

NOVOZÁMOCKO

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 000 domácností

Smutné Slovensko

„Kam sa podeli kvety? Kde sú muškáty? Okná sú úplne prázdne, v predzáhradkách, kde kedysi kvitli ruže, ľalie, pivoňky a iné kvety, sú dnes parkoviská, smutný svet...“

Povedala mi 87 – ročná spolucestujúca na pravom sedadle, keď sme nedávno cestovali dolu Považím. Nie po diaľnici, ale po okresných cestách, cez mestá a dedinky. Nuž, podeli sa. Do slovenskej nemilosti. O kvety sa totiž treba starať a my sme si akosi prirýchlili zvykli na to, že prioritou sme my sami, že sa máme starať v prvom rade o seba, o svoje blaho, o svoj dostatok, o svoj pokoj. Samosprávy vysádzajú okrasné rastliny medzi chodník a cestu, no udržiavajú ich zamestnanci na verejnoprospešné práce. Vlastníci domov, pred ktorými tieto záhony krásia náš svet, na ne kašľú. Ani ich len nepolejú. Ale tie plechovice z predzáhradok umývajú, leštia. Aj viackrát za týždeň.

jarného týždňa Deň kvetov. Je určený záhradkárom a milovníkom zelene, ktorí oslavujú život. Nie majetky. Nie statky. Deň kvetov oslavujú milovníci kvetov na celom svete. Každá krajina má svoje typické zvyky a podujatia, ktorými sa teší z príchodu leta. K teplu a ostrému slnku bezpochyby patria tisíce farebných voňavých kvetov i liečivé byliny. 21.6. nás čaká najdlhší deň v roku a tiež aj Deň kvetov. Zárazku prírody, ktorý odjakživa umožňoval nielen život, ale pôsobil radosť a potechu v ľuďoch, ktorých aspoň na chvíľku odpútal od bežných starostí, trápení a problémov. Vráťme kvety do nášho sveta, čoraz temnejšieho a bezfarebnejšieho. Ukladnime pre ne trochu betónu, dlažby, asfaltu, ale aj strácajúcej sa ľudskosti v nás.



» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

Pred nami je na záver posledného

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE (rolety, žalúzie, sietky)



Ďalej ponúkame: OPRAVY A SERVIS

- okien a dverí
- roliet a žalúzií
- pántov a kovaní
- klučiek a skiel



CENOVÉ PONUKY
0908 16 14 16
www.montplast.sk

OPRAVY A SERVIS
035/64 20 166
montplast@montplast.sk

Hľadáme sezónneho
brigádnika- na záhradnícke práce (cca 15h/t.)
v NZ 0911 020 006



OPRAVA A SERVIS zámkov, dverí a okien

0907 737 756

76-0070

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0907 779 018

INZERÁT UŽ OD 4 €
OBJEDNÁVAJTE ONLINE

mojinzerat.sk

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

STRECHY NA KLÚČ

škridla výpredaj
3,50 €/m²

Cenové ponuky ZDARMA
ARRI s.r.o.

Okocv
www.strecha.ws 0905 746 124

stavebné rezivo
od 150 €/m²

**DOPRAVNÁ SPOLOČNOSŤ LIAD S.R.O.,
HLADÁ ZODPOVEDNÉHO A SPOHLIVÉHO:**

ŠOFÉRA MKD - KYVADLOVÁ PREPRAVA
(SLÁDKOVIČOVO - ČESKÝ TEŠÍN A SPÁŤ)

POŽIADAVKY: VODIČSKÝ PREUKAZ C+E, KARTA VODIČA,
KVALIFIKAČNÁ KARTA, PLATNÉ PSYCHOTESTY, PLATNÁ
LEKÁRSKA PREHLIADKA, CHUŤ PRACOVAŤ

