

NITRIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 54 930 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

ŠTRK - PIESOK
KAMIEŇ
OKRASNÉ GULÁČE
0905 142 500
Nitra smer Janíkovce
Firma **RAPSA** ml.

Vykonávame STAVEBNÉ PRÁCE

- murárske • stierky
- zateplovanie • nátery fasád
- bytové jadrá • maľovky
- rekonštrukcie domov/bytov
- výstavba rodinných domov

AKCIA BYTOVÉ JADRÁ od 1500 €
☎ 0903 060 490

Zohor 037/ 650 39 37
0905 615 181
www.zohortravel.com

Kúpanie v Nesvadoch
každý utorok - začíname od 9.11.2021

Cena dopravy 4,- €/os.

Odchod:
Chrenová - Progress o 12:00 hod.
Kľúčová - Lidl aut.zast.MHD o 12:15 hod.

Je potrebné sa vopred telefonicky prihlásiť.

VOZOVÝ PARK:

Mikrobús	14 miest	0,55 €/ km
Mikrobús	19 miest	0,65 €/ km
Mikrobús	24 miest	0,80 €/ km
Mikrobús	51/49 miest	1,00 €/ km
Osob. auto	6 miest	0,45 €/ km
Stojné		5,- €/ hodina

POPÍL TO s.r.o.

Vám ponúka:

- opíľovanie a vypíľovanie stromov
- práce horolezeckou technikou - výškové práce
- práce vysokozdvížnými plošinami
- servis a údržba ručných motorových píľ a kosačiek
- spilovanie rizikových stromov
- kosenie záhrad
- mulčovanie a štiepkovanie
- frézovanie pňov

Zabezpečíme odvoz a dovoz kontajnerovým vozidlom!

0905 244 214
www.popilto.sk

Šťahovanie BLESK
☎ 0903 432 588

Šťahovanie a preprava tovaru!
Aj zahraničie
www.stahovanieblesk.sk

AUTOMATICKÉ PRAČKY - UMÝVAČKY RIADU
SERVIS A PREDAJ

PHILCO • CANDY • AMICA
HAIER • BRANDT • WHIRPOOL
ELEKTROLUX • ZANUSSI
GORENJE • BEKO
EUROTECH • IGNIS • ARDO
PANASONIC
SAMSUNG

DOVOZ - MONTÁŽ VÝROBKU
Pintér 0905 625 641, 037/656 50 60

Akcia sezónne ovocie a zelenina
Chrenovská 6, Nitra - Chrenová

0940 22 66 21

strúhaná kapusta	hlávková kapusta 0,29 €	jablká červené 0,60 €
------------------	-------------------------	-----------------------

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU

rýchly zásah za najlepší ceny
DOPRAVA ZDARMA
0907 652 710
www.kanalservis.sk

DENNÝ ROZVOZ OBEDOV
Cena obedového menu s dovozom 4,20 EUR.
Tel. kontakt: 0918 119 328, 0911 328 119
Nahlasovania objednávok od 07:00 do 09:00 hod.

GASTROGAL™ CATERING & FOOD SERVIS **JEDÁLNY LÍSTOK**

Pondelok 01.11.2021 Sviatok

Utorok 02.11.2021

Slepačí vývar so zeleninou a rezancami • 0,3l 1,3,7
1. Vyprážený bravčový rezeň v cestičku, varené zemiaky s vňaťou, šalát • 120g 1,3,7
2. Pečené kuracie stehno, ryža, kompót • 1ks 1
3. Tvarohové knedličky s jahodovým prelivom a škorovicovým cukrom • 5ks 1,3,7
4. Granatiersky pochod, kyslé uhorky • 450g 1
5. Šalát s divou ryžou, pečeným kuracím mäsom, bylínkový dressing so zázvorom • 450g

Streda 03.11.2021

Hrachová polievka s párkom • 0,3l 1,7
1. Vyprážený mletý rezeň, pučené zemiaky so smaženou cibulkou, šalát • 120g 1,3,7
2. Prírodné kuracie prsia s grilovanou baby mrkvou a fazuľkou, ryža • 120g 1
3. Lievance s džemom a čokoládou • 5ks 1,3,7
4. Bryndzové pirohy so slaninou, kyslou smotanou a pažitkou • 5ks 1,3,7
5. Pizza vegetariána - pomodoro základ, šampiň., rajč., olivy, mozzarella, čers. bazalka • 1ks 1,3,7

Štvrtok 04.11.2021

Polievka Minestróne • 0,3l
1. Vyprážené rybie file, zemiaková kaša, šalát • 150g 1,3,4,7
2. Hovädzia svičková na smotane, knedľa • 280/64g 1,3,7
3. Bublánina s čerešňami a malinovým pudingom • 360g ks 1,3,7
4. Bolonské špagety, syr • 500g 1,7
5. Zelenin. šalát s arancinni (vypr. ryž. guľky so syrom, hráškom a rajčin.), jogurt. dip • 450g 1,3,7

Piatok 05.11.2021

Kapustová polievka s koreňovou zeleninou • 0,3l 1
1. Vyprážený kurací rezeň so sezamom, ryža, šalát • 120g 1,3,7,8
2. Bravčový plátok na šampiňónoch, zemiaky na paprike a slanine, šalát • 264/64g 1,7
3. Pečené buchty so slivkovým lekvárom • 5ks 1,3,7
4. Zemiakový prívarok s vareným vajcom a špekáčikom, chlieb • 0,3l/1ks/1ks 1,3,7
5. Tortilla wrap s grilovaným mletým mäsom, šalátom a dipom z kyslej smotany • 1ks 1,3,7

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

Ponúkame košeľu HORNBACH Nitra

NEMÔŽEŠ SI JU KÚPIŤ. MUSÍŠ SI JU ZASLÚŽIŤ.

V Nitre otvoríme už piatu projektovú predajňu na Slovensku. Staň sa súčasťou tímu popredného európskeho obchodníka so sortimentom pre stavbu, dielňu a záhradu. Buď súčasťou sveta projektov.

Aktuálne obsadzujeme tieto pozície:
Predavač/ka v oddelení stavby
Predavač/ka v oddelení farieb
Predavač/ka v oddelení podláh a kobercov
Predavač/ka v oddelení železiarstva a náradia

Nástupná hrubá mzda 1 010 €, okrem ponúkanej mzdy na teba čakajú bohaté benefity.

Cítiš sa oslovený? Tak neváhaj, pošli nám životopis s uvedením pracovného miesta, ktoré ťa zaujalo na email:
kariera@hornbach.sk

NITRIANSKO

Redakcia: Damborského 10/1468
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, Mlynárce, Párovské Háje, Alekšince, Bádice, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čab, Čakajovce, Čechynce, Čeladice, Dolné Lefantovce, Dolné Obdokovce, Golianovo, Horné Lefantovce, Hostová, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenec, Jelšovec, Koliňany, Lukáčovce, Lužianky, Malý Cetín, Nitrianske Hrnčiarovce, Nové Sady, Podhorany, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Štitáre, Veľký Cetín, Veľký Lapaš, Vyčapy - Opatovce, Zbehy, Žirany, Ladice, Veľké Žalúzie
nepáry týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janikovce, Kynek, Mlynárce, Alekšince, Babindol, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čakajovce, Čechynce, Golianovo, Horné Lefantovce, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenec, Klasov, Koliňany, Lužianky, Malý Cetín, Mojmírovce, Nitrianske Hrnčiarovce, Paňa, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Svätoplukovo, Štitáre, Veľká Dolina, Veľký Cetín, Veľký Lapaš, Vinodol, Zbehy, Žirany, Veľké Žalúzie

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	86.750	Bratislavsko Východ
BZ	87.350	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	Pezínsko
PN	42.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Sencko
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	Martinskó+TR
OR	36.230	Oravsko=DK+NO+TS
PB	28.230	Považsko=PB+PU
PD	41.340	Prievidzsko
ZV	39.560	Zvolensko+DT+KA
ZH	27.490	Žiarsko+ZC+BS
ZA	52.120	Žilinsko+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	48.090	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

Zázrak bytia

Sme. Ráno vstávame, potom vzdorujeme nástrahám dňa v súkromnom živote i v práci. Bijeme sa za bytie. (Slovenčina je s tým mákkyým i a ypsilonom fakt kúzelná.)

