

NITRIANSKO

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 54 930 domácností

Ušetríte až polovicu !!!

Malujete, staviate, či rekonštruujete Váš dom, byt alebo chatu?

Chcete nakúpiť za najnižšie ceny a pritom mať široký výber ako vo veľkých obchodných centrách?

Navštívte Váš Dom farieb & hobby centrum a presvedčte sa sami, že tam nájdete všetko čo potrebujete. Za ceny o 30-50% nižšie ako v obchodných centrách. Načo platiť inde viac?

Vaším známym dávajú v obchode zľavy a Vám nie? V tejto predajni sú okrem nízkych cien zľavy až do

10% pripravené práve pre Vás. Navyše ku každému nákupu nad 49,-EUR dostanete osviežujúci darček.

Odborné poradenstvo je samozrejmosťou. Príďte sa presvedčiť, cieľom tejto predajne je šťastný a spokojný zákazník.



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

DENNÝ ROZVOZ OBEDOV

Cena obedového menu s dovozom 3,90 EUR.

Tel. kontakt: 0918 119 328, 0911 328 119

Nahlasovania objednávok od 07:00 do 09:00 hod.



JEDÁLNY LÍSTOK

Pondelok
06.07.2020

- Hľstková polievka • 0,31 1
1. Vyprážený kurací rezeň v pažitkovom cestíčku, ryža, šalát • 120g 1,3,7
2. Námornícke bravčové soté (červené víno, vajcia), tarhoňa, kyslá uhorka • 264/64g 1,3,7
3. Slivkový koláč s posýpkou • 1ks 1,3,7
4. Grilovaná cvikla s tymianom, syrom feta, bulgur • 250g 1,7
5. Šalát s kuracím medailónkami, bylínkový dip, bagetky • 450g 1,10

Utorok
07.07.2020

- Polievka Minestrone • 0,31 1
1. Vyprážený bravčový rezeň, zemiaková kaša, kyslá uhorka • 120g 1,3,7
2. Pečené kačacie stehno, dusená červená kapusta, knedľa • 1ks 1,3,7
3. Lievance s jahodovým džemom, ochutená smotana s lesným ovocím • 5ks 1,3,7
4. Zapekané rybie filé s rajčinami, zemiaková kaša • 150g 1,3,4,7
5. Šalát s vypráženými syrovými nugetami, cesnakový dip • 450g 1,3,7

Streda
08.07.2020

- Kyslá tekvicová polievka so zemiakmi a kôprom • 0,31 1,7
1. Vyprážený encián, varené zemiaky, tatárska omáčka • 120g 1,3,7
2. Kurací plátok na baby mrkve, ryža • 184/64g 1
3. Zemiakové pirohy so slivkovým lekvárom, orechová posýпка, maslo • 5ks 1,3,7,8
4. Cestovina penne s baklažánom, cuketou a olivami, syr • 500g 1,3,7
5. Študentská pizza – rajčinový základ, šunka, šampiňóny, kukurica, syr • 1ks 1,7

Štvrtok
09.07.2020

- Slepačia polievka s rezancami • 0,31 1,3
1. Vyprážený kurací rezeň plnený so syrom a slaninou, ryža, šalát • 120g 1,3,7
2. Hovädzí maďarský guláš, knedľa • 280/64g 1,3,7
3. Gazdovské rezance s orechovou posýpkou, maslo • 450g 1,3,7,8
4. Hubové rizoto s bielym vínom, syr • 500g 1,7
5. Mexický šalát s pikantnými krídelkami (3ks), pečený zemiak v šupke, salsa dip • 450g 1

Piatok
10.07.2020

- Rajčinová polievka s cestovinou • 0,31 1,3
1. Černoňorský bravčový rezeň, varené zemiaky, šalát • 120g 1,3,7
2. Sekaná s klobásou, zemiakový prívarok, chlieb • 120g/0,31 1,3,7
3. Domáce pečené buchty so slivkovým lekvárom • 5ks 1,3,7
4. Sójový tizai, pečené zemiaky • 250g 1,6
5. Šéfov šalát so syrom a opráženou šunkou, varené vajce, bylínkový dressing, bagetky • 450g 1,3,7,10

Prílohy: ryža 300g, zemiaky 300g, knedľa 300g (5ks), halušky 300g, prívarok 300g, cestovina 300g, zemiakový šalát 300g.
Alergény: Jedlá môžu obsahovať suroviny obsahujúce alergény: 1. Obilniny obsahujúci lepek, 2. Kôrroveň, 3. Vajcia, 4. Ryby, 5. Arašidy, 6. Sójové zrná, 7. Mlieko, 8. Orechy, 9. Zeler, 10. Horčica, 11. Sezamové semená, 12. Oxid siričitý, 13. Včelí bôb, 14. Mäkkýše

ŠTRK, PIESOK, KAMEŇ

firmu **RAPSA** ml.

0905 142 500
Nitra - smer JANÍKOVCE
(za novým diaľničným mostom)

!!! otvorené aj v Sobotu !!!

Štefánikova 5, NR
(v pasáži hotela Zobor)

037/650 3937, 0905 615 181
www.zobortravel.com

Kúpanie v Podhájskej

každý piatok
začínáme od 10.07.2020

Cena dopravy 3,-€/os

Odchod:
Chrenová - Progres o 09:00 hod.
Klokočina - Lidi aut.zast.MHD o 09:05 hod.
Odchod z Podhájskej o 17:00 hod.

Je potrebné sa vopred telefonicky prihlásiť.

VOZOVÝ PARK:
Mikrobus 14 miest 0,55 €/ km
Mikrobus 19 miest 0,65 €/ km
Mikrobus 24 miest 0,80 €/ km
Autobus 51/49 miest 1,00€/ km
Osob.auto 6 miest 0,45€/ km

Vykonávame STAVEBNÉ PRÁCE

- murárske
- klampiarske • stierky
- zateplovanie • nátery fasád
- bytové jadrá • maľovky
- rekonštrukcie domov/bytov
- zamazávanie korýtok

AKCIA BYTOVÉ JADRÁ od 1500 €

0903 060 490

KANÁL SERVIS

RYCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE ČISTENIE KANALIZÁCIÍ BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY MONITORING KAMEROU

rýchly zásah za najlepšie ceny
DOPRAVA ZDARMA

0907 652 710
www.kanalservis.sk

RENOVÁCIE VANÍ SMALTOM

0905 358 906

HYDROIZOLÁCIE ZATEPLENIA PLOCHÝCH STRIECH

Predaj izolačných materiálov

0918 755 069 — HINDICKÝ —
www.hindickyhydroizolacie.sk, minohindicky@gmail.com

najlepšia PŮŽIČKA

zamestnaní • živnostníci
dôchodcovia • opatrovatelky
S.R.O.

najrýchlejšia

0911 643 631

KANALIZAČNÝ SERVIS

www.kanalizacnyservis.sk

KRTKOVANIE VIDEO-MONITORING odpadov, kanalizácie vysokotlakové čistenie

NON STOP 0904 023 542

ČERPANIE ŽŮMP

Aj na vzdialenosť až 40 m
Servis čov

ZA NAJLEPŠIE CENY

PREDÁM TATRANSKÝ PROFIL

DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, HRANOLY PLOTOVÉ LÁTY

TEL: 0917 266 883

SAMOZBER LEVANDULE

Veľký Cetín - Vinohrady

12. júl 2020
10:00-18:00

V prípade individuálneho termínu nás kontaktujte:
0905 750 402

f - Cetínska Levanduľa

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH VYSOKOKVALITNÝMI MATERIÁLMI

Sme na trhu už viac ako 25 rokov...

