

# NITRIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 54 170 domácností



15. mája 1948

**Výročia a udalosti**  
Prvá arabsko-izraelská vojna: Egypt, Jordánsko, Libanon, Sýria, Irak a Saudská Arábia zaútočili na Izrael

**PÔŽIČKY** 0918 709 028  
od 18 - 80 ROKOV  
od 400€ do 30 000€  
www.bestpozicka.sk

**PLOCHÉ STRECHY**  
0905 662 229

## KAŽDOROČNÉ ZVÝŠENIE MZDY O INFLÁCIU +13. A 14. PLAT

Slovenské elektrárne, a.s., hľadajú kolegov na tieto pozície:

### Zámočník

2 100 €

Pracovnou náplňou je výkon opravárenských a údržbárskych prác na strojno-technologickom zariadení reaktora a na ostatnom príslušenstve a komponentoch reaktora.

Práca na nepretržitej prevádzke (ranná / nočná zmena).

#### KOHO HĽADÁME:

ÚSO vzdelanie v technickom odbore (s maturitou/ výučným listom), 2 roky praxe v odbore.

### Mechanik SKR meranie a regulácia

1 900 €

Pracovnou náplňou je zabezpečenie prevádzky a údržby meradiel kritických veličín (tlak, teplota, prietok a iné), ich nastavovanie a kalibrovanie, výkon skúšok ochrán blokad pred každým spustením zariadenia, tvorba kalibračných protokolov.

#### KOHO HĽADÁME:

ÚSO vzdelanie s maturitou – elektrotechnický odbor, 2 roky praxe v oblasti elektrotechniky, platná vyhláška 508/2009 Z. z. §21 - elektrotechnik.

### Elektrikár

2 050 €

Pracovnou náplňou je identifikácia a odstraňovanie porúch na elektrických rozvádzačoch a transformátoroch s rôznymi napäťovými úrovňami, bežné opravy na elektromotoroch, servopohonoch a zdvíhacích zariadeniach, zaisťovanie a odisťovanie elektrických zariadení pri opravě.

#### KOHO HĽADÁME:

ÚSO vzdelanie s maturitou – elektrotechnický odbor, 2 roky praxe v oblasti elektrotechniky, platná vyhláška 508/2009 Z. z. §21 - elektrotechnik.

\* maximálna hrubá mesačná mzda na inzerovanej pozícii po adaptácii a zaškolení, vrátane odmien a príplatkov

Pracovné ponuky nájdete na adrese:



www.seas.sk/jobs

Bezplatný týždenník

**NITRIANSKO**

EV 6202/24

vydáva spoločnosť  
**REGIONPRESS**  
so sídlom Pekarška 7489/40A,  
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník 1, Vydanie 2, týždeň 19/2024.

Redakcia: Caboriho 9,  
**NITRA**  
nitriansko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Veronika Baumajsterová 0910 851 307  
baumajsterova@regionpress.sk  
Alena Valašková 0910 455 919  
valasekova@regionpress.sk

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk



**DISTRIBÚCIA** (54,170 domácností)

**päťmy týždeň:** Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janikovce, Kynek, Mlynáre, Párovské Hájce, Bádince, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čakajovce, Čechynce, Četadice, Golanovo, Horné Lefantovce, Dolné Lefantovce, Dolné Oboďkovo, Golanovo, Horné Lefantovce, Hostová, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenec, Ješovce, Kolíňany, Lukáčovce, Malý Cetín, Nitrianske Hrnčiarovce, Podhorany, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Štitáre, Veľký Cetín, Veľký Lapáš, Zbehy, Žirany, Ladice, Veľké Zálužie

**ne päťmy týždeň:** Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janikovce, Kynek, Mlynáre, Párovské Hájce, Babindol, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čakajovce, Čechynce, Golanovo, Horné Lefantovce, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenec, Klasov, Kolíňany, Malý Cetín, Mojmirovce, Nitrianske Hrnčiarovce, Paňa, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Svätoplukovo, Štitáre, Veľká Dolina, Veľký Cetín, Veľký Lapáš, 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	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIAANSKO	
HC	30.330	HÍHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOKKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

**Stredné Slovensko**

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČEŇECKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BS	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRAĎSKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

**Nazrime do histórie**

Múzejníci a spoločne s nimi aj návštevníci múzeí oslavujú 18. mája Medzinárodný deň múzeí. Tento deň je zároveň pripomienkou toho, aké významné poslanie tieto inštitúcie v našej spoločnosti zastávajú.

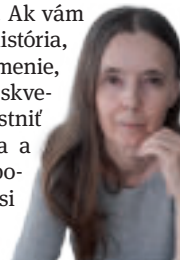
Múzeá slúžia verejnosti predovšetkým tým, že zhromažďujú, triedia, vedecky spracovávajú a chránia dedičstvo minulosti. No ich úlohou je aj osvetová a kultúrna činnosť. Vďaka tomu všetkému sa môžeme ľahšie oboznámiť s našim kultúrnym a prírodným dedičstvom, s našou históriou a lepšie sa zorientovať v tom, kto sme a odkiaľ pochádzame.

Väčšina múzeí po celom svete pri príležitosti tohto sviatku pripravuje pre návštevníkov množstvo pútavých aktivít. Inak tomu nie je ani na Slovensku, kde si Medzinárodný deň múzeí každoročne pripomíname celoeurópskym podujatím pod názvom Noc múzeí a galérií. Mnohé múzeá a galérie

zostávajú v tento deň otvorené do neskorých nočných hodín a okrem prehliadky expozícií a výstav ponúkajú neraz nevšedné zážitkové podujatia. Počas nich odhaľujú návštevníkom rozličné tajomstvá a tí tak majú často-krát možnosť nazrieť aj do inak neprístupných častí mnohých kultúrnych pamiatok.

Tohtoročná Noc múzeí a galérií sa uskutoční 18. mája. Potešiteľné je, že sa do nej zapája množstvo slovenských múzeí, galérií, ale aj hradov a zámkov, ktoré skutočne majú záujemcom čo ponúknuť. Ak vám teda učarovala história, príroda, veda či umenie, nenechajte si ujsť skvelú príležitosť zúčastniť sa tohto podujatia a možno sa vám podarí objaviť aj čosi dosiaľ nepoznané.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



**Tepelné čerpadlá a klimatizácie**  
**SENDO**  
Továrenská 9, Chynorany  
**www.interclima.sk**  
**0911 069 257**

**OREZÁVANIE A VÝRUB STROMOV**  
v ťažko dostupných a priestorovo obmedzených miestach.  
Tel.: 0902 593 835

**ROLDOR** **vstavané skrine posuvné dvere šatníky, knižnice**  
32 ročné skúsenosti  
perfektné nápady  
najvyššia kvalita  
**AKCIA -30%**  
www.roldornitra.sk  
tel.: 0905 244 565

**Stahovanie BLESK**  
0903 432 588  
Stahovanie a preprava tovaru! Aj zahraničie  
www.stahovanieblesk.sk

**Thuje Smaragd**  
od 6 €  
www.tuje.sk  
0905 343 909

**DOVOZ NA ADRESU**  
18 týž. mládky, brojlerové a nosnicové kuriatka  
husí, kačky, husokačky, morky  
www.hydinashop.sk  
0944 842 953

**Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie**  
Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.  
Akcia na šrotovné - platíme 30 € za auto  
Odvoz auta zadarmo  
GA SA HC LV NR NZ ZM PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.  
Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát, my všetko odhlásime za Vás.  
**0915 261 120**

**PREDAJ MALEJ HYDINY**  
AKCIA za bezkonkurenčné ceny  
18 týždňové mládky 10,00 €/kus  
3 týždňové husokačky 5,00 €/kus  
3 týždňové kačky 5,00 €/kus  
3 týždňové husi 11,00 €/kus  
0905 745 006 • 0903 944 151 TURÁ - bývalé PD

**ŽALÚZIE SIETE**  
OPRAVA plastových OKIEN, DVERÍ  
VÝMENA IZOLAČNÉHO SKLA  
0940 765 888

**GAZDOVSKÝ DVOR VINODOL**  
tel.: 0909 105 810 , 0907 960 440  
**PREDAJ**  
ŽIVÁ HYDINA - kurence, nosnice, morky  
ČISTENÁ HYDINA - domáce kurence, vykrmené kačice, morky

**HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA**  
**PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)**  
KURIČKY NOSIVÉ  
RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ  
BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ  
MULARD KAČICE - KÁČERE 1-14 DŇOVÉ  
HÚSATÁ LANDESKÉ 1-14 DŇOVÉ  
MORKY BIELE BIG - 6 6 TÝŽDŇOVÉ  
PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI  
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK  
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA  
ROZVOJ ZABEZPEČÍME

**Ponúkam stroje omietky**  
**0915 260 345**

**DREVO EXPRESS**  
Štiepané tvrdé drevo, dĺžka polienok 33 cm – 50 cm (+ 3cm)  
Cena 65€/ pms (bez dopravy)  
Cena za 6pms z dopravou – (Nitra a okolie od Zlatomoraveckej cesty 5km) 460,- €  
Cena za 10pms z dopravou – (Nitra a okolie od Zlatomoraveckej cesty 5km) 700,- €  
Cena za 10pms z dopravou – (napr.: Lužianky, Lehota, Ivanka pri Nitre, Veľký Cetín) 720,- €  
Cena platí do 31.12.2023  
V ponuke aj ukladané drevo, metrovica a vlákna v dĺžkach.  
**0911 041 654**

**KAMENÁRSTVO MM, s.r.o.**  
Veľké Zálužie, bratia Bírovci  
0907 503 181, 0903 255 547  
www.kamenarstvo-mm.sk  
ORIGINÁLNE RIEŠENIA ZA ROZUMNÉ CENY  
**AKCIA na objednávky**

**Vykonávame STAVEBNÉ PRÁCE**

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

**AKCIA BYTOVÉ JADRÁ od 1500 €**

0903 060 490

**ŠTRKOPIESKY NITRA**

**PO - PIA**  
8:00 - 16:00

**SOBOTA**  
8:00 - 12:00

Vašinová ul. Nitra  
+421 911 311 619  
+421 911 933 810  
strkopieskynitra.sk

**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

Obchodné oddelenie Nitra 950 01 Nitra  
Mobil: +421 903 705 488  
e-mail: nitra@ekoprogres.sk

EKOPROGRES, v. d., Trenčín  
Zamarovská 260  
911 05 Trenčín – Zamarovce  
Mobil: +421 903 705 488  
e-mail: trencin@ekoprogres.sk

Obchodné oddelenie Stará Ľubovňa  
Popradská 22,  
064 01 Stará Ľubovňa  
Mobil: +421 903 740 703, +421 903 597 370  
e-mail: staralubovna@ekoprogres.sk

## MALÉ ČISTIARNE ODPADOVÝCH VÔD

pre  
rodinné domy • reštaurácie  
motoresty • malé prevádzky

- Výhody:**
- vysoká účinnosť
  - žiadne ručné ventily
  - jednoduchá montáž
  - prevádzkový predpis zdarma
  - minimálne stavebné náklady
  - tichý chod - žiadny zápach
  - bezplatný dovoz
  - 100% tesnosť
  - 5 ročná záruka

**CERTIFIKOVANÉ  
VÝROBKY**

**www.ekoprogres.sk**

Výrobca je držiteľ  
**CERTIFIKÁTU  
KVALITY  
RIADENIA  
ISO 9001-2001**

**Vodomerne,  
kanalizačné,  
prečerpávacie,  
domové šachty  
z PE**



**KÚPIM  
byt v Nitre**

- ✓ Pôvodný stav
- ✓ Platba v hotovosti

0901 758 394

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž

**100% odstránenie vlhkosti**

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

**IZOLÁCIE  
PLOCHÝCH  
STRIECH**

Obhliadka a cenová ponuka zdarma.

0904 005 299

**HODINOVÝ MAJSTER**

0918 027 382

Volajte nonstop

- Montážne práce, skladanie nábytku
- Elektrikár, inštalatér, vodár
- Poruchová služba a iné

**LEXAN**

- balkónové striešky
- zastrešenie terás
- zimné záhrady

kompletná rekonštrukcia (dlažba, stierka, zateplenie...)

hliníkové zasklenie

úprava zábradlia

**0908 427 957**

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

Kompletne vyčistíme Váš vinohrad/pozemok od kríkov, stromov, betónových stĺpov, viniča, prekypríme pôdu a zlikvidujeme korene do hĺbky 25cm

**0911 263 330**

**ETL NITRA**

**ETL Nitra s.r.o.**  
Coboriho 1474/2, 949 01 Nitra

tel.: 0905 945 291  
email: ucto@etlnitra.sk

**Účtovníctvo  
Mzdy a personalistika**

Zakladanie firiem  
Virtuálne sídlo

**www.etlnitra.sk**

**KVALITNÉ BUKOVÉ DREVO**

0901 708 171

+ SLUŽBA  
**UKLADANIA  
DREVA**

doveziem.to

**Zateká Vám strecha?**  
Spol'ahňte sa na odborníkov a budete kl'udne spať

- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 € / m<sup>2</sup>

Výber z viac druhov materiálov - obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

**STRECHAFER, s.r.o.**  
Božík Peter  
**0948 606 860**

**NAJLACNEJŠIE  
VYPRATÁVANIE  
DOMOV-BYTOV,  
ZÁHRAD, POVAL  
BÚRACIE PRÁCE**

0949 506 153

**STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA**

- PLECHOVÉ
- ŠKRYDĽOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

**0948 107 877**

**PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE**

**Exteriérové žalúzie Z90**

JARNÉ ZĽAVY až do 60%

len apríl - jún  
žalúzie a sietečky zadarmo

22 rokov na trhu

7 komorový profil za cenu 5 komorového

**REHAU**

TOP PLAST - NITRA Tabáň 4605/5 oproti bývalý dom Prior  
e-mail: info@topplast.sk, www.topplast.sk, tel.: 0905 721 070, 0911 721 070

**TERMOWIN**

www.termowin.sk

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

**OKNÁ  
a DVERE  
= NA KĽUČ =**

Parapety-Žalúzie-Sietečky  
Demontáž-Montáž  
Murárske výspravky

**ZĽAVY AŽ DO 45%**

## Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie tel.0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» KUPIM LUDOVE KROJE 0902708047

» ODKUPIM STARE BANKOVKY AJ ZAHRANICNE 0903868361

» ODKUPIM MINCE BANKOVKY OBRAZY 0903868361

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Kúpim strieborné mince ČSSR aj iné 0905651837

» Kúpim stare Československe hračky a vzduchovku Slavia 0905651837

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» SYMPATICKA 44 R HLADA PRIATELA NA ZOZNAMENIE 0902139594

» DOKONALY NAVSETKO-MUZ S TITULMI NAVSETKO-CNOSTIACE! K ZENE TU-ZOB,S DOMOM,CNOSTI OD 36 DO 68R.SO ZMYSLOM MANZELSTVA.SPOLU BY VYTVORBY,GITARY,SPEV, ATD. URGENTNE VAS CAKAM!SMS :0909110773!P.F.

## Chcete si podať inzerát?

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

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

Riadková inzercia reálit je od 26. 10. 2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.

## Pestujeme bylinky - Rozmarín

**Rosmarinus officinalis**, v preklade „morská rosa“ pochádza z oblastí južnej Európy a je ďalšou z bylínok, ktorú môžete pestovať aj vo svojej bylinkovej záhrade. Keďže nie je príliš náročný na pestovanie, darí sa mu bude aj v kvetináči na balkóne či terase.

Rozmarín lekársky je vždyzelený poloker a dorastá do výšky 40 až 200 cm. Ide o trvalku, ktorá obľubuje slnečné stanovište a suchšie pôdy. Treba ho však chrániť pred mrazom. Jeho lístky môžeme zberať počas celého roka. Pre svoju výraznú aromatickú chuť je táto bylina obľúbená aj v kuchyni. Výborne ochutí pečené mäso a zeleninu a hodí sa aj pri príprave rýb.

