzany, Veľké Bedzany, Belince, Čeladince, Dvory nad Nitrou, Horné Chleby, Hrušovany, Chrabrany, Kamanová, Koniarovce, Kovarce, Krnáč, Krušovce, Ľudanice, Nitrianska Streda, Oponice, Práznovce, Preseľany, Rajčany, Solčany, Súľovce, Tovarníky, Veľké Dvory, Veľké Ripňany, Solčany

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	Pezínsko
PN	42.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Senecsko
SE	34.570	Senicko+Skalitéko
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	Žiljsko+ZC+BS
ZA	52.120	Žiljsko+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 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 dvaja masírujú 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 predvážaní 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

DOBRA
VOĽBA

**Predaj mladých nosníc**

7-týždňové
vysokoznáškové mládky

plemeno DOMINANT

Rozvoz objednávok
zadarmo.
OD MARCA DO NOVEMBRA

OBJEDNÁVKY
UŽ PRIJÍMAME

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



Predaj kŕmnych
zmesí

0905 355 145
0918 812 466



AQM Slovakia s.r.o.
príjme pracovníka pre

TRIEDENIE OBALOVÉHO MATERIÁLU

a pracovníka na **BALENIE NÁHRADNÝCH DIELOV**

- práca v Bánovciach n/Bebravou Blížšie informácie:
- mzda 5,50-6€ / hod. **+421 917 540 152**

HĽADÁME

do stavebnej firmy
na pracovnú zmluvu

**MURÁRA, TESÁRA, MALIARA**

PONÚKAME:

- práca v okrese Partizánske a Topoľčany
- sociálne výhody (preplácanie dopravy, stravné)
- doplnkové dôchodkové sporenie
- mzda od 700€ do 920€

Záujemcovia hláste sa na t. č. **0903 277 753**
alebo pošlite žiadosť na mail: **mzdy@dak.sk**

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na prevádzky
v Bánovciach nad Bebravou

Mzda: 4.247 €/h. brutto
Nástup ihneď.

0948 137 340 • andrej.kacer@guarding.sk

CDRC KOVOŠROT SVINNÁ
0901 78 88 88

VÝKUP DRUHOTNÝCH SUROVÍN

• ŽELEZO • FAREBNÉ KOVY • SKLO • PAPIER

PREDAJ UHLIA, BRIKIET A PIESKOV

• NA VÝBER VIAC DRUHOV TOVARU • VŽDY SKLADOM!

• NAJVIŠŠÍ PREDAJCA V REGIÓNE! • SKVELÉ CENY!

VŠETKY INFORMÁCIE NÁJDETE NA NAŠEJ WEBOVEJ STRÁNKE
WWW.CDRC.SK

Zuzana Dmitriyev

MASTER
REAL s.r.o.
REALITNÁ KANCELÁRIA

Kde sa sny stávajú domovom...

0918 284 743 dmitriyev@masterreal.sk

- predaj bytov, domov, pozemkov, chaty, záhrady
- výkup nehnuteľností

www.masterreal.sk

ŠTAHOVANIE
profi
SÚVKA
Topoľčany
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU

rýchly zásah
za najlepšie ceny
DOPRAVA ZDARMA

0907 652 710
www.kanalservis.sk



PREDAJ PELIET A1
smrekové HD + kvalita
PREDAJ DREVENÝCH
BRIKIET PREMIUM
Slovenský výrobca
TOP KVALITA
bežne sklado

Zamat s.r.o.

- predaj peletových kotlov a kachlí
- predaj peliet a brikiet



Zelená domácnostiam

kotly so štátnou dotáciou

Hlohovská cesta 106, Nemčice (areál bývalého družstva)
Tel.: 0908 157 257

www.zamatsro.sk

MAJTE SLNKO POD KONTROLOU



ŽALÚZIE, ROLETY

SIETKY PROTI HMYZU

MARKÍZY, PERGOLY

GARÁŽOVÉ BRÁNY

WWW.ZALUZIE-CIBULA.SK

038 7401 460

NOVO OTVORENÁ PREDAJNA
SÁDROKARTONOVÝCH KONŠTRUKCIÍ ZN. SINIAT

AKCIA: - všetky dosky SDK zľava 15%
- ocelové profily k SDK zľava 30%

Adresa: AVAL s.r.o.,

Boženy Nemcovej 4089, Topoľčany

aval@aval.sk, tel.: 0948 925 825, 0915 281 939

Gumárenská spoločnosť Bencros, s.r.o.
so sídlom v Bošanoch obsadzuje tieto pozície:

KVALIFIKOVANÝ GUMÁR

Náplň práce:

- lisovanie gúmy
- obsluha miešacích zariadení
- skladanie a rozoberanie foriem
- sekanie, pílenie hotových profilov
- ostatné práce v gumárenskom priemysle
- nástupný plat od 1000€ v hrubom (základná mzda 800€ + 200€ variabilná zložka) + ďalšie odmeny po zaškolení
- požadujeme vzdelanie strojárskoho alebo technického zamerania, skúsenosti v strojárstve/gumárenskom priemysle

