

GALANTSKO ŠALIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 000 domácností

PREČÍTAJTE
SI...

NOVÉ
LEPŠIE
NOVINY

Ústavný súd nesmie byť predĺženou rukou politikov



a nezávislé osobnosti

Ústavný súd môže napomáhať spravodlivosti, no môže ju aj blokovať. Rozhodol aj v kauze Gorila, že nahrávky z nej sa nemôžu použiť, a že treba chrániť práva ľudí, ktorí podľa spisu spriadali obrovské korupčné schémy. Toto rozhodnutie mimoriadne sťažilo prácu vyšetrovateľov. Ústavný súd takisto rozhodol aj o zákone o preukazovaní pôvodu majetku a kvôli rozhodnutiu ústavného súdu sa tento zákon do dnešného dňa nedá uplatňovať. Preto je dôležité zvoliť odborné zdatných a bezúhonných kandidátov za sudcov ústavného súdu.

Proces výberu ústavných sudcov bol nespravodlivý a neférový. Kandidáti mali podať prihlášky aj so všetkými dokumentmi do 7.1. Všetci tak urobili, iba Robert Fico musel dokumenty dodatočne dopĺňať. To však nie je férový prístup, predsa keď sa bežní ľudia hlásia napríklad do zamestnania a neodovzdajú kompletnú prihlášku, nikto sa s nimi nebaví. Spravodlivosť a pravidlá teda neplatia pre každého

rovnako.

Vládna koalícia ma eminentný záujem, aby ústavný súd obsadila svojimi nominantami. Smer chce tepľé miesto pre R. Fica, no ten nemá potrebnú právnickú prax, ako stanovuje zákon. Fico bol dlhé roky premiérom, no premiér nie je právnické povolanie a môže ním byť aj človek bez právnického vzdelania. Premiér je v prvom rade riadiaca funkcia. Keď Robert Fico vyhlásil, že diaľnica do Košíc bude v roku 2010 a nakoniec nebude ani v roku 2030, nie je to právnický problém, je to otázka riadenia a odborných schopností členov vlády.

Vládna koalícia robí obštrukcie a chce znefunkčniť

ústavný súd, aby si tam mohla dosadiť svojich ľudí. No ústavný súd má byť nezávislý a chrániť práva občanov. Nesmie byť predĺženou rukou politikov.



» Veronika Remišová

predsedníčka poslaneckého klubu OĽANO

KANÁLSERVIS ČISTENIE KANALIZÁCIÍ

WC odtokov, umývadiel, sprch, priemyselných a iných kanalizácií

**ČISTENIE TLAKOM
A ŠPIRÁLOU
MONITORING KAMEROU**

rýchlo • čisto • spoľahlivo
• NON STOP

0907 652 710

www.kanalservis.sk

Prijímam pomocníka

na betónovanie základov
náhrobných kameňov

6€/h v hrubom

od 1. marca

0905 320 476

STRECHY NA KLÚČ

škridla výpredaj
3,50 €/m²

Cenové ponuky ZDARMA

ARRI s.r.o.

Okoč 0905 746 124

Budovateľská 30 www.strecha.ws

NÁBYTOK NA MIERU

Za rozumné ceny!

Zameranie a návrh **ZADARMO!**

www.nabytokbukovsky.sk

Róbert Bukovský | ☎ 0911 266 549

SKLENÁRSTVO Roman Bączni

LEXAN-PREDAJ, DOVOZ, MONTÁŽ
RÁMOVANIE OBRAZOV, SKLO DO KRBOV
BALKÓNOVÉ POSUVNÉ SYSTÉMY

☎ 0905 114 300 www.lexanga.sk

Vykúpime

staré driapané, nedriapané perie.

Paplóny, vankúše, duchny z peria.

Tel.: 0908 054 321, E-mail: vykupperia@gmail.com

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA (PRI GALANTE) PONÚKA NA PREDAJ:

8 - 15 - 20 - TÝŽ�의ŇOVÉ MLÁDKY

NOSNICE RÔZNEJ FARBY

ROZVOZ ZABEZPEČÍME ZDARMA

KRMIVO PRE NOSNICE RASTOVÁ A ZNÁŠKOVÁ

☎ 0905 551 499, 031 781 15 63, 0905 450 432

Kamenárstvo KAM-MAN

Veľké Úľany

Ponúkame rôzne druhy žulových pomníkov a kamenárske práce za akciové ceny!



Vyberte si kvalitu za prijateľnú cenu!

Doplňky a montáž **ZADARMO!**

Veľké Úľany, Leninova 71

0903 475 820

www.kam-man.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injekcia

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

ODVOZ STAVEBNÉHO A KOMUNÁLNEHO ODPADU

- uskladnenie a odvoz odpadu kontajnermi
- prenájom kontajnerov a el. búracích kladív
- vypratanie bytových a nebytových priestorov

0907 173 047

ZBAVTE SA DLHOV A EXEKÚCIÍ

Trápia vás zrážky z výplaty alebo dôchodku?

