

HLOHOVECKO SEREĐSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 24 000 domácností

čítajte NOVINY...
S NAJVÄČŠÍM ZÁSAHOM NA SLOVENSKU

Nová folklórna tradícia

Zvláštne slovo – folklór. Vyvoláva predstavu ľudových odevov, tančov, letných festivalov, radosti a povzneseňia sa nad rutinu všedných dní. Folklór je definovaný ako súbor kultúrnych javov, ktoré sa prakticky prejavujú formami ľútnej, hernej, tančnej, dramatickej a hudobnospevnej komunikácie. Jeho nositeľom a rozširovateľom je kolektív, aj keď prvotným tvorcom bol jeden človek. Folklór podlieha kolektívnym normám.

Žiaľ, u nás už aj amoralnosti, nemravnosti a fašti. Stáva sa folklórom okrádat – ako inak – vždy tých slabších a dobrosrdečnejších. Kultúrnym javom našej spoločnosti sa stáva hrdosť na nakradnuté. Nepocitovali získané, nečestne nadobudnuté. Ide o kolektívne štolenstvo, mnohí sa vzhľadajú v zlojoch, kriminálnikoch, v podvodníkoch s bielemy goliermi a v morálne a hodnotovo vyprázdených bytostach, tvártach sa ako elita národa.

Podnikateľ pokojne okradne subdodávateľa živnostníka, ved je to iba živnostník a takých čaká v rade na to, aby sa dali ochotne okradnúť. Faktúry platíť netreba, exekúcie sa báť netreba, ved patrím medzi „našich“ a kto mi dokáže úmysel? A ak by sa aj nejaký súd

našiel, ktorý uvalí exekúciu, majetok prevediem na biele kone, nič nevlastním, nič nemám, čo mi môžu? A hor sa na sezónnu dovolenkou do Dubaja.

Priateľ navrhne kamarátom spoľočnú dovolenkou, nadšene súhlasia, on zariadi pobyt, cestovnú kanceláriu, letenky. Po dvoch týždňoch sa vrátila a zistila, že kamaráti nie sú kamaráti až z investície neuviedli ani euro.

Folklórna bezcharakternosť. Čoraz prítomnejší jav našej novodobej „kultúry“ žitia i spolužitia. Kto nám ho sem zavial, rozoslal po Slovensku, medzi kedy sú čestných a pracovitých ľudí?

Je načasťe to rázne odsúdť a odmetnuť. Vás ešte neokradli? V obchodoch, na faktúrach, o kus zeme v záhrade? Na iluziách o cti a morálke? Či o priateľstve a láske? Tak sa pripravte, čoskoroste na rade.

Ak nepoviete rázne nie. Ak sa tomu spolu nepostavíme.

A spoň trošku štastia v tomto, dnes, netradične, od bežného želania – vela štastia.



» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

One Výroba a predaj palivového dreva
Trade Sered', Uli. Ku Campingu - areál kasárni

www.drevodokrbu.sk

- gulatino
- sypané
- paletované
- preprava dreva
- REZIVO Agát/Dub



0915 445 364

binari IT servis so skúsenosťami

OPRavy NOTEBOOKOV
VŠETKÝCH ZNAČIEK



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

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

KANÁLSERVIS

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ

WC odtokov, umývadiel, sprich, priemyselných a iných kanalizácií

ČISTENIE TLAKOM

A ŠPIRÁLOU

MONITORING KAMEROU

rýchlos. čisto + spoločivo
- NON STOP

0907 652 710

www.kanalervis.sk

HYDROIZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

- rodinné domy
- garáže
- bytové domy
- súkromné objekty

Euroroof s.r.o.

0915 673 644 • rabeckranislav@gmail.com

VÝKUP KOŽÍ

a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ SLIEPOK

od 6.8.2019

www.slovakaskins.sk

Viac informácií
NA STRANE č. 4

PLECHOVÉ GARÁŽE

výhody pre pachy

0905 20 70 59

www.hopdedomus.sk

TEPOUVANIE A UPRATOVANIE RD

sedačky, koberce,
autá, okná...

zádržnícka osnova, autá, byty

0905 434 826

OKNÁ DVERE

PLASTOVÉ HLINÍKOVÉ

STREŠNÉ

OKNÁ LETNÉ ZĽAVY!

www.oknodelokov.sk

oknapokdelokov@seznam.sk

0949 300 518

0905 506 588

KLIMATIZÁCIE za SUPER CENY

Carrier

www.klimo-system.sk

predaj - montáž - servis

0905 506 588

VÝKUP PALIET

0905 502 672

KOMPLETNÉ VÝSTAVBY A REKONŠTRUKCIE

VÝKOPOVÉ A BÚRACIE PRÁCE

- stavanie plotov
- betónovanie chodníkov
- pokladka zámkovej dlažby
- kamenný koberec
- krov
- debnacie a betonárske práce
- výmena a montáž všetkých druhov okien
- výmena strešných krytin
- zateplenie domov
- tepelná izolácia
- sadrokartón
- mallarske práce
- omietky - fasády - stierky
- obklady - dlažby
- kúpeľne
- bazény
- klamplarske práce
- odvoz stavebnej sute kontajnermi

TAM, KDE SA NIKTO
NEDOSTANE!



RODINNÉ DOMY



AKCIA
20-30% ZĽAVA

0905 410 960

www.kurbeljan.sk

kurbeljan@centrum.sk

HLOHOVECKO
 ŠEREDSKO

 Redakcia: Olomža Ščita 759/55
 968 01
 hlohovecko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:

 REGIONPRESS s.r.o.
 Študentská 2, 917 01 Trnava
 IČO: 36253471
 reg. MHSR č. 3676/09

INZERCA

Lada Pavlovičová 0905444 052

 Distribúcia:
 Marek Rus 0908 979 486
 www.regionpress.sk
 www.facebook.com/regionpress.sk

Senedátor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (24 000 kópiat)

 Kabely bytovek:
 Hlohovce, Šereď, Leopoldov, Šulekovo, Radovce, Žukovce, Trakovce, Červenik, Horné Zelenice, Dolná Streda, Šoporná, Rača, Pusté Sady, Žemianske Sady, Salogda, Divínky, Sashkovo, Jasové, Teply, Tekšidary, Dolné Obrubovce, Merašice, Pastušov


Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprežiť žejkovou úpravu.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v priebehu, že veria o mieru, ktorú náš rovný nadejde, dať nám viedieť. Čo kupujeme?

Západné Slovensko

BM	57.000	Banskobystricko-Východ
BR	62.000	Banskobystricko-Západ
DS	26.000	Bratislavsko
DL	30.000	Goriansko-Solisko
HC	26.000	Gelnovce-Sereď
HM	15.000	Hlohovce-Koniarisko
JM	30.000	Levice
KA	25.000	Mádarsko
KB	62.000	Motronisko
KC	35.000	Novačíkovo
PK	21.000	Podhradie
PN	32.500	Rožňavsko-VR-NAV
SC	25.000	Sereď
SE	31.000	Sereď-Skalica
TO	38.000	Teplicko-VR-BN
TN	52.000	Trenčiansko-DO-HL
TT	15.500	Trenčiansko
ZM	18.000	Zlatomorská

Stredné Slovensko

BB	51.000	Banskobystricko-BS
BY	30.000	Bytča-VA-NOV
LI	35.500	Upšovsko-IM-DOX
LC	30.000	Užhorodsko-IV-PT
ME	32.250	Mariánske-TR
OR	38.000	Oravsko-OK-GR-475
PR	35.500	Rovensko-PR-PU
PL	35.000	Rakovsko
ZV	35.500	Zvolensko-UT-OKA
ZH	26.500	Záhorská-CT-BS
ZI	52.000	Zilinské-PY

Východné Slovensko

BI	31.000	Borsodsko-GB-GP
GE	25.000	Genesko - RV-BS-FA
HU	25.000	Huňasko-IV-ŠV-ML
KE	82.750	Košice
IS	22.250	Košice okolie
SL	83.000	Lučenec
MI	30.500	Mohelnicko-TV-GD
PP	62.000	Popradsko-OK
RO	60.000	Prešovsko-GB
SI	30.000	Spissko-CE-PL

Nie boj za pravdu, ale pýcha je nepriateľom spolupráce



Dovolte, aby sa som najprv vrátil ku kauze „Námestie SNP“. V nej ma ľudia zo Za slušné Slovensko“ obvinili, že som im odmietol vydať námestie na oslavy 30. výročia Novembra 1989. Keďže to bola lôž, respektive neslušný výmysel, lebo ma nikto od nich a ani nikto iný v tej veci nekontaktoval, ohradil som sa voči tomu. Čo asi nečakal.