0911 28 88 68

ŽALÚZIE SIETE

OPRAVA plastových OKIEN DVERÍ

0940 765 888

SŤAHOVANIE

profí SŮVKA

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

Predaj mladých nosníc

7-týždňové vysokožnáškové mladky plemeno DOMINANT

3,70 €/ks

Predaj krmných zmesí

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Rozvoz objednávok zadarmo. OD MARČA DO NOVEMBRA

0905 355 145
0918 812 466

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

Čalúnnictvo

0908 728 132

www.facebook.com/calunnictvonitra/

NITRIANSKO

Redakcia: Kmetekova 10
NITRA
nitriansko@regionpress.sk

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

INZERCIA

Veronika Baumajsterová 0910 851 307
Alena Valašková 0910 455 919

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (54.930 domácností)

páry týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Kynek, Mlynáre, Párovské Háje, Alekšince, Bádice, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čab, Čakajovce, Čechynce, Čeladice, Dolné Lefantovce, Dolné Obdokovce, Goliánovo, Horné Lefantovce, Hostová, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenec, Jelšovec, Koliňany, Lukáčovce, Lužianky, Malý Cetín, Nitrianske Hrnčiarovce, Nové Sady, Podhorany, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Stitáre, Veľký Cetín, Veľký Lapaš, Vyčapy - Opatovce, Zbehy, Žirany, Ladice, Veľké Zálužie
nepáry týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janikovce, Kynek, Mlynáre, Alekšince, Babindol, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čakajovce, Čechynce, Goliánovo, Horné Lefantovce, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenec, Klasov, Koliňany, Lužianky, Malý Cetín, Mojmírovce, Nitrianske Hrnčiarovce, Paňa, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Svätoplukovo, Stitáre, Veľká Dolina, Veľký Cetín, Veľký Lapaš, Vinodol, Zbehy, Žirany, Veľké Zálužie

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	Galancko+Saliansko
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	Pezinsko
PN	38.810	Piešťanské+NM+MY
SC	27.920	Senecsko
SE	34.570	Senicko+Skalicko
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	Martinské+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	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bardajevsko+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

Subjektívne a objektívne

Vláda (a občania Slovenska spolu s ňou) má za sebou sto dní od nástupu do funkcie a začiatku plnenia si svojej hlavnej úlohy – vládnutia. Vládnutie je delegované spravovanie „vecí verejných“.

Tento rok to však naša výkonná moc ľahké nemala, hneď po oficialitách – vlastne, asi už počas nich, si členovia vlády navliekli hasičské uniformy a začali hasiť katastrofu s menom pandémie na veľmi blízkom obzore, takpovediac hneď za hranami. A to aj napriek nedisciplinovanosti občanov a odporu väčšiny médií, ktoré dnes píše pravý opak toho, čo písali v marci a v apríli, a to bez akejkoľvek hanby. Mnohí spomedzi nás sú ako povestný doktor Jekyll pán Hyde z novely škótskeho spisovateľa Roberta Louisa Stevensona z roku 1886. Ráno takí, večer onakí a v noci úplne iní. V prípade zástupcov siedmej veľmoci je to tragédia, v súvislosti s občanmi – smutný fakt.

Mieša sa nám subjektívno s objektívno. Teda na vysvetlenie – naše vlastné „dojmológie“ s okolnosťami faktov. A horšie je, ak ani tie vlastné „dojmológie“ nie sme schopní mať, ale preberáme tie cudzie ako sväté písmo, bez štipky racionality a poznania reality.

Je pravda, že mať vlastný názor aj v dnešných dobách je iba púho-púha

trúfalosť, ak nie drzosť. Nosia sa názory konformné, teda, prispôbené sa prevažujúcim či dominantným názorom, požiadavkám, normám, moci. A peniazom. A najmä úradníkom. Mnohým, žiaľ. Takým tým v štýle „služiť a byť“.

Kto ich nemá, má smolu. V takejto atmosfére objektivita vlastne zaniká ako zrnko soli vo vaničke vody. Častokrát sa o ňu už ani nesnažím, a j tak ju nikto nechce ani počuť, ani čítať. A dokonca, ešte stále sú aj takí, ktorí by ju najradšej umlčali. Hoci aj nábojom v schránke, ale to je už extrémne prirovnanie. Niekedy stačia iba varovné a dobromyseľne znejúce varovania typu - „dávaj si pozor“, „váž slová“, alebo im významovo podobné.

Takže sto dní vlády z môjho naozaj subjektívneho pohľadu – všetko mohlo byť aj horšie. Vzhľadom na pandémie, na to, v akom stave vláda prevzala štát, štátnu kasu, mnohé inštitúcie.

Lenže – mohlo by to byť aj lepšie. A na to lepšie asi čakáme všetci ako to povestné kura – veď viete na čo.

Uvidíme o ďalších sto dní – s pozdravom a želaním v lepšie časy

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

KAMENÁRSTVO BEDNÁR

- seriózne jednanie
- kvalitná práca
- všetko za dobré ceny

V. Zálužie, Družstevná 21
0903 750 904
www.kamenarstvobednar.sk

LEXAN

- balkónové striešky
- zastrešenie terás
- zimné záhrady

BALKÓNY



ZLATÉ MORAVCE
jozef.jm@gmail.com

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

0908 427 957

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

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž



100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

4. júla 1837

začala prvá diaľková železničná trať pravidelnú prevádzku medzi britskými mestami Birmingham a Liverpool.

Výročia a udalosti

TERMOWIN OKNÁ - DVERE
NITRA Cobarého 1, Polygon e-mail: info@termowin.sk
/1 poschodie nad butikom Sára/ tel.: 0905 560 054

V CENE:
• demontáž, montáž
• murárske výpravky
• žalúzie roletkové (colotieniace)
• parapety (šírka 20cm)
• sieťka proti hmyzu

www.termowin.sk

Predaj strešných krytín strešných okien

Pozinkovaný trapézový cena 4,80€/m²

Všetko sklodom

Odber v Hronskom Beňadiku
Alebo dovoz celá SR do 2 dní
Info 0902 223 365
www.kupislacno.sk

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
od 20€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 30%

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

Obec Kľačany v súlade s uznesením č. 25/2020 v nadväznosti na ustanovenie § 9a ods. 1 písmeno a) Zákona č. 138/1991 Zb. o majetku obcí s použitím § 281 až § 288 zákona SNR č. 513/1991 Zb. Obchodného zákonníka v znení neskorších predpisov a § 7 Zásad hospodárenia s majetkom Obce Kľačany

VYHLASUJE OBCHODNÚ VEREJNÚ SÚŤAŽ

o predloženie najvhodnejšieho návrhu na uzatvorenie zmluvy „na prenájom“ nebytových priestorov:

Kultúrny dom, súp. č. 272 o výmere 320,64 m² a príslušný priestor letnej záhrady pri kultúrnom dome.

Príhlašku do obchodnej verejnej súťaže je potrebné odoslať: do 31.07.2020 (piatok) do 12:00 hod. v zalepenej obálke s označením:

„Prenájom nebytových priestorov KĽAČANY – NEOTVÁRAŤ“
Doručiť návrh na adresu vyhlasovateľa:

Obec Kľačany, Obecný úrad 920 64 Kľačany 211
Bližšie informácie na tel. č.: 033/744 32 00, 0911 388 828
Podmienky súťaže zverejnené na www.obec-klacany.sk



FOKUS
OČNÁ OPTIKA

**Pri kúpe kompletých okuliarov
meranie zraku ZADARMO**

FOKUS očná optika
Štefánikova trieda 26, Nitra
tel. 0911 389 648

13-0750X650

Diabetici a sezóna ovocia a zeleniny

Zelenina patrí k hlavným zdrojom živín v ľudskej potrave. Obsahuje veľké množstvo vitamínov, minerálov a vlákniny. Ovocie má v sebe množstvo živín, vlákninu, vitamíny, či minerálne látky. Obsahuje aj veľké množstvo antioxidantov a fytonutrientov.

Aj preto či už ovocie, alebo zelenina rozhodne patria aj do bežnej stravy diabetikov. V sezóne o to viac. Treba si zapamätať iba zopár maličkostí.

Ovocie nás láka, je príjemným osviežením. Najlepšou voľbou ovocia sú jablká, čierne slivky, ale teraz sú vhodné aj marhule či broskyne – a v lete najmä čučoriedky. Toto drobné modré ovocie podľa výskumov zlepšuje citlivosť organizmu na inzulín, čo znamená, že bunky sú viac vnímavé voči vlastnej tvorbe. Vhodné je aj exotické ovocie, ako sú napríklad banány (v rozumnom množstve), grapefruit, pomaranč, mango, guava, či papája. Vyhnite sa konzumácii konzervovaného ovocia, ktoré obsahuje sladký sirup, alebo sladených džúsov. Dobrou voľbou nie je ani kupované želé, džem, či zaváraniny, ktoré obsahujú pridaný cukor. Najlepšie je pripraviť si džem doma z čerstvého ovocia. Existujú špeciálne a chutné receptúry na zaváranie aj pre diabetikov – často dokonca úplne bez potreby pridávať cukor.

Zo zeleniny je jednoznačným favoritom brokolica. Má pestré uplatnenie v studenej i teplej kuchyni. Pre svoju nízku energetickú hodnotu je vhodná pri

redukčných programoch, pomáha pri odvodňovaní a pravidelnom vyprázdňovaní. Na jej prípravu nepotrebujete tuk. Kombináciou zeleného hrášku a žltej kukurice spestríte servírované jedlo na tanieri.

Glykémiu vám negatívne neovplyvní, keď si konzumované množstvo správne započítate do počtu SJ v jedle na dávku inzulínu. Inak - každá strukovina má nízky glykemický index - pomalú odpoveď na glykémiu a preto je vyslovene vhodná pre diabetikov. Strukoviny môžu nahradiť aj porciu mäsa, lebo rovnako sú bohatým zdrojom rastlinných bielkovín. S porovnaním so živočíšnymi bielkovinovými potravinami však neobsahujú cholesterol a nasýtené tuky.

