

HLOHOVECKO SEREĐSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 24 000 domácností

čítajte NOVINY...
S NAJVÄČŠÍM ZÁSAHOM NA SLOVENSKU

Že by tu už bola?

Ráno hrkúťajú hrdličky, z krovia, v ktorom sa v zime skrývali túlavé mačky sa ozýva najroznejší stebot, objavujú sa prvé snežienky a bahnatka. Viem, je ešte február a jar má byť ešte kdeľ mestiac preť. Ale – cítim ju. Tento rok mimoriadne silno. Tak, ako jar pred tridsiatimi rokmi, i tú oveľa skôršiu z konca sedemdesiatych rokov. Teda, jarí našich nádejí. Stále nenaplnených. Odbornici varujú, že môže prísť ešte mráz a nielen ten „z Kremľa“.

Hoci, aj jeho dych akosi obchádza naše končiny najmä vtedy, keď sa rozhoduje o väznych vecach. Takže tešme sa, ale opatrné. Príliš privítavá a najmä skorá jar, ktorá prichádza v zime, môže našaj napáchatvela skôd. V každom prípade už podvečerné prechádzky prestali by „nočné“ a svetlo pribúda. Zatiaľ to astronomicke, ale aj to poteší. „Kvetu kvitnúť nezakážeš: prekvítá, kvitne kvietok, krásna jar ked zavita; jar je dievča, kvet je láska...“ Básnik Petőfi Sándor preklade Ján Smreka. Áno, kvetu kvitnúť nezakážeš To platí pre všetkých, v ktorých dríemu takéto a īm podobné nadpôzemské ambicie.

Na druhej strane – je dobré vrátiť sa k múdrosti predkov, najmä v také dni, akým je aj Matej (24.2.). V našej ľudovej kultúre sa tento deň spájal s neúspechom a nešťastím. Nemala sa začínať žiadna práca, lebo by nedo-

padla dobre. Vobec sa nesmelo sit', pŕasť a tkať. Drotári a iní vandrovníci si tiež v tento deň nezačinali svoje potulky posvete. Vajíčka, ktoré sliepka alebo hus zmiesla na Mateja sa nesmeli podsaďať, lebo sa z nich mali vyliahnuť nepodarky - matejčata.

V ten deň znesené vajíčka gazdiňne radšej zabodli cez plot alebo ich dali žobrákom. No zároveň hospodári a ovocinári považovali Matejaza patróna dobrej úrody. Preto v ten deň chodili do sadov azáhrad a snažili sa prebudíti ovocné stromy zo zimného spánku. Potriásali ich alebo klopali na varechou. Ak na Mateja bolo počut' hlas škovránka, gázdovia už mohli vytahovať pluhy. Ako v ten deň pršalo, malí sa urodit zemtaky, ak mrzlo, malo sa daríť pohánke.

Aj pranostiky pripisujú Matejovi doležitú úlohu. Jeho deň mal znamenať koniec z īmy a priateľ čerstvý závan jarí. Ak bol chotár ešte v bielom kožuchu, Matej mu ho mal vyzliecť. Takže ak máte z īmy dosť, tešte sa. Matej totiž īdy láme. Ale pozor, ak ich nenájde, tak ich ešte narobi...

Pekný týždeň!



Ivan BROŽÍK / Šéfredaktor

Hľadáme VODIČA C+E

- kolečká SK-SK/HU/DE/AT
- veľné víkendy
- dobré plátové podmienky

0911 279 992

KANÁLSERVIS ČISTENIE KANALIZÁCIÍ

WC odtokov, umývadiel, sprich, priemyselných a iných kanalizácií

ČISTENIE TLAKOM
A ŠPIRÁLOU

MONITORING KAMEROV

rýchlo - čisto - spoľahlivo
- NON STOP

0907 652 710

www.kanalservis.sk

4546/17

Hydina Takáč Tešedíkovo

ponúka: 8 - 18 týždňové kuričky

AKCIA!

Prí kúpe nad 10 ks
krmivo ZADARMO!

0918 537 780, www.hydlinatakac.sk



61-47700

One Trade Výroba a predaj palivového dreva
s.r.o. Sered', Ul. Ku Campingu - areál kasární

www.drevodokrbu.sk

- gufatino
- sypané
- palcovanie
- preprava dreva
- REZIVO Agát/Dub

0915 445 364



61-47700

KRTKOVANIE UPCHATEJ KANALIZÁCIE

0911 277 795

SBS LAMA SK

príjme strážníkov
na obchodné prevádzky
v Hlohovci

800 € brutto/ mesiac
+ variabilná zložka
Nástup IHNEĎ!

Kontakt:
0948 066 491

61-47700

HYDROIZOLÁCIE

J.M.Š.P. s.r.o.

plochých striech, terás,
jazierok, spodné izolácie

Záruka 10 rokov!
0907 789 648

61-47700

BYTOVÉ JADRÁ

0949 295 072

murovacie, maliarske,
sadrokartonárske,
obrábaciačské
a zateplivozášné práce

61-47700

binari IT servis so skúsenosťami

OPRAVY NOTEBOOKOV
VŠETKÝCH ZNAČIEK



61-47700

.Opravy pokazených komponentov
.Inštalovanie a oprava programov
.Náhradné diely

www.binari.sk | info@binari.sk
0902 670 922 | Pribinova 17, HC

Futbalový klub OŠK Vinohrady nad Váhom

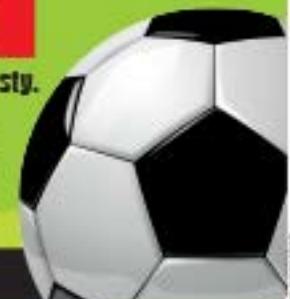
hľadá hráčov

do svojho seniorského tímu na všetky posty.