Po týždňu útokov od nich a novinárov blarine z medzi, ktoré vlastní Penta, či Týždňa, ktorý Penta Štredo dotuje, však nastal zásadný obrat. Keďže som sa nevzdával, nakoniec Za slušné Slovensko kapitulovalo a muselo priznať, že si to na mňavymyslel. A spoľ, že tak.

Tesne predtým ich klamstvo obhajoval Michal Truban a zastal si ich. Keď priznali klamstvo, myslí som, že Truban sa mi opravšední, ale nie, miesto toho vystrel ešte ďal do útoku voči mné a násemu hnutiu OĽANO, že si s nami nedokázal previdiť spoluprácu.

Nuž, história sa opakuje. Presne tak isto ako Gazda právce Procházkla predvolebami v roku 2016 v košeli s vyhnutým rukávom, tak isto aj dnes samozrejme „budúci premiér“ Michal Truban, vopred kladnú ľudi na hodných a nehodných byť v „jeho vláde“. Na ľudi slušných a tých ostatných.

Nerozumiem tomu. Pán Truban sa zrejme tiež dotkol, že som sa ohradil voči tomu, že neustále prezentuje ľudi z PS/SPOLU ako nových politikov, hoci jeho najbližší kolegovia Štefunko či Beblavý sú v skutočnosti v politike zo, respektive 17 rokov a prestriedali kopu strán.

Lenže aj pri kauze „Námestie SNP“ ako aj pri Beblavom a Štefunkovi som hovoril len a len pravdu, ale pán Truban tvrdí, že práve takto politika - howorenie pravdy, je prekážkou našej spolupráce. Myšlim, že sa myl. Ak má prísť ku skutočnej zmene, musí skončiť systém, kde existujú dve pravdy - jedna pre „našich ľudí“ a druhá pre ostatných. Kdežiakomy a pravidlá platia podľa sympatií aznámosti.

Ak chce pán Truban byť fra ľdom, ktorí priniesú skutočnú zmenu na Slovensku k lepšiemu, mohol by použiť menej slov o slušnosti a spolupráci, ale o viac takých ľudov. A hľavne menej neistnej pŕchy a viac polohy. Nabobtnané ego a povýsečný prístup k prípadným partnerom sú vlastnosti, ktoré sú presným opakom toho, čo ľud, ktorý sa chce raz stať dobrým premiérom potrebuje.

Igor Matovič

predseda hnutia OĽANO



Vtipy týždňa

- » Jožinko pride domov. Matka krití na neho:
- Od čoho maš také špinavé ruky?
- Hral som sa na pleskovisku.
- Ako to, že prsty maš čierne?
- Pretože som hŕdzať na psa!

- » Môj, rozoč sa so striekom. Zamávaj mu ručičkou, akosom fa to utla!
- Ale nie, pásťičkou, nle...

- » Poučenie:
- Keď ľovek najde okuliare este predtým, než zabudne, čo hľadá, znamená to, že este nemá sklerózu!

- » Chcem si kúpiť globus!
- Nech sa páč!
- V inej farbe nemate?

- » Rozhovor po dovolenke:
- Ty, boli sme na dovolenke v Egypte. A vieš, akti tam majú najväčšiu pamäti-hodnosť?
- To je jasné, pyramidy!
- Nie. Naš autobus!

- » Upravené príslušie:
- Nechváť deň pred televíznym spravodajstvom!

- » Poznámka v žltkej knitke:
- Schválne odpoveda zdavo, aby ma čo najviac zdržal!

- » Povedala som manželovi, že bud prestane piť, alebo odidem k mame!
- A to on na to?
- Vieš, čo mi povedal?
- To som zvedaval!
- Povedal: „Ale to musíme zapíti, milačik!“

- » Jano, prečo máš na kŕskej závoj?
- Lebo som anonymný alkoholik!

- » Hádajú sa mandľa:
- Ty máš ešte odvahu poziť sami do tváre? - kŕtka ona.
- To vieš, ľovek si zvykne na všetko! - odpovie on.

Občianska riadková inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj
02 AUTO-MOTO / iné

» ČJ-JAWA Odkúplím Motoцикл/Dielky DOHODA ISTÁ, tel.: 0908 205 521

03 BYTY / predaj
04 BYTY / prenájom

» Dám do prenájmu zariadenú garsónku s balkónom v Šereďi, cena: 330 € s energiami, tel.: 0907 038 839

» Dám do prenájmu zariadenú garsónku v Šereďi, tel.: 0905 444 052

05 DOMY / predaj
06 POZEMKY / predaj
07 REALITY / iné
08 STAVBA

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:

RPMedzera TT medzera
Číslo rubriky medzera Text
Inzerátu

Priklad:
RP TT 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Späťnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vypočítame vaši mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých zápisov 30 znakov textu vašho inzerátu, vrátane medzier. Nie je neodúzujeme.

TP 1: Ak chcete inzerát uverejniť v ďalšom iných novinách, TT zámerite za skratku novin, ktorú najdeš na zadnej strane vlastného dokumentu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Farkas-VM s.r.o.

CNC REZANIE PLAZMOU

ZAKRUŽOVANIE • PIESKOVANIE • LAKOVANIE



AUTODOPRAVA HYDRAULICKOU RUKOU



farkas@farkasvm.sk

0903 691 433 0917 677 553

areál bývalej niklovej hute - Šereď



ŠANCA PRE KAŽDÉHO

Nezamestnanosť. Slovo, ktoré by malo byť vymazané zo slovníka.

Jedným zo základných ľudských práv, ukočtených v ústave Slovenskej republiky, je právo na prácu. Mnohí si to neuvedomujú, no zamestnanie, ktoré jedni berú ako prirodzenú súčasť ich života, môže byť pre iných nedosiahnutelný cieľ. O tom, ako správne využiť svoj potenciál a zabezpečiť pre seba a svoju rodinu životný štandard aký si zaslúžite, sa rozprávame s Ing. Kamilom Timurom z Prvej stavebnej sporiteľne.

Na Úrady práce na celom Slovensku denne prichádzajú uchádzači o prácu. „Podívajú si kloky“ aj u vás?

Situácia je iná ako v minulosti. Niet sa čo čudovať, ved na trhu práce dnes nájdete pracovné činnosti o akých sa vám prednedávnom ani nesnívalo. Navyše, ľudia majú vekára o práci v banke alebo pre banku skreslenú predstavu. Netušia, že možno práve oni budú pre ďru prinosom. Banka predsa nie sú len čísla. Pracovník tejto finančnej inštitúcie využije okrem ekonomických znalostí aj komunikatívnosť, organizačné schopnosti, analytické i strategické myšenie a v neposlednom rade svoju kreativitu.

Nemyslite si, že dôvodom je ich viačší obecne odmiestnutie inými zamestnávateľmi? Viete, nie každý má to šťastie, že je zdravý a má spojok, zdravú a šťastnú rodinu.