Uhorka má tiež nízky GI rovnako ako ostatná listová a niektoré druhy koreňovej zeleniny. Je bohatá na minerálne látky, vitamíny a vodu. Chutí surová a je mimoriadne vhodná pre diabetikov pri liečbe inzulínovým analógom, aby si medzi hlavnými jedlami mohli oklamať žalúdok, zahnať hlad a pritom neriskujú, že sa im zvýši glykémia.



» red

KAMENÁRSTVO JELŠOVCE
www.zulovepomniky.sk



Slovenský výrobca od roku 1991

Po-Pia 10:00 - 17:00

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

0903 747 666

Najväčší výber priamo od výrobcu!

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

Navštívte nás!

Rok 2020 s rozšírenou ponukou modelov,
nových materiálov a atraktívnych akciových ponúk.

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim starý Pásak Zetor 2023, Traktor Zetor 25, Zetor 15, Super 50, Slaviu, Svobodu, staré auto. 0908 146 946

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

» Dám do prenájmu pekný, plne zariadený 3 izbový byt na Klokočine po rekonštrukcii s energiami za 580 EUR, 2 x TV, práčka, chladnička, mikrovlnka, káblovka, pivnica. 0951 163 678

05 DOMY / predaj

» Ponúkam na predaj 5 izRD, kompletná rekonštrukcia, garáž, sauna, klíma... 477m² pozemok, obec Topoľčianky. Viac info 0917 634 375

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

» Kúpime Vašu nehnuteľnosť na počkanie. Platba v hotovosti. Tel. 0944 630 600

08 STAVBA

» Kúpim Haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

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

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

» Lacno predám zachovalý spacák z kvetovanej látky a kovovým zipsom. 0903 134 635
» Pre stavebníkov, resp. záhradkárov ponúkam zachovalé odborne zhotovené WC. foto zašlem. 0903 134 635 niko942@azet.sk

14 RÔZNE / iné

» KÚPIM VZDUCHOVKU 0910 419 469

15 HĽADÁM PRÁCU

» CHALAN HĽADÁ OBČASNÉ PRÁCE. 0944 792 440

16 ZOZNAMKA

» 55r muž hľadá ženu 0917 049 831
» 40 MUŽ HĽADÁ ŽENU DO 40r. 0907 119 860

Chcete si podať inzerát? Návod nájdete na strane 11.

Nie je spánok ako spánok

Ak túžime po naozaj kvalitnom spánku, posteľ by mala byť iba na spanie, nemala by byť príliš teplá, samozrejme, ani príliš studená a tiež je dôležité spať v správnom čase.

Skutočnosť, že spoločnosť sa dá rozdeliť na skoré a neskoré spánkové typy, je tak isto normálna, ako to, že niektorí ľudia nosia topánky s veľkosťou 36 a iní s veľkosťou 46. Mali by sme sa však vzdať tradičného chápania a poznania spánku.

Naše vnútorné hodiny sú iba zriedka presne nastavené na 24 hodinový denný a nočný cyklus. U niektorých ľudí sú dni o niečo kratšie, u iných o niečo dlhšie. Naše hlavné hodiny ovplyvňuje prirodzené denné svetlo. Intenzívne reagujú na modré svetlo, ktoré sa vyskytuje hlavne za denného svetla. Čím väčšej dávky denného svetla je človek vystavený, tým lepšie jeho telo kompenzuje nepresnosti vnútorných hodín. Aj preto ľudia, pracujúci v uzavretých zatienených a permanentne umelo osvetlených priestoroch mávajú problém so svojimi vnútornými hodinami. A následne so spánkom a jeho kvalitou.

Príprava na spánok a takzvaná uspávací rutina je veľmi podobná tej, ktorú mamičky praktizujú so svojimi najmenšími ratolesťami. Je dôležité presné stanovenie času, kedy pôjdete spať a tento čas dodržiavať. Pred spaním vás dobre upokojí sprcha. K ďalším bodom patrí dobre vyvetraná spálňa a prevzdušnené,

nadýchané prikrývky. Ďalej je to potom dobré zatemnenie miestnosti, žiadna rozsvietená stolná lampička nad hlavou, ale ani rušivé svetlo. Biele svetlo z monitorov spoľahlivo naruší hladinu melatonínu vo vašom tele, a to si potom „myslí“, že je deň. Preto nemôžete zaspáť a ráno sa prebúdzate unavení. Aspoň hodinu pred odchodom spať by ste nemali pozeráť televíziu, manipulovať s mobilom, pracovať na počítači.

Chodievajte spať aj vstávajte v približne rovnakom čase. Skúste dodržiavať obvyklý biorytmus, čas odchodu spať a čas budenia aj počas voľných dní. Pred spaním je tiež dobré naše telo zahriať a upokojiť. S tým vám pomôže vhodný bylinkový čaj. Najlepšími bylinkami je pri tejto príležitosti harmanček, medovka, mučenka, šafran či ľubovník.

Mimochodom, ľudia, ktorí chodia spať skôr a vstávajú skôr, sú obvykle cez deň mentálne aj fyzicky oveľa výkonnejší, ako tí, ktorí chodia spať a vstávajú neskoro, hoci obe skupiny spia rovnako dlho.



» red

NAJVIAC ŠPORTU JE NA DIGI

SATELITNÁ TV A INTERNET

Nitra, Farská 29, 037/3260550

OD **9,60** €
MESAČNE

DIGI
SLOVAKIA

Diagnostika - vyšetrenie všetkých orgánov tela



Odhálíme všetky príčiny Vašich zdrav. problémov a riešime ich! Cena 15 €
0904 990 450

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
Máte upchatý drez, WC, umývadlo?
MONITORING
Sme tu pre Vás!
NONSTOP
0902 384 668

VYKÚPIME VAŠE VOZIDLO
od roku 2005. Férové ceny, platba v hotovosti
Tel: 0901 747 444

WWW.HYDINARSKAFARMA.SK PONÚKA
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA (PRI GALANTE)
• 8 - 20 TÝŽD. NOSNICE - MLÁDKY
• 1-14 DŇOVÉ BROJLEROVÉ KAČICE
• 1-14 DŇOVÉ MULARD KAČICE
• 1-14 DŇOVÉ MULARD KÁČERE
• 1-14 DŇOVÉ LANDERSKÉ HÚSATÁ
• MULARD KÁČERE NA VÝKRM
• BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM
KRAJIVO BŔE NOSNICE, RASTOVÁ A ZNÁŠROVÁ
031 781 15 63, 0905 450 432, 0905 551 499

Silná dvojka na REKONŠTRUKCIE

za „uhorkové“ ceny

Najbezpečnejšie okná s 12-ročnou zárukou
NITRA:
Coboriho 2125
- Polygon, vedľa železiarstva
0948 365 002, 037 / 651 67 58
nr@ekoprofil.sk
www.ekoprofil.sk

• ocelové konštrukcie • brány, schody, ploty
• nerezové zábradlia • pohony brán
• klampiarske práce • zvaračské práce

email: kovokonst.d@azet.sk
facebook.com/kovokonstrukt
0901 920 817
NITRA, ZLATÉ MORAVCE, VRÁBLE

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

- hydroizolácie, termoizolácie
s PVC-fóliou a asfaltovými pásmi
- zameranie, odborné poradenstvo
a cenová ponuka zdarma.
10 rokov záruka 0915 779 828

NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA

NEBEZPEČNÉHO ODPADU A ETERNITOVÝCH STRIECH

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

RV - STAV Vám ponúka

PRERÁBKY DOMOV BYTOV AKÉHOKOLVEK DRUHU

OBHLIADKA, ROZPOČET ZADARMO
záhrady a betonárske práce

Ďalej robíme: električka, voda, plyn, kanalizácia a kúrenie
Akcia na materiál až do 25%
0948 303 168

www.drevodomystenko.sk

ZIMNÉ ZÁHRADY | ZASKLENIE | DREVODOMY

BIOKLIMATICKÁ PERGOLA MOBILNÝ DREVODOM

HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE MODULOVÝ DREVODOM

**PRÍSTREŠKY - HLINÍK, DREVO
FASÁDY - HLINÍK, DREVO
STROMODOMY
MASÍVNE DUBOVÉ PODLAHY**

**Na mobilný / modulový
drevodom nie je
potrebné stavebné povolenie!**

0911 113 130 | 0917 123 136 drevodomys@gmail.com

Prázdné reči a hlavy

Naši starí rodičia nemali tituly, ale boli múdri. Dnes stretávam množstvo titulovaných ľudí, ktorí sú hlúpi.