Ludský život je naplnený bytím. Zmysluplným, pracovitým, poctivým a láskavým bytím. Všetko ostatné je iba pretváрка, predstavenie pre naše okolie. Teda, pre naše. Aj to závisí iba na nás, kto a čo tvorí naše okolie. My si ho vyberáme, my si ho formujeme a my si ho pestujeme. Niekomu je dobre medzi boháčmi, smotánkou, vo svetle reflektorov. Iní, tí šťastnejší, sa cítia dobre obklopení slušnosťou, morálnosťou a skromnou pracovitosťou. Starajú sa o to, aby boli, aby žili a aby prežili. A ak sa podarí, aby tu na tomto našom svete aj po sebe niečo vzácne zanechali. Vzácne, v zmysle duchovne hodnotné. Nie úcty a plné trezory v bankách, to je pofidérna hodnota.

Práve na takých ľudí si v týchto hodinách spomíname. Na všetkých tých, ktorí nám dali lásku, starali sa o nás, vychovávali nás, učili nás, liečili nás a do našich životov vryli nezabudnuteľnú stopu. Na mnohých ďalších, s ktorými sme prežili niečo pekné, neza-

budnuteľné.

Neviem, mám taký pocit, že si málo uvedomujeme, čo máme. Že vôbec sme, že existujeme. Že žijeme, vnímame, smútime, tešíme sa, že nás tu a tam dačo bolí a inokedy zas neboli nič. Že sa niečo podarí, iné zas nepodarí. Lebo to je to pravé bytie.

Nedávno sa nás, poslucháčov z rozhlasových vln Českého verejnoprávneho rozhlasu pýtal charizmatičký kňaz Zbigniew Csendlik: „Všimli ste si ten zázrak bytia? Že ráno vstanete, že ste, že žijete, že vnímate... Že večer unavení idete spať a rozmýšľate, čo ste prežili, videli, počuli? Že vnímate život? Prosťe, že ste?“

Zdá sa, že tieto dni spomínania sú veľmi dobrou príležitosťou aj na hľadanie odpovedí v sebe na Csendlikove otázky. Ak ich nájdeme, pochopili sme, prečo tu vlastne ešte sme.

Čo je našou misiou na tomto svete kým sa pobe-rieme za tými, na ktorých už iba spomíname.

Pekné spomínanie a úspešné nachádzanie, vážení čitatelia, vám želá

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



Trvalý pobyt

Máte problém so získaním trvalého pobytu? Bývate v podnájme a prenajímateľ Vám nechce dať súhlas na trvalý pobyt? Obráťte sa na nás.

Ponúkame Trvalý pobyt v Nitre.

Získate dôveryhodnú adresu trvalého bydliska s množstvom výhod. Viac informácií o trvalom pobyte v Nitre získate e-mailom na pravnik@juriscd.eu alebo na tel.čísle: 0905 945 291

EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE Z90

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
JESENNÉ ZĽAVY až do 60%
len november - december
žalúzie a sietky zadarmo
10-ročná záruka

e-mail: nitra@topplast.sk • www.topplast.sk
tel.: 0905 721 070, 0911 721 070

REHAU

NABERÁME NOVÉ NEHNUTEĽNOSTI DO PONUKY!

h.melova@directreal.sk | directreal.sk/bc-hana-melova

0915 709 289

directreal EXKLUZIV

AKCIA na objednávky

KAMENÁRSTVO MM

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

SWING ŤAŽNÉ ZARIADENIA

Predaj • Montáž • seriózne ceny • profesionálna montáž
• zaručená kvalita • skúsenosť • Zlaté Moravce • swingpneu.sk
0915 207 784 • 0905 186 682

DOBROVOLNÁ DRAŽBA Rodinný dom Horné Lefantovce

Najnižšie podanie: 76 400,00 EUR

Termín konania dražby: dňa 22.11.2021 o 11:30 hod.
Miesto konania dražby: Veľká interaktívna sála, v suteréne, MEDIAHAUS, s.r.o., Fraňa Mojtu 18, 949 01 Nitra
Dražobná zábezpeka: 10 000,00 EUR
Predmet dražby: Rodinný dom súpisné č. 3, na ul. Hlavná v obci Horné Lefantovce. K domu prislúchajú pozemky parcelné č. 264/17 a 264/33 o celkovej výmere 1 439 m². Predmet dražby je evidovaný na LV č. 168, k.ú. Horné Lefantovce.

Kontakt: 0903 404 713
schmidt@heypay.sk, www.heypay.sk

HeyPay dobrovoľné dražby

LEXAN BALKÓNY

- balkónové striešky
- zastrešenie terás
- zimné záhrady
- kompletná rekonštrukcia (dlažba, stierka, zateplenie...)
- hliníkové zasklenie
- úprava zábradlia

J. M. ZLATÉ MORAVCE
jozef.jm@gmail.com

0908 427 957
... výhodná spolupráca pri rekonštrukcii bytových domov ...

STREŠNÉ CENTRUM
TOMÁŠ MOLNÁR®
www.strechymolnar.sk

LIKVIDÁCIA AZBESTU
zo striech
a exteriérových priestorov
ZA VÝHODNÉ CENY!

strechymolnar@zoznam.sk 0918 361 701, 0907 752 282

Dňa 1.11.2021 uplynie 30 rokov
od smrti vzácneho a dobrého človeka
Heleny Benkovej rod. Ferenczyovej.

Dňa 30.10.2021 (v sobotu) o 18:00 h.
bude v rím. - kat. kostole Svätého Ondreja
v Nitre - Dolných Krškanoch za ňu odslužená
spomienková omša.

Tí, ktorí ste ju poznali, venujte jej tichú spomienku, syn Patrik

ŽALÚZIE SIETE

OPRAVA
plastových
OKIEN
DVERÍ

0940 765 888

**OREZÁVANIE A
VÝRUB STROMOV**
v ťažko dostupných
a priestorovo
obmedzených
miestach.

Tel.: 0902 593 835

**PREDAJ DVERÍ
PODLAHY**

- Plastové okná - Fólia
- CPL laminát
- obložky + montáž
- (aj do zaliievnych zárubní)
- dodanie dverí + obložky do 3 dní

0903 416 995
www.dvere-kovac.sk

čujte.sk

Pripravte záhradu
na zimu

www.cujte.sk



**Revízie a údržba
plynových zariadení**

- plynové kotle
- gamatky
- ohrievače vody
- sporáky

www.plynari.sk

+421 940 409 409

www.plynari.sk info@plynari.sk

**DC
AUTOMA**

**Prevíjanie a opravy
elektromotorov
a čerpadiel**

Nitra, Priemyselná 4,
objekt bývalej Inštalý, tel. **0904 326 084.**

30. októbra 1918 Výročia a udalosti
Martinská deklarácia proklamovala pri-
danie sa Slovákov k **vytvoreniu ČSR.**

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

PREDAJ

Živé KURENCE
Živé MORKY



ČISTENÁ HYDINA K ODBERU
Hodnota tovar musí byť nad 30 EURO - donáška 4 EURÁ

Kŕmené husokačiče s pečienkou 7,70€/kg

Morky a moriaky 4,50€/kg

Kurence 2,80€/kg

Sliepky na polievku 2,90€/kg

Zemiaky na uskladnenie, strúhaná kapusta k odberu

RELAX POD JEDNOU STRECHOU

Relax Centrum

CESTA K ZDRAVŠIEMU SPÔSOBU ŽIVOTA

Solná jaskyňa

Sol je liek na prečistenie organizmu
po Covid-19 a na imunitu.

Masáže

Vírivka

Sauna finska, parná, infra

Po každom zákazníkovi sa urobí dezinfekcia priestoru,
vzduchotechnika + UV žiaričom. Pre vstup do vírivky a
sauny je potrebný AG test alebo potvrdenie o očkovaní.

Tešíme sa na vašu
návštevu.

**Prevádzka
otvorená!**

Objednávať môžete na:

0948 027 078

www.relaxcentrumzm.sk

Dlhá 64,

Zlaté Moravce



- ČISTENIE POZEMKOV
- KOSENIE
- SPILOVANIE A OPILOVANIE
STROMOV AJ S ODVOZOM
BIO ODPADU

RST, s.r.o.