VÝHODY: PRÁCA NA PLNÝ ÚVÄZOK,
VOLNÉ VÍKENDY, STABILNÝ PRÍJEM

PLAT: 624 EUR/MES + VARIABILNÁ ZLOŽKA

BLIŽŠIE INFORMÁCIE NA:
liadnz1@gmail.com **KONTAKT:** 0917 651 628

PRÁČKY - CHLADNIČKY

**OPRAVA
alebo možná
VÝMENA
nefunkčnej
za funkčnú**

Csuti Imrich
0903 122 192

BEZÚDRŽBOVÉ DREVOPLASTOVÉ WPC

- terasy
- obklady stien
- ploty, brány
- altánky ...

teraz AKCIOVÉ ceny -25%
materiál SKLADOM v Nových Zámkoch
kompletný sortiment - www.wpc-drevoplast.sk

Nové Zámky,
REGRO s.r.o. email: regro@regro.sk, tel.: 0905 601 512

PREJDITE KU SKYLINKU!

Letná akcia Smart
LEN ZA 7,30 €



Vybavenie
a inštalácia len
od 1 €

INGEN SYSTÉMY
Kontaktujte nás: 0907 427 816



ZUBNÁ POHOTOVOSŤ

Iba po telefonickom kontakte
v čase do 20.00 h.

0910 800 837

STARZYK s.r.o.,
M.R. Štefánika 14, Šurany

www.starzyk.sk



Ošetrovanie nie je hrazené ZP.

NOVOZÁMOCKO

Redakcia: Podzámska 21
NOVÉ ZÁMKY
novozamocko@regionpress.sk

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

INZERCIA
Ing. Jarmila Kyselíková 0907 779 018

Distribúcia:
Kristína Mlatecová 0908 979 443
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (35.000 domácností)

Každý týždeň:
Nové Zámky, Tvrdosovce, Veľký Kýr, Šurany, Palárikovo, Komjatice, Dvory nad Žitavou, Bánov

+ pámy týždeň:
Mojzesovo, Ulány nad Žitavou, Radava, Nitriansky Hrádok, Kostolný Sek, Maňa, Kmeťovo

+ nepámy týždeň:
Semerovo, Veľké Lovce, Bešeňov, Branovo, Andovce, Komoča



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, 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	Galantaško+Šaliansko
HC	24.000	Hlohovecko+Sereďsko
KM	15.000	Komárňansko
LV	30.000	Levice
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	51.100	Banskobystricko+BR
KY	30.000	Kysucko+CA+KM
LI	35.500	Liptovsko+LM+RK
LC	30.000	Lučenecko+VK+PT
MT	39.250	Martinskovo+TR
OR	38.600	Oravsko+DK+NO+TS
PB	35.500	Považsko+PB+PU
PD	35.000	Prievidsko
ZV	36.500	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.500	Ziarisko+ZC+BS
ZA	52.000	Žilinskovo+BY
Východné Slovensko		
BJ	31.000	Bardajovsko+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	13.100	Ľubovniansko
MI	30.500	Michalovsko+TV+SO
PP	40.000	Popradsko+HK
PO	40.000	Prešovsko+SB
SN	30.000	Spišsko+LE+GL

Prijmeme

UPRATOVAČKU
(aj dôchodkyňu)

na upratovanie bankových priestorov v Nových Zámkoch.
Upratovanie 2x týždenne
ráno od 8.30 na cca 1hod.

Hrubá mzda 65 €

Kontakt: 0905 583 824

WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

HYDINÁRSKÁ FÁRMA TOPOLNICA (PRI GALANTE)

PONÚKA:

- 8 - 15 TÝŽ. MLÁDKY -NOSNIČKY RÔZNEJ FARBY
- 1-14 DŇOVÉ BROJLEROVÉ KAČICE
- 1-14 DŇOVÉ MULARD KAČICE
- 1-14 DŇOVÉ MULARD KÁČERE
- 1-14 DŇOVÉ HÚSATÁ LANDESKÉ
- 7 - TÝŽ. MORKY BIG 6

KRMIVO PRE NOSNICE RASTOVÁ A ZNÁŠKOVÁ ROZVOZ ZADARMO!