Na veku ani skúsenostiach nezáleží.

Za prestop jednorázová finančná odmena (podľa kvality hráča).

Kontakt: 0907 257 953 (trénor)



61-47700

Poznáte Vitaru Premium?

U nás môžete získať Premium s prémio.

Bližšie informácie u nás osobne na predejni.

LIMITOVANÁ AKCIA



VITARA
BUDE VĀS BAVÍT

EAST WAY
3+7

VIAC FUNKCII.
VIAC BEZPEČNOSTI.

AUTO TT
www.autott.sk predaj vozidiel: 0910 888 190

V prípade kúpy nového vozidla u nás. Vám výhľadne Váša jazdené vozidlo.

61-47700

**HLOHOVECKO
SREDECKO**

Redakcia: Danka Štúra 75a/35
906 01
hlohovecko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS s.r.o.
Studentská 1971/01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCA

Luda Pavlovičová 0905 444 052

Reklamista:
Marek Rus 0908 979 486
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Smedobor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (24000 domácností)

Každý týždeň:
Hlohovce, Sereď, Leopoldov, Šaľa,
Kučajovce, Žitava, Trakošce,
Červená, Horné Zelenice, Dolná
Streda, Šopron, Pata, Pusté
Sady, Žarnianske Sady, Salgóbába,
Dvorníky, Sasinkovo, Jelšovce, Tep-
ly, Tekovské, Dolné Obrubovce,
Merašice, Pasluchov



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravidlosť inzercie. Neplatí zájom
o príjem. Inzerciu Nepredloží žup-
kovou úpravou.

Príslušné o príjem: Reaktívna Wz., v prie-
pade, že viedlo k mŕtviu, komu miera noviny
nechodia, či napäť, vedieť Českému.

Západné Slovensko

IV	57.000	Bratislavsko-Východ
VZ	67.000	Bratislavsko-západ
IS	26.000	Goralskobanské
GA	30.000	Goralsko-Salanske
IC	24.000	Hlohovsko-Sereďsko
IK	15.000	Krompánsko
IV	30.000	Levice
VA	25.500	Mázačko
NR	28.000	Moravsko
ICZ	35.000	Novačsko
PK	21.000	Prievidzsko
PN	32.500	Nežandovo-Námestovo
SC	25.000	Sereď
SE	31.000	Sereď-Skačado
TO	38.000	Torpačsko-česánsk
TH	52.000	Trnávsko-česánsk
TT	45.500	Trnava
ZM	18.000	Zlatníckoslovensko

Stredné Slovensko

IB	50.000	Konkoly-Strážov-BR
IVY	30.000	Kysucko-česánsk
U	35.500	Kysucko-česánsk
IC	30.000	Mlada-česánsk
MT	30.250	Moravsko-česánsk
OIS	38.600	Oravsko-česánsk
IB	30.000	Považsko-česánsk
PO	35.000	Prievidzsko
ZV	36.500	Zvolensko-česánsk
ZB	26.500	Zbarazsko-česánsk
ZA	52.000	Zilinskoslovensko

Východné Slovensko

LI	29.000	Romľavsko-česánsk
GE	25.000	Genčsko-česánsk
IU	25.000	Ilavsko-česánsk
IE	82.250	Košicko
IS	22.250	Košicko-česánsk
SL	12.000	Kutovsko
MI	30.500	Miklušsko-česánsk
IP	35.000	Popradsko-česánsk
DP	40.000	Prešovsko-česánsk
SH	30.000	Spissko-česánsk

Vinou vlády opäť zdraželi potraviny. Tentokrát rekordne



Vláda sa minulý rok rozhodla, že zavedie novú daň z potravín. Sú to opäť ďalšie peniaze, ktoré vyberie ľudom z peňaženiek. Nestačí, že kvôli jej zlēmu vládnutiu rastú ceny energií, kvôli ktorým sa zvyšujú ceny. Vedľa opäť zohľadní chrbát.

V hnutí OLANO sme od začiatku hovorili, že tento nápad je zlý a že naň doplatia ľudia vo forme zvýšených cen. Čo je ēste horšé, najviac na to doplatia ti, ktorých príjem je nižší, lebo práve oni miernu väčšiu časť svojho platu na potraviny a veci do domácnosti.

Ministerstvo financií naše slová začiatkom februára potvrdilo. Sami hovoria, že potraviny januársky zdražili oproti decembru o 3 % a dodávajú, že za tretinu tohto nárostu môže daň z potravín. Hoci potraviny zdražejú v januári každý rok, tento rok narastli rekordne. Najviac za posledných 13 rokov. Zdražovanie však neskončilo, lebo ešte tri refazce tento odvod platí

nemusia. Ich účinný rok začína začiatkom marca a tak sa môžeme pripraviť, že ceny porastú ajv nich.

Súčasnej vláde absolútne nezáleží na obyčajných ľuďoch, čo jasne dokazuje aj tento príklad. Každý rok staha ľudom hlbšie do vreaka. Ak by vláda chcela naozaj pomôcť farmárom a potravinárom, nefabala by peniaze od ľudu formou dane z potravín.

Mohla by urobiť to, čo už dľho navrhujeme. OLANO dlhodobo pre-
sazuje názor, že farmári musia dostať peniaze, ktoré im sú obrábanú pôdu patria. Vláda musí spravidlo pre-
zdelovať eurodotácie a hlavne nesmie buzerovať farmárov a potravinárov nezmyselnými povin-
nosťami.