### Účinky na zdravie

Rozmarín obsahuje vo veľkom množstve éterické oleje - cineol a borneol. Oba pôsobia blahodarne na nervovú sústavu a na podporu dobrého trávenia. Bohatý je aj na flavonoidy, triesloviny, terpenoidy, živice, saponíny a vitamín A, B6 a C. Do nášho tela nám doplníme tiež minerály ako mangán, železo, meď, vápnik a horčík. „Vy-užíva sa na posilnenie imunitného sys-

tému a krvného obehu. Môže zvyšovať krvný tlak a má aj výrazné antiseptické a močopudné účinky“, hovorí odborníčka na zdravú výživu z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Za zmienu určite stojí aj účinok spôsobený jeho vôňou - dokáže nabudiť naše zmysly, posilňuje sústredenie.

### Pozor – neprežeňte to

Rozmarín je vo väčších dávkach jedovatý, preto je potrebné dať si pozor na konzumované množstvo. Aj v prípade rozmarínu platí, že hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom.



» ren  
zdroj foto HansLinde pixabay

16. mája 1929

**Akadémia filmových umení a vied** po prvýkrát udelila ceny za zásluhy, známejšie pod menom **Oscar**

Výročia a udalosti

**VÝKUP KROJOV**  
a ich súčastí, plátno kašmírové sukne, šatky brokátové šatky, štofky  
☎ 0908 627 952

**VÝPREDAJ**  
AVON 205/55 R16 91V  
109,90 € **54,90 €**  
v pneuservice alebo online: [www.mikona.sk](http://www.mikona.sk)  
ZV7 **MIKONA** ... ON THE ROAD

**RÝCHLOČISTIAREN PERIA**  
ŠITIE paplónov a vankúšov  
**AKCIA** pri predložení inzerátu  
čistenie+vankúšik, alebo nákupná taška **ZDARMA**  
ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR  
Tel:0905 267 750 Nitra

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**  
FRÉZOVANIE od 15€/bm  
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV  
SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
ZĽAVA na materiál **40%**  
OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**  
0948 012 507 • [www.profikominy.sk](http://www.profikominy.sk)

REGIONPRESS  
TLAČ NA HRODOPISOV  
INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA  
DORUČOVANIE LISTÁKOV  
ONLINE  
SPRÁVNY KROK PRE VAŠU REKLAMU  
[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)

				2	1	9
S						
U	3		9	6	7	5
D		8	2	7	5	3
O	5	3	8			6
K	2			3		1
U		9		1	6	8
		1				
5						

JUDr. Ján Polomský, správca so sídlom Miletičova 21, 821 08 Bratislava, správca konkurznej podstaty úpadcu Poľnohospodárske družstvo Agrokombinát Dolná Nitra, Veľký Cetín, IČO: 00 198 862, ako vyhlasovateľ súťaže /ďalej len „vyhlasovateľ“/ v súlade s opatrením Krajského súdu v Bratislave sp. zn. Z-23K 290/1996 zo dňa 27.07.2000 ponúka:

**V 2. kole** ponukového konania na predaj mimo dražby majetok, zapísaný v súpisne konkurznej podstaty patriaci úpadcovi a to **súbor pozemkov (spolu)**:

P.č.	Označenie majetku	Všeobecná hodnota (€)
1.	Pozemok: parcela registra "E" číslo 5627 o výmere 421 m <sup>2</sup> , trvalý trávny porast, spoluvlastnícky podiel 1/2 k celku, k.ú. Veľký Cetín, obec: Veľký Cetín, okres: Nitra, LV č. 1959	501,75
2.	Pozemok: parcela registra "E" číslo 5628 o výmere 648 m <sup>2</sup> , orná pôda, spoluvlastnícky podiel 1/2 k celku, k.ú. Veľký Cetín, obec: Veľký Cetín, okres: Nitra, LV č. 1959	772,29
3.	Pozemok: parcela registra "E" číslo 5398 o výmere 772 m <sup>2</sup> , trvalý trávny porast, spoluvlastnícky podiel 1/2 k celku, k.ú. Veľký Cetín, obec: Veľký Cetín, okres: Nitra, LV č. 1970	881,89
4.	Pozemok: parcela registra "E" číslo 1538 o výmere 2158 m <sup>2</sup> , orná pôda, spoluvlastnícky podiel 1/20 k celku, k.ú. Veľký Cetín, obec: Veľký Cetín, okres: Nitra, LV č. 375	217,85
5.	Pozemok: parcela registra "E" číslo 1541 o výmere 1111 m <sup>2</sup> , orná pôda, spoluvlastnícky podiel 1/20 k celku, k.ú. Veľký Cetín, obec: Veľký Cetín, okres: Nitra, LV č. 4234	98,81
6.	Pozemok: parcela registra "E" číslo 1542 o výmere 2668 m <sup>2</sup> , orná pôda, spoluvlastnícky podiel 1/20 k celku, k.ú. Veľký Cetín, obec: Veľký Cetín, okres: Nitra, LV č. 4234	256,23
<b>Spolu</b>		<b>2728,82</b>

Všeobecná hodnota súboru nehnuteľností **2 728,82 EUR** stanovená znaleckým posudkom č. 6/2024.

Nehnuteľný majetok konkurznej podstaty sa prevádza na kupujúceho bez tíarch na ňom viaznucích.

- Kupujúci v 2. kole sa stáva ten, kto ponúkne za **celý súbor pozemkov** najvyššiu kúpnu cenu, bez ohľadu na cenu stanovenú súdnym znalcom.
- Vyhlasovateľ si vyhradzuje právo odmietnuť predloženú ponuku, ak by najvyššia ponúknutá cena v 2. kole bola zrejme nižšia, ak nebude zaplatená záloha podľa bodu 5. alebo ak nebude doručená vyhlasovateľovi v lehote podľa bodu 8.
- Kupujúci predloží vyhlasovateľovi ponuku v zalepenej obálke označenej „NEOTVÁRĀT Ponukové konanie - PD Agrokombinát V. Cetín 2024“.
- Obálka musí obsahovať **návrh kúpnej ceny za celý súbor pozemkov, spolu s dokladom o jej krytí, označenie záujemcu**, právnická osoba priloží aj aktuálny **výpis z obchodného registra**. Odporúča sa, aby záujemca v ponuke uviedol kontaktné údaje (e-mail, telefón).
- Záujemca ako podmienku účasti v ponukovom konaní **uhradí zálohu vo výške 500 EUR** na účet vyhlasovateľa vo formáte IBAN: SK53 1100 0000 0029 4104 4012 vedený v Tatra banka, a.s. najneskôr do **21.05. 2024**, ktorý je posledným dňom lehoty, kedy musí byť záloha pripísaná na účet vyhlasovateľa.
- Neúspešným záujemcom vyhlasovateľ vráti zaplatenú zálohu z účtu najneskôr do 7 dní odo dňa vyhodnotenia ponukového konania na číslo účtu, z ktorého bola uhradená, pokiaľ záujemca v písomnej ponuke neuvedie iné číslo účtu.
- Blížšie podrobnosti o ponúkanom majetku, vrátane znaleckého posudku sú k dispozícii u vyhlasovateľa, tel. č. 02/50579561, adresa: Miletičova 21, 821 08 Bratislava, e-mail: [polomsky@polomsky.sk](mailto:polomsky@polomsky.sk), kde je možné dohodnúť aj termín obhliadky.
- Lehota na doručenie ponuky vyhlasovateľovi sa stanovuje do 21.05. 2024**, ktorý je posledným dňom lehoty, kedy musí byť ponuka aj doručená vyhlasovateľovi.
- Vyhlasovateľ predloží doručené obálky Krajskému súdu v Bratislave dňa 22.05.2024 o 10:00 hod. na č. dv. 193, kde sa vykoná ich otvorenie.
- Vyhodnotenie ponukového konania vykoná vyhlasovateľ najneskôr do 21.06.2024.

	3				7	1
S					3	
U	1	7			2	4
D		4	2		1	
O		9			2	4
K	7	5				
U		6	3	2		
	9		5		1	
					6	5

# BOBRIA SILA V AKCII

ČAS NA OSVIEŽENIE!