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

Salón krásy **CLAUDI**
Miriam Vrbková

STOP VYPADÁVANÍ VLASOV!
Metódou Plazmaterapia a Mezoterapia priamo do pokožky prístrojom **Vital Injector 2**

- zastavenie vypadávania vlasov
- rast nových vlasov
- zhrubnutie vlasového vlákna

Mgr. Andrea Vrbková, 0949 827 606
Pionierska 2 (pri MsÚ), Levice

DARČEKOVÉ POUKÁŽKY

Salón krásy Claudi • www.salonclaudi.sk

Masívne oplotenie s plného materiálu

Masszív kerítések teli anyagból

Ceny od:
1,5m x 0,85 m - **40 €**
2m x 0,85m - **55 €**

slovenský výrobok

Kontakt: Hlavná 716 (Areál PD), Okoč
E-mail: gavida.sro@gmail.com
Mobil: 0911 260 428, 0911 151 212

Minőségi garázsok gyártása és szerelése

Klvalitné plechové garáže s montážou

ZELKOV s.r.o.

VÝKUP DRUHOTNÝCH SUROVÍN

NOVÉ ZÁMKY, Viničná 17,
tel: 035/642 6017, Mobil: 0903 818 601
Otváracia doba:
Po. - Pia.: 7.00 - 16.00 hod.
So.: 7.00 - 12.00 hod.

VÝKUP
ŽELEZNÉHO ŠROTU A FAREBNÝCH KOVOV
(meď, hliník, mosadz, antikora)

Odvezieme váš šrot priamo z domu.

ZBER A SPRACOVANIE STARÝCH VOZIDIEL S POTVRDENÍM PRE POLÍCIU SR.

Odvezieme vaše nepojazdné, havarované vozidlo priamo z domu.

Aktuálne ceny na www.zelkov.sk

Ceny podľa dohody.

Najlepšia sezóna na nové Suzuki


**ALL SEASON
EDITION**

ZIMNÉ KOLESÁ

V CENE
EASY WAY
3+7
ROKOV
NA MOTOR A PREVODOVKU

**SUZUKI
FINANCE**

Limitované edície ALL SEASON sú tu!

Pripravte sa na perfektnú letnú sezónu a tiež na všetky ďalšie! V limitovaných edíciách All Season teraz získate prémiové zimné kolesá s pneumatikami Yokohama a ďalšie výhody. Zastavte sa u najbližšieho predajcu a vyberte si SUV v špeciálnej letnej ponuke so zimným bonusom.

Ponuka je limitovaná obmedzeným počtom zimných kolies. S programom Easy Way získate zdarma tri roky záruky a sedem rokov poistenia na motor BoosterJet a prevodovku. Emisie CO₂ 120 – 179 g/km, kombinovaná spotreba paliva 5,3 – 7,9 l na 100 km.

Ilustračné foto. www.suzuki.sk

BOOSTERJET VÝKONNÝ A ÚSPORNÝ MOTOR

ALLGRIP POHON VŠETKÝCH KOLIES

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim starú motorku v akomkoľvek stave, JAWA Č...Tel. 0905121391

» KÚPIM BABETU MANET KORRADO JAWA PIONIER SIMSON STING STELLA STAV NE-ROZHODUJE.Tel. 0905515443

» ČZ-JAWA odkúpim Moto-cykel/Diely-DOHODA ISTÁ. Tel. 0908205521

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie..Tel. 0908532682

09 DOMÁCNOSŤ

» Predám digitálnu anténu na príjem slovenských a maďarských programov bez poplatku. Montáž dohodou.Tel. 0903122192