Ked bude naše hnutie súčasťou vlády, spravíme zo Slovenska úspešnú krajinu, v ktorej budú ľudia radi žiť. Rovnako aj ich deti a vnúčatá.

Eduard Heger
štátny minister financií a hospodárska

www.regionpress.sk

Best of ŠKODA ROADSHOW

12.3. - 13.03.2019

AUTOCOMODEX



Autocomodex Trnava spol. s r.o.
Nitrianska 1, Trnava

www.skodaroadshow.sk, www.autocomodex.sk

KAMENÁRSTVO

Ján Putifář

ŽULOVÉ POMNÍKY



Využite naše bezkonkurenčné ceny!

Najdete nás ľahko v Coop jednotka Sereď

j.putifar@centrum.sk

0903 479 777

PREDÁM TATRANSKÝ PROFIL
DLAŽKOVICA, ZRUBOVINA, HRANOLY
PLOTOVÉ LATY TEL: 0917 266 883

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáz

0918 671541 **stop vlhkým múrom**

Klampliarstvo FIDLER s.r.o. v Sereďi ako prvá špecializovaná predajňa výrobkov K&J&G

- klampliarske práce
- predaj a montáž skrydiapredelu od slovenského výrobcu
- falcovaná krytina na mieru
- výroba prefitov na mieru

Predajňa: Čepinská 3081/119 SERED
Otvorené: Po-Pla 7.00 - 16.00
50 8.00 - 12.00
fidler@klampliarstvo-fidler.sk • 0905 869 408, 091/789 45 54

Kamenárstvo ADAM

AKCIA
FEBRUÁR - MAREC
2019

- 1 HROB: od 990 €
2 HROB: od 1300 €

- Nové pomníky - žula, terazzo
- Krytie dosky, sekanie pôma
- Rekonštrukcia starých hrobov
- Obnova pôma - brúsenie pomníkov strojovo
- Dlažba, betónové chodníky



Reklamné, kvalitné
bez zálohy,
depozit ZDARMA

DÔCHODCI A ZŤP
VÝRAZNÉ ZĽAVY NA VŠETKO

0911 499 891, 0904 610 406

adam.kamenar@azet.sk

Radi Vás navštívime aj doma.

KAMENÁRSTVO JELŠOVCE

www.zulovepomniky.sk



Najväčší výber priamo od výrobcu!



Slovenský výrobca od roku 1991

Po-Pia 10:00 - 17:00

Sobota 9:00 - 13:00

...ak nemôžete prísť náhodou Vy k nám
ZAVOLAJTE a rádi prideme my za Vami

0903 747 666

Jelšovce, Piešťany, Biňovce

(pri Nitre) (pri Trnave)

Akcia **až 35%** na vybrané modely,
možnosť **seniorskej zľavy**

Nová sezóna so zľavami na nové materiály a modely

4-ročné študijné odbory:

- 6362 M kozmetička a vizážistka
- 6405 K pracovník marketingu - cestovný ruch
- 6444 K čašník, servírka
- 6445 K kuchár

NOVÝ ŠTUDIJNÝ ODBOR

- 6425 K kaderník - vizážista

3-ročné učebné odbory:

- 3355 H stolár
- 3661 H murár
- 3678 H inštalatér
- 6444 H čašník, servírka
- 6445 H kuchár
- 6456 H kaderník

4-ročný učebný odbor:

- 2977 H cukrár, kuchár

2-ročné nadstavbové štúdium:

- 3659 L stavebnictvo
- 6421 L spoločné stravovanie
- 6426 L vlasová kozmetika
- 6403 L podnikanie v remeslach a službách



Náš partner
pre duálne
vzdelávanie



**UČÍME PRE BUDÚCOSŤ
TRH PRÁCE JE HLADNÝ
PO NAŠICH PROFESIÁCH**



STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA OBCHODU A SLUŽIEB

LOMONOSOVova 2797/6

918 54 TRNAVA

www.sosos-trnava.sk

Facebook: Stredná odborná škola obchodu a služieb, Lomonosovova 2797/6, 91854 Trnava

Krátke správy
z regiónu



Dopravná akcia bude v sobotu v okresoch Trnava, Piešťany a Hlohovec

V okresoch Trnava, Piešťany a Hlohovec sa v sobotu 9. februára uskutoční policajná akcia. Hliadky dopravnej, portadkovej a železničnej polície budú vo zvýšenej miere dohliadať na bezpečnosť a plynulosť v cestnej premávkve. Zamerajú sa na spôsob jazdy, najmä predchádzanie, dodžíavanie rýchlosť, zákaz počívania alkoholických nápojov, telefónovanie za volantom a na cyklistov a chodcov. Informovala o tom krajská policajná hovorkyňa v Trnave Martina Kredatusová.

Uvedila, že v uplynulom týždni dokumentovala polícia v regióne 21 dopravných nehôd a 55 ťažkých udalostí, ku ktorým si čiastníci prívoľali policiu. V troch dopravných nehôdach hral svoju úlohu alkohol. Policijti počas akcie odhalili 783 pristupkov v doprave, čo predstavovalo približne 112 pristupkov denne. „Vodičom odporúčame, aby dodžíavali predpisy, jazdili bezpečne s ohľadom na zimné podmienky na cestách a na jazdu sa riadne sústredili,“ dodala hovorkyňa.

» TASR

REGION
PRESS

WWW.REGIONPRESS.SK

Takto pred rokom

Presne pred rokom Slovensko otriasla správa o vražde dvoch mladých ľudí. Hlboko ma zasiahať, tak ako každého normálneho ľudca. Vedeli sme, že mocenské štruktúry v režii Smeru sú prehmité skrz naskrz, súčasť „našim ľuďom“, ktorí sú z krajiny urobili svoju dojnnú kravu. Ale posledných 10, možno 15 rokov sme žili v tom, že predsa len sú nejaké hranice – a ich prekročenie sme si nedokázali vôbec predstaviť.