Chcete ísť do osobného bankrotu?

POMÔŽEME VÁM S PRÍPRAVOU PODKLADOV

PRE OSOBNÝ BANKROT.

0948 441 250, www.osobnybankrot.com

ÚRADNÉ A SÚDNE PREKLADY SLOVENČINA ↔ NEMČINA

0907 188 152 - Mgr. Csilla Molnárová, PhD.

Preklad všetkých typov listín

okrem medicínskych a technických

Volat' - PO - ŠTV: 8°-16°, PIA: 8°-13°

OB-REAL S.R.O. realitná kancelária



ZNIŽENÁ CENA

Galanta, Jazerná:
Predaj skolaudovanej novostavby 4izb RD, úžitk. 91m², pozemok 223m²
Cena: 129.000,-€

Sládkovičovo, Fučíkova: Predaj rekonštr. 3izb bytu 85m²+sklad 12m², tepla, vlastné kúrenie.

Cena: 64.000,-€

0903 219 369 • 0905 513 844 • www.obreal.sk

GALANTSKO

ŠALIANSKO

Redakcia: Bratislavská 1458
GALANTA
galantsko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS s.r.o.
Študentská 2, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Klára Jurášová 0905 338 872

Distribúcia:
Klára Jurášová 0905 338 872
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (30 000 domácností)

Každý týždeň:
Galanta, Šaľa, Sládkovičovo, Ma-
túškovo, Veľká Mača, Jelka, Kajal,
Malá Mača, Košúty, Čierna Voda,
Dolné Saliby, Horné Saliby - časť,
Tomášikovo, Veľký Grob, Diakov-
ce, Vlčany, Tešedíkovo,



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko		
BV	57.000	Bratislavsko Východ
BZ	67.000	Bratislavsko Západ
DS	26.000	Dunajskostredsko
GA	30.000	Galantsko+Šaliansko
HC	24.000	Hlohovecko+Sereďsko
KM	15.000	Komárňansko
LV	30.000	Levicko
MA	25.500	Malacko
NR	48.000	Nitriansko
NZ	35.000	Novozámocko
PK	21.000	Pezínsko
PN	32.500	Piešťansko+NM+MY
SC	25.000	Senecko
SE	31.000	Senicko+Skalicko
TO	38.000	Topoľčiansko+PE+BN
TN	52.000	Trenčiansko+DCA+IL
TT	45.500	Trnavsko
ZM	18.000	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko		
BB	50.000	Banskobystricko+BR
KY	30.000	Kysucko=CA+KM
LI	35.500	Liptovsko=LM+RK
LC	30.000	Lučenecko+VK+PT
MT	39.250	Martinskó+TR
OR	38.600	Oravsko=DK+NO+TS
PB	30.000	Považsko=PB+PU
PD	35.000	Prievidsko
ZV	36.500	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.500	Ziarsko+ZC+BS
ZA	52.000	Žilinsko+BV

Východné Slovensko		
BJ	29.000	Bardajevsko+SK+SP
GE	25.000	Gemersko=RV+RS+RA
HU	25.000	Humensko=VT+SV+ML
KE	82.750	Košicko
KS	22.250	Košicko okolie
SL	12.000	Ľubovniansko
MI	30.500	Michalovsko+TV+SO
PP	35.000	Popradsko+HK
PO	40.000	Prešovsko+SB
SN	30.000	Spišsko+LE+GL

Pomôcť blížnemu svojmu

Stretávam sa s názorom, že by som nemal vstupovať do politiky, veď ako vedec nemôžem rozumieť problémom bežných ľudí. My vedci vraj celé dni trávime zavretí niekde v laboratóriu a o skutočnom živote nevieme nič... V skutočnosti je to práve naopak: dobrý vedec robí veďu kvôli ľuďom. Chceme zlepšiť život súčasným aj budúcim generáciám, chceme pomôcť budovať lepší svet.

Všimli ste si, že väčšina politikov na Slovensku sú právnici? Právnik narába s pravdou podľa potreby, ohýba ju podľa okolností. My vedci si pravdu ctíme nadovšetko. Veď ak by sme v práci prekrúcali fakty, podvádžali, klamali, na konci dňa zomrie človek. Keď však svoju prácu robíme poctivo a čestne, bojujeme za pravdu a držíme sa faktov, na konci dňa často zachránime ľudský život.