Kedysi získavali ľudia informácie všetkými zmyslami, učili sa prácou, mali skúsenosti a životnú múdrosť. Dnes mnohí zbierajú tituly a funkcie. Majú iba povrchné informácie z internetu, naučené frázy a bezcenné tituly.

Prečo si niekto kúpi titul magistra zo Skalice? To by som sa tam radšej išiel učiť vyrábať víno k páňovi Masarykovi.

Na Slovensku študujú ročne tisíce ľudí sociálnu prácu. A sedia na úradoch. Niektorí z nich ešte sociálnej práci v teréne bránia. Šikanujú tam, kde treba pomáhať.

Titul nedáva znalosti, múdrosť ani cit. Skôr naopak - mnohí sa nim snažia zamaskovať svoju nemohúcnosť. Zbytočne. Kto je vinný za túto titulomániu? Študenti a ambície ich rodičov? Vysoké školy, ktoré nedosahujú ani úroveň strednej školy? Firmy, ktoré predávajú diplomovky a tituly? Zamestnávateľa, pre ktorých je dôležitejší papier ako skutočné znalosti? Najväčšiu zodpovednosť za tento stav majú niektorí docenti a profesori - bez morálky a s titulmi, ktoré nikdy nemali získať. Práve medzi nimi je najviac plagiátorov a učia to aj svojich

žiakov. Rektorská konferencia by nemala lobovať za peniaze od štátu, ktoré potom oni takto nezodpovedne rozhadzujú. Mala by vyčistiť školy - aj seba.

Keď som vyberal ľudí do práce, dával som si pozor na tých s krásnym životopisom, diplomami a certifikátmi. Radšej som zobral tých, ktorí používali zdravý rozum. Tí študovaní mi často vymenovali rôzne teórie a metódy, ale prakticky nevedeli vyriešiť takmer nič. Vedeli iba rozprávať. Poradil som im, aby išli do politiky. Tí druhí bývali pokornejší a vedeli sa popasovať s rôznymi problémami.

To, že si ľudia zvolili človeka, ktorý si kupuje tituly, ženy a sám sa predáva oligarchom, je smutné. Oveľa smutnejšie je, že takýchto obchodníkov s titulmi a prázdnyimi rečami je plné Slovensko. Naši predkovia tvrdo pracovali, aby sa mali lepšie. Tieto fígúrky pochopili, že sa môžu mať dobre aj bez práce. Ak sa to nezmení, lepšie nebude.



» Ján Košťuriak

5. júla 1943

druhá svetová vojna: začala sa najväčšia tanková bitka v histórii – **Bitka v Kurskom oblúku.**

Výročia a udalosti

PROFESIONÁLNE PRANIE KOBERCOV



Pre veľký záujem o naše služby pranie kobercov rozširujeme službu pre Nitrú, a to v podobe ODVOZU a DOVOZU priamo na adresu zákazníkov.

OBJEDNÁVKY: +421 (0)905 869 836

Služba je spolplatená 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 zberňu.



Superluxe s.r.o.
Suchovská 12, Trnava

www.pranie-kobercov.sk
PO-PI 9:00 - 18:00

**AKCIA
na objednávky**

**KAMENÁRSTVO
MM**

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



Spoznajte región stredného Ponitria

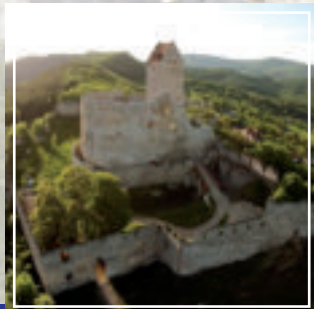


**UBYTOVANIE
REŠTAURÁCIA**



ATRAKCIE

Urobte si výlet a navštívte tie najzaujímavejšie miesta regiónu stredné Ponitrie.



POŽIČOVŇA EBIKOV

Využite voľné dni aktívne a požičajte si elektrický bicykel v našej požičovni.



Motorest Farmárik

Odbojárov 301
955 01 Topolčany

+421 905 820 843

farमारик@farmarik.eu

www.farmarik.eu

farmarikmotorest

motorest_farmarik

Pre objavnú turistiku po Slovensku

Ministerstvo dopravy spúšťa nové vlakové spojenia v regiónoch Slovenska. Fungovať budú od 4. júla počas celej letnej sezóny a pomôžu opätovne naštartovať cestovný ruch u nás.

Nové sezónne vlaky sú jedným z projektov, ktoré súčasné vedenie rezortu dopravy v spolupráci s oblastnými organizáciami CR realizuje prioritne na podporu domáceho cestovného ruchu na Slovensku, ktorý patrí k najdôležitejším prierezovým odvetviam nášho hospodárstva.

„Som veľmi rád, že spúšťame nové sezónne vlaky, ktoré nám pomôžu zviditeľniť nové turistické destinácie a možno aj málo známe lokality na Slovensku. Chceme, aby ľudia mali možnosť spoznávať naše regióny a práve tieto sezónne vlaky považujem za spojenie príjemného s užitočným. Zároveň všetkých vyzývam, aby túto možnosť využili a vyskúšali, pretože som presvedčený, že Dovolenka na Slovensku je dobrý nápad,“ uviedol minister dopravy Andrej Doležal.

Nové sezónne vlaky prioritne smerujú do nových turistických oblastí aj s ohľadom na podporu cykloturistiky. Rezort dopravy v spolupráci s organizáciami cestovného ruchu vybrali miesta ich prevádzky tak, aby dokázali verejnosť niečím výnimočným oslovíť. Návštevníci tak budú môcť spoznávať

Spíš, prejsť bicyklom popri rieke Morava, objavovať krásy Slovenského rudohoria či históriu našich hradov.

Ministerstvo dopravy dlhodobo presadzuje zavedenie nových vlakov počas letnej sezóny na Slovensku. Dôvodom je tiež fakt, že dokážu zviditeľniť a podporujú rozvoj samotných regiónov. V nasadených vlakoch bude platiť klasické cestovné vrátane všetkých zliav bezplatnej prepravy pre vybrané skupiny cestujúcich podľa stanoveného cestovného poriadku.

Ak sa chystáte na cestu bicyklom a plánujete použiť aj vlak, najskôr si preštudujte prepravné podmienky u jednotlivých prepravcov. Dozviete sa v nich okrem iného aj to, že ak plánujete skupinový výlet, je lepšie prepravcovi ozvať sa skôr ako vo chvíli nástupu do vlaku aj s bicyklami.



» red

Skončenie núdzového stavu a odvody SZČO

Núdzový stav pre šírenie pandémie koronavírusu COVID-19 ukončila vláda SR od 14. júna 2020, 00:00 hod. Mimoriadna situácia však naďalej trvá.

Sociálna poisťovňa preto upozorňuje, že skončenie núdzového stavu neznamená skončenie mimoriadnej situácie, ktorú vláda vyhlásila od 12. marca 2020. Kým nebude ukončená mimoriadna situácia, stále platí, že živnostníci a ostatné samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) môžu daňové priznanie za rok 2019 podať až do konca mesiaca nasledujúceho po tom, ako vláda ukončí trvanie mimoriadnej situácie. Sociálna poisťovňa teda až po odovzdaní daňových priznaní za rok 2019 bude môcť určiť, či a v akej výške budú povinní platiť poistné v ďalšom období. Do tohto času povinne poistené SZČO naďalej platia poistné na sociálne poistenie tak ako doteraz.

Ako budú SZČO platiť odvody od júla 2020 - Keďže živnostníci a ostatné samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) majú zákonnú možnosť odložiť si v tomto mimoriadnom období podanie daňového priznania za rok 2019 až na koniec mesiaca nasledujúceho po mesiaci skončenia mimoriadnej situácie, aj posudzovanie ich povinného sociálneho poistenia a platenie odvodov v novej výške sa tým v niektorých prípadoch posúva. Daňové priznanie budú môcť SZČO podať až do konca mesiaca nasledujúceho po tom, ako vláda ukončí

trvanie mimoriadnej situácie pre pandémiu. To pre nich z hľadiska platenia/neplatenia „nového“ poistného znamená, že Sociálna poisťovňa im až po odovzdaní daňových priznaní za rok 2019 bude môcť určiť, či a v akej výške budú povinní platiť poistné v ďalšom období. Keďže daňové priznanie je možné podať do konca mesiaca nasledujúceho po mesiaci skončenia mimoriadnej situácie, pre posudzovanie termínu vzniku/zániku povinného sociálneho poistenia SZČO budú rozhodujúce tieto základné životné situácie:

A. SZČO, ktoré podali daňové priznanie za rok 2019 do 31. marca 2020: Vznik poistenia sa im bude posudzovať k 1. júlu 2020 tak ako doteraz.