Toto sa pred rokom zmenilo. Preto vražda dvoch neviných ľudí tak veľmi šokovala celé Slovensko. Pivotný šok sa postupne pretváril do masových protestov, najväčších od roku 1989 - a tie napokon z vlády vyhnali najskôr R. Kalináka a potom aj R. Fica. Začali sene, pretože práve oni dva majú najlepšie informácie, čo sa v našom štáte deje. Vedeli, že sa Kočner vyhŕňať Kuciakovi a zamieľiť to pod koberec. A čo je ešte horšie, ceľé roky Kočnera a jemu podobných kryli cez svojich ľudí v policii, na prokuratúre a dopustili, že najväčší gauner bol bezrestričný. Papáľska politika „naši ľudia na prvom mieste“ viedla až k vražde Martiny Kušnírovej a Jana Kuciaka, ktorí tieto praktiky odvážne odhalovali.

Aj preto sú nechutné všetky sny R. Fica občianske protesty bagatelizovať, očerňovať ich organizátorov a útočiť na najmäste ľudské pudy. Pretože Fico sice stratil premiersky post - ale

Martina a Ján prišli o to najcennejšie: prišli o život, ktorý im už nikto nevráti. Vražda je červená Čiara a Pico s Kalinákom dopustili, že ti, ktorých kryli, ju prekročili. V tejto optike sú všetky Ficove, Kalinákové, Gašparove či Giváčové bolestky trápne a bezvýznamné.

Slovensko sa za posledný rok veľmi posunulo. No stále tu vládne korupcia, nespravidlosť a šikovní ľudia hľadne opúšťajú krajinnu. Preto je veľmi dôležité, aby sa slušní ľudia zapojili. Aby sme naše Slovensko spoločne obrátili proti extrémom a arogancii moci.

Najslnejšia veta minútneho roka zaznela z úst sestry Jána Kuciaka: "Gufku do srdca dostala celá naša rodina a všetci sme tak trochu zomreli." Náchádzajúce prezidentské voľby sa konajú v čase pred Veľkou nocou, ktorá je v našej kresťanskej kultúre symbolom nového začiatku. Či sa stanú začiatkom znovaurodenia našej spoločnosti je teraz v rukách každého z nás.

» Robert Mistrik
nezávislý kandidát na prezidenta SR



Motorest Bučany

Kvalitná gastronómia na dosah ruky v príjemnom zrekonštruovanom prostredí.



033/55 88 279

Kompletne zrekonštruovaná
reštaurácia a bistro Motorest Bučany
sa teší na Vašu návštavu.
Prajeme Vám dobrú chuť.

REGION
PRESS

Inzercia
0905 444 052

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA a GUĽATINA

Najsuchšie drevo je zo zimnej ľažby, neváhajte!

0917 649 213

VÝRUB A OREZÁVANIE STROMOV

rez živých plotov
odvoz konárov
ceny dohodou

0911 810 752



Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

- frézovanie 1 m - 20 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- zlava 25% na materiál
- rekonštrukcia komínov
- zateplenie komínov
- obhiladka zadarmo
- dohoda istá

frézovanie
od 15€/m

Tel: 0911 322 495, 0915 386 362
frezovanievlozkovanie@gmail.com

**Najväčšia výstava zvierat
na Slovensku!**

AKVATERA TRNAVA



medzinárodná výstava(burza) akvaristiky a teraristiky sa koná

10.3.2019 9:00-14:00

**Mestská športová hala (AŠK Slávia)
Rybničkova 15, Trnava**

Hody, jafty, korytnačky, akváriové rybičky, pavúky, svabky, hmyz, rastliny, chovateľské potreby a mnoho ďalšieho.

Generálny partner

REGIONPRESS

HLOHOVECKO SEREDSKO

Hlavný partner

SUPER ZOO
obľúbené pre malé a veľké

Bližšie informácie nájdete na trnava.akvatera.info

HЛИNÍKOVÉ A PLASTOVÉ

OKNÁ A DVERE

GARÁŽOVÉ BRÁNY

0903 573 031

0903 275 337

www.oknahc.sk

Plastové okná a dvere



HANZA

OKNA - DVORE - BRÁNY

www.hanza.sk

0903 603 315

oknahc@oknahc.sk

Pribinova 13, Hlohovec

PENIAZE EXPRESNE DO 5 HODÍN! ÚVER MAX

- RUČENIE AJ ZALOŽENOU NEHNUTEĽNOSŤOU
- NÍZKA SPLÁTKA, DLHÁ DOBA SPLATNOSTI
- RIEŠENIE NEDOPLATKOV, EXEKÚCIÍ, DRAŽIEB

Tel. 0915 / 736 640 - NONSTOP

STRECHY predávame montujeme

Zavolajte, za ponuku nič nedáte!

Zľavy
až do
- 50%

Lindab

MEDITERRAN

TONDACH

BRAMAC

škridly | krapíky | odkvapky | krovky | per-panely | mierkovane haly, domy

tel.: 0905 577 222
0905 598 924

www.stresnekrytiny.sk



DRAŽBA SPOLUVLASTNICKÝ PODIEL 1/6 -
3-IZBOVÝ BYT NA ULICI HLOHOVÁ, HLOHOVEC

Podlahová plocha: 69,83 m²



Nekupujte, skúste!