Bol som zvedavé dieťa a keď som ako školák vyhral okresné kolo chemickej olympiády, o mojej životnej dráhe bolo rozhodnuté. Po úspešnom štúdiu v zahraničí sa mi vo svete otvárali obrovské možnosti, ale ja som túžil venovať svoj talent Slovensku. Vrátil som sa domov, spoločne s manželkou Zuzkou sme si založili rodinu - a firmu, ktorá dnes patrí medzi svetovú špičku. Naše technológie používajú nielen tisíce vedcov a univerzít po celom svete, ale aj firmy ako Nike, Samsung, Apple či CocaCola. Výsledky našej práce pomáhajú lekárom v

boji proti zákeľným chorobám, pri kontrole kvality potravín, vody a čistejšieho životného prostredia... Nielen vo svete, ale aj tu, na Slovensku.

Robiť veďu pre mňa znamená pomáhať človeku. Spomínate si, ako celé Slovensko prežívalo spolu s naším olympionikom Matejom Tóthom jeho podozrenie z dopingu? Uvedomil som si, že vďaka mojej práci môžem poskytnúť potrebné dôkazy na očistenie jeho mena, ponúkol som teda pánu Tóthovi pomoc. Zabojovali sme, expertný posudok nášho tímu nakoniec uznala aj Medzinárodná atletická federácia (IAAF), revidovala svoje rozhodnutie a Matej tak môže opäť súťažiť o medaily za Slovensko.

„Pravde veriť, pravdu žiť a pravdu brániť,“ povedal môj vzor, M. R. Štefánik. Bol nielen veľký politik, ale aj nadaný vedec a mimoriadne čestný človek. Som odhodlaný byť prezidentom, ktorý bude jeho odkaz ďalej rozvíjať – pre ľudí, pre budúcnosť, pre Slovensko.

» Robert Mistrik
nezávislý kandidát na prezidenta SR



MY CENY

NEZVYŠUJEME

Už od 9,60€ mesačne

inštalácia zadarmo

SATELITNÁ TV

KÁBLOVÁ TV

INTERNET

Tel.: 031/3260550

Adresa pobočky:
Petra Pázmaňa 2020/30, 927 01 Šaľa

DIGI

SLOVAKIA

hager

+421 907 052 420

NÁKLADNÁ DOPRAVA, VÝKOPOVÉ, ZEMNÉ A BÚRACIE PRÁCE

TEHERSZÁLLÍTÁS, FÖLDMUNKÁK, TEREPRENDEZÉS, ÉPÜLETBONTÁS

REZANIE BETÓNU

otvorov do panelu • jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky • odvoz odpadu

AKCIOVÉ CENY!

0908 447 006 www.jadrovevrtanie.sk
www.rezaniebetonu.eu

•KRTKOVANIE•

čistenie domovej a priemyselnej
kanalizácie tlakovým a strunovým strojom

NON - STOP 0905 351 406

Dom Dražieb s.r.o.

DRAŽBA

Dom Dražieb s.r.o. vyhlasuje
dobrovoľné dražby na nehnuteľnosti:

Selice, okres Šaľa

Rodinný dom
s pozemkami - 1 786 m2

Otvorenie dražby: 12.03.2019 o 10,00 hodine

Kolo dražby: prvé

Najnižšie podanie: 29 100 €

Dražobná zábezpeka: 4 500 €

Miesto dražby: G&G Penzión - salónik na prízemí,
Hlavná 77, 927 01 Šaľa

Termín obhliadky pre verejnosť
(po tel. dohovore 1 deň vopred):
21.02.2019 o 10,00 hodine
22.02.2019 o 10,00 hodine

Selice, okres Šaľa

Rodinný dom
s pozemkami - 811 m2

Otvorenie dražby: 12.03.2019 o 10,45 hodine

Kolo dražby: 2. opakované

Najnižšie podanie: 21 000 €

Dražobná zábezpeka: 3 000 €

Miesto dražby: G&G Penzión - salónik na prízemí,
Hlavná 77, 927 01 Šaľa

Termín obhliadky pre verejnosť
(po tel. dohovore 1 deň vopred):
21.02.2019 o 10,30 hodine
22.02.2019 o 10,30 hodine

Blížšie informácie na číslach: 0905 343 254
alebo na www.domdrazieb.sk

Prijem plošnej
inzercie
tel.: 0905 338 872
e-mail: galantsko@regionpress.sk

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

Vášho starého tátoša odvezieme a vyradíme priamo u Vás doma

AUTOVRAKOVISKO

0902 457 777

ROVAMI

NON STOP

www.rovami.sk

ODVOZ ZADARMO



06-0018

Svetový deň sociálnej spravodlivosti

Tento u nás pomerne zabudnutý, hoci historicky pomerne „mladý“ deň bol vyhlásený novembri roku 2007 na zasadnutí Valného zhromaždenia OSN a pripomína si ho od roku 2009. Členské štáty sa počas neho veľmi intenzívne a ukázkovo venujú podpore sociálneho rozvoja. Tento deň je venovaný sociálnej spravodlivosti, boju proti chudobe, podpore plnej zamestnanosti, dôstojnej práci, rovnosti a spravodlivým podmienkam zamestnancov a v neposlednom rade dodržiavaniu ľudských práv a slobôd.