0944 397 900

**VÝKUP AUTOVRAKOV
RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV**

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

PLATÍME 50 €/T auta

My vaše auto odvezieme zadarmo
a odhlásime ho u vás doma.

0915 261 120

**IZOLÁCIE
PLOCHÝCH STRIECH
VYSOKOKVALITNÝMI
MATERIÁLMI**

Sme na trhu už viac ako 25 rokov...

0911 28 88 68

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

»Predám Fiat Punto 0917 049 831

02 AUTO-MOTO / iné

»CZ JAWA STADION PIONIER SIMSON KÚPIM TIETO STARÉ MOTORKY AJ ZÁVODNÉ SVAZARMOM UPRAVENÉ TIEŽ DIELY MOTORY PONÚKNITE 0915 215 406

»CZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely-SERIÓZNA DOHODA 0908 205 521

»Kúpim motocykle Jawa/CZ/Babetta/Stadion/Simson aj iné.. 0949 371 361

»Odkúpim továrenský traktor alebo malotraktor, aj v zlom stave alebo nepojazdný. 0949 350 195

06 POZEMKY / predaj

»Predáme pozemok v NH. 0908 064 636

07 REALITY / iné

»Kúpim RD v okolí Nítry 0905 283 550

09 DOMÁCNOSŤ

»Hľadám k prácam okolo domu nekonfliktného zdravotného osamelého dôchodcu kutila.Nefajčiara, nealkoholika, dohodou buď za odmenu, alebo viem dať bývanie v domku s kúrením v petrovkach. V pohode. Tf 0940 936 640 SMS

»Z DÔVODU ŠTAHOVANIA PREDÁM SKORO NOVÚ SE-DAČKU A RÔZNE UŽITOČNÉ VECI 0949 310 069

11 HOBBY A ŠPORT

»ODKÚPIM KROJE MINCE BANKOVKY PAROŽIE A INÉ 0903 868 361

»ODKÚPIM MINCE BANKOVKY KROJE AJ ČASTI ST. MOTORKY VYZNAMENANIA A INÉ 0903868361

13 RÔZNE / predaj

»Predávam domáci med, NR+ZM po dohode aj s dovozom, 0908 517 126

»Predám tekvicové jadierka 0905 648 7077

14 RÔZNE / iné

»Kúpim malotraktor Tera Vari Agzat prípadne TK 14. 0904 995 579

Kúpim staré Československé hračky a vzduchovku 0905 651 83

16 ZOZNAMKA

»57r. hľadá priateľku 0917 049 831

»50ATRAKT.MUŽ HĽADÁ ŽENU DO 55r. 0907 119 860

»SYMPATICKÁ 55 R HĽADÁ PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE 0944 724 181

Dobrý a zlý čas

Náš život je časovo obmedzený. Skladá sa z hodín, dní, týždňov, mesiacov a rokov. Tomáš Baťa rozdeľoval deň na tri časti - 8 hodín na prácu, 8 hodín na rozvoj a život a 8 hodín na spánok.

Čas, ktorý máme, plynie. Nedá sa skrútiť, zastaviť ani uložiť. Čas nášho života môžeme rozdeliť na dobrý a zlý. V tom dobrom vytvárame hodnotu pre seba alebo pre druhých. V tom zlom žiadnu hodnotu nevytvárame alebo škodíme. Dobrý čas je napríklad užitočná práca, cvičenie, štúdium, oddych alebo modlitba. Zlým časom sú činnosti, ktoré neprospeievajú nám ani druhým - napríklad ohováranie, hádky, intrigy a vzájomné boje. Dobrý čas nás posilňuje a rozvíja. Zlý čas nás ničí.

Vysoko postavený politik nedávno spomínal, ako ho ničia rôzne spory. On by chcel rozvíjať krajinu, ale jeho spojenci sa hádajú a oberajú ho o čas a energiu. Majiteľ úspešnej firmy hovoril, že venuje niekedy viac času rôznym „idiotom“, namiesto správnych ľudí, s ktorými by dokázal dosahovať plánované ciele. Je okolo nás veľa ľudí, ktorí iba nadávajú, všetko vidia negatívne a neustále sa na niečo sťažujú. Sami nič neurobia, komplikujú veci a zdržujú, berú druhým

energii a narušajú dobré vzťahy. Oberajú nás o dobrý čas. K lepšej budúcnosti sa neprehádame. Musíme sa sústrediť na cieľ a tvrdo pracovať. Nedávno mi kamarát povedal, že vzhľadom na môj vek a vzdelanie, obdivuje môj neustály optimizmus a vieru, že bude lepší. Bude! Len si musíme dopriať viac dobrého času.

Keď končíme naše diskusie a modlitby na stretnutiach kresťanských podnikateľov, organizátor Ľubko Klieštík, sa usmeje a povie: „Priatelia, ďakujem vám za dobrý čas, ktorý sme spolu prežili.“ Naučme sa odpájať od médií, ktoré cieľne ovplyvňujú naše emócie. U mladých narastajú mentálne choroby. Počet ľudí, ktorí trpia osamelosťou sa v posledných 5 rokoch v Európe zvýšil z 13 na 25 percent. Na svete je viac dobrých správ, ako zlých, ale náš mozog reaguje citlivejšie na tie negatívne. A tak nás nimi médiá kŕmia. Dobrou správou je, že sa dajú vypnúť. Záleží len na nás, či dáme prednosť dobrému alebo zlému času v našom živote.



» Ján Košťuriak

KAMENÁRSTVO

VŠETKY PRÁCE DO VŠETKÝCH SVÁTÝCH

1-hroby, 2-hroby žulové
Zlavy pre dôchodcov



0910 444 002

Nový pomník do týždňa, dvíhanie prepadnutých, konzervácia proti machu a plesni, brúsenie, obnova písma. BEZ ZÁLOHY

zľava -30%

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 30%

FRÉZOVANIE od 15€/bm
- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV

OBHĽADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

VÝMENA KRYTÍN

opravy starých striech

Tel.: 0948 893 282

INZERCIA

0910 851 307, 0910 455 919

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA (PRI GALANTE) PONÚKA NA PREDAJ:

• 8-15 TÝŽ�의ŇOVÉ NOSNICE
• BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM

KRMIVO PRE NOSNICE RASTOVÁ A ZNÁŠKOVÁ

ROZVOZ ZABEZPEČÍME
0905 551 499, 031 781 15 63, 0905 450 432



FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

www.ekokrby.sk 0907262007



VYKÚPIME VAŠE VOZIDLO

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

PLOCHÉ STRECHY

- izolácie plochých striech
- zateplenia plochých striech
- kaučukové pasy, PVC fólie
- odborné poradenstvo a cenová ponuka na mieste ZDARMA

0905 66 22 29

DREVO EXPRESS

Štiepané tvrdé drevo, dĺžka polienok 33 cm - 50 cm (+-3cm)
Cena 42€/ pms (bez dopravy)

Cena za 6pms z dopravou 285€
(Okolie od Zlatomoraveckej cesty - 5km)

Cena za 10pms z dopravou 470€
(Okolie od Zlatomoraveckej cesty - 5km)

Cena za 10pms z dopravou 480€
(napr. Lužianky, Lehota, Ivanka pri Nitre, Veľký Cetín)

0911 041 654

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

Obhliadka zdarma

0904 005 299

VÝKUP KROJOV

a ich SÚČASTÍ, KAŠMÍROVÝCH SUKNÍ a ŠATIEK

0908 245 251

čujte.sk

Urobte si výlet k Čertovej peci

www.cujte.sk

			9	2	3		
S	9		7				5
U	2	6		4			7
D			9		2	4	6
O				6		8	2
K					9		
U		3		5	6	8	
		2					
						3	5

Škola sama nezodpovedá za výchovu

Školu treba vnímať nie iba ako vzdelávaciu inštitúciu, ale aj výchovnú. Žiaci v nej trávia podstatnú časť detstva, preto je dôležité formovať ich. Rezignácia na výchovu popiera poslanie školy.

Je to úlohou pedagógov aj z dôvodu, že sú neraz lepšími a odbornejšími sprostredkovateľmi výchovných tém. Poznajú účinnejšie spôsoby na utváranie výchovných hodnôt.