Iste. Pri nájde práci sa stretávame s rôznymi osudmi. Mnohé sú veľmi inšpiratívne. Je preto pre nás veľkým zadostiučnením, keď práve ľuďom s trpkým osudem možete pomôcť. Stačí im dať viac odvahy. Rozumieram aj tomu, že sa cítia nepotrební a sklamani. Môžu mať väčší talent, ktorý zatiaľ v sebe neobjavili. PSS im dá šancu a nádej na lepší život.

Aký talent máte na mysli? A kto sa teda môže uchádzať o prácu v Prvej stavebnej sporiteľni?

Talent počíva. Ostatné ich naučíme. Nebude me sa pýtať na známyky v škole, na sociálne pomery ani na pôvod. Šance majú všetci rovnaké. Každý, kto rád spoznáva nových ľudí, pozorne počíva, chce rozšíriť svoje vedomos-



To značí súčasť zaujímania. Spomerní ste, že banka nie je len o čísloch. Predstavte nám teda bližšie prácu, ktorú ponikáte.

Na začiatku vám položím niekoľko otázok. Plní ľudom sny, ale nie je Ježiško? Vďaka nemu ste doma rýchlejšie, ale nie je taxikár? Mení bývanie na domov, ale nie je architekt? Kto je to? Nemusíte si hľadať filiou. Je to obchodný zástupca PSS. Jeho poslaniem je pomáhať ľuďom nájsť cestu k vysušenému bývaniu. Nepredáva. Ponúka riešenie.

Prečo by sa mal niesť rozhodnúť pracovať ako obchodný zástupca Prvej stavebnej sporiteľne?

Poznáte vo svojom okoli rodiny s malými deťmi, ľudi ktorí ich zdravotný stav neučinuje pracovať 8 hodín denne alebo sedmospäťov, ktorí robia ranné vstávanie tak trochu fažkosi? Ja Ich mám vo svojom okoli veľa. Obchodný zástupca PSS je pánom svojho času. Pracovní dobu si môže prispôsobiť svojim potrebám i potrebám svojej rodiny.

tí, je vytrvalý a má vízie do budúcnosti, je na najlepšej ceste staf sa naším kolegom. To, aký potenciál v sebe skrýva a ako by ho mohol najlepšie využiť, zistíme pri osobnom rozhovore s uchádzačom o práci.

Rozumiem tomu správne, že v kancelárii nemusia sedieť celý čas?

Kancelária, vrátane moderného technického vybavenia, je k dispozícii všacerým obchodným zástupcom a je to len jedno z miest, kde môžu svoju prácu vykonávať. Pracovať môžu doma, v parku, v kaviarni, vlastne kdekoľvek, kde im to bude výhodovo. Odporúčame však, aby bol v kancelárii vždy aspoň jeden pracovník PSS. Kancelária je stále najlepšie miesto pre potenciálnych klientov, ktorí sa v nej môžu zastaviť aj bez predchádzajúceho dohovoru.

Každého bude zaujímať aj finančné obodenie. Čo im odpoviete, keď sa vás opýtajú na odmenu za prácu?

Presne ako ste povedali. Dostanú odmenu za prácu. Také ten, kto chce a bude pracovať, bude podľa toho aj odmenený. O tom, kolko zarobi rozhodne len on sám. Finančné obodenie je nepochybne nastavené motivačne. To viak zdialka nie je všetko. Nových kolegov podrobne uvedieme do problematiky a ti aktívnejši sa s nimi radí podelia o svoje poznatky. Majú možnosť získať výhodné účelové pôžičky na vytváranie vhodného pracovného prostredia, stavebné sporenie a úvery so zvýhodnenými podmienkami a iné exkluzívne motivačné aktivity, spoločenské a športové akcie česko-slovenského i regionálneho charakteru.

Fantasticke. Tak už len posledná otázka. Ako sa môžu uchádzači o prácu obchodného zástupcu PSS na vás nakočtakovať?

Stačí, keď navštívia stránku

www.pss.sk

alebo www.pss.sk/kariera

a dozvedia sa viac.

Frézovanie a vložkovanie**KOMÍNOV**

- frézovanie 1 m - 20 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvodomér materiál
- zľava 25% na materiál
- rekonštrukcia komínov
- zateplenie komínov
- obhládka zadarmo
- dohoda istá



frézovanie
od 15€/m

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

Nie idem pri Slovenčina naša
bránku, ale idem k bránke.

S			8		
U	2	4		1	3
D		9		3	2
O			6		7
K	3		2		8
U		1			6
	7				4

S		2	4		3
U	3			7	5
D	8			8	2
O		2			1
K	1	6			3
U	6	1	3		7
	3	6	1		8
	4		7	2	



KOŽÍ **od 0,20 za kus**

Aktuálne ceny na
www.slovakiaskins.sk

Kože vykupujeme vysušené,
bez hláv a nožičiek.
Cena koží sa môže meniť.

a PREDAJ KRMÍV

**PREDAJ
MLÁDOK**
18-týždňové

Výkup
sa opakuje každé
3 týždne

vždy v PIATOK v týchto termínoch:

⑯ 23.8., 13.9., 4.10., 25.10.,
15.11., 6.12. 2019 ... 17.1. 2020

Hrušiarovce n/P.... 9,00 hod. Majcichov..... 12,30 hod.
Cifer 9,20 hod. Opoj 12,45 hod.
Kaplná 9,40 hod. Vlčkovce 13,00 hod.
Igram 9,55 hod. Križovany n/D 13,15 hod.
Čataj 10,10 hod. D. Lovčice 13,35 hod.
Slov. Nová Ves 10,30 hod. Brestovany 13,50 hod.
Voderady 10,45 hod. Bučany 14,05 hod.
Pavlice 11,00 hod. Trakovce 14,20 hod.
Veľké Šípané 11,30 hod. Žlkovce 14,35 hod.
Sládkovičovo 11,50 hod. Červeník-zvonica... 14,50 hod.
Veľká Mača 12,10 hod. Ratkovce 15,10 hod.

vždy v STREDU v týchto termínoch:

⑰ 7.8., 28.8., 18.9., 9.10.,
30.10., 20.11., 11.12. 2019

Chrabrany-čednota.. 8,30 hod. Šurianky..... 11,55 hod.
Ludanice 8,50 hod. Hruboňovo..... 12,10 hod.
Dvorany 9,05 hod. Veľké Rípňany-Coop 12,30 hod.
Mýtna N.Ves-čednota 9,20 hod. H. Obdokovce..... 12,45 hod.
Kamanová 9,35 hod. Merašice..... 13,00 hod.
Belince 9,50 hod. Dolné Otkovce .. 13,20 hod.
Preseľany..... 10,05 hod. Horné Otkovce.. 13,35 hod.
Hrušovany 10,20 hod. Horné Trhovište .. 13,55 hod.
Koniarovce..... 10,35 hod. Tepličky 14,10 hod.
Výčapy Opatovce.. 10,50 hod. Pastuchov 14,30 hod.
Jelšovce-čednota... 11,05 hod. Alekšince 14,45 hod.
Čab 11,20 hod. Rišňovce-Coop 15,00 hod.
Nové Sady 11,35 hod. Klačany..... 15,15 hod.

králik s liečivom, nosnice, brojillery
a kačice, bažant, ovce, kozy,
ošípané, husi, morky, psy

vždy v PIATOK v týchto termínoch:

⑯ 23.8., 13.9., 4.10., 25.10.,
15.11., 6.12. 2019 ... 17.1. 2020

Závada 8,45 hod. Lužany 11,35 hod.
Velušovce 9,00 hod. Radošina 11,50 hod.
Tvrdomestice..... 9,15 hod. Koplotovce..... 12,20 hod.
Prašice-Coop..... 9,30 hod. Jalšové 12,35 hod.
Tesáre 9,45 hod. Sokolovce..... 12,50 hod.
Nemčice 10,05 hod. Ratnovce 13,05 hod.
Urmiňce 10,20 hod. Moravany n/Váhom 13,20 hod.
Veľké Dvorany.... 10,35 hod. Drahovce-trhovisko. 13,45 hod.
Bojná 10,50 hod. Madunice-námestie 14,00 hod.
H. Štitáre 11,20 hod. Leopoldov-kostol .. 14,15 hod.

vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:

⑰ 8.8., 29.8., 19.9., 10.10.,
31.10., 21.11., 12.12. 2019

Šulekovce-Coop 9,00 hod. Diakovce..... 12,20 hod.
Horné Zelenice 9,15 hod. Tešedikovo..... 12,35 hod.
Dolné Zelenice..... 9,30 hod. Vlkany..... 12,50 hod.
Siladice..... 9,45 hod. Zemné 13,20 hod.
Šúrovce..... 10,00 hod. Komšoča 13,35 hod.
Vinohrady n/V.... 10,20 hod. Andovce 13,50 hod.
Dvorníky..... 10,40 hod. Palárikovo 14,20 hod.
Bojničky-Coop..... 10,55 hod. Dvory n/Zitavou .. 14,50 hod.
Zem. Sady 11,15 hod. Bešeňov 15,05 hod.
Pata 11,30 hod. Veľké Lovce 15,20 hod.
Šoporňa 11,45 hod. Podhájska 15,35 hod.

>> Auto bude stáť na stanovišti alebo Obecním úradom 10 minút <<

Aforizmy

■ Verím len štatistikám, ktoré som sám sfalšoval.
Winston Churchill

■ Kto chce zaujať, musí provokovať.
Salvator Dalí

■ Fenomén vymyslel peniaze, ale prečo tak málo?
Johann Nestroy

■ Existencia pôva je dokázom, že Boh má ľudia rád.
Chce, aby sa ľudia cítili na svete šťastní.
B.Franklin

■ Kto vie sám seba presvedčiť o tom, že mu je dobre, bude sa mať dobre.
Ovidius

■ Vysoká životná úroveň spočíva v tom, že vydávame peniaze, ktoré ešte nemáme za ved, ktoré nepotrebujueme, aby sme imponovali ľuďom, ktorých neznášame.
Orson Welles

■ Komu je práca radosťou, pre toho je život šťastím.
Maxim Gorkij

■ Pán Boh pri stvorení ľadu evidentne prečernil svoje možnosti.
Oscar Wilde

■ Zo všetkých tvorov len človek plie – hoci nemá smäť, je – hoci nie je hladný, a hovorí – hoci nemá čo povedať.
John Steinbeck

■ Egoista je ten, kto dbá viac o seba ako o mňa.
Julian Tuwim

VOLAJTE 0907 893 351 - 0907 684 441 - 0915 252 372

www.slovakiaskins.sk • Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

Uzatvorenie zmluvy o budúcej zmluve v pracovnom práve

Zmluva o budúcej zmluve je primárne upravená vo všeobecnej časti Občianskeho zákonníka (ďalej len „OZ“).

Zmluvou o budúcej zmluve sú zmluvné strany písomne zaviažu, že do dohodnutej doby uzavriu zmluvu, pričom sa už v zmluve o budúcej zmluve dohodnú na jej podstatných náležitostach. Podstatnými náležitosťami zmluvy o budúcej zmluve sú písomná forma (inak by to spôsobilo absolútne neplatnosť takejto zmlovy), doba, do ktorej sa musí takto zmluva uzavrotiť (účasťnici zmluvy si môžu dobu dohodnúť, avšak musí byť určitá a zrozumiteľná, aby to nespôsobilo neplatnosť zmluvy o budúcej zmluve) a podstatné náležitosťi zmluvy, ktoré čerúv budienosť uzavrotiť.

Zákonník práce (ďalej len „ZP“) vo svojich īrodných ustanoveniach zakotvuje, že ak vo svojej prvej časti neustanovuje inak, vzťahujú sa na pracovnoprávne vzťahy ním neupravené všeobecné ustanovenia OZ. V tomto prípade hovorime o subsidiárnej alebo podpornej pôsobnosti OZ. Avšak bez ohľadu na OZ, v zmysle ZP pracovná zmluva je uzatvorená, len do sa zmluvné strany dohodli na jej obsahu. Na to aby došlo k platiemu založeniu pracovného pomeru, obsahom takejto dohody musia byť podstatné obsahové náležitosti pracovnej zmluvy podľa ZP zo toho vypĺňa, že každá zmluva, ktorá má zakladajúci pracovný pomer, musí obsahovať podstatné obsahové náležitosti, a teda bez ohľadu

na pomenovanie sa vždy jedná o pracovnú zmluvu. Podľa ZP sa pracovný pomer zakladá zmluvou medzi zamestnávateľom a zamestnancom.

Pracovnou zmluvou je možné založiť pracovný pomer ešte pred jeho vznikom. Pracovné zmluvy uzatvorené s určitým časovým predstihom pred vznikom pracovného pomeru v aplikácii praxi nahradzajú predzmluvné typy, akým je napríklad aj zmluva o budúcej pracovnej zmluve. ZP výslovne upravuje uzatvorenie zmluvy o budúcej zmluve, iba v prípade žiaka strednej odbornej školy alebo odborného učilišta. Je to možné najskôr v deň, keď žiak dosviat 15 rokov veku. Zamestnávateľ a žiak môžu uzavrotiť zmluvu o budúcej pracovnej zmluve, predmetom ktorej bude záväzok zamestnávateľa, že žiaka po vykonaní záverečnej skúšky, maturitnej skúšky alebo absolventskej skúšky prijme do pracovného pomeru, a záväzok žiaka, že sa stane zamestnávateľom zamestnancom. Zmluvu o budúcej zmluve je možné uzavrotiť, iba so súhlasom zákonmohého zástupcu žiaka, inak by bola neplatná.

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

✓ Už 6 rokov spokojní zákazníci, pridajte sa k nim aj Vy!
ČISTENIE HROBOV
Jednohrob. 80€ 65€ Dvojhrob. 140€ 100€
LAKCIA! do 10,8,!!
Obnova písma 1,21€/znak!
Ochranný náter zdarma!
www.cisteniehrobov.sk
0919 205 521

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

Exkluzívne kúpeľňové štúdio
Rašub Trnava

KRTKOVANIE UPCHATEJ KANALIZÁCIE

titakové vodné dielne
monitoring kanalizácie
elektromechanické krtkovanie
HC + Sered' + okolie

0911 277 795

KAMENÁRSTVO Ján Putifář
ŽULOVÉ POMNIKY
Využite naše bezkonkurenčné ceny!
Najdete nás ľahko v Coop Jednota Sered'
j-putifar@centrum.sk • 0903 479 777

ZEMNÉ, VÝKOPOVÉ A BÚRACIE PRÁCE
Traktor bágrom
• Pripojky:
• kanalizácie
• vody a plynu
• elektriky
• odvaz stavebnej suti
0948 595 957

**DOPRAVA
A ČERPANIA
BETÓNOU**
realizácia výkopov a betonáži
zakladanie stavieb rodinných domov
Základové dosky na HNC
za výhodné ceny!
za bezpečnosť je hrať ako
v lajstnej vozidlami
PRIJMEME VODIČA NA TPP
Informácia na tel. číslo: 0917 873 342

RASUB
KÚPEĽNE

ul. Šrobárova č.5
bývalý cukrovar

Otváracie hodiny
Pondelok - Piatok
8.30 - 17.00

Sobota
8.00 - 12.00

www.rasub.sk

**DÁM DO PRENÁJMU
SKLADOVÉ PRIESTORY
v bývalej OZETE v Hlohovci**

Sklad je vybavený kamerovým systémom,
skladovou technikou. Vnútorné priestory
/kryté m² 1700. Vonkajšie priestory m² 1500.