A tu si pripomeňme to, o čom sa u nás takmer zásadne nič nehovorí. Mobbing je druh rafinovaného šikanovania na pracovisku. Označuje najrozšírenejšie formy znepriemňovania života na pracovisku. Ide o útoky skupiny proti jednotlivcovi. Charakteristická je pre nich skrytosť, rafinovanosť a zákernosť. Inou variantou šikanovania na pracovisku je tzv. bossing. Je špecifický tým, že šikanovanie sa dopúšťa nadriadený pracovník. Bossing je psychické šikanovanie v zamestnaní, ktorého sa dopúšťa na svojom podriadenom nadriadený pracovník. Ide teda o správanie nadriadeného, ktoré poškodzuje podriadeného pred jeho kolegami, sťažuje či znemožňuje mu jeho prácu. Bossing sa samozrejme vyvíja a

stupňuje. Táto šikana zhoršuje vzťahy na pracovisku a zvyšuje kult osobnosti vedúcich. Čím odborne menej zdatnejší nadriadený a čím šikovnejší podriadený, tým je spravdla bossing intenzívnejší.

Cieľom mobbingu je poškodenie druhého so zámerom následného prepustenia zo zamestnania.

Podľa posledného prieskumu z roku 2001, ktorý uskutočnila agentúra GfK, zažilo šikanu na pracovisku u nás 16 percent ľudí. Štatistiky zo západných krajín uvádzajú polovičné hodnoty, 8-10 percent.

Brániť si svoje sebavedomie možno snáď len stálym opakovaním si, že kto nám škodí týmto spôsobom, už s nami vlastne súboj prehrál. Kto sa k takému rokovaniu znižuje, nemôže byť silný ani sebavedomý. Kolektívnu obranu sú rozmanité výzvy a petície proti neľudským vzťahom v zamestnaní.

Obranou proti mobbingu je tiež včasná prevencia a informovanosť. Obeť sa musí začať brániť hneď spočiatku. Ak nepomôže klasická obrana (vzoprieť sa mobbingu), je vhodné kontaktovať odborníka či občianske združenie. Tiež by ste sa mohli obrátiť na Ombudsmanku alebo dokonca na Inšpektorát práce.

» red

MIMORIADNA ZĽAVA !!!

Cena: **350 € 750 €**

Akreditovaná
Masérka škola
REMINY

**OTVÁRA KURZ
KLASICKEJ MASÁŽE**

začiatok kurzu
12.3.2019

miesto: Turčianske Teplice
(učebňa masérkej školy REMINY)

**0904 561 900
0917 128 155**

**www.reminy.sk
eva@reminy.sk**

17-0013

Hľadáme

• zatepl'ovačov
• maliarov • murárov
aj jednotlivcov
od 1. marca
Mzda: 6€/h v čistom

0910 622 124

36-0023

**PREDÁM
NOBASIL KNAUF**
všetky hrúbky 10 cm - 1,99 €
5 cm - 0,99 €

Pri väčších odberoch - dohoda

**DOPRAVA ZDARMA
0902 699 999**

17-0003

DIAGNOSTICKÉ CENTRUM

L. I. F. E. system Quantum II.

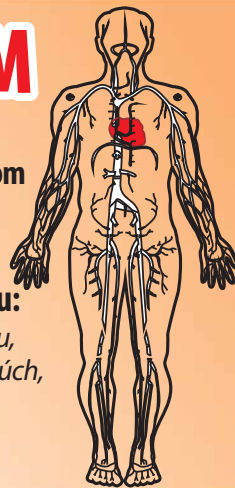
Kompletné vyšetrenie a stanovenie Vašej diagnózy na najmodernejšom diagnostickom biorezonančnom prístroji L.I.F.E. systém Quantum II.

Pomôžeme Vám

určiť príčinu a závažnosť Vašich chorôb a doporučíme Vám liečbu:

chrbtice a kĺbov, reumatizmu, artrózy, osteoporózy, cukrovky, pankreasu, prostaty, vysokého krvného tlaku, sexuálnej dysfunkcie, psychických porúch, migrény, depresie, úzkosti, nervového systému, lymfatického systému, cievnych problémov, alergénov, toxínov, baktérií, vírusov, plesní...

Objednať sa môžete na tel. čísle: 0903 412 343



41-0012

DOBROVOLNÁ DRAŽBA
3 izbový byt - Šaľa
Najnižšie podanie: 59 900,00 EUR



Termín konania dražby:
dňa 11.03.2019 o 13:30 hod.