V súčasnosti sa výchova prenáša na školy. Možno je to pre krízu rodiny alebo jednoducho preto, že rodičia nemajú na svoje deti čas, musia pracovať. Aj preto sa stupňujú požiadavky na to, aby sa v školách učili rôzne výchovy: sexuálna, environmentálna, zdravotná a pod. Sú to dôležité oblasti ľudského i globálneho života. Ale čo bude s odborným vzdelávaním? Najlepšie je dôsledne prepojiť výchovy s predmetmi. To sa už robí.

Treba zabudnúť na predstavu, že výchova v škole má byť diktátom. To by sme sa vrátili do čias „trstenicového“ školstva. Mrzí ma, keď si laici i niektorí odborníci myslia, že škola má šancu vpečať do žiakov správne výchovné vzorce. Že škola je zodpovedná za to, ak žiak v správaní zlyhá či niečo vyvedie.

Učiteľ môže ukázať žiakom iba možnosti a lobať za tie správne. Argumentuje. Musí si dávať pozor, aby nič nepresadzoval diktátorsky a neobjektívne. V istom

veku žiaka to zákonite vyvolá odpor. Učil som stovky detí a často som videl, že ma niektorí síce počúvali, no aj tak si vytvorili svoj model. Potom dospeli a ich odklon od výchovných snáh sa zväčšil.

Žiak je totiž individualita, na ktorú nevlplyva iba škola a rodič. Zažíva mnoho iných skúseností, ktoré menia jeho názor, upevňujú ho, aj keď je nesprávny. Nehovoriac o neovládateľných procesoch dospievania, keď sa aj najvychovejší žiak môže stať rebelom. Uvediem príklad: Žiaci väčšinou vedia, že sa majú učiť, majú byť slušní, nemajú brať drogy. Avšak denne vidia, že práve neslušní, nevzdelaní či závislí od drog majú väčší úspech ako „bifloši“ a „slušníci“. Tento fakt je silný. Potom sa vplyv školy i rodičov na ich budúce konanie minimalizuje. Vinou fungovania spoločnosti či túžbou v procese dospievania - byť zaujímavý, úspešný, bohatý.

Nedomnievajme sa teda, že za „nevychovanosť“ žiakov zodpovedá iba škola, iba rodičia. My môžeme v dobe verejne prezentovaných zlých vzorov ponúknuť modely, argumenty a dôsledky zlého konania. Vela vecí majú žiaci sami vo svojich rukách. Napriek tomu nerezignujme na pozitívnu výchovu detí, pretože aj tá môže zohrať úlohu v rozhodovaní jednotlivca.

» PhDr. Ján Papuga, PhD.
pedagóg

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

PLECHOVÉ STRECHY
montáž,
výmena rýn
Tel.: 0948 107 877

Firma Szaki-Mont **PONÚKA**
elektroinštalačné práce
rodinných domov a bytov
- Oprava starých elektroinštalácií
- Rekonštrukcia bytov a domov
Kontakt: 0907 883170 mail:info@szaki-mont.sk

PLOCHÉ STRECHY
- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní
0904 644 980

TERAZ %
VÝPREDAJ ZA DOBRÚ CENU
AKCIA PLATÍ DO VYPREDANIA ZÁSOB

liatinová vložka s výkonom 15 kW
ALTURA 7677 SP 1 CV
470.00 € s DPH
IHNEĎ K ODBERU

kód: 13117

ZOP PLUS
predajňa: Nám. Hrdinov 2/12, 956 33 Chynorany
telefón: +421 38 54 24 502 | mobil: +421 918 804 188
e-mail: predajna@zopkrby.sk

www.zopkrby.sk

VRBY • KOMÍNY • KACHLE • NEREZ • ŠAMOTY • GRILY • KRBY • KOMÍNY • KACHLE



KAMENÁRSTVO

Najväčšia predajňa (700 m²)
vystavených pomníkov v regióne.

Jelšovce

Jelšovce 421 (pri pošte)

Po - Pia: 9:30 - 16:30 | Sobota: 9:00 - 13:00

0903 747 666



Najväčší výrobca a predajca žuly
za dostupné ceny na Slovensku od roku 1991

www.zulovepomniky.sk

ZĽAVY AŽ DO -35%
ZĽAVY PRE SENIOROV

Špeciálna ponuka pre školy

WORKFORCE PRO WF-C5790DWF



CENA NÁPLNÍ S DPH:

10 000 čierna = 110 EUR
5 000 čierna = 56 EUR
5 000 farba = 70 EUR
3 000 čierna = 39 EUR
3 000 farba = 51 EUR
Odpadová nádoba = 25 EUR

- Záruka 3 roky aj pre IČO po registrácii
- Kompletne duplexné zariadenie vrátane DADF skenera na 50 listov
- Pripojenie: NFC, LAN, WIFI, USB, Wifi-direct
- 34/34 str za minútu rýchlosť tlače
- Kompletne pigmentové farby = odolné voči UV, vode i alkoholu + certifikát na archivačnú tlač
- Možnosť dokúpiť ďalší kazetový podávač na celkovú kapacitu 250 + 500
- Samozrejmosť je zadný podávač pre špeciálne média s kapacitou 50 listov A4

336 €
s DPH

PREDAJ SPOLU
869 €
s DPH



TravelMate P2
15,6" FHD

NX.VPREC.002

559 €
s DPH

- TravelMate P2 (TMP215-53-36EP)
- Windows® 10 Professional 64-bit EDU
- Intel® Core™ i3-1115G4
- 4 GB DDR4 Memory + N
- 256 GB PCIe NVMe SSD + N (HDD upgrade kit)
- SD card reader
- Intel Xe Graphics
- HD Camera with 2Mic. with camera shutter
- 3x USB 3.1 Gen1
- USB Type-C port USB 3.1 Gen1 (up to 5 Gbps)
- HDMI - VGA - RJ-45 - 48Wh Li-Ion battery

Akkoľvek otázky vrátane objednávok posielajte na:
notebooky@regionpress.sk

alebo volajte: 0915 781 227

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

29,99 €
~~49,90 €~~



FLORINA hranatá rajnica
NELIO, 4L

Kuchynovo.sk

20,00 €



KALÓRIE
spoločenská hra

REGIONPRESS

22,90 €



Drevený stojan
na kvety

shopjk.sk

1 438,80 €



KEMPPI MINARCMIG
EVO 200

Ing. Zohn Jozef - AGROZVAR

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

A zas sú tu chrípky

Prítom by vôbec nemuseli byť a vôbec nemáme na myslí očkovanie. Existuje totiž viacero spôsobov ako si výrazne posilniť imunitu aj bez chemicky vyrábaných vitamínov, či očkovania.

Stačí sa vrátiť k tomu, čo pomáhalo kedysi, keď najspolahlivejšími lekárňami boli lúky, záhrady a úle. A to už určite viete, že mierime k zázvoru, k medu, k chrenu a dokonca aj k vínu.

Citrón, med, zázvor. To je naozaj užitočné trio, ktoré je vhodné ako prevencia proti chrípke a prechladnutiu, na posilnenie imunity, proti bolesti hrdla, bolesti hlavy, zmierňuje popáleniny, nadváhu, pomáha prečistiť telo od toxínov, zlepšuje pleť a normalizuje látkovú výmenu.

V období viróz a prechladnutí by nemal chýbať vo vašej domácej lekárničke čerstvý zázvor. Ten vyniká najmä anti-septickými a dezinfekčnými účinkami. Pomáha pri zvýšenej horúčke, podporuje potenie a zvyšuje prekrvenie tkanív. Okrem toho vie príjemne zahriať.

V súčasnosti sú obľúbené rôzne formy zázvoru: sušený, čerstvý či nakladaný. Čerstvý zázvor sa využíva najčastejšie ako liek či dochucovadlo rôznych jedál. Pri bolestiach v krku pomáha kúsky čerstvého zázvoru rozžúť v ústach. Môžeme ho tiež nakladať do medu, cukru či etanolu. Na posilnenie imunity však stačí, ak si ráno ku každodennej káve zvyknete ešte spraviť zázvorový čaj. Nezaberie to veľa času a efekt je naozaj až neskutočný.