Vývolávacia cena: 8.400,- €

Obhliadky:

27.02.2019 o 17:00
08.03.2019 o 17:00

Dražobná zábezpeka: 800,- €

Termín konania dražby: 15.03.2019

Čas konania dražby: 10:30

Miesto konania dražby: Perzón ARTin, Svatoborská 37, 949 01 Nitra (salónik)

LICITOR

www.licitor.sk

info: 0918 834 834

041/763 22 34

Ach tá naša hmotnosť!

Ked sa rozhodneme začať s cvičením, je dobré poznať percento tuku v tele. Stáva sa často, že ak ľovek začne cvičiť, hmotnosť sa nemusí zmeniť – ale tuk už môže ubúdať a svaly postupne pribúdať. Na objasnenie je dobré mať potrebné vyšetrenie podielu svalovej a tukovej hmoty, najčastejšie bioimpedančným prístrojmi na špecializovaných pracoviskách, alebo mať zmeranú kožnú riasu najčastejšie nad trojhlavovým svalom – tricepsom, prípadne stadi až obyčajný krajčínsky metr a mať zapísané svoje miery – obvod pasa, bokov, ale môže byť aj obvod ramena, stehna a lýtku.

Ak sa hmotnosť nemení, ale zmenšujú sa namerané obvody, znamená to, že ste na dobrej ceste – ubúda množstvo tuku a narastá svalová hmotnosť. V praxi máme prípady, že rovnako vžiaci ľudia vyzerajú inak – ten, kto pravidelné cvičí môže byť ťahlejší, ako ten, kto nevyčí. Ten, kto má pravidelnú fyzickú aktivity, zlepšuje si vzájomný vhodný pomer svalov a tukov v prospech pre svalovú hmotnosť. Zniženie podielu tukov znamená aj zniženie rizika vystúpenia srdcovocievnej a metabolického ochorenia. Zvýšenie svalovej hmoty znamená aj zlepšenie fyzickej kondície.

Už 10 kilogramov navyše oproti optimálnej hmotnosti zreteľne vidieť, dava telu úplne iný vzhľad – je menej pružné, rozložiteľné, zavalité. Nabratie 10 kg svalov a rovnaké ubratie tuku v tele dodáva vzhľad ťahlosť a jasných kontúr. To však vôbec neznamená, že z ľadu sa stáva kultúrista. Iba má atletičkejšiu postavu.

Úloha svalov je vypoňávať fyzickú aktivitu, pohyb. Úloha tuku je udržiavať telesnú teplotu, slúži ako izolačná vrstva. Príomnosť väčšieho množstva tuku spôsobuje hypertenziu, cukrovku, ochorenia srdca a ďalšie. Udržanie percenta tukov v tele je dôležitý ukazovateľ zdravia.

Dosiahnutie správneho pomeru medzi tukmi a svalmi je dlhodobý cieľ a nedá sa dosiahnuť žiadnym krátkodobým trikom. Tiekti alebo zkráčanou procedúrou. Takže kilogram tuku nie je tažší ako kilogram svalu, ale zaberie väčší objem a telo ľadu vyzerá objemovo väčšie zavaliteľšie. Dosiahnutie optimálneho Body Mass Indexu BMI je jeden z cieľov optimálnej hmotnosti, druhý je dosiahnutie správneho pomeru tuku a svalov. Čím má ľovek menej tuku, podkožného aj medzorgánového, vyzerať ťahlejší a je aj zdravší. Hmotnosť je jeden z cieľom, ktorý stojí na ceste k zdraviu. Druhým je podiel svalov a tukov.

Takže, všetci, ktorí cvičíte a rutinku na váhe sa nemení, alebo nelesiajú čísla, nebudete sklamáni. Ak si budeš viesť ťažidlo o väčších interakciach, porovnáte obvody pasa, bokov, stehien, alebo sledujete zmenu percenta tuku v tele, určite rodiče zaznamenáte, navyše máte pozitívne ohlasy z okolia a jasne to vidieť aj na volnosti vo väčšom oblečení.

» MUDr. Adriana Ilavská, PhD., MBA, MPH
Diabetologička, odborníčka na poruchy metabolismu a výživy



SBS 205 Bezpečnosť, spol. s r.o.
realizuje kurzy
odbernej prípravy
na prácu v SBS.

Keňanská 20/B, Trnava
0903 720 365
033 556 71 90
www.zbsbezpecnost.sk

RÝCHLOČISTIAREN
PERIA

Štitie papírov a vankúšov

AKCIA pri predložení

čistenie + vankúšik, alebo

nákupná taška **ZDARMA**

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA
0950 626 815 HLOHOVEC

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%

- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

NOVÉ POŽIČKY pre Vás

www.noveuvery.sk
tel.: 0917 534 288

PODNIKATEĽOV

AJ ŽIVNOSTNÍKOV

REKONŠTRUKCIE BYTOV A DOMOV

• výstavba a prestavba r. domov

• obklady, dlažby

• voda a elektroinstalácia

• všetky muroárske práce

• rýchlo a kvalitne

ZĽAVA
- 30%

www.kup-dn-jomi.sk

kup-dn-jomi@gmail.com

0944 826 766

PREDÁM NOBASIL KNAUF

všetky hrubky 10 cm - 1,99 €

5 cm - 0,99 €

Pri väčších objednacích - dohoda

DOPRAVA ZDARMA

0902 699 999

•KRTKOVANIE•

čistenie domovej a priemyselnej kanalizácie tlakovým a strunovým strojom

NON - STOP 0905 351 406

PLOCHÉ STRECHY

- izolácia plochých strech

- zateplenia plochých strech

- kaučukové pasy, PVC fólie

- odborné poradenstvo

a cenová ponuka na mieste

ZDARMA

0905/66 22 29

Vysoký krvný tlak?