Milan.Hrobar@mihkovex.sk • 0905 778 881

SBS ŽOS Bezpečnosť, spol. s r. o.
**realizuje kurzy
odbornej prípravy
(preukaz) na prácu v SBS.**

Koniarekova 20/B, Trnava
0903 720 365, 033/556 71 90
www.zosbezpecnost.sk

Celkom otvorené o internetovom ubližovaní, nenávisti, obťažovaní či online narcizme

Taký film tu ešte neboli

Internet je nové náboženstvo, hovorí režisér filmu Kto je ďalší? My sú si, že o internete vleme všetko, ale nie je to pravda.

Každý deň čítame, ako dokážu sociálne siete zmeniť ľudom život. Nový slovenský film s názvom „Kto je ďalší?“ chce rozšíriť skupinu ľadí, ktorí pozajú riziká, vymieňajú si skúsenosti či aspoň otvorené komunikujú o nebezpečenstvách internetu.

Ludské tienie

Vidíte ľadí, ktorí so sklopenými očami sedia na zástavke, mlčia a tukajú do svojich mobilov. Nastúpia do autobusu, nepríčne si sadnú a hľadia na displej. Prídú domov, v jednej ruke príbor, v druhej internet. „Posledné dva moje ne-

Z textu skladby: Don't let me fall
Štýrštyri manu a vŕtaná
Poletim a lezúť svetla a späť
Vyšplham sa na najvyššiu vrchol hory
Lebo keď náznačím, nemôžem prestať

filmové projekty boli www.nezávislosť.sk, www.bezinternetu.sk. Oba projekty otvárajú tému príchodu nového náboženstva – Internetu,“ hovorí režisér nového filmu Miro Drobnič.

Celebrity ničia životy

V novom filme sú témy ubližovania, nenávisti, obťažovania či online narcizmu. Novodobé celebrity si zarábajú tým, že nakrúcajú alebo fotia niečo mimoriadne, aby získali čo najviac divákov. Viete, čo všetko sú schopní urobiť pre zvýšenie sledovanosti svojich videí? Če pre viac „lajkov“ riskujú aj vaše životy?

Extrémna lezcl

Vo filme hrajú známi ruskí „rooftopperi“ Vadim Makhorov, Vitalij Raskalov a extrémna modelka Angela Nikolau, ktorí lezú po vysokých budovách sveta s cieľom získať čo najatraktívnejšie zábery. „Vitalij s Vadimom mali to šťastie byť na pyramidu v Egypte, na soche Krista v Rio de Janeiro, na vežiach chrámu Sagrada Familia v Barcelone, alebo vo Viedni na vrchole Dómu svätého Štefana. Dnes je to už nemôžeme. Vsade sú písane bezpečnostné pravidlá. Ja som prešla všetky výškové budovy v Číne, Hong Kongu, liezla som v Paríži. Ale najkrajší západ slnka som zažila na Slovensku,“ vyznáva sa Angela Nikolau, ktorá zdiera „selfičku“ z najnebezpečnejších ale aj najkrajších miest na svete.

Na hranici života

Vo filme lezú na vežu atómovej elektrárne. Podpisali notársku zápisnicu, že



Angela na streche.

štáb nenesie zodpovednosť za ich ujmu na zdraví. „Najnebezpečnejšia bola 200-metrová konštrukcia veže natreť farbou, čo sa veľmi šmykala a k tomu ešte aj tukalo. Režisér povedal, aby sme rizikovali s rozvahou, že nechce mať na filmovaní našu smrť. Kráčala som bosá, podo mnou dvesto metrov, tukal vietor. Na tej tyči sa reálne nedalo ani stať, nie to ešte kráčať,“ smeje sa Angela. Ako to dopadlo, sa dozviete v knine.

ptinája režisér Miro Drobnič očami internetu. Triler je nakrútený pre mladých a o mladých. Film má tiež silnú hudbu. Svetoznáma Demi Lovato prepôsobila skladbu Skyscraper, Celeste Buckingham naspevala pesničku Voiceless, reperka Alessia skladbu Tisíc dôvodov a premiéra malá už aj skladba britského speváka Llama Adamsa s názvom „Don't let me fall“. Premiéra filmu Kto je ďalší? je 22. augusta 2019.

Zdroj: Text + foto Olga Valentová
PR manager filmu Kto je ďalší?
0903 / 65 85 95

KAMENÁRSTVO JELŠOVCE

www.zulovepomniky.sk



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 radi prídeme my za Vami

0903 747 666

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

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

Nová sezóna so zľavami na nové materiály a modely

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA a j GULATINA
Hajsúčie drevo je zo zimnej ľásky, neváhej!
0917 649 213

Kúpim jelenie, danielie, srnče trofeje a zhody.
Kontakt: 0901 704 690

PREDÁM NOBASIL KNAUF
všetky hrubky 10 cm - 1,99 €
5 cm - 0,99 €
Pri väčších odberoch - dohoda
DOPRAVA ZDARMA
0902 699 999

KRTKOVANIE
• čistenie kanalizácií tlakovým a špirálovým strojom
• TV monitoring kamerou
• WC odtokov
• odtokov drezov
• daždových zvodov
0903 151 165
www.nonstopkrtkovanie.sk

RK Okná s.r.o
kvalita za rozumnú cenu
OKNO V PLNEJ VÝBAVE
TIENIACA TECHNIKA

ibá za 333€ 0905 383 034
rkokna@seznam.sk

• pokladka zámkových dlažieb
• oplotenia pozemkov
0948 107 877

PLOCHÉ STRECHY
• izolácia plochých strech
• zateplenia plochých strech
• kaučukové pasy, PVC fólie
• odborné poradenstvo
a cenová ponuka na miesto
ZDARMA
0905/66 22 29

HLINÍKOVÉ A PLASTOVÉ**OKNÁ A DVERE****NOVINKA**

HANZA
OKNÁ - DVERE - BRÁNY
www.hanza.sk

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

Nie som rád za výhru, ale Slovenčina naša
teším sa z výhry. Nie päť euro, ale päť eur.

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

PD Hôrka nad Váhom, hydinárska farma
Predaj kuričiek DOMINANT 18 - 22 týždňové
Leopoldov 12. 8. 12.00 - 12.15 h.
Drahovce 12. 8. 12.40 - 13.00 h.
Tel: 0908 587 511, 032/ 779 81 33
mail: pdhorka@nextra.sk

Zámková dlažba
Zavarský
pokladka: • zámkovej dlažby
• strojové/ručné ukladanie
zhotovenie: • plotov - trávnikov
• závlah
0905 580 848
dlazbazavarsky@gmail.com

Predaj skútrov známkov: Adamote - Autokelly
Keeway - Motorro - Piaggio - Vespa - Gilera - Benelli ...

FILTRE SVIECKY OLIE
SKÚTRE - MOTOCYKLE aj na SPUŠTAKY
PREDAJ ELEKTROBICYKLOV
NÁHRADNÉ DIELY:
BABETTA - SIMSON
PIONIER - JAWA
MZ - SKÚTRE
+ vietky zahraničné motocykle
MOTOS - Transký Peter
Mierová 6, Piešťany
tel./fax: 033 / 762 60 78
www.motospielany.sk
vtranskymotori@gmail.com
SERVIS SKÚTROV A MOPEDOV VŠETKÝCH ZNAČIEK !!!