Miesto konania dražby:

Reštaurácia Penzión ARTIN, salónik na prízemí,
Svätoubanská 107/37, 949 01 Nitra, okres Nitra,
Nitriansky kraj.

Dražobná zábezpeka: 15 000,00 EUR

Predmet dražby: trojizbový byt č. 45, 12.p.,
vchod 4, v bytovom dome súpisné č. 773, postavenom na parcele registra „C“ evidovanej na katastrálnej mape pod parcelným č. 1611/5. Podiel priestoru na spoločných častiach a spoločných zariadeniach bytového domu a spoluvlastnícky podiel k pozemku, parcele registra „C“ evidovanej na katastrálnej mape ako parcelné č. 1611/5, druh pozemku zastavané plochy a nádvoria o výmere 334 m², o veľkosti 249/10000. Predmet dražby je evidovaný na LV č. 3908, k.ú. Šaľa.

katastrálnej mape pod parcelným č. 1611/5. Podiel priestoru na spoločných častiach a spoločných zariadeniach bytového domu a spoluvlastnícky podiel k pozemku, parcele registra „C“ evidovanej na katastrálnej mape ako parcelné č. 1611/5, druh pozemku zastavané plochy a nádvoria o výmere 334 m², o veľkosti 249/10000. Predmet dražby je evidovaný na LV č. 3908, k.ú. Šaľa.

Kontakt: 02/32202724, 0911 833 859,
krajicek@platitsaoplati.sk, www.platitsaoplati.sk

**platiť
saoplatí**

**dobrovoľné
dražby**

52-0005-32

STREŠNÉ CENTRUM

**KROVY
NA MIERU**

PREDAJ - MONTÁŽ

92592 Kajal 152, tel.: 0907 743442

info@ga-krovky.sk, www.ga-krovky.sk

**REKONŠTRUKCIA
strechy**



**REKONŠTRUKCIA
140m² STRECHY**
čo je cca 9x9m dom

ZA 4900 EUR !!!

Cena obsahuje:

- demontáž starej krytiny
- latovanie s 5x4cm latami + laty
- krytinu škridloplech PERLA Mat alebo betónovú krytinu Terrán Danubia postačujúcu na zakrytie 140m² plochy + Hrebenáče
- vetrací pás pod hrebeň
- pozinkovaný žľabový systém
- profesionálnu montáž krytiny, hrebenáčov a odkvapového systému

TERRAN

BLACHDOM

DOPRAVU ZABEZPEČÍME!!!

75-0022



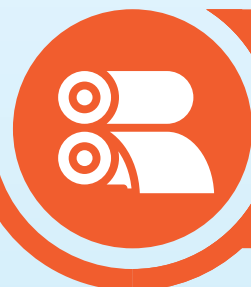
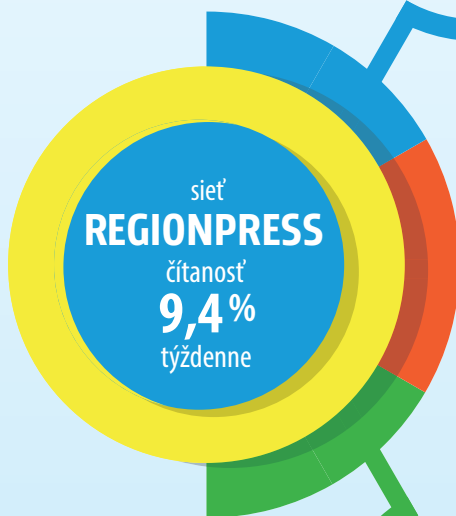
REGIONPRESS

NAJČÍTANEJŠIE REGIONÁLNE NOVINY



VYDAVATEĽSTVO

najčítanejšie regionálne noviny
s nákladom viac ako 1,3 mil. kusov
v týždennej periodicite zadarmo
do schránok po celej SR



TLAČIAREŇ

16 stranová heatsetová ofsetová
rotačka a 32 stranová heatsetová
ofsetová rotačka



DISTRIBÚCIA

vlastná distribučná sieť s 1 300
kolportérmi v 39 regiónoch SR

Západné Slovensko

BZ - Bratislavsko - západ, **BV** - Bratislavsko - východ, **DS** - Dunajskostredsko, **GA** - Galantsko-Šaliansko, **HC** - Hlohovecko - Sereďsko, **KM** - Komárňansko, **LV** - Levicko, **MA** - Malacko, **ZM** - Zlatomoravsko, **NR** - Nitriansko, **NZ** - Novozámocko, **PK** - Pezinsko, **PN** - Piešťansko - Novomestsko - Myjavsko, **SC** - Senecko, **SE** - Senicko - Sklaicko, **TO** - Topoľčiansko - Partizánsko - Bánovecko, **TN** - Trenčiansko - Dubnicko - Ilavsko, **TT** - Trnavsko