B. SZČO, ktoré nepodali daňové priznanie za rok 2019 do 31. marca 2020 a využili „novú“ lehotu na podanie daňového priznania počas pandémie: Vznik poistenia sa im bude posudzovať k prvému dňu tretieho kalendárneho mesiaca, ktorý nasleduje po mesiaci, v ktorom uplynula lehota na podanie daňového priznania.

C. SZČO, ktoré majú predĺženú lehotu na podanie daňového priznania za rok 2019: Tejto skupine živnostníkov sa bude posudzovať vznik/zánik poistenia v závislosti od toho, či posledný deň lehoty na podanie daňového priznania uplynie najneskôr 30. septembra 2020 alebo po tomto dátume.

» Zdroj: SP

ZO SLOVENSKÝCH FARIEM AŽ NA VÁŠ TANIER

FARMFOODS.SK

PRE TENTO TÝŽDEŇ VÁM ODPORUČAME:

HK13 Stehná z našich kurčiat - čerstvé z kurína SK, **HK84** Prsia z našich kurčiat - mrazené z kurína SK, **MK11** Čistý modrý slovenský mak, **HK91** Domáca kačica celá - mrazené z jazera SK, **OT13** Nepasterizovaný čerstvý 100% ovčí syr z Turčeka, **TE01** Čerstvé gazdovské mlieko 3,7% z Dubníka, **MH19** Smotanový jogurt 8,5% - Zrelá čučoriedka, **TM22** Fitness tvaroh s nízkym množstvom tuku, **MH08** V kelímku vyzieravý jogurt 3,1% - Tmavá čokoláda, **MH52** Nezahusovaný tvarohový dezert s vanilkou, **ZS04** Farmársky blok eidamského syra z Dubníka, **ZS63** Lahké pierko 1 ročný zrejší syr, **DM01** Delaktózovaný biely jogurt farmárskeho typu 3,7%, **NZ23** Čerstvá syrová hrudka s ostrým čili, **NZ73** Horúce pološtiepky - parený syr na gril, **SN01** Čistá prírodná termizovaná násterka s bryndzou z Turčeka, **NC11** Semolinové cestovinové plátky Csusza original, **ZC02** Sladké slivkové pirohy zo zemiakov spod Tatier, **VF11** Pri nízkej teplote vyrobené Zemiakové lupienky, **TC21** Detské párky s telacinkou zo Charolais, **MV61** Tradičná Slovenská jaternica s krúpami, **MA61** Delikátna údená slanina Mangadurca, **CH62** Robustný Rump steak Charolais, **MV02** Farmfoods klobása - originálna z Mangadurcy a Charolais, **MV72** Krehké párky so syrom - špecialitka aj na gril, **SB85** Natur bravčová zmes - mletá predpripravená, **MA71** Bravčová krkovička marinovaná - špecialitka na gril, **MA65** Domáca masť s oškvarkami Mangadurca, **PK03** Údená paštéta z Mangadurcy, **MA54** Sušená údená Delikátna krkovička Mangadurca, **MV73** Pochutivá sekaná - Leberkässe na gril, **RE11** Plnené kapustové listy s mäsom a krúpami - hotové jedlo, **CK12** Kráľovský chlieb bez droždia s ražným kváskom Arnošt, **CK11** Špaldový chlieb bez droždia s ražným kváskom Arnošt, **RV31** Cabernet Sauvignon Rosé 2017, polosladké víno - kartón, **ČZ51** Merlot z drevených sudov 2015, suché červené víno.

Objavujte s nami významy jednotlivých log na etiketách našich výnimočných potravín a prevádzkach.



NÁJDITE SVOJU NAJBLIŽŠIU PREDAJŇU:
predajne.farmfoods.sk

NITRA

Bratislavská 5,
pred OC Galéria

pon - pia 08:00 - 17:00
sob 08:00 - 12:30



HLOHOVEC

Za Váhom,
pri OC Váh,
pri HM Tesco

pon - sob
08:00 - 19:00



PARTIZÁNSKE

ul. Hrnčírikova,
v areáli tržnice

pon - pia
08:00 - 18:00
sob 08:00 - 14:00



VÝNIMOČNÉ
slovenské, prírodné



POTRAVINY
z vlastných fariem

! Pozorným čítaním etikiet potravín šetríte vaše zdravie a peniaze. !

Zažite neopakovateľnú rodinnú dovolenku v Tatrách



HOTEL HUBERT

www.hotel-hubert.sk
repcia@hotel-hubert.sk



RODINNÝ
HOTEL



TRADIČNÁ
KUCHYŇA



TATRANSKÝ
ZVEROPARK



ZREKONŠTRUOVANÝ
HOTEL

49-0027

NOVÁ PREDAJŇA na starom mieste

Autorizovaná predajňa
CFMOTO
NITRA

Novozámocká 160/87
949 01 Nitra
0948 646 091

Štvorkolky
Motocykle
Príslušenstvo
Oblečenie



Servis **všetkých značiek** www.cf-moto.sk

38-0076

oasis
záhrada pre radosť

Profesionálne riešenie
pre vašu záhradu

Pestovanie,
predaj a pokládka
trávných kobercov

☎ 038 538 6000



📍 Stummerova 99, 955 01 Topoľčany 📧 infosystem@oasis.sk 🌐 www.oasis.sk

40-0070

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

Exteriérové žalúzie Z90

LETNÉ ZĽAVY až do 60%

len júl - august

žalúzie a sietky zadarmo

10-ročná záruka

TOP PLAST - Nitra • Štefánikova tr. 50 (mestská tržnica)

e-mail: nitra@topplast.sk • www.topplast.sk

tel.: 0905 721 070, 0917 717 424



7 komorový profil
za cenu 5 komorového

28-0213

**REKONŠTRUKČIE
ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH
A PLECHOVÝCH STRIECH**
Bez demontáže!

KVALITA A SPOĽAHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY

Čistá práca, rovná strecha a izolácia pred škodami spôsobenými dažďom

Realizujeme rodinné domy, paneláky

s plochou strechou. 12 ročná záruka. Bezplatná miestna obhliadka.

5 farebným a vzorkovaným originálnym materiálom INDEX a VILLAS 3D

Tel.: 0915 437 039

www.palaservis.sk



AKCIA!

75-41

MOBILNÝ VÝKUP PAPIERA

BEZPLATNÁ SKARTÁCIA OD 300 KG

- Mobilný výkup papiera od 300 kg
- sťahovanie aluskriňa 20m³ SK-CZ

DOVOZ ODVOZ

KONTAJNERY STAVBA

5 m³-10m³-17m³
ZM a okolie



BÚRANIE

VYPRAŤAVANIE

DISPEČING: 0915 104 234
8.00-17.00

0944 423 566
8.00-17.00

JV Eko-Trans, s.r.o., Horná 189/36, 953 05 Čierne Kľačany

80200025

o k n á a d v e r e

Slovaktual[®]

www.slovaktual.sk

Predajňa: **NITRA** Párovská 14

mobil: 037/650 38 13, 0902 950 720 • e-mail: nitra@slovaktual.sk

KAMENÁRSTVO ŠOPORŇA

JARNÁ AKCIA - zľavy až 25%



NOVÉ TVARY POMNÍKOV
BEZKONKURENČNÉ CENY

OTVORENÉ
AJ V SOBOTU

Šoporňa, Komenského 980, tel: 0903 471 375
www.kamenarstvomanura.sk

96-05 1177

eko mall



LETNÁ AKCIA

KVALITNÉ BUKOVÉ BRIKETY
189 € / 960 kg

KVALITNÉ SMREKOVÉ BRIKETY
179 € / 960kg

KVALITNÉ VALCOVÉ BRIKETY
199 € / tona

KVALITNÉ SMREKOVÉ PELETKY A1
245 € / tona

DOVOZ k vám **ZDARMA**

0918 348 999 • info@ekomall.sk • www.ekomall.sk

Stovky spokojných zákazníkov za 7 rokov poctivej práce, pridajte sa k nim aj Vy.

ČISTENIE HROBOV

Jednohrob 80€ 50€ Dvojhrob 140€ 80€

Ochranný náter **ZDARMA**

Obnova písma 1,2€ 0,80€/znak

Doprava **ZDARMA**

Mimoriadna AKCIA

Ceny platné pri objednaní do 15.7.