» Predám satelitný komplet FREESAT bez mesaných poplatkov, ročný poplatok 25EUR, Slovenské, české a maďarské programy. Montáž zabezpečím.Tel. 0903122192

» Odveziem nepotrebnú práčku, chladničku, mrazničku vrámci NZ ZADARMO. Tel. 0903122192

» Predám použitú chladničku, práčku v zchovalom stave. Funkčná bez závady. Zabezpečím satelitný príjem DIGI - DIGISPORT. Vybavenie zmluvy a montáž dohodou. Tel: 0903122192

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» ZO STARÝCH DOMOV KÚPIM STAROŽITNOSTI, STARÉ VECI A ĽUDOVÉ KROJE.Tel. 0918439124

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» 54r.hľadá priateľku.Tel. 0917049831

» SYMPATICKÁ 55 R HĽADÁ PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE. Tel. 0944724181

Chcete si podať inzerát?
Návod nájdete napravo dolu.

Stačilo už cirkusov



Niekedy počúvam, že som nudný a politiku beriem príliš vážne. Vraj náš program ani naši odborníci nebudú ľudí zaujímať. Hovoria mi, že mám byť viac útočný, viac provokovať a občas urobiť nejaké divadlo. Mohol by som. Nevie sa to, ale okrem ekonómie som vyštudoval aj divadelnú dramaturgiu. Ale nechcem. Zákony, o ktorých hlasujem ovplyvňujú životy 5,5 milióna ľudí. Pre mňa je to záväzok. Správa krajiny je vážna vec.

Politické cirkusy a osočovanie sú chvíľu zaujímavé, časom však unavia a znechutia. Vyostria emócie a znepriatelia aj možných partnerov. A ľuďom nič neprinesú – ani vyššie platy, ani dostupnejších lekárov, ani dôstojnú starobu. Živia iba beznádej, že na Slovensku to inak nejde.

V SPOLU veríme na politiku riešení, programov, najlepšie pripravených ľudí a spojeníctiev. Politiku, ktorá prináša výsledky. Vieme, že keď budeme súčasťou vlády, čakajú nás neľahké úlohy. Vymeniť stranu, čo za dvanásť rokov obsadila Slovensko od východu na západ „svojimi ľuďmi“. Stranu, za ktorej vlády sa darilo barónkam, čo žili na úkor malých poľnohospodárov a “tetám Ankám”, čo sa priživovali na chátrajúcom zdravotníctve.

Bude to náročné. Všetci, ktorí veríme, že na Slovensku môže byť lep-

šie, budeme musieť držať spolu. Preto budujeme spojeníctvá a otvárame dvere k spolupráci s inými politickými stranami. Uvedomujeme si, že Slovensko je rôznorodé a všetci máme priority a záujmy. No je dôležité, aby sme vedeli spoločne žiť a vychádzať. A postaviť sa za to, čo je pre nás všetkých a pre budúcnosť podstatné.

Spojeníctvá nie sú ľahké, nebudem vám klamať. Preto o nich všetci radi rečia, ale činy chýbajú. No bez spájania sa, bez dohody sa nikam nepohneme. Preto sme minulý týždeň uzavreli koalíčnú dohodu s Progressívnym Slovenskom. Nerečníme, konáme. Do parlamentných volieb ide sme spoločne, aby sme boli schopní spravovať krajinu od prvého dňa vo vláde.

Vítazstvo v eurovoľbách chápe-me ako signál, že ľudia si želajú politikov schopných dohodnúť sa. Naše spojeníctvo je premyslené, pretože musí vydržať štyri roky vládnutia, nielen kampaň do parlamentných volieb. Politika je pre nás vážna vec, a tak k nej pristupujeme. Bez cirkusu. Zato s rozvahou a odhodlaním zlepšovať život ľudí na Slovensku.