Stredné Slovensko

BB - Banskobystricko - Brezniansko, **KY** - Kysucko - Čadčiansko - Kysuckonovomestsko, **LI** - Liptovsko - Mikulášsko - Ružomberko, **LC** - Lučenecko - Veľkokrtíšsko - Poltársko, **MT** - Martinsko - Turčianskoteplisko, **OR** - Oravsko - DolnoKubínsko - Námestovsko - Tvrdošínsko, **PB** - Považskobystricko - Púchovsko, **PD** - Prievidzsko, **ZV** - Zvolensko - Detviansko - Krupínsko, **ZH** - Žiarsko - Štiavnicko - Žarnovicko, **ZA** - Žilínsko - Bytčiansko

Východné Slovensko

BJ - Bardejovsko - Svidnícko - Stropkovsko, **SL** - Ľubovniansko, **GE** - Gemersko - Rimavskosobotsko - Rožňavsko - Revúcko, **HU** - Humensko - Vranovsko - Snínsko - Medzilaborecko, **KE** - Košicko - okolie, **MI** - Michalovsko - Trebišovsko - Sobranecko, **PP** - Popradsko - Kežmarsko, **PO** - Prešovsko - Sabinovsko, **SN** - Spišsko - Levočsko - Gelnicko



Je kilogram tuku ťažší ako kilogram svalu?

Jeden z najčastejších mýtov týkajúci sa postavy je, že kilogram tuku je ťažší ako kilogram svalov. Je to podobné, ako s detským vtipom, či je ťažší kilogram železa, alebo peria. Kilogram je vždy kilogram. Hmotnosť je rovnaká. Rozdiel je v niečom iný - v hustote, teda denzite tkaniva. A tá je iná pre tuk a sval. Tuková bunka má inú štruktúru ako svalové vlákno. Ak by sme položili vedľa seba kilogram svala a rovnaké množstvo tuku, tuk zaberá oveľa väčší priestor, má väčší objem ako sval. Dôvod je hustote oboch tkanivových štruktúr. Je to podobné, ako kilogram polystyrénu zaberie väčší priestor ako rovnaká hmotnosť železa a navyše je rozdiel v objeme, ak sa jedná o stlačený polystyrén, alebo voľne uložený vo vrecúšku.

Sval je tvorený svalovými vláknami, ktoré sú pevne k sebe spojené, podobne ako vlákna oceľového lana. Na druhej strane tuk je tvorený bunkami, ktoré majú rozličnú veľkosť, medzi nimi sú rôzne veľké medzibunkové priestory. A navyše, či je človek obéznejší a čím sa menej hýbe,

tým rovnaká váha tuku zaberá väčší priestor, tuk je viac „rozliaty“, nemá jasné mantinely.

Kilogram tuku, vždy zaberá väčší priestor ako kilogram svalu. 1,2 – 3,5 násobne! Týka sa to podkožného tuku a aj zhromaždeného medzi vnútornými orgánmi. Veľkosť zväčšeného objemu tuku voči svalom závisí od celkového množstva prebytočného tuku, pohlavia, hormonálnej aktivity, genetiky, fyzickej práce a telesnej konštitúcie.

Často sa stáva, že ľudia, ktorí začínu cvičiť, ale aj tí, ktorí si zlepšujú kondíciu dlhodobo, sú sklamaní, lebo sa im neklesá hmotnosť, alebo sa pokles zastavil, aj napriek ich snahe. Je častým javom, keď sa stráca tuk a zväčšujú sa svaly, hmotnosť sa nemení. Zlepšuje sa ale tvar tela, jeho proporcie a vyhladky na zdravie.



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

PREDÁM TATRANSKÝ PROFIL
DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA
PLOTOVÉ LATY **TEL: 0917 266 883**

PALIVOVÉ DREVO
0911 990 463

*Zažíte chuť Talianska
v pohodlí domova...*



Dostali ste chuť na pravé talianske espresso z čerstvo namletej kávy?
Alebo to skôr bude jemné latte?
Či cappuccino s kvalitne našľahanou penou?

Teraz už nemusíte robiť kompromisy.
Všetky tieto druhy Vám vo vysokej kvalite pripraví kávovar nemeckého výrobcu Melitta Caffeo Solo & Perfect Milk.