(Ružovú tabletu nechajte radšej v lekárničke)

Liek používaný na liečbu vysokého tlaku krví označujeme ako antihypertenzív. Ide o niekoľko skupín liečív s rôznym mechanizmom pôsobenia na ľudské telo, preto sa často u pacientov kombinujú, čo umožňuje podávať nižšie dávky pri vysokom ľúčku a malom výskytu nežiaducích účinkov.

Čo znamená správne užívanie liekov na vysoký krvný tlak?

Jednoducho povedané, majú byť užívané dlhodobo, pravidelne v rovnaký čas, vždy rovnako vo vzťahu k jedlu a majú sa zapíjať vodou z vodovodu. Väčšina antihypertenzív sa nemá kombinovať s ovocnými šťavami. Zapíjanie týchto liekov jablkovým džúsom, pomarančovou alebo grapefruitovou šťavou môže viesť k zniženiu alebo dokonca k strate ich účinku. Opačný extrém je, keď pacient úplne odmietne zjesť citrus, alebo sa napíti ovocnej šťavy. Vstrebávanie lieku nie je ovplyvnené, ak je odstup medzi liekom a ovocím aspoň dve hodiny.

Stop ružovej tablete

Analgetiká patria medzi najužívanejšie lieky. Teda aj u pacientov užívajúcich antihypertenzív je liečba bolesti hlavy, kĺbov alebo svalov či chrbta častým problémom. Hypertonik by mal vedieť, že niektoré analgetiká znížujú účinok

antihypertenzív. Ide o tzv. nesteroidové antiflogistiká, medzi ktoré patria ibuprofen, díklofenak, naproxen, meloxicam (a mnohé ďalšie), z ktorých väčšina je v lekárni dostupná aj bez lekárskeho predpisu. Tieto lieky ovplyvňujú regulačné mechanizmy v obličkách, ktorými znížujú účinok antihypertenzív. V súčasnosti vieme, že jediná dávka ibuprofenu vo výške 400 mg, čo je jedna bežná tableta, môže ovplyvniť krvný tlak natol'ko, že lekár môže zvažovať zvýšenie dávky antihypertenzív alebo nasadenie kombinácie liekov, ktorá nie je pre pacienta nevyhnutná. Na druhej strane existujú analgetiká, ktoré vyššie uvedené vlastnosti nemajú, ide o kombinované analgetiká obsahujúce paracetamol, propafenazon a kofein alebo in podobné analgetiká.

-Neškodné- rastlinné prípravky

Účinok antihypertenzív znížujú tiež niektoré rastlinné prípravky. Najsilnejší účinok má sladké drevko. Jeho užívanie by preto malo byť opatrné a nemať by trval dlhšie ako 14 dní. V prípade pacientov s hypertenziou je vhodné sa sladkému drevku úplne vyhnúť. Je dobré mať svojho lekára, ktorému doverujete. Rovnako dobré je mať svojho lekárnika. Vás lekárnik ováš viesť. A ešte viac v ovašich liekoch - aj vydá aplikačí www.interaktiveliekov.sk. Využite tiež jeho vedomosti vo svoj prospech.

» Ondrej Šukel, prezentor SLEk

HARABIN: Pre našich (starých) rodičov

Milí priatelia, Vláda hovorí o tom, že sa máme najlepšie za celú história Slovenska. Ja všavím, že kradne sa najviac za celú história Slovenska a bežní občania sa majú horšie.

Je do neba volajúce, že vláda dá 800,000,000 € za mýtny systém, ktorý nefunguje a 1,600,000,000 € za stíhačky, ktoré sú nám nanič. Zase sa pári ťaž nabali na úkor nás všetkých. Takýchto nezmyselných a pre mňa poňemných výdajov štátu je niekoľko, no iba tieto dva výdaje robia dokopy 2,4 miliardy €, čo by stačilo na navýšenie dôchodku pre každého senlora a invalida o 100 eur mesačne.

Áno, hovorím to preto, lebo najhoršie sa na Slovensku majú dôchodci a invalidi. Priemerný dôchodok je okolo 450 €, z čoho 230 ide na prevádzku domu (energie a drobné opravy), 10 telefón, 60 lieky, 60 drogeria (pracie prášky, čistiace prostriedky a kozmetika) a dôchodca reálne žije z 90 € na mesiac, čo sú 3 € denne. Raňajky, obed a večera dokopy za 3 €, to je veru „prosperita“. A to nehovorím o cca 100,000 občanoch, ktorí žijú menej ako 300 € mesačne. Keď sa stane niečo nepredvídateľné (napravžná choroba), tak si musí dôchodca požiadať od rodiny alebo od ťažníckych splátkových spoločností, alebo banka dôchodcov

nepožičia. Aj preto je na Slovensku 22 tisíc ľudí s exekúciou len vďaka Kiskovým splátkovým firmám, čo je pre predstavu taký počet obyvateľov, ako žije v meste Pezinok alebo Vranov nad Topľou. Takého máme teraz prezidenta, slniečkára, ktorý napáchal veľa škody svojim podnikaním a ešte viac škody svojim níč nerobením v prezidentskom paláci.

Ak si znova zvolíte slniečkára (Mistrík alebo Čaputová), resp. priatáka vládnej koalície (Šefčovič), níč sa pre vás nezmení.

Ja vám, milí občania, naopak sľubujem, že ako prezident NEDOVOLÍME rozkrádanie štátu a budem robiť všetko preto, aby ušetrené peniaze išli dôchodcom a invalidom. Nie je predsa normálne, že niekto celý život tvrdzo pracuje a musí tráfť bledu, pričom politici rozkrádajú nás štát.