» **Miroslav Beblavý**
predseda strany
SPOLU - občianska demokracia

NAJLACNEJŠIA
LIKVIDÁCIA

NEBEZPEČNÉHO ODPADU A
AZBESTOVÝCH STRIECH

0949 188 661 • 0905 655 414
likvidovatazbest@gmail.com

Stavebná firma HĽADÁ
ŽELEZIAROV
do panelárne
v Nemecku.

TPP + 2300€/netto

ZDARMA
doprava + ubytovanie

0907 736 115

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

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

NAJLACNEJŠIA INZERCIA

OBJEDNÁVAJTE ONLINE

mojinzerat.sk

HESPERUS n.o.

ŠPECIALIZOVANÉ ZARIADENIE SOCIÁLNYCH SLUŽIEB ZEMNÉ
NEZISKOVÁ ORGANIZÁCIA HESPERUS n.o.

Bližšie informácie Vám poskytneme
Mobil: +421 911 419 389
Email: hesperuszemne@gmail.com
Web: http://www.hesperus.sk

Staráme sa najmä
o ľudí s Alzheimerovou
a Parkinsonovou chorobou
a demenciami rôzneho druhu

Chcete si
podať
inzerát?

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPMedzera NZ medzera
Číslo rubrikymedzera Text
inzerátu

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

Spätnou SMS vám potvrdíme
prijatie inzerátu a jeho cenu,
ktorú vám vyúčtuje váš mobil-
ný operátor.
Cena je 0,60 € s DPH za kaž-
dých začatých 30 znakov textu
vášho inzerátu vrátane me-
dzier. Nič iné neučítame.
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac
týždňov, pošlite rovnakú sms
toľkokrát, v koľkých týždňoch
chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť
v ľubovoľných iných našich no-
vinách, NZ zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete na zad-
nej strane vľavo dolu. Službu
PlatbaMobilom.sk technicky
zabezpečuje ELET, s.r.o.

Krátke správy z regiónu



Priechody pre chodcov pred školami sú bezpečnejšie

Žiaci v Nových Zámkoch sa dostanú do škôl bezpečnejšie. Mesto osadilo na priechodoch pre chodcov vedúcim k základným školám (ZŠ) viaceré bezpečnostné prvky.

Nové osvetlenie pribudlo na priechodoch smerom k ZŠ na Nábrežnej ulici a ZŠ G. Bethlena. Bezpečnejší je aj priechod pre chodcov vedúci k ZŠ s vyučovacím jazykom maďarským G. Czuczora „Špeciálne osvetlenie majú teda priechody pre chodcov cez tri ulice v blízkosti základných škôl. Deti budú okrem toho do škôl prechádzať cez priechody, ktoré sú na vyvýšených spomaľovačoch,“ informovala radnica.

Mesto tiež dalo pozdĺž školského areálu na Hradnej ulici vybudovať ďalšie odstavné plochy pre autá, aby neprekážali pohybu chodcov. „Žiaci sa tak na vyučovanie dostanú naozaj bezpečnejšie,“ konštatuje magistrát.

Mesto okrem toho plánuje modernizovať aj priechod cez Ulicu SNP od autobusovej stanice smerom k Letomostiu. „Tento úsek bude súčasťou prvej etapy cyklotrasy, ktorá povedie od železničnej stanice po Podzámsku ulicu. Do konca júna má byť hotová projektová dokumentácia cyklotrasy, potom sa môže začať stavebné konanie. Na priechode cez Ulicu SNP chceme osadiť svetelnú signalizáciu. Má zvýšiť bezpečnosť chodcov a umožniť synchronizáciu všetkých svetelných križovatiek na hlavnom ťahu do zelenej vlny,“ informoval mestský úrad.

» TASR

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž



ZĽAVY 20% stop vlhkým múrom
0918 671541

Satelity a Antény
Predaj-Montáž-Servis
freeSAT-50% Zľava
Skylink, Plustelka, Mindig TV
0903467810, www.tvsatelektrik.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž



100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

FRÉZOVANIE-VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

www.ekokrby.sk 0907262007

SBS GUARDING s. r. o.