0919 205 521, 0940 653 651

Ing. Miroslav Greisiger
www.cisteniehrobu.sk

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0910 851 307
0910 455 919

**LETO 2020
BEZ EXEKÚCII**
...OSOBNÝ BANKROT...

**NYÁR 2020
EXEKÚCIE NELKŮL**

Kancelária:
KOMÁRNO
Dunajské nábr. 14
ŠTÚROVO
Sv. Štefana 79

0915 896 536

PROFESIONÁLNE
ODBORNÉ PORADENSTVO

**NOVÝ
začiatok**

Zbavenie exekúcií a dlhov
Pomoc pri dražbách
Konzultácie ZDARMO

**Recyklácia vozidiel
ZADARMO**

pre celú Nitru,
Zlaté Moravce, Vrábľa,
Levice a okolie, Nová Baňa

Autorizovaný spracovateľ
starých vozidiel

Dostanete doklad o trvalom
vyrazení vozidla z evidencie

0915 261 120
0907 793 056

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

**ODTÁH VOZIDLA
ZADARMO**

Oravská Horáreň

Dovolenkujte bezpečne, tam, kde vonia ihličie

Penzión *** Oravská horáreň Vám ponúka pobyty pre dôchodcov so ŠTÁTNOU ÚČELOVOU DOTÁČIOU vo výške 50,- EUR / 1 osobu a pobyt s podporou MPSVaR SR.

POBYT V TRVANÍ 7 DNÍ / 6 NOCÍ ZAHŔŇA:

- 1x uvítací aperitív, 6x ubytovanie v izbách s vlastným sociálnym zariadením, TV, internet na izbe,
- 6x raňajky a večere, 5x obed, 1x regionálne folklórne vystúpenie, 1x výlet na Oravský hrad so 100% zľavou s dopravy
- 1x výlet s 50 % zľavou s dopravy k drevenému kostolíku do Tvrdošína a plavba loďou po Oravskej priehrade
- 1x posedenie pri šálke kávy s domácim koláčikom a v letných termínoch táborák s opekaním.

CENA POBYTU S VYŠŠIE UVEDENÝMI SLUŽBAMI JE 242€ / 1 OSOBA A POBYT (NEPRACUJÚCI DÔCHODCA ZAPLATÍ IBA 192€ ZA CELÝ POBYT!!) ORAVA ZDRAVIE LÁSKU Z PRÍRODY ROZDÁVA !!!

TERMÍNY V MESIACI NOVEMBER 2020 PONÚKAME V CENE IBA 152,- EUR / NEPRACUJÚCI DÔCHODCA.

POZOR: parkovanie v areáli a pripojenie na internet je pre hostí bezplatné! Možnosť využiť dovolenku cez „Rekreačné poukazy s príspevkom 55% „ Možný zájazd do poľskej Jablonky na regionálne trhovisko

Voľné termíny:

- 9.8 - 15.8.2020 • 23.8 - 29.8.2020 • 30.8 - 5.9.2020 • 6.9 - 12.9.2020
- 13.9 - 19.9.2020 • 20.9 - 26.9.2020 • 27.9 - 3.10.2020 • 1.10 - 10.10.2020 • 11.10 - 17.10.2020
- 18.10 - 24.10.2020 • 6.12 - 12.12.2020 • 13.12 - 19.12.2020 • 21.12 - 27.12.2020

Pobyty pre nepracujúcich dôchodcov sú realizované vďaka finančnej podpore MPSVaR SR.

Penzión *
ORAVSKÁ HORÁREŇ**
Oravský Podzámsok 306,
lokálna zábava Hruštin

Rezervácie: 0918 494 494
0918 591 942 0905 978 920
recepca@oravskahoraren.sk
www.oravskahoraren.sk

Tešíme sa na Vás!

**STROJOVÉ
POTERY**

0948 300 988



			5	7					
S		4							
U		1						7	
D		6				9			
O	8		2		5				9
K				4	8		2		
U		2	1					9	4
			7	9					6
	6					1	2	5	8

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

TERASY - ZIMNÉ ZÁHRADY

DREVO - HLINÍK - OCEL - SKLO - PLECH - BRAMAC

PROMONT GLASS s.r.o.



RÁMOVÉ ZASKLENIE



BEZRÁMOVÉ ZASKLENIE

Od základov až po strechu...



Promont Glass sro



PRÍSTREŠKY • ALTÁNKY • BALKÓNY A INÉ...



promontglass@promontglass.sk

www.promontglass.sk

0918 623 064

10. júla 1940

sa začala **Bitka o Britániu** – Luftwaffe začala útočiť na britské konvoje v prielive La Manche.

Výročia a udalosti

Chôdza je najlepšia lekárnica

„Chôdza je jedným z najlepších spôsobov, ako sa dostať do ideálnej fyzickej aj psychickej formy“, tvrdí Írsky výskumník, neurológ Shane O'Mara a vysvetľuje, ako prechádzky ovplyvňujú svaly, obehový systém a naše mozgy.

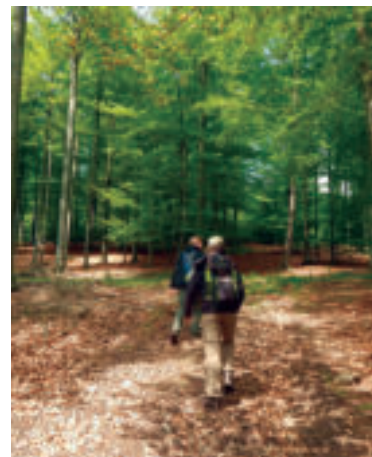
Podľa neho aj aj 5 000 krokov (približne štyri kilometre) chôdze v prírode navyše od obvyklých pohybových pracovných činností môže mať pre našu kondíciu veľký význam.

O'Mara hovorí, že hoci sa obvykle cítime nie v pohode, dokonca až zle či hrozne, úplne bez energie, na vyčerpané telo i unavený mozog je jednoduchý liek. Prechádzka. Nemusí byť každý deň, aj štyri kilometre chôdze – asi hodinka týždenne v prírode dokážu telo zásobiť potrebnou energiou na zvládanie krízových stavov nášho fyzického či duševného. Jeho kniha „Šťastie z chôdze“ vyšla v marci 2020, pôvodné vydanie vyšlo v roku 2019 s názvom „Chvála chôdze“. Sám Shane O'Mara nachodí denne okolo 13 000 krokov. A robil tak aj v čase najprísnejších protipandemických opatrení v Írsku.

Podľa neho existuje niekoľko veľmi dobrých štúdií zo Spojených štátov, ktoré posudzujú počet prejdenných krokov denne. Ak kráčajte denne menej ako 5 000 krokov, máte sklon k sedavému životnému štýlu a máte vyššie riziko srdcových chorôb alebo metabolického

syndrómu. Podľa štúdií by sa odporúčalo najmenej 7 500 krokov počas dňa. Vraj však tiež platí – doprajte si o 5 000 krokov denne viac ako doteraz a ste na bezpečnej ceste.

Shane O'Mara. Shane je profesorom experimentálneho výskumu mozgu na Trinity College v Dubline. Tvrdí, že ľudské senzory fungujú najlepšie, keď sú v pohybe. Kráčanie má podľa neho mnohé výhody, ľudia, ktorí viac kráčajú trpia menej často depresiou, sú otvorenější. Výhodou kráčania oproti ostatným cvičeniam je to, že je ľahko dostupné, je možné ho jednoducho zakomponovať do dennej rutiny a nič špeciálne k nemu netreba.



» red, zdroj – Der Spiegel

www.TonerPartner.sk



ZĽAVA

10%

na kompatibilné náplne

ZĽAVA

3%

na originálne náplne

Ako získate zľavu?

Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **NITRIANSKO** a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Vsadte na kvalitné suroviny a dôslednú hygienu

Je tu čas letných grilovačiek

Aké by to bolo leto bez poriadnej grilovačky. Ak sa aj vy chystáte vytiahnuť a očistiť gril, rozžeraviť uhlíky a pustiť sa do prípravy chutných špecialít, nechajte sa inšpirovať. Prinášame osvedčené rady na kvalitné grilovanie a tipy na skvelé pochúťky.

Dnes sa griluje všade, v záhradách, na chatách i na lúkach, dokonca i na sídliskových dvoroch. Skôr ako sa pustíte do samotného grilovania, venujte pozornosť príprave grilu ale aj výberu kvalitných surovín.

Hygiena je dôležitá

Základom kvalitného grilovania je čistý gril. Je potrebné ho vymiesť a rošt dôkladne očistiť drôtenou kefou. Vhodné je pri grilovaní používať masívny liatinový rošt, ktorý optimálne akumuluje teplo z ohniska.

Náš tip: Ak máte v pláne grilovať väčšie kusy mäsa, zvážte použitie otočného grilu. Vďaka jeho otáčaniu sa mäso pečie rovnomerne, pričom sa neustále zvlhčuje vlastnou šťavou a zostane tak skutočne lahodné a šťavnaté.