**NAJMENŠÍ
PLNOAUTOMATICKÝ
KÁVOVAR NA SVETE !**

Objednávky:

0907 / 727 205
kavovary@regionpress.sk

499^{EUR}

CENA VRÁTANE 12KG KÁVY
+KÁVA NA POL ROKA ZADARMO*
*6 BALÍKOV 1 KG KÁVY FERLUCCI (40% ARABICA, 60% ROBUSTA) VYSTAČÍ NA POL ROKA PRI SPOTREBE 4 KÁV DENNE

DOPRAVA ZADARMO

HARABIN: Váš prezident na 100%

Milí priatelia, často dostávam otázky typu „Keď budete prezident, v čom budete iný ako ostatní?“

Sú 2 typy prezidentských kandidátov. Jedným typom sú stranícki reprezentanti, ktorí budú vždy počúvať svoju domácu stranu a ani nekandidujú ako „nezávislí“. Takýmto prezidentom ja nebudem, lebo **do volieb idem nezávisle a bez akýchkoľvek dohôd alebo podpory politických strán.**

Druhým táborom sú takzvaní slniečkári, ktorých nikto pred rokom nepoznal a na základe ľúbivých sloganov, profesionálnych agentúr a obrovských peňazí z otázných zdrojov (častokrát presahujúcimi plat prezidenta za celé 5-ročné obdobie), sa snažia presvedčiť Slovensko, že sú tí najlepší kandidáti. Až pri rozhovoroch si občania všimnú, že sú to kandidáti, ktorí keď majú povedať nenaučenú vetu, pozerajú do zeme a trasie sa im hlas. **Moju prácu sudcu poznáte už desiatky rokov a moja kampaň je najlacnejšia**, bez jediného billboardu. Som samorast.

Ja, Štefan Harabin, budem iný ako ktorýkoľvek prezident predomnou a som iný ako moji dnešní protikandidáti.

Po prvé, vytvorím kanceláriu prezidentských odborníkov pozostávajúcu z čestných ľudí a hlavne nepolitikov. **Spoločne s odborníkmi sa budem účastniť každého dôležitého**

zasadnutia vlády, kde v priamom prenose budem prísne kontrolovať, čo vláda robí. Nebudem tolerovať rozkrádanie, korupciu a ani amaterizmus. Mojm hlavným obsahovým cieľom je podpora suverenity Slovenska, tradičnej kresťanskej rodiny, hodnôt a právneho štátu.

Po druhé, **budem robiť neohlásené kontroly všade, kde bude potreba.** Pri výstavbe diaľnic sa budem pýtať, prečo to tak dlho trvá a tak veľa stojí, v nemocniciach budem kontrolovať starostlivosť o pacientov a na úradoch prístup k občanom. Budem dôsledný a neoblomný ako vždy doteraz.

V treťom rade vytvorím osobitnú kanceláriu Prezidenta SR, ktorej **každý občan bude môcť napísať s podnetom na preverenie nepráv**, ktoré sa mu udialo. Budem tak pomáhať občanom domôcť sa spravodlivosti. Hlavne budem vždy rozhodovať na základe faktov a v súlade so zákonom. Nikdy populisticky podľa želania tretích strán.

Pre občanov budem robiť na 100%, to mi verte.



JUDr. Štefan Harabin
občan'ský kandidát na prezidenta SR

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

Firma Damaro Slovakia

prijme na TPP vodiča MKD

0-3 ročný vozový park triedy euro 6.
Striktné dodržiavanie AETR samozrejmosťou.

Víkendy doma
Plat 1500€ (600€ v čistom + diéty + Bonusy)
Preplácané nočné jazdy.
Nástup ihneď.

Kontakt: 0911 997 728

SBS

LAMA SK

prijme strážnikov na objekty v Gáni a Senci

800 € brutto/ mesiac + variabilná zložka
Nástup IHNEĎ!

Kontakt: 0948 101 332

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera TT medzera Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor.

Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v ktorých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **TT** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlátaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

SBS
LAMA SK

prijme strážnikov na obchodné prevádzky v Galante

800 € brutto/ mesiac + variabilná zložka
Nástup IHNEĎ!

Kontakt: 0948 066 491

Prijmeme vodičov MKD

• **Široká ponuka práce na kamióne**
• **Jazdíme SK + EU**
• **Zánovný vozový park**
• **Priem. hr. mzda 600 € + diéty + odmeny = možný zárobok 2.400 €**

0908 203 203
www.ruzatransport.sk

VOĽNÉ PRACOVNÉ MIESTA



**Nástupný plat do 700 €*
Po skúšobnej dobe do 735 €*
Po úplnom zaučení do 770 €***

(*mesačná mzda obsahuje základnú zložku mzdy 510 €, bonus za vzornú dochádzku, výkonový bonus a príplatok za prácu v noci)

Pre prácu v trojzmennej prevádzke v Kolárove hľadáme do čistého a príjemného pracovného prostredia

OPERÁTOROV VÝROBY

Doprava zadarmo

**Mesačný Bonus
za vzornú dochádzku**

**Stravné lístky v hodnote
70€ za mesiac zdarma**

**Mesačný Bonus
za výkon a kvalitu**

Podmienkou je

- schopnosť pracovať v trojzmennej prevádzke v stoji
- dobrý zrak, schopnosť rozlišovať farby
- ochota pracovať

**Pravidelné
zvyšovanie plátov**

V prípade záujmu nás navštívte!
**Pohovory máme
KAŽDÝ PRACOVNÝ DEŇ**
o 8:00 na našej adrese.