**prijme strážnikov na prevádzky
v Šuranoch**

Mzda: 2,9890 €/h. brutto
Nástup ihneď.

0948 022 519 • milan.bozik@guarding.sk

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



**6 - týždňové
MORKY
NA CHOV**

ČISTENÁ HYDINA K ODBERU

Krmené husokačice s pečenkou	7,50€/kg
Krmené husi s pečenkou	9€/kg
Morky a moriaky	4,30€/kg
Kurence	2,80€/kg
Sliepky na polievku	2,90€/kg
Nosnice - 17. týždňové	7€/kg

rozvoz každú stredu v týždni, cena donášky 4€, minimálny odber 30€

PLECHOVÉ GARÁŽE +421 902 191 560



www.robstal.pl DODÁVKA A MONTÁŽ ZDARMA

Vyrábame elektromobil... ...staň sa novou energiou automobilky

PSA
GROUPE

**Nová generácia Peugeot 208 v trnavskej
automobilke, nová príležitosť
pre Teba. Pripravíme Ťa na prácu
so špičkovými technológiami.**

- stabilná práca na dobu neurčitú
- základná mzda 959 €
- nočné príplatky 1,60 € na hodinu
- individuálna prémie až do 185 € mesačne
- príplatky za prácu cez víkend priemerne 110 €
- systém tarifných tried
- 13. plat
- bezúročné pôžičky a výhodné úvery
- možnosť osobného rastu a kariérneho rozvoja
- prenájom nového vozidla so zákonnou a havarijnou poisťou bez počiatočnej investície
- príspevok na rekreácie a detské tábory

www.psa-slovakia.sk
nabor@mps.com

www.facebook.com/PSAkariera/
033/548 31 85, 033/548 30 58

ÚDRŽBÁR
MESAČNÝ
PRÍJEM od 1306 €

50%
ZAMESTNANCOV
PRACUJE PRE NÁS
**7 ROKOV
A VIAC**

Mediteriánska diéta

Z historického hľadiska skladba stravy je vždy daná prirodzenou dostupnosťou k potrave. Preto je naša strava iná, ako strava Grékov alebo Talianov.

Stredomorská strava má svoj pôvod vstrave južného Talianska, Grécka a Španielska. Aj keď sa ináč stravujú Gréci ako Taliani a obaja inak ako Španieli, niečo majú spoločné a rozdielne od našej stravy – málo nasýtených tukov, málo červeného mäsa a jednoduchých cukrov. Typické je veľa zeleniny a ovocia, veľa rýb a mastných kyselín prospešných pre zdravie.

Významne nižší výskyt srdcovocievnych ochorení na juhu Talianska a v prímorskom Grécku či Španielsku má svoj pôvod práve v vplyve stravy a aj spôsobe života. Medzi diétami sa stredomorská strava, nazývaná aj mediteriánska diéta (MD) stala tou, ktorú medicína odporúča už dlhodobo najviac, lebo:

- Chráni pred srdcovocievnyimi ochoreniami o takmer 30 percent.
- Pomáha pri udržaní hmotnosti, aj napriek tomu, že obsahuje pomerne veľa tukov, ktoré sú ale zdraviu prospešné, hlavne z olivového oleja, nie-

ktorých druhov rýb a morských plodov.

- Strava má súčasne preventívny účinok pred vznikom rakoviny až o vyše 50 percent, hlavne prsníka a hrubého čreva.

- Priaznivý vplyv má aj na kompenzáciu cukrovky a bráni pred jej vznikom o 20-30 percent.

- Napomáha správnej funkcii nervového systému, bráni pred vznikom demencie, Parkinsonovej a Alzheimerovej choroby.