Top cena  
**9,99**

## BESTWAY DETSKÝ NAFUKOVACÍ BAZÉN

Rôzne farby. Objem 140 l, 122 × 25 cm.  
OBI č. 2450740 a i.



Top cena  
**49,99**

## BESTWAY BAZÉN FAST SET

Pr. 305 cm × 76 cm. Vráť. čerpadla a filtračnej kartuše.  
OBI č. 1114362



Top cena  
**104,99**

## BAZÉNOVÝ VYSÁVAČ „ORCA 45 CL“

Pre bazény do 50 m<sup>2</sup>. S jemnosťou filtra 180 je robot obzvlášť vhodný na rýchle čistenie bazéna.  
OBI č. 2444578



Top cena  
**124,99**

## BESTWAY BAZÉN „STEEL PRO MAX“

Pr. 305 × 76 cm. Kovová konštrukcia s utesňujúcim náterom proti korózii - FrameLink. Balenie obsahuje filtračné čerpadlo, filtračnú kartušu a samolepiace opravné záplaty. OBI č. 1114388



Top cena  
**249,99**

## BESTWAY BAZÉN FAST SET

V balení tiež filtračné čerpadlo a rebrík, pr. 457 × 107 cm, atraktívny ratanový vzhľad.  
OBI č. 1427871



Top cena  
**399,99**

## BESTWAY VÍRIVKA „LAY-Z-SPA MIAMI AIRJET“

Pr. 180 × 66 cm, S automatickou funkciou zahrievania Freeze Shield. Pre počet osôb: 4. OBI č. 1624188

**KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!**

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!\*

[obi.sk/bobri-bonus](http://obi.sk/bobri-bonus)



**OBI**

**DOKÁŽETE ČOKOL'VEK**

Platí od 10. 5. do 23. 5. 2024 alebo do vypredania zásob.

## Medzi kobrami v džungli

Súostrovia Andamany a Nikobary v Indickom oceáne ničím nezaostávajú za bielymi plážami Thajska či Myanmaru, ku ktorým sú geograficky najbližšie. Teritoriálne patria k Indii. Okrem nádherných pláží sa na ostrovoch rozprestiera hustá džungľa, plná kobier a iných nebezpečenstiev.

„Je extrémne náročné dostať sa cez nepriechodnú džungľu do odlahých oblastí,“ hovorí Santosh Kumar. Pôsobí ako diakon vo farnosti Panny Márie ustavičnej pomoci v Kalapahade na severných Andamanoch. „Pri predieraní sa hustým porastom myslíme na ľudí, ktorí sa rovnako ako my presekávajú cez džungľu, aby prišli na svätú omšu. Zdolávajú pritom často aj niekoľko kilometrov. To nám spolu s farárom dodáva silu pokračovať,“ poukazuje Santosh na veľkú vieru kresťanov, ktorí žijú v najvzdialenejších častiach farnosti. „Keď prídeme do kaplniek, nikdy ich nenájdeme prázdne - ľudia majú smäd po Eucharistii a modlitbe.“

K niektorým kaplnkám vedú aké-také cesty. Kňaz a diakon na nich často využívajú motorku, ktorú farnosť dostala od nadácie ACN - Pomoc trpiacej Cirkvi. „Motorka je pre nás veľmi užitočná. Keby sme ju nemali, nemohli by sme plniť naše poslanie a navštevovať dediny vzdialené 10, 20 alebo aj 30 km,“ vysvetľuje Santosh. V mnohých

dedinách nie je elektrina a ľudia trpia nedostatkom pitnej vody. „Vždy si nejakú poradíme,“ nestráca optimizmus diakon.

Santosh v týchto dňoch prijme kňazskú vysviacku. Je vďačný za to, že ho pri štúdiu ako prvého seminaristu na Andamanoch a Nikobaroch podporovala nadácia ACN. Jeho cesta povolania sa začala nečakane, po vrúcnych modlitbách za uzdravenie svojho otca. „Nikdy som nepomyslel na to, že sa stanem kňazom, ale potom môj otec ochorel na rakovinu. Modlil som sa k Bohu a to začalo meniť môj život,“ spomína. Po otcovom vyličení Santosh cítil, že ho to tiahá ku kňazstvu: „V našej diecéze je veľmi málo kňazov. Vnímal som túžbu ľudí po Kristovi a po sviatostiach, a rozhodol som sa odpovedať na Božie volanie a slúžiť jemu i ľuďom.“

[www.acnslovensko.sk](http://www.acnslovensko.sk)



» acn zdroj foto ACN

**ČISTENIE HROBOV**  
**JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €**  
**Dosekávanie písma**  
 Bez demontáže pomníka !!  
 Dátum 100 €, inak 10 €/znak  
**Obnova písma 1,30 €/znak**  
 Tabuľky, fotografie, vazy, svietniky, umučená  
**Doprava a impregnácia ZDARMA**  
**Ing. Miroslav Greisiger**  
 0940 653 651, 0919 205 521  
[www.greisiger.sk](http://www.greisiger.sk)  
**MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!**

**NAJLACNEJŠIA**  
**LIKVIDÁCIA**   
**NEBEZPEČNÉHO ODPADU A**  
**AZBESTOVÝCH STRIECH**  
 0910 336 600 • 0905 655 414  
[likvidovatazbest@gmail.com](mailto:likvidovatazbest@gmail.com)

**POPÍL TO s.r.o.**  
 Vám ponúka:

- opílovanie a vypílovanie stromov
- práce horolezeckou technikou - výškové práce
- práce vysokozdvížnými plošinami
- spílovanie rizikových stromov
- kosenie záhrad
- mulčovanie a štiepkovanie
- frézovanie príov

Zabezpečíme odvoz a dovoz vlastným kontajnerovým vozidlom!

**0905 244 214**  
[www.popilto.sk](http://www.popilto.sk)

**Jarná AKCIA**  
 na kvalitné brikety, pelety a drevo

**Doprava v rámci celej SR ZDARMA**

		
✦ <b>Bukové brikety</b>	✦ <b>Smrekové peletky A1</b>	✦ <b>Drevo v kletke</b>
960 kg / -285€ <b>252€</b>	1005 kg / -310€ <b>292€</b>	1 prm / <b>172€</b>
600 kg / -285€ <b>195€</b>	780 kg / -265€ <b>249€</b>	1,7 prm / <b>210€</b>

**OBJEDNAJTE: 0918 348 999**

[www.ekomax.sk](http://www.ekomax.sk) [info@ekomax.sk](mailto:info@ekomax.sk) Akcia platí do vyčerpania zásob

**doctor optic**  
**OČNÁ OPTIKA**

**MULTIFOKÁLNE SKLÁ**  
**ZĽAVA 40%**

JEDNY OKULIARE NA VŠETKY VZDIALENOSTI

**OC GALÉRIA NITRA**  
**0940 944 288**

[WWW.DROPTIC.SK](http://WWW.DROPTIC.SK)  OPTIKADROPTIK  DR.OPTIK\_SK

## BRIGÁDA V MALOONCHODNEJ PREDAJNI NA 2 ZMENY

**VYKLADANIE A DOKLADANIE TOVARU,  
KONTROLA POTRAVIN A INÉ**

Práca na dohodu, vhodná aj pre študentov  
Miesto výkonu práce: Nitra  
Mzda: 4,310 eur/hod/brutto + príplatky



Pre viac info: 0948 312 393  
nitra@mahax.sk MAHAX Slovakia, s.r.o.

**SBS  
LAMA SK**

**prijme bezpečnostného  
pracovníka na obchodné  
prevádzky**

**v Nitre**

5 € / hod. v čistom  
POS nutný!