Do šálky – klasickej na čaj, asi dva a pol decovej, si nadrobno nastrúhajte, alebo nakrájajte za zarovnanú čajovú lyžičku zázvoru. Osladíte medom podľa chuti a zalejte šťavou z polovice citróna.

Viaceri odborníci sa zhodujú v názore, že zázvor nie je vhodný pre deti do 2 rokov. Zrieknuť by sa ho mali aj ľudia s dlhodobými ochoreniami, ako sú diabetici. Ostatní – s množstvom zázvoru to nepreháňajte, v tomto prípade tiež platí, že menej je viac.

A viete, prečo sa zaužívalo v sychravom počasi variť si červené víno? Víno obsahuje polyfenoly s antioxidantnými a protizápalovými vlastnosťami. Vysoký obsah resveratrolu má v porovnaní s bielym predovšetkým červené víno, je to tak preto, že pri jeho fermentácii sa používajú aj šupky z hrozna. Pridajte obvyklý klinček, škoricu a elixír imunity je na svete.



» red

BESTRENT



PRENÁJOM MECHANIZÁCIE AJ S OBSLUHOU!

V NAŠEJ PONUKE NÁJDETE:



- vibračné nohy, dosky a valce
- rýpadlonakladače, minirýpadlá
- elektrocentrály, osvetľovacie veže
- kompresory, miešačky, rezačky
- ručné náradie, záhradná technika
- čerpadlá - odvodňovacie, kalové
- zväračky, meracie prístroje
- pracovné plošiny, lešenia
- zariadenia staveniska



+421 901 751 488



ŠURANSKÁ 18, NITRA



WWW.BESTRENT.SK

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 ŽLABOV

NAJLEPŠIA
CENA
NA TRHU
už 10 rokov

Slovenská firma

NON STOP linka
0944 720 932

- ZÁRUKA MIN. 25 ROKOV
- NAJLEPŠIA CENA
- ŽIADNA ZÁLOHA
- PRVOTRIEDNA KVALITA

obnova plochých striech technológiou **COPERNIT**
záruka minimálne 25 rokov

KAMENÁRSTVO MAMAJO

Ponúkame:

- nové žulové pomníky
- krycie dosky
- brúsenie starších pomníkov
- rekonštrukcie starších hrobov
- betónové chodníky

1 HROB
od 990 €

2 HROB
od 1300 €

0950 296 523

kamenarstvomamajo@azet.sk

tuma

Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

ceny s DPH	Komíny "TUMA THERM +" šamot							Komíny TUMA FOLK šamot					TECNOVIS nerezový (Nemecko) závesný-iz.32mm		
	plyn	duplovaný plášť - tuhé palivá najlepší pomer ceny a kvality!						najlacnejší! Tuhé palivá							
výš.	140/90st.	160/90st.	160/45st.	180/90st.	180/45st.	200/90st.	200/45st.	160/90st.	160/45st.	180/90st.	180/45st.	200/90st.	200/45st.	150/90	200/90
5m	440	418	426	478	487	482	491	377	384	385	394	389	398	1047	1221
6m	484	464	471	536	544	538	547	422	430	431	439	435	444	1145	1337
7m	523	510	517	593	601	595	604	467	475	477	485	480	489	1244	1454
8m	566	556	563	650	658	652	661	508	516	518	527	523	532	1358	1649

**krby - kachle - sporáky
pece a grily**

www.krby-tuma.sk

tel. 0905 394 055

Bánovce n. Bebravou - showroom
najväčšie krbové štúdio v SR

prev.: **Pezinok** - 0917 861 305
prev.: **Košice** - 0915 147 170
prev.: **Nitra** - 0908 136 854
prev.: **Bans.Bystrica** - 0915 905 112

Exotická záhrada Bánovce n. Bebr.

bonsaje

predaj:
- palmy
- olivovníky
- citrusy
- yuccy
- cykasy
- banánovníky

Ponúkame zimnú ochranu
exotických rastlín!

k bazénom, pre firmy, na terasy, zimné záhrady

DOVOZ
do 5 dní



JOTUL na drevo - uhlie - pelety

Mal ranu ako býk. Teraz ju v Gobola Gyme učí rozdávať iných

K boxu ho priviedol kamarát a rýchlo zistil, že naň má talent. Absolvoval zhruba 140 zápasov a vyše stovku vyhral. Skvele rozbehnutú kariéru vymenil za starostlivosť o rodinu, no keď mu to situácia umožnila, k svojej športovej láske sa vrátil. Má svoj Gobola Gym a skúsenosti odovzdáva ďalej... Marek Rigó „Gobola“ Bombilaj.

...nebol výnimkou

■ Vela detí uprednostňuje futbal, či hokej. Čo vás priviedlo k boxu?

Aj ja som začínal s futbalom. Keď ma ale niekto sfauloval, pobil som sa. Vtedy ma oslovil kamarát s tým, aby som šiel na box. Tam keď niekoho zbiješ, ešte ťa za to aj pochvália (smiech).

Vyrastal som na akčných filmoch, obdivoval Rockyho aj Tysona, box sa mi veľmi páčil. Mal som to v sebe.

■ Čím si vás box získal?

Vďačím mu za mnohé. Tréner Martin Straszer mal na mňa veľký vplyv, výsledky odo mňa očakával všade. Povedal: „Ak sa nebudeš učiť dobre v škole, vyhodím ťa z tréningu.“

Box naučí nielen rany rozdávať, ale ich aj prijímať. Mňa navyše naučil disciplínu, pokore a rešpektu. Do života mi dal veľmi veľa.

■ Častokrát sa dieťa nadchne, rodičia mu nakúpia všetko potrebné a o pár týždňov ho to prestane baviť. U vás to zjavne neplatilo.

Mňa to bavilo od začiatku. Navyše, bol som v tom dobrý. Začínal som ako 12-13-ročný, v hlave som to mal usporiadané a na tréningy som sa tešil.

Box je všestranný šport. Kto ho zvládne, zvládne aj iné športy. Je totiž o koordinácii, reflexe, technike, rýchlosti, sile, no aj o gymnastike.

■ S boxom ste začínali neskôr, ako mnohí iní. Bolo to náročné?

Začiatky boli ťažké, dôležité bolo naučiť sa technike. Keď sa mi to podarilo, aj vďaka talentu som dobehol aj tých, ktorí trénovali už rok.

Po mesiaci som štartoval a uspel v zápase na majstrovstvách Bratislavy. Na majstrovstvách Slovenska v mladšom doraste som skončil tretí, po roku a pol som už bol v reprezentácii.

...talent verzus odhodlanie

■ Je talent tým rozhodujúcim?

Talent urobí veľa, dáva výhodu. No aj tí, čo ho nemajú, sa môžu vypracovať. Chce to ale mnoho odhodlania a disciplíny.

Obe cesty majú svoje úskalía. Tí s talentom si to podvedome uľahčujú, tých, ktorí ho nahrádzajú, to prestáva často baviť.

■ Takže ak v sebe necítim talent alebo odhodlanie, nemám ani začínat?

Vôbec nie. Box nie je len o boji v ringu, mnohí do neho ani vstúpia nechcú a ja ich nenútim. Boxom naberajú kondíciu, zabúdajú na starosti, čistia si hlavu. Hlavné je zatrénovať si a ísť spokojný domov. To ma na práci s nimi naplňuje.

Samozrejme, sú aj takí, ktorí túžia po konfrontácii. Tí majú špeciálne tréningy.

■ Je nejaký vekový limit, kedy sa do toho pustíte?

Žiaden nie je. Jediným limitom je miera záťaže.

...prehry motiváciou

■ Za svoju kariéru ste pozbierali slušnú zbierku trofejí. Ktoré si ceníte najviac?

Sedemkrát som sa stal majstrom Slovenska v rôznych vekových kategóriách, dvakrát som triumfoval na Turnaji olympijských nádejí a štartoval som aj na majstrovstvách sveta.

Absolvoval som množstvo zápasov, každý ma posunul ďalej. A najmä prehry. Po každej som začal makať ešte

tvrdšie, aby som svojmu premožiteľovi dokázal, že som lepší. Keď to vyšlo, potvrdilo sa mi, že na každého chlapa je chlap.

■ Nie každý sa k tomu ale dokáže postaviť práve takto?