**POZVÁNKA****Občianske združenie „MACKO-UŠKO“**

Hlavná č. 43-45, 917 00 TRNAVA

ICO: 42163528

Tel. č.: 0948 315 155,

mail: divadlopodhviedzami@gmail.com

www.macko-usko.sk**Občianske združenie „MACKO-UŠKO“**

Vás srdečne pozýva na

„DIVADELNÉ POPOPUDNIE V SMOLENICKOM ZÁMKU“, ktoré sa uskutoční 18. 8. 2019, o 14.00h

Pripravené je pre Vás divadelné predstavenie

„Čarodejnice z Plochozeme“, podľa autora Terryho Pratcheta. Príbeh je rozprávkový, humoristický a pútavý pre všetky vekové kategórie.

V ďalšom programe sme pre Vás pripravili:

- výborné zámocké pohostenie
- zaujímavú prehliadku zámku spojenú s výstupom do veže
- zámocký „minimajáles“ - „minijuniáles“

VSTUPNÉ: 7,- Eur / osoba

PROSÍME O NAHLÁSENIE VAŠEJ ÚČASTI na uvedenú mailovú adresu, pretože počet miest je obmedzený. TEŠÍME SA NA VÁS!

Mgr. Zuzana Bartovičová
predsedníčka občanského združenia
„MACKO-UŠKO“

V tatranských plesach nie je možné sa kúpať

Najmä v letných mesiacoch lákajú tatranské plesá návštevníkov, aby sa ochladili či okúpali v ich prízračných vodách. Kedže však majú tieto plesá vysokú biologickú a kultúrnu hodnotu, podliehajú prísnej ochrane a kúpanie v nich môže preto kúpania sa chtivých výletníkov ujsť poriadne draho. V zmysle zákona o ochrane prírody a krajiny im hrozí pokuta až 66 eur.

Tatranské plesá sú citlivým ekosystémom a domovom mnohých drobných živočíšnych druhov – jedinečných glaciálnych reliktov alebo endemítov objavujúcich len určité lokality, pri ktorých aj malé zmeny prostredia môžu viesť k ich zániku. Podľa informácií, ktoré poskytla Správa TANAP, problém spočíva v tom, že náhradné populácie týchto druhov neexistujú alebo sú príliš vzdialé. Tieto chladnomilné druhy našli svoje útočisko v poľodovej dobe práve vo vyšších polohách tatranských ples. Známym druhom je napríklad chránený glacálny relikt žlabonôžka severská či glacálny relikt veslonôžka.



Krištáľovo čistú vodu tatranských ples je potrebné chrániť.

foto autor: dominika kopáčová

Kúpanie by nenávratne zmenilo ekosystémy

Podľa najnovších štatistik príde do TANAP-u ročne 3,5 až 4 milióny návštevníkov. Ako Správa TANAP uvádzá, ak by bolo len štvrtina z tohto počtu turistov umožnené okúpať sa v plesu, tak by sa nenávratne zmenila kvalita týchto ekosystémov, pričom ich prvotné poškodenie vzniká už len samotným prístupom návštevníka k plesu, v prípade, že sa pochýbuje mimo značkovaného turistického chodníka. „Poberežná okrajová časť plesa je citlivá na zošlapávanie brehov a vegetácie. Dochádza tak k erózii brehov, z akalovaniu vody a poškodeniu poberežnej vegetácie, ktorú často tvoria chránené druhy rastlín a poberežných biotopov,“ objasňuje Správa TANAP. Druhým faktorom je samotný vplyv kúpania sa na chemizmus vody. Opatkovacie krémy, deodoranty a repelenty obsahujú rôzne chemické substancie, ktoré sa môžu uvoľňovať počas kúpania do vody. Z mnohých vedeckých štúdií je známe, že látky obstarané v niektorých krémoch spôsobujú horománu nerovnováhu organizmov až poškodenia buniek. UV filtre používané v opakovacích krémoch spôsobujú u živočíchov reprodukčnú a vývojovú toxicitu a narúšajú funkciu žltnej žľazy.

Zažite očarujúci pohľad na vodu padajúcu z výšky skál Objavte krásu slovenských vodopádov

K letu na Slovensku neodmysliteľne patria výlety za krásami našej vlasti. O tom, že je čo obdivovať, niet pochyb. Tentokrát budú naše kroky smerovať k dvom prekrásnym vodopádom. Prvým z nich je Lúčanský vodopád a druhým vodopád Skok.

Trasy, ktoré vám tentokrát ponúkame nie sú náročné a absolvovať ich môžete celá rodina, myslíme tým všetky vekové kategórie. Na svoje si však prídu i romantické duše a čosi sme objavili aj pre náročnejších turistov.

Lúčanský vodopád a lavítku želaní

Vydajte sa spolu s nami do tichého horského prostredia, kde nedaleko Ružomberka pod ūbočím Choča, na rozhraní Oravy a Liptova leží kúpeľná obec Lúčky. Uprostred dediny vás očari prekrásny kaskádovitý vodopád padajúci z travertinovej terasy z výšky približne 12 metrov do malého jazierka. Popri vodopáde vede cestička, vďaka ktorej sa dostanete na miesto, z ktorého môžete pozorovať, ako voda dopadá z výšky skaly dolu do sponímaného jazierka. Ak budete cestičkou pokračovať ďalej, zavede vás do kúpeľného parku. Ten ukrýva zaujímavé miesto - Lavítku vďaka ktoréj a príam. Na tejto okúzľujúcej okridlenej lavítku si môžete posiedieť, oddychnúť, popriemyslat, zdôveriť sa či vyslovíť želanie. Dokonca môžete svoje príamie nie len vyslovíť, ale aj vo forme lístočka vsunúť do otvoru v krídle lavítky. Lúčanský vodopád je národnou prírodnou pamiatkou.



Lúčanský vodopád je národnou prírodnou pamiatkou.

foto autor: dominika kopáčová

ka, ktorá vám umožní výstup na Veľký Choč. Z jeho vrcholu sa vám v prípade prízavného počasia naskytne pohľad na Západné Tatry, Babiu horu, Liptovskú Maru, Bešeňovú, Nízke Tatry, Veľkú i Malú Fatru či Podtatranskú kotlinu. Táto trasa je však celkom náročná a preto ju neodporúčame rodinám s deťmi ani fyzicky menej zdatným výletníkom.

Vodopád skok a Štrbské pleso

Dalšou zastávkou na našom putovaní za slovenskými vodopádmi budú Vysočé Tatry. Naše výhony ukrývajú veľa prekrásnych miest a viaceré vodopády. Jedným z najkrajších a najznámejších z nich je vodopád Skok nachádzajúci sa v Mlynickej doline nedaleko Štrbského plesa. Vysoký je približne 30 metrov a tvorený ho potok Mlynica padajúci cez strmú skalnú terasu. Kvadropádu sa dostanete zo Štrbského plesa turistickým chodníkom, ktorý je od lyžiarskeho strediska pod Soliskom značený žltou značkou. Trasa nie je náročná, zvládnú ju preto i rodiny s deťmi či menej zdatní turisti. Chodník vedúci k vodopádu sa následne kľukatí ihličnatým lesom, neškôr sa vynára v pásme kosodreviny. V



Vodopád Skok je jedným z najkrajších slovenských vodopádov.

foto autor: dominika kopáčová

pripráde pekného počasia sa vám počas vychádzky naskytne možnosť prekrásnych výhľadov na okolité tatranské hrebeny či do Mlynickej doliny. No a odmenou za vynaložené úsilie bude očarujúci pohľad na prekrásny vodopád umocnený hukotom zo skál padajúcej vody. Ak patríte k náročnejším a fyzicky zdatnejším turistom, aj pre vás máme tip. Podniknutí môžete výstup okolo vodopádu, ktorý je istený reťazmi. Dajte však pozor, pretože vede po pomerne klukých žulových plátnach. Ak sa teda necháte zlákať našou ponukou avyrazíte k vodopádu Skok, vyleňte si na túru aspoň pol dha. Nezabudnite tieť, že počasie v našich veľhorách môže byť aj počas letných mesiacov nevyspýtateľné a rýchlo sa meni. Pribaliť si plášť do dažďa či teplejší sveter by preto malo byť samozrejmosťou. Späť sa vrátiť rovnakou trasou a oddychnúť si môžete na lavítku v príjemnom prostredí Štrbského plesa. Ak vás láka romantika, nenechajte si v letných mesiacoch ujsť príležitosť požičať si čln a brázditi na ňom vody plesa. Tradícia člnkovania na Štrbskom plese má viac ako 130 ročnú história a tento jedinečný zážitok iste stojí za to.