Som bojovník, ktorý sa riadi právom a doteraz nikdy neprehral. Aži v boji o lepší život dôchodcov neprehrám, lebo vo funkcií musí prezident byť prezidentom všetkých občanov.


JUDr. Štefan Harabin
občiansky kandidát
na prezidenta SR

REGIONPRESS

Pre poslancov pracovného tímu prijme pracovníkov do diaľkovej prenájomy na pozíciu:

TLAČIAR - STROJMAJSTER

NÁPLŇ PRÁCE:

- » obsluha retačného offsetového tlačiarneho stroja ROTOMAN (6, 32 strán)

PÓŽIADAVKY:

- » min. 1 rok prax v oblasti offsetovej tlače na pozíciu tlačiar

BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

- » miestos výkonu práce - Trnava
- » možnosť pracovať aj na viedajúcej, činnosti, dobrodej

PONÚKANÝ PLAT:

- » základná zložka mzdy 960 € (brutto) / mesiac
- » + variabilná zložka, až do výšky 2 000 €

0905 555 044

radej@regionpress.sk

REGIONPRESS, s.r.o.
Studentická 2,
017 01 Tmava



Lindner

Lindner Mobilier s.r.o., medzinárodne pôsobiacia firma v oblasti zariadenia interiérov príjme do výroby nábytku:

- » Samostatne pracujúceho stolára
- » Stolára
- » Lakýrniku

Nástup ihned!

- » podľa kvalifikácie mazda 700 – 1200 Eur/mesačne brutto
- » + po 6 mesiacoch odmeny podľa interného prémiového systému
- » stravné lístky načiac pri 12 hod. zmenach
- » strava v jedálni zdarma
- » odmena za odporúčanie nového zamestnanca
- » pravidelné prehodnocovanie platu
- » firemné chaty po celej Európe
- » vianočná odmena
- » firemné podujatia
- » prípravok zamestnávateľa na DDS3.piller
- » firemné sbytovanie

Kontakt:

Lindner Mobilier s.r.o.

Družstevná 7, 922 42 Madunice

Telefón: 033/735 16 15

e-mail: Alena.Losonska@Lindner-Group.com

Mestská zelen Hlohovec, s. r. o.
ponúka voľné pracovné miesta na pozíciu:

pracovník/-čka údržby zelene

Náplň práce: kosenie, hrabanie, starostlivosť o rúže a kvetinové výsadby a iné

Náštrup: marec - apríl

Mzda: od 520 € brutto mesačne

Šafárikova 30, Hlohovec, tel.: 0907 446 556

SBS LAMA SK

prijme strážníkov
na objekty
v Gáni a Seredi

800 € brutto/ mesiac

+ variabilná zložka

Náštrup IHNEĎ!

Kontakt:

0948 101 332

Prijmeme vodičov MKD

- Široká ponuka práce na kamión
- Jazdimo SK + EU
- Zároveň rozvoj parku
- Príem. hr. mzda 800 € + diely + odmeny = mazý zárobok 2.400 €

0908 203 203

www.nizaltransport.sk



SANDROCK TRANS

prijme do TPP aj živnostníkov

VODIČOV na SKLAPACIE NÁVESY

Preprava sypkých materiálov.

Výkon práce - západné Slovensko. Ubytovanie ZDARMA.

Info: 0903 779 101

Zložitý zásobenie na e-mail:
sandrock@sandrock.sk

garancia platu 1000 €/mes.

Redakcia HLOHOVECKO SEREĐSKO

hľadá brigádnika
na roznášanie novín v oblasti:

Kontakt formou SMS na tel. č.: 0908 979 496

- Leopoldov 01, 5,50c++
(oblasť ohr. ul. Plešanské, nám. sv. Ignáca, Čučmanova)

- Dolné Trhové, 2,70c++

- Dvorníky, 7,-c++

- Kopiatovce, 3,-c++

- Horné Trhové, 3,-c++

- Horné Otniakovo, 4,-c++

- Vlachy n. Váhom, 7,50c++

- Šintava, 6,50c++

- Dolné Zelenice, 2,70c++

- Sládkice, 3,-c++

- Sulákovce, 10,-c++

- Pastuchov, 4,-c++

*sumu za jeden ročný brutto + príplatok za vás poslat stranu na stránku, za lokality, nám dôstoj rajonu.

SMS v tvare: „MENO, ADRESA, OBĽAST ROZNOŠU, 0900X XXXXX“
(č. na ktorom ste zaslaní).

OTVORENÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

- Operátor baliacej linky - 3,38 €/ hod.
- Klúčový operátor - 3,93 €/ hod.
- Skladník - 3,69 €/ hod.



Miesto výkonu práce:
Priemyselná 1, Sered'

Kontakt:
+421 918 800 464
personalne@fmlogistic.com

BENEFITY:

- Stabilné zamestnanie v úspešnej medzinárodnej spoločnosti.
- Atraktívne finančné ohodnotenie s pravidelným prehodnocovaním.
- Preplácané nadčasy.
- Doprava do zamestnania zo smerov Trnava, Galanta, Hlohovec, Šaľa, Nové Zámky + okolité obce, príp. príspevok na dopravu, kde nie je doprava zabezpečená.
- Stravné listky s príspevkom nad rámec zákona.
- Vernostná odmena za odpracované roky v spoločnosti.
- Volno nad rámec zákona.
- Ďalšie benefity a formy sociálnej politiky (príspevok na DDP, príspevok pri svadbe a narodení dieťaťa, káva zdarma).

sk.fmlogistic.com

FM>LOGISTIC

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / Iné

• Kúplim starý traktor Zetor Super 35 - 50, Zetor 25, Škoda 30, aj iné, tel.: 0908146946