Áno, sú aj takí. Ale práve v tom je krása športu. Naučí aj prehrávať, učí pokore, stavia nové výzvy. Uznanie toho, že niekto je lepší, otvára nové možnosti napredovania. Ako sa hovorí, ťažko na cvičisku, ľahko na bojisku.

Box je náročný fyzicky aj psychicky. Neustále núti k zlepšovaniu. Aj keď sa to nezdá, sila je v boxe na poslednom mieste. Hlavná je hlava, rýchlosť, reflexy, či koordinácia.



■ Ešte sa venujete boxu aj súťažne, alebo ste presedlali už len na trénovanie?

V ringu v súťažnom zápase som nestál už 17 rokov. Ale práve mám šancu na malý návrat, dostal som ponuku na profesionálny zápas. Bola by to pre mňa bodka, ktorú som neurobil. Aj chalani v gyme ma hecujú. Mám tri mesiace na prípravu, viem, že roky neoklamem a som zvedavý, ako mi to pôjde.

...prednosť dostala rodina

■ Mali ste slubne rozbehnutú kariéru. Prečo ste s ňou skončili už tak skoro?

Priateľka otehotnela ešte počas vysokej školy a boxom by som rodinu neuzivil. Narodil sa mi syn Mareček a box musel ísť bokom. Mojou rozlúčkou s ním bol na dlhšie trénerský kurz.

Boxu som sa nevenoval 7 až 8 rokov. Mal som 2 aj 3 roboty súčasne, aby sme to utiahli. Neskôr som ale založil stavebnú firmu, do zamestnania šla aj manželka a mohol som sa k boxu vrátiť. Najskôr som pomáhal môjmu bývalému trénerovi s deťmi a od toho som sa dostal k snu o vlastnom gyme.

...splnený sen

■ Zrealizovať takýto nápad ale asi nie je úplne jednoduché...

Veru, dalo to zabrať. Našiel som priestor, ktorý som aj vďaka pomoci môjho brata a kamarátov prerobil do zelanej podoby. Zabrať dali rôzne úradné návštevy od sociálky, cez inšpektorát práce až po hygienu s pripomienkami, ktoré bolo nutné zapracovať. Začiatky neboli jednoduché. Keď si už ľudia našli cestu, pribrzdila ich pandémia. Opäť sa k nám ale vrátili a som im za to nesmierne vďačný. Napredujeme, náš tím sa rozrastá

a keďže sú spokojní zákazníci, spokojný som aj ja.

■ Čo vlastne znamená Gobola v názve vášho gyму?

Je to už niečo ako rodinná tradícia. Môj dedo robil na družstve a venoval sa plemenu býkov, ktoré tuším v maďarčine malo práve takéto meno. Starý otec bol tvrdák, ktorý sa neraz pobil a tak mu prischla prezývka po ňom. Zdedil ju aj otec a keďže sa aj mne v ringu podarila kde tu rana, ako keď kopne býk (smiech), začali tak volať aj mňa.

■ Okrem boxu sa však v gyme venujete aj iným športom. Čo vás k tomu priviedlo?

Len boxom by sme to neutiahli. Pribúda množstvo nových športov, ľudia ich chcú skúsiť a my o nich nechceme prísť. Načo niekoho učiť boxovať a potom, keď zatúži po inom bojovom umení, odíde do iného gyму? K boxu tak postupne pribúdali zápasenie, o ktoré sa stará 13-násobný majster SR Thomas Redento, brazílske jiu-jitsu, ktoré trénuje držiteľ čierneho pásu a street kickbox. Všetky sú skvelou prípravou na MMA. Venujeme sa však aj detskej gymnastike, kondičným kruhovým tréningom a tabate, máme barbera a čoskoro by mal pribudnúť aj jumping na trampolínach.

...turnaje i celebrity

■ Zdalo sa vám, že toho máte málo, keď ste začali robiť aj turnaje?

Veru, pustili sme sa aj do turnajov. Chceli sme ich robiť u nás v gyme, bohužiaľ, pandémia výrazne zasiahla. Nedávno sme však usporiadali jeden v Ateliéri Babylon. V konfrontácii s bojovníkmi aj zo zahraničia sa našim zverencom darilo, z ôsmich zápasov uspeli v siedmich. Navyše, urobila sa aj zbierka na rehabilitácie pre choré deti. Ak sa situácia nezhorší, koncom roka chceme urobiť ďalší.

■ Medzi fotkami na vašich stránkach sme našli aj viacero známych tvárí. Aj oni k vám chodia trénovať?

Je to tak. Sú medzi nimi osobnosti ako Rytmus a Erik Tresor, ktorého som viedol aj v jeho prvom boxerskom zápase. Ten vyhral, takže som rád aj za neho.

...život a šport k sebe patria

■ Ak by som sa chcel pridať, je nejaké obmedzenie?

Nie, víťani sú všetci. Hlavné je to na úvod „neprepáliť“. Treba tomu dať mesiac-dva a až potom skúšať vyššiu záťaž. V gyme trénujeme s deťmi už od šiestich rokov, horná veková hranica neexistuje. Kto si trúfa, môže prísť. Kto sa chce zapojiť aj do súbojov, dáme mu možnosť, kto nie, má dosť možností ako sa u nás odreagovať.

■ Športu sa venujete prakticky celý život. Čo by ste odkázali tým, ktorí sa nevedia k pohybu odhodlať?

Život a šport patria neodmysliteľne k sebe. Ak sa človek nehýbe, koleduje si o zdravotné problémy. Každému len pomôže, ak si nájde na seba aspoň hodinku. Pre dobrý pocit je to mimoriadne dôležité. Športovať jednoducho treba. » Autor: Martin Panák

Marek Rigó „Gobola“ Bombilaj (37 rokov)
GOBOLA GYM Bratislava

Úspechy:

- 7x majster Slovenska
- 2x víťaz Turnaja olympijských nádejí
- účastník majstrovstiev sveta
- víťaz viacerých domácich i zahraničných podujatí
- v ringu absolvoval zhruba 140 zápasov, z ktorých vyše stovku vyhral

Je CBD pre zvieratá správna voľba?

Vieme, že ľudia majú endokanabinoidný systém a že psy majú ešte zložitejší endokanabinoidný systém s viacerými receptormi. Kanabidiol pre zvieratá je každým dňom vyhľadávanejšou témou, pozrieme sa aký súvis má CBD na metabolizmus zvierat.

Klby a CBD pre zvieratá

Mnoho psov aj mačky trápia bolesti kĺbov. Hoci môže veterinár predpísať lieky proti bolesti, hrozí riziko, že budú mať negatívny vplyv na mäkké tkanivá a zhoršenie stavu kĺbov. V neposlednom rade poškodzujú pečeň a obličky vášho domáceho miláčika. CBD u zvierat funguje rovnako u ľudí stimuluje receptory ktoré majú za úlohu znížiť zápal v tele. Taktiež zmení spôsob akým mozog reaguje na bolesť. Vedci z Cornell University dokázali, že psy s artritídou, ktoré užívajú CBD, sú aktívnejšie a vykazujú znateľný pokles bolesti.

Epilepsia a CBD pre zvieratá

Ukázalo sa, že 5% psov trpí epileptickými záchvatmi. Rovnako ako u ľudí, tak aj u psov sú tieto záchvaty sprevádzané mnohými nepríjemnosťami vyvolávajúce úzkosť. Väčšina veterinárov lieči epilepsiu antiepileptikami. Ale tie sú extrémne škodlivé pre pečeň. Aj keď nemajú iné závažnejšie vedľajšie účinky, často nepomáhajú.

Vedci z Colorado State University boli



Foto: S. Mrenová

nadšení, keď zaznamenali zníženie epileptických záchvatov až u 89% psov, ktoré dostávali CBD. Kanabidiol znižuje frekvenciu záchvatov vďaka interakcii s endokanabinoidným systémom. Predpokladá sa, že záchvaty spôsobujú elektrické náboje neurónov v nervovom systéme. CBD priaznivo ovplyvňuje receptory v mozgu a tým sa zlepšuje fungovanie nervového systému aby k záchvatom nedochádzalo.