VÝROBNÝ PRACOVNÍK V GUMÁRENSKOM PRIEMYSELE

- práce v gumárenskej výrobe
- nástupný plat od 750€ v hrubom (základná mzda 600€ + 150€ variabilná zložka) + ďalšie odmeny po zaškolení
- vhodné aj pre absolventov a ľudí, ktorí majú chuť pracovať
- predchádzajúca prax nie je nutná

NÁSTUP JE OD JANUÁRA 2021

SEKANIE GUMY + OBSLUHA STREDOTLAKOVÉHO PARNÉHO KOTLA

Náplň práce:

- obsluha parného kotla IV. triedy (možnosť zaškolenia a získania oprávnenia)
- sekacie a pomocné práce v gumárenskej výrobe

NÁSTUP IHNEĎ

- Nástupný plat od 750€/brutto mesiac (600€ základná mzda + 150€ osobné ohodnotenie)

Kontakt: michaela@bencros.sk, 0918 118 987



Chrenový sirup

www.cujte.sk

17. január 1377

pápež Gregor XI. sa presťahoval z Avignonu do Ríma.

Výročia a udalosti

Občianska riadková inzercia

02 AUTO-MOTO / iné

» CZ 175 SIMSON STELA PIONIER STADION JAWA 90 KÚPIM TIETO MOTORKY AJ POKAZENÉ 0915215406

» CZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely- SERIOZNA DOHODA 0908205521

» KÚPIM SIMSON JAWU ŠTADION ČZ skúter 0949505827

07 REALITY / iné

» V HRADIŠTI VYMENÍM ROD. DOM ZA TROJIZBOVÝ BYT V OSOBLAŠŤNÍCTVE OKAMŽITE OBÝVATEĽNÝ. TEL.: 0950363991

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie, 0908 532 682.

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» KÚPIM DOMÁCE HRDLÍČKY TEL 0909233900

14 RÔZNE / iné

» DARUJ ŽENE NÁBYTKY 0944889410

» DARUJ VŠETKO TÝRANEJ ŽENE PRÁČKU GAUČ VŠETKO PROSÍM AJ PRE DETI 0940551821

16 ZOZNAMKA

» PONÚKAM LÁSKU ŽENE 0944878113

» Mám 37 a hľadám si priateľku na vážnu známosť TO a okolie aj sms 0944762263

» SYMPATICKÁ 55 R HLADÁ PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE 0944724181

» Muž 50rokov hľadá ženu 0904973105

Chcete si podať inzerát?

Návod nájdete na www.regionpress.sk

BALKÓNY • ZIMNÉ ZÁHRADY • TERASY

balkóny rámové bezrámové

zasklievanie terás

zasklievanie zádverí

zimné záhrady

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



Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je 21. januára 2021

super

LIDL

ceny

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

0.25

025

• (100 g = 0,17)

Smotanový jogurt

• rôzne druhy

1 l

Supercena

0.41

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

37,5 % alkoholu



cena za 1 kg

-31%

~~6.89~~

4.79

Bravčová panenka

CHLADENÉ



Losos

- fileta s kožou, bez kosti

cena za 100 g

-35%

~~1.89~~

1.29

CHLADENÉ

OD PONDELKA
18. JANUÁRA



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 údery 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, čelenka, na ruke amulet, na krku kvety, netradičné predzápasové tanečné kreácie za zvukov rôznych bubnov, či píšťaliel, 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 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 stojí 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 údery 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. 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, keď 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 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 Balky Baláž, Lucia Krajčovič, Viktória Lipianska, Roman Smišťák, 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. 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 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 Smišťák, 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.

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



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

TOPOLCIANSKO

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

33-0002

Bezpečnostné dvere, ktoré vás ochránia

Akcia!

Dvere od:	333,- €
Kľučka:	1,- €
Montáž:	99,- €
Spolu s DPH:	433,- €

už od
333€



- 5 modelových rád
- možnosť montáže
- rýchle dodanie
- moderný dizajn
- bezpečnostné certifikáty

☎ 0948 401 321

💻 www.bezpecnostnedveresofia.sk

sofia
bezpečnostné dvere

43-0013

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 KAMKOLIEK 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
GOLIÁŠ	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

Ozviť 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

HRADEC KRÁLOVÉ

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

Pripravte sa na leto už teraz a využite JARNÉ ZĽAVY



ANTRACIT 7016 HNEDÁ 8003 BIELA 9016 HNEDÁ 8017

Zvýhodnená cena na tieto farby

PRIESTREŠKY - 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 & 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

€ 2690 Aj na splátky 33,50 € mesačne vrátane montáže

ilustračné foto

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

€ 1890 vrátane montáže

Aj na splátky 23,77 € mesačne

ceny sú akciové pri objednávke do 31.01.2021



VIADRUS

- splynovací kotol na drevo a brikety
- najmodernejší a ekologicky 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