Vyberte kvalitné uhlie alebo drevo

Na grilovanie je vhodné dubové, bukové či brezové drevo. Ak sa preň rozhodnete, nikdy nepoužívajte drevo zhnité alebo lakované. V prípade, že zvolíte drevené uhlie, kupujte to, ktoré neobsahuje aditíva.

Náš tip: Pri rozpalovaní uhlia nepoužívajte chemické podpalovače. Uhlie, z ktorého si pripravíte pahrebu by malo byť čisté, s povlakom bieleho popola.

Dodržujte vhodnú teplotu

Suroviny určené na grilovanie ukladajte na rošt vtedy, keď sú uhlíky rozžeravené do červena, ale nehoria plameňom. Pokúste sa dosiahnuť strednú teplotu. Pri vysokej teplote sa môže marináda pripalovať a to nie je pre chuť a kvalitu grilovaných pokrmov žiaduce. Tiež pamätajte na to, že čím sú grilované potraviny mäkkšie, tým nižšiu teplotu potrebujú.

Náš tip: Správnu teplotu pahreby si môžete ľahko otestovať. Podržte ruku vo výške približne 12 centimetrov nad grilom. Ak majú uhlíky tú správnu teplotu, udržíte ruku nad grilovacou plochou 5 až 7 sekúnd. Ak by ste ju tam udržali kratšie, je teplota príliš vysoká.

Nepodceňte výber a prípravu surovín

Na grilovanie sa hodí hovädzie stehno, bravčová krkovička či panenka, kuracie prsia bez kože, kuracie krídelká ale aj vykostené kuracie stehná. Z rýb siahnite po čerstvom lososovi alebo tuniakovi. Zo zeleniny sa osvedčila cuketa, baklažán, kukurica, paprika aj paradajky. Svoje miesto na grile si však získava aj ovocie. Výborne sa hodia broskyne či slivky. Všetky suroviny je vhodné pred grilovaním marinovať. Pokrmy tak získajú na chuti.

Náš tip: Suroviny pripravené na grilovanie vyberte z chladničky dve hodiny pred grilovaním, aby dosiahli izbovú teplotu. Po tom, ako mäso vyberiete z grilu, nechajte ho ešte pár minút uložené na teplom mieste, až potom ho krájajte a podávajte.

Myslite aj na svoje zdravie

Ak grilujete na príliš silnom ohni a dyme, vznikajú pri príprave vašich pokrmov zdravotiu škodlivé látky. Ak pozorujete na jedle príliš tmavé a spálené časti, rozhodne ich pred konzumáciou z pokrmov odstráňte.

Náš tip: Vyhnúť sa horiacemu tuku môžete aj tak, že budete pri grilovaní používať na to určené perforované misky. Oceníte ich aj pri príprave mäkkších druhov zeleniny, ktorá by sa inak mohla pripalovať.

Pripravte si predjedlo, hlavné jedlo aj zákusok

Chlieb s grilovaným cesnakom

Suroviny: 2 celé hlávky cesnaku, soľ, mleté čierne koreníe, olivový olej, chlieb
Postup: Každú hlávku cesnaku zabalíme do alobalu a grilujeme 45 minút. Potom na grile opečieme krajce chleba a následne každý pokvapkáme olivovým



Užite si príjemnú letnú grilovačku.

foto autor davyart pixabay

olejom. Hotové strúčiky cesnaku vtlačíme zo šupky a natrieme na chlieb. Osolíme a okoreníme.

Marinované kuracie krídelká

Suroviny: 500 g kuracích krídel, dva strúčiky cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne koreníe, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, podľa potreby soľ a citrónová šťava na ochutenie

Postup: Kuracie krídelká umyjeme v studenej vode, osušíme kuchynskou papierovou utierkou a vložíme do mis-

jogurt, soľ, olej, mleté čierne koreníe, ďalšie koreníe podľa chuti, mäta - môžete ju nahradiť vašimi obľúbenými bylinkami.

Náš tip: Mäso na grile neotáčajte vidličkou ale pomocou klieští. Zabráňte tak vytekaniu šťavy z mäsa.

Grilované broskyne s marcipánom

Suroviny: 8 broskýň, 100 g marcipánu, 125 g mascarpone, 50 g maslových sušienok, lupienky mandlí

Postup: Umyté broskyne prekrájame na polovice a odkôstkujeme. Položíme ich na gril a počkáme, kým nie sú horúce. Potom do každej polovičky vtlačíme

Nezabudnite!

Na gril neukladajte surové mäso vedľa toho, ktoré už prešlo tepelnou úpravou. To platí aj v prípade pracovnej dosky či používaného náradia. Vyčistite si zvlášť náradie na surové a osobitne na už hotové mäso.

ky s marinádou a poriadne ňou potrieme každé krídelko. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Marináda: V sklenej miske zmiešame dva strúčiky pretlačeného cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne koreníe, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, soľ a citrónovú šťavu.

Náš tip: Ak by bola marináda príliš hustá, zriediť ju môžete vodou.

Kuracie steak v jogurte

Suroviny: 600 g kuracích prs, 3 lyžice bieleho jogurtu, lyžičku soli, 2 lyžice oleja, mleté čierne koreníe, zmes vášho obľúbeného koreníe, lyžicu sekanej mäty

Postup: Kuracie prsia umyjeme v studenej vode, osušíme kuchynskou papierovou utierkou a vložíme do misky s marinádou tak, aby ňou bol pokrytý každý plátok mäsa. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Marináda: V sklenej miske zmiešame



Zelenina sa veľmi hodí aj na prípravu špízov. Ak zvolíte kombináciu s mäsom, použijete menšie kusy mäsa a väčšie kusy zeleniny, budú hotové súčasne. **foto autor RitaE pixabay**

guľku z marcipánu, na to dáme kôpku mascarpone a vrch posypem podrvenými maslovými sušienkami a mandľovými lupienkami. Naplnené broskyne vrátíme späť na gril a pečieme, kým sa mascarpone nezačne topiť.

Náš tip: Pri grilovaní broskýň môžete použiť perforované misky. Bude sa vám pracovať lepšie a broskyne sa nepripečú.

STRANU PRIPRAVILA: RENÁTA KOPÁČOVÁ



Marinované kuracie krídelká sú klasikou.

foto autor pexels pixabay

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPmedzera NR medzera
Číslo rubriky/medzera Text inzerátu

Príklad:
RP NR 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 uviesť v ľubovoľných iných našich novinách, NR zamerajte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dole. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na prevádzky
v Nitre

Mzda: 3,9996 €/h. brutto
Nástup ihneď.

0948 137 340 • andrej.kacer@guarding.sk



ENVI-GEOS Nitra
Komplexné nakladanie s odpadmi

Prijme do pracovného pomeru
ZÁVOZNIKOV,
pracovníkov zberu tuhého
komunálneho odpadu.

Práca na jednu zmenu.

Požadujeme: manuálnu zručnosť, fyzickú zdatnosť.
Ochotu a chuť pracovať.

Nástupný plat:
od 620€ v hrubom

+ príplatky
+ odmeny vedúceho.

V prípade záujmu ma kontaktujte telefonicky **0904 852 251**,
alebo mailom: molnarova@envigeos.sk



Najčítanejšie
regionálne
noviny

REGION
PRESS

PONUKA PRÁCE V ČR

OSTRAVA - OPERÁTOR VÝROBY
ŠTĚTÍN - ZVÁRAČI NA ŽIVNOST
MLADA BOLESLAV - VODIČ VZV, RETRAK

VHODNÉ PLATOBNÉ PODMIENKY.
UBYTOVANIE ZABEZPEČENÉ.
MOŽNOSŤ ZÁLOH A NADČASOV.

BEZPLATNÁ LINKA: **0800 500 091**
WWW.KOSNTRUKTER.SK

Premľčanie

Kedy sa premľčí nárok vyplývajúci zo záväzku podľa Obchodného zákonníka? Aké má premľčanie dôsledky a ako postupovať v prípade, že je záväzok alebo pohľadávka premľčaná?

Premľčanie je zákonom č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník (ďalej len ako „Obchodný zákonník“) všeobecne upravené v ustanovení § 397. Všeobecná premľčacia lehota je podľa Obchodného zákonníka 4 roky. Predstavuje podstatný rozdiel oproti úprave premľčania v Občianskom zákonníku, kde je stanovená všeobecná premľčacia lehota len 3 roky. Obchodný zákonník môže pre jednotlivé zmluvné typy ustanovovať špecifické (spravidla kratšie) dĺžky premľčacích lehôt. V prípade, že Vaša spoločnosť vystavila napríklad faktúru inej spoločnosti, povedzme za dodanie tovaru, pričom túto faktúru Váš obchodný partner neuhradil ani po splatnosti, odo dňa nasledujúceho po dátume, ktorý bol stanovený ako deň splatnosti predmetnej faktúry, je prvým dňom omeškania Vášho dlžníka. Od tohto dňa začína zároveň plynúť 4 ročná premľčacia lehota, pretože tento deň je prvým dňom, kedy je možné uplatniť Vašu pohľadávku na súde. Inými slovami, pokiaľ si pohľadávku neuplatníte na súde žalobou do 4 rokov od začiatku omeškania dlžníka, pohľadávka sa premľčí. Uvádzame, že predmetná lehota je lehotou hmotnoprávnou, a teda žaloba musí byť súdu doručená najneskôr posledný deň predmetnej lehoty. Podaním žaloby na súd

sa premľčacia lehota prerušuje a spočíva.