**0948 356 675**

**INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA**

**0910 851 307**

**0910 455 919**

## HLADÁME ĽUDÍ, STROJNÍKOV

(báger, nakladač), šofér (sk.T).  
Práca v kameňolome Žirany

**dopravex@dopravex.sk**

**0915 870 839**

**0917 399 777**

## REKONŠTRUKCIA

- ✓ domov
- ✓ bytov na kľúč
- ✓ nadstavby a prístavby
- ✓ zateplenia domov
- ✓ fasády
- ✓ omietky
- ✓ zámková dlažba
- ✓ strechy
- ✓ altány
- ✓ hydroizolácie Fatrafol
- ✓ izolácie domov
- ✓ elektroinštalácia
- ✓ jadrá a nátery striech
- ✓ maľovky

### VYPRÁTAVANIE

domov, bytov, záhrad,  
povaleí, pivníc, garáží a nebezpečného  
odpadu azbest, eternit

**0904 865 898**

**17. mája 1632**

**Tridsatročná vojna:** švédske vojsko pod vedením Lennarta Torstensonsona **dobylo Mnichov**

**Výročia a udalosti**

## Divadelný festival pre mladých

Milovníci divadla si môžu užiť prvý ročník medzinárodného divadelného bienále festivalu pre mladé publikum, ktorý organizuje Divadlo Jána Palárika (DJP) v Trnave a uskutoční sa od 22. do 26. júna. Ide o jediný divadelný festival na Slovensku zameraný na mladých ľudí, ktorí si budú môcť pozrieť zaujímavé zahraničné i domáce inscenácie a vychutnať si bohatý sprievodný program, diskusie a koncerty na rôznych miestach v Trnave.

Na prvom ročníku festivalu Teen Theatre Fest sa predstaví osem špičkových divadiel zo Slovenska, Poľska, Maďarska, Česka, Ukrajiny i Nemecka s inscenáciami pre mladých. Sprievodný program budú tvoriť koncerty, besedy, seminár mladej kritiky, predstavenia pre rodiny s deťmi, workshopy či výstavy. „Trnavské divadlo bolo svojho času unikátnym Divadlom pre deti a mládež. Táto tradícia v Trnave neustále rezonuje a my sa ju snažíme neustále pestovať. Okrem inscenácií ponúkame mnoho druhov zážitkov, vzdelávacích, aj voľnočasových aktivít, ktoré oslovia mladé publikum. Na záver našej jubilejnej 50. sezóny, vytvárame podujatie, ktoré má ambíciu stať sa najdôležitejšou kultúrnou udalosťou pre mladých na Slovensku. Divadelné festivaly sú oslavami umenia, živého kontaktu, originality a kreatívnych duší. Pre mladých ľudí však môžu znamenať ešte niečo viac – zážitok, ktorý určuje smer,“ povedala umelecká

riaditeľka festivalu a umelecká šéfká DJP Lucia Mihálová.

### Môj uhol pohľadu

Mottom prvého ročníka je „point of view“ alebo „Môj uhol pohľadu“. Festival sa zameria na témy, ktoré v aktuálnej spoločenskej klíme mimoriadne rezonujú. Aké formy kolektívneho bytia ponúkajú queer ľudia? Ako hľadať spoločne radosť a energiu pre utopickú imagináciu? Sme ochotní prekročiť medzigeneračné konflikty? A koľko empatie unesieme voči obeť prebiehajúcich vojnových konfliktov? Slogan „point of view“ nie je prehĺbenie polarizácie, ale akceptovanie aj opačného názoru a základnou podmienkou tvorivej slobody. Festival prináša aj dôležité spojenia divadla s miestnymi, regionálnymi, kultúrnymi a vzdelávacími organizáciami: Kultúrne centrum Malý Berlín, Nádvorie – priestor súčasnej kultúry, Štúdio tanca a pohybu Alegria, Galéria Jána Koniarka v Trnave, Knížnica Juraja Fándlyho, Kreatívne centrum Trnava, Zaží v Trnave – Mestské kultúrne stredisko, Región Trnava, mesto Trnava, Trnavský samosprávny kraj a Právnická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave. Vďaka týmto partnerom sa budú predstavenia aj sprievodný program odohrávať na rôznych miestach v rôznych časoch a divadlom tak ožije celá Trnava. Festival z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia.

» [ren](#)



# KAMENÁRSTVO

**Najväčšia predajňa (700 m<sup>2</sup>)  
vystavených pomníkov v regióne.**

**Jelšovce**

Jelšovce 421 (pri pošte)

Po - Pia: 8:00 - 16:00

**0903 747 666**

**CELOROČNÁ  
ZĽAVA až do 40%**

Slovenský výrobca pomníkov  
za dostupné ceny, s tradíciou od 1991

[www.zulovepomniky.sk](http://www.zulovepomniky.sk)

# Nechajte sa zlákať na potulky Trenčianskym krajom Trenčiansky hrad aj Manínska tiesňava

Ak sa chystáte na potulky Slovenskom, možno zavítate aj do Trenčianskeho kraja. Môžete tam objavovať bohatú históriu aj krásne prírodné zákutia. Za vašu pozornosť isto stojí Trenčiansky hrad aj Manínska tiesňava.

## Trenčiansky hrad

Dnešný hrad vznikol v 11. storočí ako pohraničná pevnosť, ktorá stráži dôležité vázke brody a významné karpatské priesmyky. Prechádzali cez ne obchodné cesty spájajúce oblasť severného Uhorska a stredoslovenských banských miest s Čechami, Moravou, Sliezskom a Poľskom. V ďalších storo-



Trenčiansky hrad.

čiach sa hrad stal sídlom pohraničného komitátu, kráľovskej a neskôr šľachtickej župy. Najznámejším panovníkom a majiteľom hradu bol Matúš Čák Trenčiansky. Ak zavítate na Trenčiansky hrad, tak tam môžete obdivovať Matúšovu vežu. Za vašu pozornosť však isto stojí aj Ludovítov, Barborin či Zápoľského palác, Letná veža, Delová bašta, Rotunda či objekt Kasárne. Zastaviť sa nezapomnite ani na Dolnom nádvorí, ktoré ponúka nezabudnuteľné výhľady na mesto Trenčín a jeho prilahlé okolie. Výnimočnou je aj Studňa lásky, ku ktorej sa viaže známa povesť o tom, ako turecký paša Omar chcel za každú cenu oslobodiť svoju milú Fatimu, ktorú po jednej z vojnových výprav na Trenčianskom hrade zajaľ Stefan Zápoľský. Vykúpiť jej slobodu mohol Turek iba splnením najťažšej úlohy, a to vykopaním hlbokéj studne do hradnej skaly. Zaľúbený a vytrvalý Omar rúbal tvrdú skalu so svojimi tristo druhmi celé tri roky. So slovami „Zápoľský, vodu máš, ale srdce nie!“ si Omar krásnu Fatimu napokon odviezol domov.

K Trenčianskemu hradu sa dostanete jednoducho z centra mesta. Spod mestskej veže nachádzajúcej sa na námestí vás k nemu dovedú výnimočné kryté Farské schody.

## Manínska tiesňava

V severozápadnej časti Strážovských vrchov, približne šesť kilometrov od Považskej Bystrice sa nachádza krásny vápencový kaňon Manínska tiesňava. Skalné steny vysoké až štyristo metrov zvierajú užúzkú dolinu Manínskeho potoka. Priesmyk vznikol zarezaním Manínskeho potoka do vápencov a rozdelením Manínskeho bradla na dva vrchy: Veľký Manín (891 m n. m.) a Malý Manín (812 m n. m.). V podstate sú tu dve menšie tiesňavy oddelené malou kotlinkou. Šírka najužších miest sotva stačí na priechod autobusu. Zo strmých svahov často dno doliny zasypávajú snehové lavíny. Hromada snehu sa v tienistom prostredí topí len pomaly, takže tu biela perina niekedy ostáva až do mája.

Priamo cez tiesňavu prechádza cesta. Do kaňonu je tiež zabezpečená mestská aj prímestská doprava z mesta Považská Bystrica.

**Náš tip:** Proti prúdu potoka môžete ďalej pokračovať náučným chodníkom až k ďalšej prírodnej rarite – Kostoleckej tiesňave. V nej je najväčší skalný previs Karpatského oblúka aj s imponantným sutinovým kuželom. Tento vzácny previs vytvorila príroda tak, že sa do vápencového bradla Drieňovka od vekov



Manínska tiesňava.

zarezával Manínsky potok, ktorý má na svedomí aj Manínsku tiesňavu. Zarezával sa, prekvapkával, tiekol, a až po veľmi dlhej dobe vznikla táto prírodná rarita. Bralo, na ktorom je vytesaná tiesňava, sa nazýva Kavčia skala podľa výskytu Kavky tmavej. Na ľavej strane môžete postrehnúť skalný útvar pripomínajúci vlasy.