Pre viac informácií volajte
035 / 7846 712 alebo **035 / 7846 719**

E-mail career@kssk.kroschu.com

KROMBERG & Schubert s.r.o.
Priemyselný areál 3206
946 03 Kolárovo

OTVORENÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

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

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 lístky s príspevkom nad rámec zákona.
- Vernostná odmena za odpracované roky v spoločnosti.
- Voľno nad rámec zákona.
- Ďalšie benefity a formy sociálnej politiky (príspevok na DDP, príspevok pri svadbe a narodení dieťaťa, káva zdarma).

Miesto výkonu práce:
Priemyselná 1, Sered'

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

sk.fmlogistic.com

FM ➤ **LOGISTIC**

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

■ CZ 175 JAWA 250 350 PIONIER STADION MUSTANG SIMSON. KÚPIM TIETO MOTORCY 0915215406

03 BYTY / predaj

■ Predám 3-izb. , veľký, čiastočne prerobený byt v Sládkovičove za 64 000€. 0905 513 844

04 BYTY / prenájom

■ Prenajmem garzonku v Šali. 0903 731 710

05 DOMY / predaj

■ Predám starší RD vo Veľkej Mači. 0903 897 357
■ Predám novostavbu – bungalov v Hodoch na 8á pozemku. Cena 142 000€. 0903 219 369

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

■ Prenajmem garáž blízko železničnej stanice v GA. 0903 497 447
■ Kúpim garáž v GA 0905151894

08 STAVBA

■ Kúpim haki lešenie, 0908 532 682
■ Predám sklolaminátové žumpy o objeme 5.000, 8.000 a 10.000 litrov a vodomerné plastové šachty. Cena od 650 €. Doveziem, osadím, vykonám aj tlakovú skúšku. T.č.: 0905 925 991

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

■ Kúpim hodinky, mince, bankovky, vyznamenania, knihy. Tel.: 0903 753 758
■ Kúpim rôzne starožitnosti aj v poškodenom stave. Tel.: 0903 753 758
■ Kúpim akordeón, heli-gónku. 0915876860

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

**Chcete si
podat
inzerát?**

96-0004TT02

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

FRESH Plus
ZDRAVŠIE POTRAVINY

**Poctivé
SLOVENSKÉ
MÄSO**



PRIJMEME ucelené partie

MURÁROV
na výstavbu
rodinných domov
v Belgicku

- Práca na živnosť
- Platové podmienky 14.000 €/RD
- Ubytovanie zabezpečené a hradené
- Nástup ASAP

Kontakt: **0917 860 693**
zucomsro@gmail.com

LIATE PODLAHY

- 3D podlahy
- fotopodlahy
- jednofarebné
- metalické

- nežltnúce
- UV stabilné
- tvrdosť až 78 Shore D
- vysoký lesk
- vysoká čírosť
- certifikát na styk s potravinami

ideálna na podlahové kúrenie
hrúbka podlahy 3mm

80 € m² už od
bez DPH

☎ **0948 971 515** f /liateluxusnepodlahy



www.liatepodlahy.art

**AIW - Práca pre opatrovateľky
v Rakúsku**

- 20 rokov pomáhame opatrovateľkám v Rakúsku
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža
- **neustále dostatok ponúk**
- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť
- ponuky aj pre mužov-opatrovateľov

Honorár brutto 75 €, 80 €, 90 € za 24 hod.
Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

**Kritériá
pre spoluprácu s AIW:**

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

**AIW má zástupcov
v rôznych mestách Slovenska!**
Zavolajte na bezplatné číslo
0800 24 24 44
a dohodnite si osobné stretnutie.
Pracovať môžete už o pár dní!

www.aiw.sk Facebook: aiwsk

www.konstrukter.sk
Prijmeme na pozície v ČR
info@konstrukter.sk

OPERÁTOR VÝROBY
800 - 1000 EUR/netto

VODIČ VZV
900 - 1100 EUR/netto

ÚDRŽBÁR STROJOV
900 - 1200 EUR/netto

ZVÁRAČ ZM1,135
11 EUR/hod.

TEL.: 0908 914 180

KAMENÁRSTVO KAJAL

**Vás pozýva na svoju
tradičnú veľkú výstavu
od 18. februára**



**Jedinečné tvary
náhrobných kameňov
za bezkonkurenčné
uvádzacie ceny!**

od pondelka do soboty: 8⁰⁰ - 17⁰⁰

0948 312 754