Veľmi podstatnou skutočnosťou pri premľčaní je uplatnenie námietky premľčania dlžníkom. Súd totiž na premľčanie neprihliada z úradnej povinnosti (teda automaticky), ale len na námietku dlžníka. Po vznesení námietky premľčania dlžníkom je dlžník oprávnený odmietnuť plnenie, súd nemôže uložiť žalovanému povinnosť takúto pohľadávku splniť. Spolu s pohľadávkou zaniká aj jej príslušenstvo, ako úroky a úroky z omeškania. Nemožným sa stane aj vzájomné započítanie pohľadávok. Dlžník síce môže záväzok dobrovoľne splniť, plnenie nebude bezdôvodným obohatením, ako pri preklúzií (zániku práva), avšak súd ho k uvedenému zaviazat nemôže.

Premľčanie je veľmi častým spôsobom celkového nesplnenia záväzku. Pokiaľ sa chcete vyhnúť vzneseniu námietky premľčania, odporúčame Vám nečakať s uplatnením svojho práva na súde. Pokiaľ ste dlžníkom, vznesenie námietky premľčania voči premľčanej pohľadávke je najkratší a najefektívnejší spôsob zániku Vášho dlhu. Po vznesení námietky premľčania je preto už len na dohode strán, aký postup ďalej zvolia.

V4 Legal
LAW FIRM

» Tím advokátskej kancelárie
V4 Legal, s.r.o.
e-mail: info@v4legal.sk, www.v4legal.sk

Spoločnosť JASPLASTIK-SK
v Nitre, Dolné Hony 23
prijme do trvalého pracovného pomeru
operátorov vo výrobe

ktorých pracovnou náplňou je opracovávanie, evidencia, vizuálna kontrola, balenie výliskov alebo skladanie, skrutkovanie a lepenie malých súčiastok.

Plat 4,- EUR/ hod. brutto.

Pracuje sa na 11,5 hod. zmeny: ranná/6.00-18.00/
nočná /18.00-6.00/.

Životopisy zasielajte e-mailom na: simona.salesova@jasplastik.com, alebo poštou na:
JASPLASTIK-SK, spol. s r.o., Matúškovo 913, 925 01, telefónne číslo: 031 788 46 33

MINISTERSTVO
PRÁCE, SOCIÁLNYCH
VECÍ A RODINY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

EURÓPSKA ÚNIA
Európsky sociálny fond
Európsky fond regionálneho rozvoja

OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE

Ponúkame **BEZPLATNÉ** školenie obsluhy motorových
vozíkov v rámci projektu „Zdvihni si šancu“

Nauč sa pracovať s vysokozdvížným
vozíkom, získaj oprávnenie a začni
pracovať ako Vodič VZV v logistike

Viac info na
BEZPLATNÝCH
LINKÁCH

0800 500 002
0800 500 520
0800 500 502



BALKÓNY • ZIMNÉ ZÁHRADY • TERASY

zasklievanie terás

zimné záhrady

Zľavy platia do 15. 7. 2020.

splátky od 98 €

splátky od 149 €

VYUŽITE ŠPECIÁLNE ZĽAVY AŽ DO 35%

VYHRAJTE 400 €

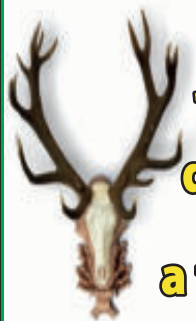
0948 787 777 | www.balkona.eu

Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKÓNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



Kúpim jelenie, srnčie, danielie zhody a trofeje.

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

Okenné sušiaky

Montáž bez narušenia fasády alebo okenného rámu



ZĽAVA
-25%

0944 113 140
www.susiakynaokna.sk

„Trápia Vás dlhy?“

MÁME PRE VÁS RIEŠENIE...

- **ČO VÁM PONÚKAME?** Vieme Vám ponúknuť skutočnú, overenú, bezpečnú a rýchlu pomoc.
- **ČÍSLA HOVORIA ZA NÁS:** Za 8 rokov sme pomohli **6 608 klientom** zbaviť sa dlhov vo výške **178 173 779,- €**.
- **AKO SA S NAMI SPOJÍTE?:** Zavolajte nám na **bezplatnú linku 0800 221 331** alebo napíšte na **www.bonato.sk** v časti „Dohodnúť si schôdzku“



BONATO
SPRÁVA DĽHOBOR

ZÍSKAJTE POKOJNÝ A KLUDNÝ ŽIVOT

ECO Energy
energetické poradenstvo

CHCETE VYUŽÍVAŤ SLNEČNÚ ENERGIU NA MAXIMUM?

TERAZ UŽ MÔŽETE VĎAKA VIRTUÁLNEJ BATÉRII, Z KTOREJ ČERPÁTE ELEKTRICKÚ ENERGIU PRE CELÚ VAŠU DOMÁCNOSŤ VEČER AJ RÁNO

www.ecoenergy.sk · info@ecoenergy.sk infolinka: 0800 909 909, 0948 930 940

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 navýšesplatíte z usporeníh financí, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

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

Aj na splátky 1890€
23,66€ x 96 mes. vrátane montáže

Možnosť na splátky na celý sortiment až na 5 až 8 rokov



ZÁRUKA 10 ROKOV OD VÝROBCU

Virtuálna batéria

Nemusíte si kupovať vlastnú fyzickú batériu



- ~ vaša spotreba elektrickej energie
- vaša výroba
- váš prebytok
- vlastná spotreba z výroby
- nedostatok vlastnej elektriny

Fotovoltaická elektrárňa 3200 Wp

- pozostáva z 10 panelov + menič
- + **zdarma virtuálna batéria** s neobmedzenou kapacitou
- montáž na kľúč, návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie cca 3800 kWh
- Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov máte vami vyrobenú elektrinu úplne zadarmo

3189€ vrátane montáže

Aj na splátky 39,91€ x 96 mes.

ZÁRUKA OD VÝROBCU 25 ROKOV

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP vlhkým múrom

0918 671 541

AIW - Práca - Opatrovanie seniorov v Rakúsku!



- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť
- máme stále dostatok ponúk aj pre mužov
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža
- 20 rokov pomáhame opatrovatelkám v Rakúsku

Honorár 1 100 až 1 600 € brutto / 15 dní
Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

Kritériá pre spoluprácu:

- opatrovateľský kurz a prax
- dobrá znalosť nemeckého jazyka
- vek 25 až 60 rokov

Máme zástupcov v každom kraji Slovenska!

Volajte na bezplatné číslo
0800 24 24 44
a dohodnite si stretnutie.

www.aiw.sk Facebook: aiwsk

SPÔSOBUJÚ VÁM SCHODY PROBLÉM?

Stannah

Stannah Vám ponúka stoličkové výťahy na všetky typy schodísk.

ŽZP občanom poradíme, ako získať na zakúpenie štátny peňažný príspevok.



Viac ako **750 000** Stannah inštalácií výťahov

ZÁRUKA A SERVIS ZADARMO 5 ROKOV

OSLAVUJEME 45 ROKOV STOLIČKOVÝCH VÝŤAHOV 1975-2020 ZALOŽENÉ 1968

Zavolajte na naše bezplatné telefónne číslo
0800 162 162
www.stannah.sk

Sme priami výrobcovia a špecialisti na najpredávanejšie stoličkové výťahy na svet!

OBNOVA STRIECH

- ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH
- PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEL

RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK

BEZ DEMONTÁŽE!

SO ZACHOVANÍM PŮVODNEJ KRYTINY BITÚMENOVOU LEPENKOU

- zameranie • odborné poradenstvo
- cenová kalkulácia na mieste **ZADARMO!!!**

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

obnova plochých striech technológiou **COPERNIT** min. záruka 20 rokov

NAJLEPŠIA CENA NA TRHU už 10 rokov

Slovenská firma



NON STOP linka 0944 720 932

- 20 ROČNÁ ZÁRUKA
- NAJLEPŠIA CENA
- ŽIADNA ZÁLOHA
- PRVOTRIEDNA KVALITA