**Informácie a foto poskytla**  
Krajská organizácia cestovného  
ruchu Trenčín región

» ren

# Triedime odpad – praktické rady krok za krokom

Separovanie iste má význam a vedie k tomu, aby sa triedený odpad účelnejšie spracoval, o dopadoch na životné prostredie ani nehovoriac. Oddeliť plasty od ostatného domáceho odpadu nie je na škodu a zvláda to dnes asi väčšina domácností, ale recyklovať sa dá aj inak.

V našich mestách a obciach je viacero rozdielov v recyklovaní odpadov – napríklad do žltej nádoby, do ktorej patria plasty, môžete v niektorých mestách separovať aj kovy a nápojové kartóny. Vždy si preto pozorne prečítajte informácie umiestnené na prednej strane kontajnera a postupujte podľa nich.

## Takto sa to robí:

Na úvod len zhrnieme základné pravidlá triedenia odpadov, teda, že recyklovať sa dajú plasty, papier, sklo, kovy, nápojové kartóny, elektroodpad a batérie, oleje, bioodpad, pneumatiky aj textil. A hoci to na prvý pohľad vyzerá pracne, nie je to až také zložité. Najskôr si zriadiť nádoby – nevyužitú plastovú boxy či kartónové krabice, do ktorých budete jednotlivé druhy odpadu vkladáť a neskôr ich odovzdáte tam, kam patria:

- na triedenie plastov používame kontajnery žltej farby. Pred vhoďením PET fliaš do kontajnera zmenšite ich objem stlačením, šetríte tým priestor,
- na separáciu papiera sa používajú kontajnery modrej farby – pozor nepatria tam kartóny od vajec ani voskovaný papier,
- na triedenie skla slúžia kontajnery zelenej farby – nedávajte do nich keramiky, zrkadlá ani žiarovky,
- v prípade kovov je to zložitejšie, pretože každá obec má iný spôsob zberu odpadov. Niektoré používajú samostatné kontajnery červenej farby, iné zasa zbierajú kovy spoločne s plastom v žltých kontajneroch. Podmienky zberu si preto overte na stránkach obce,
- rovnako ako v prípade kovov, zvolili samosprávy rôznu stratégiu aj v súvislosti s triedením kuchynského bioodpadu – zistíte, aké nádoby naň vyčlenilo vaše mesto či obec a majte na pamäti, že tam môžete dávať neupravené zvyšky potravín rastlinného aj živočíšneho pôvodu, starý chlieb a pečivo, mliečne výrobky, vajcia a vaječné výrobky, potraviny po záručnej dobe, znehodnotené potraviny, nedojedenú stravu, či zvyšky z taniera, šupy z ovocia a zeleniny, zvyšky z kvetov a rastlín. Rozhod-



Ilustračné foto.

autor foto renáta kopáčová

ne tam nevkladajte plastové, sklenené, kovové a iné obalové materiály, použité jedlé oleje a tuky, zmesový komunálny odpad, či nebezpečný odpad akým sú napríklad farby,

- pozor na oleje, nevyliievajte ich do prostredia, ale ani do komunálneho odpadu či výlevky, môžu zaniest kanalizáciu a neprijemnosti nenechajú na seba dlho čakať. Vždy zlejte olej po varení do fľaše, ktorú si na tento účel vyčleníte a neskôr odovzdajte oleje v zbernom dvore, prípadne na benzínke,
- staré pneumatiky uschovajte v pivnici či garáži a niekedy cestou odovzdajte v predajni, ktorá ich predáva alebo ponúkne v pneuservice,
- ak ide o elektrické zariadenia, tie môžete odovzdať pri kúpe nového elektrospotrebiča v predajni. Každý predajca je povinný odobrať ho bezplatne, podmienkou však je, že starý aj nový

spotrebič je rovnakého typu – teda napríklad chladnička za chladničku,

- starý textil neodporúčame vyhadzovať, najskôr ho vyperte, potom roztriedte. Staré tričká poslúžia v domácnosti na zhotovenie utierok, iné kusky odovzdajte do charity či odložte a vezmite na najbližší swap – ide o podujatie, ktoré sa v posledných rokoch udománilo vo väčšine slovenských miest i obcí. Zaujímavé je tým, že tam môžete obliečenie, ktoré je vám ľúto hodiť do kontajnera nielen odovzdať a potešiť tak iných, ale na oplátku si vybrať niečo pekné pre seba,
- nádoby od liekov aj s nevyužitými liekmi odovzdajte späť do lekárne.
- použité batérie odnesť do akejkoľvek predajne, v ktorej sa tento druh elektrospotrebiča predáva prípadne na zberný dvor.

» ren



## Dosiahnite pestrú úrodu aj na malej ploche

Mestské záhrady zvyčajne neposkytujú príliš veľkorýsý priestor. Pri vhodných postupoch však dokážete vypěstovať pestrú škálu zeleniny v množstve potrebnom pre jednu domácnosť aj na malej ploche.

Ponúka sa viacero možností ako sa s nedostatkom priestoru popasovať. Jednou z nich je pestovanie plodín v nádobách, či štvorcach, ďalšou tiahanie rastlín do výšky. Aby ste boli v pestovaní zeleniny úspešní, využiť by ste mali všetky zákutia, dobre si rozvrhnúť plochu a premyslieť aké druhy chcete pestovať.

### Pestovanie plodín v nádobách

V prípade, že priestor, ktorý máte k dispozícii je veľmi miniatúrny, môžete pestovať bylinky a zeleninu v nádobách. Pamätajte však na to, že pestovanie v nádobách je náročnejšie na zavlažovanie a prípadné príhnojovanie rastlín, nakoľko tie nemajú možnosť prijímať živiny z voľnej pôdy.

### Pestovanie plodín vo štvorcach

V malých záhradkách, na balkónoch či terasách sa dobre osvedčila metóda pestovania vo štvorcach, do ktorých budete jednotlivé plodiny vysádzať. Na takúto pestovanie budete potrebovať hrančik či vyvýšený okraj v tvare štvorca – postačí výška 10 až 20 cm, na ktorý môže poslúžiť rám zhotovený z drevených hranolov – ten následne

pomocou drevených listů ešte rozdelíte na jednotlivé priehradky či polička s rozmermi 30 krát 30 až 40 krát 40 centimetrov. Menšie polička použite na pestovanie redkoviek, šalátov, špenátu či byliniek. Polička s väčšími rozmermi sú vhodné pre rajčiaky, papriku, kaleráb, cuketu, uhorky či mrkvu.

**Náš tip:** Polička, z ktorých ste už pozberali úrodu nenechajte prázdne, využite ich na opätovné pestovanie redkoviek, šalátov, alebo špenátu.

### Pestovanie plodín do výšky

Plot záhrady môžete zasa využiť pri pestovaní tých druhov zeleniny, ktoré sa ťahajú do výšky. Rastliny tak získajú prirodzenú oporu, ktorú môžete ešte vylepšiť pletivom či drevenými doštičkami, ktoré na stenu či plot pripevníte a k nim môžete v niektorých miestach rastliny postupne počas rastu priväzovať. Takto môžete pestovať uhorky, cukety, fazuľku aj niektoré druhy rajčiakov. Pod nimi tak získate priestor pre iné plodiny.



» ren

Ilustračné foto. zdroj foto planet\_fox pixabay

## Poznáte syrové fondue a viete ho pripraviť?

Samostatným a veľmi príjemným spôsobom podávania syrov je fondue čo znamená tavený. Ide o jedlo zo syra roztaveného nad ohňom. Ak si chcete vychutnať príjemný večer strávený v spoločnosti blízkych a priateľov, môže byť práve pohostenie v štýle syrového fondue, vhodnou voľbou.