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

• Prenajmem garážku v Seredi, komplet zariadená, od 1. 3. 2019, tel.: 0905 506 719
• Prenajmem podkrovny byt v centre Hlohovca, tel.: 0905 603 975

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / Iné

08 STAVBA

• Predám sklolaminátové žumpy objeme 5.000, 8.000 a 10.000 litrov a vodomerne plastové šachty. Cena od 650 €. Dovozem, osadím, výkonom aj tlakovou sklošku, tel.: 0905 925 991 • Kúplim sklošku, tel.: 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC
• Predám pčenku, jačmeň, kukurku, tel.: 0948 260 827

11 HOBBY A ŠPORT

• Kúplim staré hodinky, mince, bankovky, odznaky, knihy, tel.: 0903 753 758 • Kúplim rôzne starostlivosť aj v poškodenom stave, tel.: 0903 753 758

12 DETOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / Iné

• Predám pčenku 1 meter za 20 €, Sered', tel.: 0905 322 259 • Kúplim ludové kroje, tel.: 0902 708 047

15 HĽADÁM PRÁCU

• HĽADÁM PRÁCU U MAJSTRA NA STAVBÁCH, ALEBO V MAĽEJ FIRME - RÔZNE POM. PRÁCE, tel.: 0940 378 407

16 ZOZNAMKA

**Chcete si
podať
Inzerát?**

Poslite SMS na číslo

8866 v tvare:

RP mestobran HC modzera

číslo rubriky modzera Text

Inzerátu

Priklad:
RP HC 12 Predám kotlik,
0987 654 321.

Splnenú SMS vám potvrdíme príjem
inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyle-

žije všetky mobilné operátory.
Cena je 0,60 € za DMH za každých zá-
ložiek 30 znakov textu včäčajúcich
vkladanú modzbu HC a načítujeme.

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

**ZĽAVY
až do 50%**

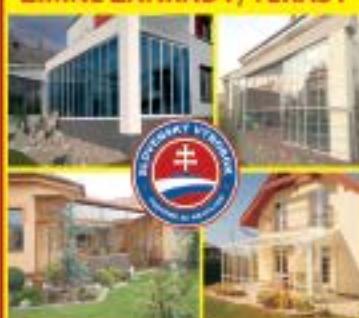


**Kvalita
a záruka
za výborné
ceny!!!**

ZASKLENIA, ROLETY



ZIMNÉ ZÁHRADY, TERASY



PRÍSTREŠKY



PREKRYTIA BAZÉNOV, BAZÉNY



**100% nehrdzavejúce
bezúdržbové produkty**

ŠROTOVNÉ NA BALKÓNY

**ZNIŽIME CENU O VAŠE STARÉ
ROLETY, ALEBO ZASKLENIE**

Volajte 7 dní v týždni !!!

Bezplatne 0800 500 920

Orange: 0915 777 772

T-mobile: 0911 974 459

02-0915 777 774

www.gseurotherm.sk

**STAJAN SLOVAKIA PRUME:
MUZOV AJ ZENY NA POZICIU**

LISAR/LISARKA

108SLIHA LISU, LISOVANIE GUMY)
(520€/MES. + 0,12€/HOD. + 0,90€/HOD.
+ 0,09€/HOD. + PRIPLATKY)

MIESTO PRÁCE: DOLNÉ VESTENICE

- MONTAŽNIK

(SKLADANIE A MONTOVANIE SKRÍň)
(65,06/MES. + 0,20€/HOD. + 1,00€/HOD.
+ 50€ + PRIPLATKY)

- ELEKTROMONTAŽNIK

(70,46/MES. + 0,20€/HOD. + 1,00€/HOD.
+ 50€ + PRIPLATKY)

MIESTO PRÁCE: NOVÉ MESTO N. VÁHOM

UBYTOVANIE ZABEZPEČUJE FIRMA

Kontakt: 0918 493 960

mail: stajan.slovakia@azot.sk

www.konstruktorcsk
Príjemme na pozíciu v ČR
info@konstruktorcsk.sk

OPERÁTOR VÝROBY

800 - 1000 EUR/netto

VODIČ VYZ

900 - 1100 EUR/netto

ÚDRŽBÁR STROJOV

900 - 1200 EUR/netto

ZVÁRAČ ZM1,135

11 EUR/hod.

TEL.: 0908 914 180

**Hodinárstvo
Emili s.r.o.**



Hlinovec

SNP 12

Trnava

OC Galéria TESCO

www.hodinarstvuemili.sk

Prijímateľnosť na pozíciu

ZVÁRAČ CO2

ZÁMOČNÍK

na rôznych projektoch v Hradci.

Skladanie a zváranie konštrukcií.

Prebaudujeme:

- prax v obore
- vlastné auto výhodou
- výhodou základnej zmluvy NJ / AJ

Predikame:

- skladanie a dôchodobú prácu na IPP
- 4-tyždňové kurzy
- cesta a ubytovanie hradené
- výplata náhrad
- možnosť zálohy po 1 týždňu
- prečerpaný odber

Koda: 2400 €

V prípade záujmu nás môžete kontaktovať
od 08:00 do 14:00 na tel. čísle:
0948 432 998, 0991 712 616 alebo
e-mailom na precast@rikli-hrav.com

DOPRAVA A ČERPANIA BETÓNOU

**Realizácia výkopov a betonáži
Zakladanie stavieb rodinných domov**

Informácie na tel. čísle: **0917 873 342**

KAMENÁRSTVO KAJAL
(medzi Galantom a Šaľou)
**Vás pozýva na svoju
tradičnú vel'kú výstavu**