Stranu pripravila: RENATA KOPÁČOVÁ

Diéta na zníženie hladiny cholesterolu

(z. časť)

TLC diéta rieši vysoký cholesterol, učí vymenovať nezdravé tuky za zdravé, pomáha chudnúť.

TLC diéta je určená nielen ľuďom s vysokou hladinou cholesterolu, ale je vhodná aj na úpravu hmotnosti. Skratka pochádza z anglického Therapeutic Lifestyle Changes, známená liečebné zmeny životného štýlu. bola vyuvinutá americkým Národným ústavom zdravia v roku 2001 v rámci Národného cholesterolového edukačného programu a vyzvala ohlas u kardiologov aj diabetikov. V roku 2019 má 8. miesto medzi všetkými posudzovanými diétami podľa odborníkov, v roku 2014 koncom obsadila druhú priečku.

3 hlavné zásady ozloženia tukov v streve na zníženie hladiny cholesterolu:

- maximálne 7 percent nasýtených tukov
- maximálne 200 mg cholesterolu
- nenasýtené tuky predstavujú 35 - 35 percent energie

Celkový denný príjem energie podľa požadovaného cieľa:

- úprava hladiny cholesterolu: muži

2 500 kilokalórií (kcal), čo je 10 500 kolojoukv (kJ) a ženy 1 800 kcal, teda 7 560 kJ

- úprava cholesterolu a hmotnosti: muži 1600 kcal teda 6720 kJ, ženy 1 200 kcal, čo predstavuje 5040 kJ

Pri diéte treba sledovať príjem energie potravou, prepočítavať kalorické tabuľky, zloženie potravín. Je to sice náročnejšie, ale aj nevyhnutne potrebné, ak si niekoľko chce upraviť cholesterol, či hmotnosť. Jednoducho to bez znalostí o výžive nejde. Dobrou správou je, že takto získané vedomosti spôsobia, že nebude človek tŕpať či a prečo je dané jedlo povolené, alebo nie. Naučí sa každý, ktoré sú zdravé a ktoré nezdravé tuky, ktoré cukry sú prospiešné a ktoré nie. Ti, ktorí nechcú rátať, môžu si skladbu stravy vyskladať podľa odporučených porcioch a ichvelkosti.

O základných princípoch diéty si počíname nabuduce.

» MUDr. Adriana Ilavská, PhD., MBA, MPH
Diabetologička, odborníčka po rôznych metabolizme a výžive

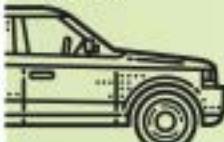


NITRA

pod' pracovať pre najznámejsiu automobilku!



- MZDA 1000 € / brutto
- DOPRAVA a UBYTOVANIE je ZABEZPEČENÉ
- Výhodné STRAVOVANIE
- Sociálne BENEFITY
- Prispevok na DOPRAVU
- 13. PLAT



Hľadáme MUŽOV aj ŽENY

Vikendy máš voľné!

PRAX NEPOTREBUJEŠ,
MY TA ZAUČÍME!

Zavolaj nám! 0902 971 283



Ponuka práce
v automobilovom
priemysle
v BRATISLAVE
a TRNAVE
Nástup: IHNEĎ

V-ALFATEC

Kto je čistou vode

V - ALFATEC, s. r. o. je jeden z najvýznamnejších slovenských výrobcov odvádzacích zariadení pre čistenie povrchových vôd.

Na posilnenie svojho tímu hľadáme:

PRACOVNÍK DO VÝROBY (mzda: 950 €)

zamestnanec / živnostník

Požiadavky: - strojno-techn. myšenie, ovládanie VZV (nie je podmienkou), chuf pracovaf, bezúhonnosť.
Ponúkame: - zaškolenie, služobné platové ohodnotenie, 13. mes. platov, zamestnaneckej akcie

V - Alfatec, s. r. o. Kátlovce 303, 919 55 Kátlovce
(prevádzka Niklová ulica, SERIÉD)

V prípade záujmu tel.: 0905 750 893 alebo osobne.

Hľadáme pracovníkov
na pozície:

- Vodič VZV

základná mzda 885 €

- Manipulant

základná mzda 814 €

- Montážny pracovník

základná mzda 800 €

- Montážny pracovník

(vikendový režim)

základná mzda 454 €

Práca je vhodná
pre mužov a ženy.

Ubytovanie zabezpečené.

Pravidel. poskytovanie záloh

Bližšie informácie:

00421 905 281 763

0905 452 659 alebo

bezplatná registrácia

na www.jc-aumont.sk

a my Vás budeme

kontaktovať späťne

Stavebá firma HROMEX s.r.o. Trnava

PRIJME

na stavby v Trnave do TPP alebo živnostníkov

- 2x murár 900 € brutto
- 2x stavebný robotník 700 € brutto

Tel.: 0903 768 490

Prijmem pracovníka do betonárskej výroby na pozíciu mlešačkár

Plat: hod. od 8 € (na živnosť) 0905 410 960

SEKOM
KOMPLETNÝ SERVIS

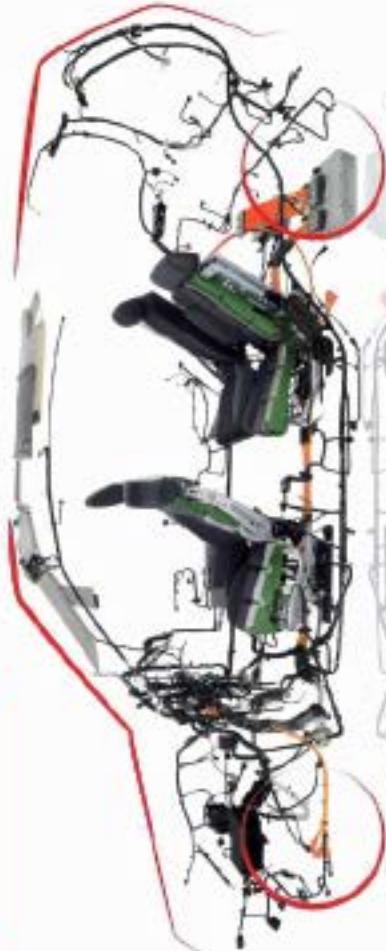
hľadáme kolegov

- montér - montáž potrubných rozvodov
- elektrikár - elektrická Inštalácia a pripojenie zariadení
- projektant - vypracovanie projektovej dokumentácie

Mzda: 1200 € brutto + dohoda

+421 911 781 291 • +421 911 743 550 • www.sekom.sk • sekom@sekom.sk

DRIVE YOUR CAREER



LEAR
C O R P O R A T I O N

Spoľahlivosť LEAR Corporation Seating Slovakia s.r.o., odštýpený závod Voderady obsadzuje počície:

SKLADNÍK

- nakladka a výkladka kamiónov
- zásobovanie linky

Ponúkame:

- základná zložka mzdy od 788€ brutto
- variabilná zložka mzdy 20% (od 157€)
- pritomnostný dochádzkový Lear bonus 50€
- koncoročná odmena Lear
- priplatok za nadčas cez víkend 50%
- zabezpečená doprava a ubytovanie
- príspevok zo Sociálneho fondu:

 - príspevok pri narodení dieťaťa 100€ • príspevok na regeneráciu 100€
 - príspevok pri vlastnej svadbe 100€ • príspevok na regeneráciu 100€

Požadujeme: práca v 3 zmennej prevádzke

0911 161 857 • 0911 499 233

LEAR Corporation Seating Slovakia s.r.o., odštýpený závod Voderady | 919 42 Voderady 454 | Slovakia
e-mail: voderady@lear.com | tel. 0911 161 857

DRIVE YOUR CAREER



LEAR
C O R P O R A T I O N

Spoľahlivosť LEAR Corporation Seating Slovakia s.r.o., odštýpený závod Voderady obsadzuje počície:

OPERÁTOR VÝROBY

- práca na výrobnej linke
- montáž autosedadieľ

Ponúkame:

- základná zložka mzdy od 735€ brutto
- variabilná zložka mzdy 20% (od 147€)
- pritomnostný dochádzkový Lear bonus 50€
- ročná Lear odmena
- priplatok za nadčas cez víkend 50%
- zabezpečená doprava a ubytovanie
- príspevok zo Sociálneho fondu:

 - príspevok pri narodení dieťaťa 100€ • príspevok na regeneráciu 100€
 - príspevok pri vlastnej svadbe 100€ • príspevok na regeneráciu 100€

Požadujeme: práca v 3 zmennej prevádzke

0911 161 857 • 0911 499 233

LEAR Corporation Seating Slovakia s.r.o., odštýpený závod Voderady | 919 42 Voderady 454 | Slovakia
e-mail: voderady@lear.com | tel. 0911 161 857

SKLADNÍK OPERÁTOR

4,91 € / hod.

4,42 € / hod.



BENEFITY

- › stravné lístky v hodnote 3,83 €
- › 13. plat do výšky 600 €
- › príplatky nad rámec zákona
- › bezplatná doprava z viacerých smerov
- › vedomostná odmena pri pracovnom výročí
- › príspevok za odporučenie zamestnanca
- › príspevok do III. piliera
- › mesačná prémia do výšky
10% základnej mzdy

NA NAŠICH
ZAMESTNANCOCH
NÁM ZÁLEŽÍ

KONTAKTUJTE NÁS

PERSONALNE@FMLOGISTIC.COM

T: 0918 800 464



FM>LOGISTIC

Občianska
riadková
inzercia

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Predám kompletnú včelársku súpravu 11 úrov a príslušenstvo Hlohovec, tel.: 0940 820 058

11 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim ľudové kroje, tel.: 0902 708 047

» Kúpim rôzne starožitnosti aj poškodené, tel.: 0903 753 758

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 Hľadám PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» Hľadám diskr. ženu, tel.: 0911348 696

**Chcete si
podať
inzerát?**

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvaru:
RPmedzera TT medzera
číslo rubríky medzera Text
inzerátu

Priklad:
RP TT 12 Predám kotlík,
0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme
prijatie inzerátu a jeho cenu,
ktorú vám vyhľadáva vaš mobilný
operátor.

Cena je 0,60 € s DPH za každých
začiatkach 30 znakov textu
vášho inzerátu včetne me-
diázu NK iné neodčítame.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac
tyždňov, pošlite rovnakú sms
10krát, v kažkých tyždňoch
chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverej-
niť v ľubovoľných iných našich
novinách, TT zameňte za skratku
novin, ktorú nájdete na
zadnej strane tváro doku. Službu
PlatbaMobilom.sk technicky
zabezpečuje ELET, s.r.o.

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

ZASKLIEVANIE TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY



balkóny

splátky od 35€



zimné záhrady

splátky od 149€



terasy

splátky od 99€

rámové
bezrámové

ZĽAVY AŽ DO 30%

Možnosť výhry 300 €

www.balkona.eu
0948 787 777

Ku každej objednávke darček
Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BAKONOVÉ A DOKÔDNE SYSTÉMY

**AIW - Práca pre opatrovateľky
v Rakúsku**



- 20 rokov pôsobenia opatrovateľiek v Rakúsku
- sme partnerom rakúskeho Červeného Kríža
- stále dostatok pozícií aj pre nových
- 14-dňová turmy rakúskych dôvodov

Honorár brutto 75 €, 80 €, 90 € za 24 hod.
Doprava hradkou a stava a ubytovanie ZDARMA

Pracovať
pre spoločnosť AIW:
- upozornenie na pracu
- dôvod zamestania nového počtu
- net 25 až 60 rokov

AIW je záštitovým organizátorom
v rámci miestach Slovenska:
Zadajte na bezplatné číslo
0902 24 24 44
adresu e-mail: info@aiw.sk
Pracovať môžete v ťažkých podmienkach

www.aiw.sk

Facebook: aiwsk

PRÁCA V ČR

OPERÁTOR VÝROBY

800 - 1000 EUR/ netto

Vedúci VZV

900 - 1100 EUR/ netto

Zdravot. 2M1, 135

11 EUR/hod.

PRÁCA S POČÍTAČOM

(priem. tovaru, štukovanie)

nutné stredoslozske vzdialenosť

900 - 1100 EUR/ netto



0800 500 091

www.konstrukter.sk

nabor@konstrukter.sk

STAJAN SLOVAKIA PRÍJME: MUŽOV AJ ŽENY

- MONTÁZ PODLOZIEK,
PRUŽINIEK, GUMIČIEK...
(jednoduchá a fyzicky nenáročná
práca zamieraná na zručnosť)

(3,85€/HOD. + 150€ BONUSY
+ 130€ ZA ŠTVORZEMENKU
+ 1,20€/HOD., NOČNÁ)

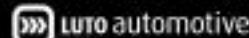
Miesto práce: MYJAVA

UBYTOVANIE ZDARMA

+ STRAVNÉ LÍSTKY

KONTAKT: 0918 493 060

mailto: stajanslovakia@azot.sk



Luto automotive

PERSONALIZACE AUT

hladá pracovníkov

na stavbu do Nemecka

Ponúkame:

- stabilnú prácu v rekonštruovanej spoločnosti na TPP
- hodinová mzda od 10€ netto
- nástup možný ihneď

V prípade záujmu nás kontaktujte: +421 918 351 574, praca@lutogroup.com

Pod k nám
pracovať
do Nemecka!

Spôsobujú vám schody problém?



Stannah

Stannah Vám ponúka stoličkové
výťahy na všetky typy schodisk.

TZP občanom poriadne, ako získať
na zakúpenie štátne peňažný príspevok.

Zavolajte na naše
bezplatné telefónne číslo

0800 162 162

www.stannah.sk

Viac ako
600 000
Stannah
zákazníkov
na svete

Sme priamo výrobca a specialisti na najpredávanejšie stoličkové výťahy na svete!

BookingLock

Zabudnite na kľúče

**VYSKÚŠAJTE TERAZ
NA 3 MESIACE
ZADARMO***

* Platí pre prvých 20 zákujencov.



ELEKTRONICKÝ ZÁMOK, ONLINE SPRÁVANIE
PRE HOTELY, APARTMÁNY, FIRMY A DOMY

mobil: 0910 187 568, 0910 179 951

e-mail: sk@bookinglock.com

www.bookinglock.com

**firma
STARF
prijme**

**SKLAŇAČ / NEMECKO /
2200 EUR / BRUTTO**

**MÁSIAR / RAKÚSKO /
2800 EUR / BRUTTO**

**MÁSIAR - POMOCNIK / RAKÚSKO
2400 EUR / BRUTTO**

0903 431 350

**Prijmem do SBS
pracovníkov**

na objekt v Siladičiach. Mzda 3,90 €/hod. brutto.

0918 535 195