Na syrové fondue se používa veľké množstvo druhov syra. Vytvorí si môžete rôzne kombinácie a nájsť také, ktoré chuťovo ulahodia práve vám. Najlepšie je však kombinovať tri, minimálne však dva druhy syra. Fondue pripravíte v špeciálnom hrnci z kameniny, ktorý sa počas stolovania položí na liehový horák umiestnený uprostred stola. Každý stolovník dostane špeciálnu dlhú vidličku, na ňu si nastokne kúsok bagety alebo chleba a následne namáča do hrnca s rozpusteným syrom. Ako príloha sa hodí nakladaná zelenina.

### Príprava syrového fondue

Ako na to? Na jednu osobu si nachystajte približne 150 až 200 gramov syra. Syry, napríklad Gruyér a Emmental, nastrúhajte na hrubom strúhadle, na-

sypte do fondue hrnca a zalejte bielym vínom. Na minimálnej teplote začnite pomaly ohrievať. Keď sa syr začína vo víne topiť, zvýšte teplotu a syr miešajte vareškou až kým nedostanete homogénnu hmotu, trvá to približne desať minút. Do stredu stola postavte horák a zapáľte ho, bude nádoba s pripraveným fondue udržiavať počas konzumácie stále horúcu.

**Náš tip:** Popri miešaní fondue doň môžete pridať cesnak, prípadne čerstvo zomleté biele korenie.



» ren

autor Efraimstochter pixabay

21. mája 1964

Arno Allan Penzias a Robert Wilson detegovali kozmické mikrovlnné reliktové žiarenie, ktoré potvrdzuje teóriu Veľkého tresku

Výročia a udalosti

## Výbornou voľbou je dekupáž i mozaika Dajte kvetináčom nový šat

Nahromadili sa vám doma rozličné kvetináče, ktoré už akosi stratili glanc? Nemusíte ich vyhadzovať. Vyrobite im nový šat, aby mohli opäť zažiarit. Dnes si predstavíme techniku dekupáž a tiež ďalšiu z možností, ktorou je mozaika.

### Dekupáž

Servítková technika či dekupáž je pomerne dobre známa a zvládnu ju aj začiatčníci. Ak ste sa s ňou ešte nestretli, prinášame návod ako na to.

#### Budete potrebovať:

- kvetináče
- lepidlo na dekupáž
- papierové obrúsky trojvrstvové
- ostré nožnice
- štetec

#### Takto sa to podarí:

- kvetináče dôkladne očistite a osušte
- ak má kvetináč tmavú farbu, je lepšie ho ešte pred nanášaním obrúskov, natrieť svetlejšou akrylovou farbou, aby motívy pekne vynikli
- kým farba poriadne zaschne, vyberte si motív, ktorý chcete na kvetináč naniesť a ostrými nožnicami ho z obrúsky vystrihnite
- z obrúsky potom odstráňte dve spod-

né vrstvy papiera, zvolený motív priložte na kvetináč a naneste lepidlo

- obrázok opatrne uhladujte štetcom v smere od stredu do strán, aby ste vytlačili prípadné vzduchové bublinky, následne nechajte vyschnúť

**Náš tip:** Technikou dekupáž si môžete vyzdobit akékoľvek predmety, či už to bude podnos, svietnik, zápisník alebo dokonca nábytok. Fantázii sa pri tejto technike medze nekladú, je to len na vás.

### Mozaika

Vyrobiť si jedinečný mozaikový kvetináč dokážete len s pomocou zopár vecí, ktoré si budete musieť zadovážiť v obchode. Výsledok však isto bude stať za to a zároveň získate originálny doplnok pre váš dom, byt či záhradu.

#### Budete potrebovať:

- kvetináče
- dlaždice
- lepidlo na obklady a dlažby
- nádoby na zarobenie lepidla a škárovacej hmoty
- škárovaciu maltu
- náradie - kladivo, murársku špachtľu, pinzety, plastovú stierku, gumenú stierku



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

#### Takto sa to podarí:

- kvetináče dôkladne očistite a osušte
- dlaždice rozlčte na menšie kúsky a to tak, že dlaždicu vložíte pod látku a následne po nej niekoľkokrát udríte kladivom
- rozbité dlaždice vložte do nádoby s vodou a nechajte ich vodu nasiaknuť, potom ich mierne osušte
- v nádobe zarobte lepiacu maltu, podľa návodu, mala by byť tak hustá, aby nestekala
- na kvetináč naneste lepiacu maltu a rukou alebo pomocou pinzety do nej

vtláčajte kúsky dlaždíc

- na druhý deň si zarobte škárovaciu maltu a stierkou ju povtláčajte medzi dlaždice
- na záver odstaňte prebytočnú škárovaciu maltu gumenou stierkou a kvetináč pretrite vlhkou utierkou

**Náš tip:** Ak máte doma rozbité šálky, pokojne črepiny z nich do mozaiky zakomponujte. Rovnako môžete využiť aj korálky rozličných tvarov, veľkostí a farieb.

» ren

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

# Nepodceňujte spánok, dôležitá je jeho dĺžka aj kvalita

**Zdravému a dostatočnému spánku by sme mali podľa odborníkov venovať náležitú pozornosť. Jeho význam často недоceňujeme a to je veľmi nebezpečné. Nedostatok spánku sa môže následne prejavíť nielen fyzickými, ale aj psychickými zmenami.**

Spánok je prirodzený útlmový stav, no nie je to len akýsi čas nečinnosti alebo odychu organizmu. „Je to biologický proces, ktorý je nevyhnutný pre regeneráciu organizmu, načerpanie energie a pre celkový priebeh jednotlivých procesov v tele človeka. Kvalita aj kvantita spánku sa odráža na psychickom a fyzickom zdraví a tak ovplyvňuje kvalitu života,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a pripomína, že dospelý človek by mal spať približne 7 až 8 hodín.

## Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Spánok je dôležitý pri spracovaní emócií a ukladaní spomienok. Bez dostatočného spánku tak človek nedokáže dostatočne prijímať a zapamätávať si nové informácie

a sústrediť sa. Spánok je rozhodujúci aj pre fyzický výkon ako aj pre zotavenie po fyzickej výkone. Pri nedostatku spánku dochádza k rýchlejšiemu fyzickému vyčerpaniu, k spomaleniu reakčného času a tým sa zvyšuje riziko zranenia. „Taktiež dochádza k rýchlejšiemu psychickému vyčerpaniu, a tým sa oslabuje motivácia zvládať atletické výzvy,“ argumentuje odborníčka. Po fyzickej výkone je dostatočný spánok taktiež nesmierne dôležitý, pretože urýchľuje fyzické zotavovanie, stimuluje obnovu svalov a pomáha doplniť zásoby energie buniek.

## Hrozia zdravotné ťažkosti

Nedostatok spánku môže viesť k vážnym zdravotným následkom. Cyklus spánku a bdenia a jeho dostatočné a pravidelné dodržiavanie je nevyhnutné aj na predchádzanie rozvoja rôznych ochorení. Počas spánku nastáva prirodzený pokles krvného tlaku. Pri nedostatku spánku nedochádza k jeho dostatočnému poklesu, čo časom môže prispievať k zvyšovaniu rizika rozvoja ochorení kardiovaskulárneho systému. Počas spánku taktiež prirodzene klesá množstvo glukózy v krvi. Nedostatok spánku preto môže byť spojený s narušením spracovania glukózy v tele a možným rizikom vývinu cukrovky. „Priebiehajúci nedostatok spánku taktiež môže ovplyvňovať imunitné procesy, čo môže viesť k nedostatočnej alebo oneskorenej imunitnej odpovedi voči infekciám, a teda k ľahšiemu infikovaniu a ťažšiemu priebehu ochorenia,“ objasňuje MUDr. Šranková. Je podľa nej nesmierne dôležité nezanebávať dôležitosť spánku a dopriať telu pravidelný, kvalitný a dostatočný spánok. Spoločné pomenovanie viacerých zdravých spánkových návykov sa nazýva „spánková hygiena“.



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin\_Akyurt pixabay

Medzi tieto návyky patrí napríklad: • dodržiavanie určitej pravidelnosti v časoch zaspávania a zobúdzania sa. Človek

by mal zaspávať a vstávať približne v tých istých časoch každý deň.