Psy trpiace úzkosťou

Úzkosť je jedným z najčastejších dôvodov, prečo majitelia svojich domácich miláčikov siahajú po CBD. Úzkosť sa môže u zvierat prejavovať v rôznych formách. Častá je fobia z

hluku, z odlúčenia, strach a prehnaná agresivita. Samozrejme, existujú lieky, ktoré dokážu s úzkosťou bojovať. Na rozdiel od liekov CBD nespôsobuje žiadne vedľajšie účinky.

Väčšina ľudí, ktorá domácim miláčikom podávala CBD uviedla, že mal veľmi priaznivé účinky. Štúdie na zvieratách dokazujú, že jeho antidepresívne účinky sa neprejavujú iba u ľudí, ale aj u zvierat, ktoré rovnako pociťujú posttraumatickú poruchu.

CBD má v prípade úzkosti najrýchlejší účinok, ak sa zvieratú podá perorálne. Efekt sa dostaví do 5 až 20 minút. Najlepší vplyv má, ak je látka podávaná denne počas určitého obdobia, v ktorom zviera pociťuje stres. Štúdia z roku 2012, ktorá bola vykonaná na potkanoch zistila, že potkany, ktorým boli podávané opakované dávky CBD vykazovali menšiu úzkosť ako potkany, ktorým bola dávka podaná jednorazovo. Pravidelnosť v užívaní CBD sa ukázala ako dôležitá u všetkých zvierat.

A hoci si vedci nie sú istí, či CBD priamo znižuje úzkosť a stres, zhodli sa na tom, že CBD reguluje v tele serotonín. Serotonín je hormón, ktorý reguluje sociálne správanie a náladu, trávenie, zlepšuje spánok a chuť do jedla a tým výrazne prispieva ku psychickej pohode vášho miláčika.

Vzhľadom k nižšej váhe domácich zvierat platí iné dávkovanie, ako u ľudí. Presné nastavenie závisí od váhy, pričom platí, že na 1 kg váhy pri priemernej dávke treba podať 0,5 mg denne. **»red.**

CBDexpert



6% CBD olej

34⁸⁰ EUR



3% CBD olej

28⁸⁰ EUR

CBD BIO KONOPNÉ OLEJE si môžete objednať na:

www.cbexpert.sk

Na našej stránke nájdete presný výpočet dávkovania podľa váhy zvierata.

alebo kúpiť v predajni:

Onkologická lekáreň
Farská 45, Nitra

Ak sa chcete stať predajcom aj Vy, kontaktujte nás a získajte zaujímavé podmienky

+421 904 552 345

objednavky@cbexpert.sk

Možnosť predaja osobne aj na predajni.

33-0089

Zaostrite štýlovo!



Viac ako **2000 rámov** v ponuke

GUESS

GANT
EYEWEAR

HARLEY-DAVIDSON
EYEWEAR

FENDI
ROMA

GUESS
BY MARCIANO

SWAROVSKI
EYEWEAR

GUCCI

NOVOOPTIK a.s.

Nitra, Štefánikova 34

tel.: 0917 708 750

Pondelok - Piatok 8.00 - 17.00, Sobota 9.00 - 12.00

*Najväčší výber
v regióne*

www.novooptik.sk

/Novooptik

už od
30 €

Zodpovedné samosprávy a dotácie

Ministerstvo životného prostredia SR podporuje výstavbu kanalizácií, vodovodov a čistiarní odpadových vôd prostredníctvom dotácií z Environmentálneho fondu.

V roku 2022 pôjdu na tento účel desiatky miliónov eur z prostriedkov fondu. Na rozdiel od predchádzajúcich vlád má pri schvaľovaní projektov samospráv, ktorých cieľom je ochrana životného prostredia a zvyšovanie komfortu obyvateľov, prioritu spravodlivosti a transparentnosti.

Predchádzajúce vedenie ministerstva životného prostredia schválilo prostredníctvom Environmentálneho fondu na dobudovanie kanalizácií a vodovodov dotácie pre 26 obcí za 40 mil. eur v rámci výzvy na tzv. „veľké vody“. Stalo sa tak tri dni po parlamentných voľbách 2020 (podpísal Ārpád Ārsek).

Nový minister Ján Budaj nemal právny titul a ani nechcel brzdiť budovanie kanalizácií, hoci viaceré okolnosti poukazovali na stranický protekcionizmus. MŽP sa pod vedením Budaja vydalo cestou dodatočnej kontroly. Envirofond začal s auditmi, ktoré zistili viaceré nedostatky – predovšetkým sporný výber dodávateľov, uzatváranie početných a neprehľadných dodatkov k starým zmluvám. Niektoré zmluvy a dodatky neboli ani zverejnené a práce sa realizovali bez účinného

právneho titulu.

Podľa slov štátneho tajomníka Juraja Smatanu ide o zdedené problémy Envirofondu, ktorý v minulosti poskytoval samosprávam dotácie bez účinných kontrol. „Nehospodárne šafárenie s verejnými financiami bolo typické pre predchádzajúce vlády. S týmito praktikami sme skoncovali a verejné zdroje, na ktoré sa skladajú všetci daňoví poplatníci, dnes už podliehajú dôslednej revízii,“ zdôraznil štátny tajomník MŽP Juraj Smatana.

Environmentálny fond pokračuje vo finančnej kontrole projektov samospráv pri budovaní vodovodov, kanalizácií a čistiarní odpadových vôd. Závažné porušenia boli zistené v 4 obciach.

MŽP spolu s Envirofondom majú za cieľ výrazne zrýchliť budovanie kanalizácií a čistiarní odpadových vôd. Základom toho je nastaviť transparentné pravidlá a kontrolovať využívanie financií.



» red

VÝNIMOČNÁ PONUKA PRÁCE! POĎ S NAMI VYRÁBAĎ SUPERNOVÝ SPACE PROTEIN

STROJNÍK VÝROBY/ÚDRŽBÁR/ELEKTRIKÁR - potravinárstvo od 1 000 Eur/mesiac

- Obsluha a sledovanie chodu jedného alebo viacerých strojov potravinárskej výrobnéj linky pre výrobu tyčínok a cukrovínek.
- Plnenie strojov surovinami podľa definovaných receptúr a ich odoberanie v prípade zisteného prebytku.
- Kontrola chodu výrobnéj linky a výrobkov vizuálne, prípadne pomocou meračích prístrojov.
- Vykonať drobných údržbárskych prác nevyhnutných pre plynulosť výroby a elektro prác v zmysle zákona NR SR 124/2006.
- Zastavenie chodu výrobnéj linky v prípade vyrobených nepodarkov.
- Zodpovednosť za dodržiavanie technologických postupov, kvality a kvantitivy vyprodukovaných výrobkov a polotovarov.
- Obsluha strojov a zariadení.
- Kartónovanie zabalených výrobkov.
- Čistenie a údržba výrobných priestorov, výrobnéj linky a jej zariadení.

PRACOVNÍK SKLADU - potravinárstvo od 950 Eur/mesiac

- Prijem, kontrola, zaskladnenie a expedícia zásielok pomocou skladovej manipulačnej techniky (paletový vozík, nízkozdvížny vozík, vysokozdvížny vozík).
- Výdaj materiálu do výroby a jeho evidencia.
- Presun výrobkov z/do výrobnéj haly z/do skladu expedície.
- Scanovanie pri presune do skladu expedície.
- Chystanie a váženie surovín do výroby.
- Chystanie tovaru na rozvoz.
- Pomocné manipulačné práce v sklade.

OPERÁTOR VÝROBY - potravinárstvo (aj pre absolventov, aj brigáda) od 900 Eur/mesiac

- Obsluhovanie a sledovanie chodu jedného alebo viacerých strojov potravinárskej výrobnéj linky pre výrobu tyčínok a cukrovínek.
- Plnenie strojov surovinami podľa definovaných receptúr a ich odoberanie v prípade zisteného prebytku.
- Kontrolovanie chodu výrobnéj linky a výrobkov vizuálne, prípadne pomocou meračích prístrojov.
- Kartónovanie zabalených výrobkov.
- Čistenie a údržba výrobných priestorov, výrobnéj linky, jej strojov a zariadení.

Healthy Food Supplements s.r.o.
Kolónia 2834/49
924 01 Galanta, Slovakia
email: office@hfs-slovakia.com
tel.: 0917 622 207
www.space-protein.com

Healthy Food Supplements

HFS

Stredisko pozberovej úpravy Hlohovec hľadá:

STROJNÍKA

koľosového nakladača JCB

800 - 1300 Eur/mesiac

- obsluha koľosového nakladača JCB
- manipulácia s obilím
- nakladanie kamiónov
- práca na jednu pracovnú zmenu



0908/168447

033/7351214 krajna@pdhlohovec.sk

Poľnohospodárske družstvo Hlohovec, Nitrianska 109, 920 12 Hlohovec

Základná mzda bude dohodnutá na základe pracovných skúseností. Minimálne 4,20 €/hod. + ďalšie odmeny

www.pdhlohovec.sk

HRADEC KRÁLOVE

145 Kč/NETTO HODINA

OPERÁTOR VÝROBY

- ubytovanie
zabezpečené

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



MAHAX Slovakia s.r.o.
Ponuka
práce

Ponúkame brigádu na balenie plastových fliaš v Jarku.

Práca je na dve 8-hodinové zmeny.
Doprava z Nitry zabezpečená.
Mzda 3,90€/hodina/brutto.
Pre viac info: **0944 425 183**
Mahax Slovakia, s.r.o.



Ponuka práce v automobilovom priemysle

Nástup: IHNEĎ
Hľadáme pracovníkov
na pozície:

Vodič VZV
základná mzda 957 €
+ príplatky

Manipulant
základná mzda 881 €
+ príplatky

Ubytovanie ZDARMA

KONTAKT:
0905 281 763
0905 452 659
www.ic-aumont.sk



ENVI-GEOS Nitra
Komplexné nakladanie s odpadmi

prijme do pracovného pomeru OPERÁTORA NA REGRANULAČNÚ LINKU V LUŽIANKACH

(obsluha linky na výrobu plastového regranulátu).

Náplň práce:

- Zabezpečovanie plynulého chodu linky,
- Kontrola výstupného produktu,
- Bežná údržba linky.

Pracuje sa na 2 zmeny (ranná, poobedná).

Platové podmienky: základ 800 EUR + pohyblivá zložka až do výšky 300 EUR v závislosti od dosiahnutého výkonu.

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

Yellow Express, s.r.o., Trnavská cesta 1037, 920 41 Leopoldov



Dynamicky rozvíjajúca sa dopravná spol. so skúsenosťou a tradíciou na vnútroštátnom a medzinárodnom dopravnom trhu prijíma do tímu

VODIČOV skupiny C+E

na vnútroštátnu prepravu paletového tovaru plachtovou návesnou súpravou

MZDA: 1200 € – 1800 € (brutto)

PONÚKAME:

- hlavný pracovný pomer
- výplatný termín do 15. dňa v mesiaci
- zaškolenie vodičov aj bez praxe
- pridelené vlastné vozidlo s palivovou a platobnou kartou
- preplácanie KKV, psychotestov, lekárskej spôsobilosti, karty do tachografu
- firemné poistenie za škodu pri výkone povolania
- odmeny za získanie ďalšieho vodiča až do výšky 665 €
- bonus za jazdný štýl do 200 €
- dochádzkový bonus 19€ za každý odpracovaný deň

Pre bližšie informácie nás neváhajte kontaktovať na:
0915 848 141

Prípadne mailom na: **personalne@yellowexpress.sk**
Poštová adresa: Yellow Express, s.r.o., Kozmonautov 34, 036 01 Martin

čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0910 851 307
0910 455 919

MAHAX Slovakia s.r.o.
Ponuka
práce

Prijmeme pomocníka

na stredisko údržby
PO - PIA 4 hod./deň, 8.00-12.00.

Mzda 3,70 eur/hod.
Vhodné pre dôchodcov alebo ako prívýrobenie.

Pre viac info: **0905 917 308**
Mahax Slovakia, s.r.o.



ENVI-GEOS Nitra
Komplexné nakladanie s odpadmi

prijme do pracovného pomeru POMOCNÉHO PRÁCOVNÍKA NA REGRANULAČNÚ LINKU V LUŽIANKACH.

Náplň práce:

- čistenie vstupnej suroviny (fólia, plast) a jej následné ukladanie na dopravník linky,
- dotriedovanie druhotných surovín a pomocné práce podľa pokynov operátora a nadriadeného.

Pracuje sa na 2 zmeny (ranná, poobedná).

Platové podmienky: základ 630€ + pohyblivá zložka až do výšky 150€ v závislosti od dosiahnutého výkonu.

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

VITAJTE

v ZÁKULISÍ.

PRIDAJTE SA K TÍMU.



Zarábajte až
1 169 €
mesačne v hrubom*

*Za v priemere 168 hodín mesačne so základnou hodinovou mzdou 5,80 € plus až 20% bonus za dochádzku.

amazon

Prihláste sa hneď na
pracavamazone.sk

Volajte zadarmo
0800 22 66 22

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Ďalej kúpim militárie
z 1. a 2. sv. vojny +
výkup vzduchoviek.
Celá SR

tel. 0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

AIW - Práca pre opatrovatelky seniorov v Rakúsku



- pracovať v Rakúsku môžete už o pár dní
- máme stále ponuky aj pre mužov!
- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža

Honorár 1 200 až 1 800 € 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 pohovor.

www.aiw.sk Facebook: aiwsk

ODDLŽENIE BONATO

Trápia Vás **exekúcie?**

Nebojte sa vyhľadať **pomoc!**

BONATO
... SYMBOL POMOCI

Bezplatná linka

0800 221 331 | www.bonato.sk

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

ZABEZPEČUJEME
KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU
PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

Zelená domácnostiam



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.

€ 1899

vrátane montáže
aj na splátky € 39,75/mes.

ZÁRUKA 10 ROKOV OD VÝROBCU

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

infolinka 0800 909 909, 0951 909 909 fb.com/envirotherm.sk
www.envirotherm.sk kontakt@envirotherm.sk

FOTOVOLTAICKÁ ELEKTRÁREŇ

3115 W

- pozostáva z 7 panelov o výkone 445W + menič
- 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 zdarma

€ 2699

aj na splátky € 56,50/mes.

záruka 25 rokov od výrobcu

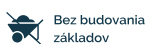
499 €
~~599 €~~
ušetríte **100 €**

Galerica Gamma 3x4 m

galerica
ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

ŠVAJČIARSKY POLYKARBONÁT
PREMIOVEJ KVALITY

DARČEK ZADARMO



Bez budovania základov



Odonosť voči snehu a vetru



5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát

5kg prírodnej stimulanty úrodnosti pôdy

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Ponúkame vám oblúkové skleníky rôznych rozmerov a pevností:

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	369 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 2 m	319 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 2 m	419 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GALA HIT	3 x 2 x 4 m	449 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GENIO	3 x 2 x 2 m	319 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 2 m	419 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GAMMA AKCIA	3 x 2,15 x 4 m	499 € 699 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GULLIVER	3 x 2 x 2 m	449 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 2 m	529 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 799 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	4 999 €	cena predĺženia o 2m	750 €

0948 88 88 55

info@galerica.sk

www.galerica.sk

www.mundio.sk

Hľadáme **VOĎIČOV NA VZV**, práca v skladoch

miesto: **Brandys nad Labem, ČR**
plat: **od 30 000 Kč.**
možnosť nadčasov
týždenné zálohy
nástupný bonus 5 000 Kč
ubytovanie a doprava zabezpečená
možnosť zabezpečiť
alebo obnoviť preukaz na VZV

Tel: 0919 496 49
Mail: info@empres.sk

VÝKUP STARÝCH AUTOBATÉRIÍ

za najlepšiu cenu

Volajte: **0905 964 632**
031/789 86 28

MIKONA
pneu & auto servis

PNEUMATIKY CEZ e-shop

+ TERMÍN DO SERVISU **ONLINE!**

www.mikona.sk

LekáreňPlus.sk

KVALITNÉ RÚŠKA A FFP2 RESPIRÁTORY RÔZNYCH VZOROV PRE DETI AJ DOSPELÝCH

V ponuke **ANTIGÉNOVÉ** aj **PROTILÁTKOVÉ TESTY**
na profesionálne použitie

www.lekarenplus.sk