• Taktiež je dôležité niekoľko hodín pred spánkom vynechať konzumáciu kofeínu, nikotínu, alkoholických nápojov či väčších, vysokokalorických porcií jedál.

• Rovnako nie je dobré vykonávať fyzickú aktivitu pred spánkom, ale venovať sa skôr relaxačným aktivitám.

• Dôležité je aj správne prostredie v spálni či detskej izbe, ako je vhodná teplota v miestnosti, pohodlný matrac a vankúš, dostatočná tma ako aj ticho a neprítomnosť elektronických zariadení.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» [ren](#)

Odborníci radia kedy a ako začať s učením

# Naučme deti ako si správne umývať ruky

**V predškolskom veku si dieťa vytvára hygienické návyky pre celý svoj život. Hygiena rúk nie je len vecou čistoty, ale predovšetkým ochrany zdravia. Pri dotyku s kontaminovaným povrchom sa na ruky môže preniesť patogén, ktorý môže putovať ďalej na ďalší povrch či predmet, alebo pri kontakte s ústami, nosom či očami preniknúť do tela a spôsobiť ochorenie.**

Podľa odborníkov je veľmi dôležité, ak si už v najútlejšom detstve osvojujeme dôležité návyky, ktoré si nesieme so sebou do dospelosti a ďalej ich vstúpujeme našim deťom. Patrí medzi ne aj umývanie rúk - stále najjednoduchší a pritom veľmi účinný spôsob, ako chrániť svoje zdravie a brániť šíreniu infekčných ochorení. „Denne sa dotkneme množstva povrchov, ako sú kľučky, držadlá v autobusoch, rúčky nákupných košíkov a vozíkov, mobilné telefóny, tlačidlá vo výtahu. Berieme do rúk množstvo predmetov, nevedomky sa popritom dotýkame vlastnej tváre. To všetko vytvára cestu, ktorou sa môžu šíriť nákazy a správne umývanie rúk je cestou, ako toto šírenie obmedziť,“ pripomína Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky.

## Kedy a ako začať s učením

S vytváraním vhodných hygienických

návykov je možné začať u detí už približne od 2 – 3 rokov. Všetky hygienické činnosti má dieťa vykonávať zo začiatku pod kontrolou dospelých – doma s rodičmi, alebo v materskej škole pod kontrolou pedagógov. Rodičia by mali začať od seba a ísť príkladom svojim deťom. „Deti hľadajú totiž pozornými pozorovateľmi dospelých a ľahko sa učia od nich zdravým návykom,“ vysvetľuje zástupkyňa hlavného hygienika so zameraním na hygienu detí a mládeže Jana Hamade.

## Aktivity v materskej škole

V rámci aktivít v materskej škole je potrebné nájsť okrem iného dostatok času aj na kontrolu správnej hygieny rúk. „Malé deti trávia väčšinu dní v predškolských zariadeniach, kde sú v úzkom kontakte a práve tu dochádza k šíreniu infekčných ochorení typických pre detské kolektívy. Preto je mimoriadne dôležité, aby pedagógovia dbali na správne a najmä časté umývanie rúk u detí. Prevádzkovatelia by tiež mali venovať pozornosť aj dôkladnej hygiene všetkých povrchov v predškolskom zariadení. Naším spoločným cieľom musí byť chrániť zdravie detí,“ zdôrazňuje Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky. „Deti by sa mali učiť tejto činnosti hravou formou, môžu byť použité napríklad nástenky s kresbami správneho



Ilustračné foto.

zdroj foto berggeschwister pixabay

umývania rúk. Deti treba oboznámiť aj s ochoreniami, baktériami alebo vírusmi spôsobom, akým môžu problematiku porozumieť – napríklad použiť farebnú encyklopédiu, alebo spolu s deťmi vykresľovať farebne obrázky s baktériami. Takouto hravou formou sa deťom vysvetlí, prečo je hygiena rúk dôležitá a ako pomáha v boji s chorobami,“ dodáva Jana Hamade.

## Kedy a ako často

Deti by sa mali podľa odborníkov nau-

čiť, že nie je dôležité vedieť iba to, ako si majú umývať ruky, ale aj ako často a kedy a to:

- keď sú ruky viditeľne špinavé,
- po návšteve toalety,
- po hraní vonku,
- pred jedlom,
- pri príchode domov,
- po smrkaní.

Zdroj informácií Úrad verejného zdravotníctva SR / Fb

» [ren](#)

# čujte.sk

**Pestujeme  
levanduľu**

**www.cujte.sk**



autor foto: Colinear photography

## CITY CASINO

CASÍNO V KTOROM SA ZABAVÍŠ

POKER  
TOURNAMENTS  
KAŽDÝ  
VÍKEND

LIVE  
GAME  
0-24

SLOTS  
0-24

**STREDA**  
18:00 CASH GAME OMAHA

**SOBOTA**  
POKER TOURNAMENTS 18:00  
CASH GAME 20:00

**PIATOK**  
18:00 POKER TOURNAMENTS  
20:00 CASH GAME

**NEDELA**  
CASH GAME FREEROL 3X100€ GTD 18:00  
CASH GAME 20:00

**Bonus** PRI REGISTRÁCIÍ  
LUCKY CHIPS

TOMBOĽU ZBIERAJ KAŽDÝ DEŇ  
KOLESO ŠTASTIA KAŽDÝ DEŇ

**TAXI** NITRA GRÁTIS

**INFO**  
+421 905 902 214

**f** SLEDUJ NÁS NA  
Facebook/CITYCASINONITRA

**Instagram**  
CITYCASINONITRA

**📍** HLOHOVECKÁ 748 951 42, ZBEHY

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**GS**  
EUROTHERM  
MONTY

ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIA BALKÓNOV  
A TERÁS • PRÍSTREŠKY  
PREKRYTIA BAZÉNOV  
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ  
ZÁBRADLIA A BRÁNY

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**

**ZĽAVY AŽ  
DO 50%**

Stannah

**-10%  
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými  
zľavami a kampaňami.  
Platí do 24/5/2024

**Vieme výborne robiť  
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so  
stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré  
sú navrhnuté tak, aby vám priniesli  
nezávislosť a pokoj na duši.

Dôverujte našej tradícii starostlivosti  
o bezpečnosť a pohodu, vďaka  
ktorej akýkoľvek priestor zmeníme  
na radostné a pohodlné miesto.

Pre ŤZP občanov možnosť vybaviť  
na zakúpenie stoličkového výťahu  
peňažný príspevok od štátu.



Služby  
**Špičkovej**  
Kvality

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
www.stannah.sk

**EKOLOGICKÉ  
ČISTENIE  
FASÁD**

rodinné  
domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

**BombaFasada**  
www.BombaFasada.sk  
**0905 148 393**

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA**



	Š x V x D	
<b>GNOM</b>	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
<b>GRETA</b>	2 x 2 x 4 m	479 €
<b>GLORIA</b>	2,58 x 2 x 4 m	579 €
<b>GENIO</b>	3 x 2 x 4 m	479 €
<b>GARANT</b>	3 x 2 x 4 m	579 €
<b>GULLIVER</b>	3 x 2 x 4 m	649 €
<b>GOLIÁŠ</b>	3 x 2 x 4 m	729 €
<b>GOLEM</b>	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
<b>GIGANT</b>	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

**ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY**

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55** **galerica.sk**

**KÚPIM PAROŽIE**

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci  
z 1. a 2. sv. vojny,  
vzduchovky.

**Výkup mincí  
do roku 1945**

**Celá SR**

**0904 474 597**  
vykupparoziaeu@gmail.com

**MONTTER**

**ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

**11  
ROČNÉ  
SKÚSENOSTI**

**NAKUPUJTE OD VÝROBCU!**

**OVERENÁ FIRMA**

**Drevo**

**HĽINÍK VO FARBE K MONTÁŽI**

**ANTRACIT  
7016  
HNEDÁ  
8003  
HNEDÁ  
8017  
BIELA  
9016**

**LETO SA BLIŽI!**

**Hliník**

**POZOR!**  
na podvodné firmy  
U nás si viete objednať  
zimnú záhradu aj

**bez ZÁLOHY!**  
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

**Montujeme  
po celom Slovensku**

**WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730**

**OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**