Stačí, ak si spomenieme dovolenku na juhu Európy a zvyklosti, ktoré môžeme, preniesieme k nám. MD je vhodná v primárnej prevencii – teda v predchádzaní ochorení, ale aj v sekundárnej, keď ochorenie už je prítomné, ale úspešne bráni zhoršeniu. Stredomorská diéta spolu s diétou DASH dlhodobo obsadzujú prvé dve priečky medzi najzdravšími stravovacími spôsobmi.

(dokončenie nabudúce)

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



VŠEMVS

VYSOKÁ ŠKOLA EKONÓMIE A MANAŽMENTU
VEREJNEJ SPRÁVY V BRATISLAVE

Bez prijímacích skúšok



Bc.

- ✓ Verejná správa
- ✓ Manažment malého a stredného podnikania
- ✓ Ekonomika a manažment verejných služieb

Mgr.

- ✓ Verejná správa
- ✓ Manažment malého a stredného podnikania

PhDr.

- ✓ Verejná správa
- ✓ Manažment malého a stredného podnikania

Viac informácií o štúdiu získate v Mieste Prvého Kontaktu **Nové Zámky**:

Nitrianska cesta 61 940 01 Nové Zámky novezamky@vsemvs.sk +421 907 729 427

Podaj si elektronickú **prihlášku** ešte dnes, alebo príď k nám a **podáme ju spolu!**



81-0040

LETÁKY

0907 779 018



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

Hľadáme pracovníkov
na pozície:

- Vodič VZV
základná mzda 885 €
- Manipulant
základná mzda 814 €
- Montážny pracovník
základná mzda 800 €
- Montážny pracovník
(víkendový 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.ic-aumont.sk
a my Vás budeme
kontaktovať späťne

75-0063

KURZ SBS

v KOMÁRNE

kurz začína **24.06.2019**

Volajte: **0904 001 475**

Evidovaní na Úrade práce môžu
mať kurz **ZADARMO!**

32-0048

NOVAPLAST

PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE

- 5-6 komorový profil
- 2-3 sklo až U=0,5
- výmena a murárske práce
- sieťky, parapety, žalúzie, rolety
- stavebné úpravy
- maľovanie priestorov
- odvoz starých okien ZADARMO

-50% na okná a dvere

Forgáčhova bašta 4, 940 01 Nové Zámky
+421 905 738 415 / +421 903 039 191
www.novaplast.biz info@novaplast.biz

76-0003

Kamenárstvo MONUMENT

Palárikovo

LETNÁ ZĽAVA

- ponúka náhrobné kamene z rôznych materiálov
- zlátenie, dosekávanie písma a ďalšie kamenárske práce
- poradenstvo ZADARMO

INFO: 0905 328 814

76-0032



Široká ponuka zrnkových káv priamo z Talianska za najlepšie ceny!



Vendomat spol. s r. o., Komárňanská cesta 21, 940 02 Nové Zámky
Tel.č.: +421 903 605 015, e-mail: objednavky@vendomat.sk
www.vendomat.sk

76-0060

MAHAX Slovakia s.r.o.
Ponuka práce

Prijmeme operátorov/ky výroby na TPP

- dlhodobá v NR • práca v sede na 2 alebo 3 zmeny

Mzda 663€/brutto po 2. mes 687€/brutto + príplatky

DOPRAVA ZABEZPEČENÁ

Pre viac info: **0944 425 183**
Mahax Slovakia, s.r.o.

Kvalitné vizitky od 1 ks za ks*

0907 779 018

Technická špecifikácia:
300 g vizitkový papier, rozmer 9 x 5 cm, jednostranná plnofarebná tlač, tlač - hárkový offset

*uvedená cena platí pri odbere od 100 vizitiek a je prepočítaná konverzným kurzom 1,- = 26 Sk.
Všetky ceny sú uvádzané bez DPH 20%

OBNOVA PLECHOVEJ a ETERNITOVEJ STRECHY

- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- nízka hmotnosť
- vysoká životnosť
- rýchla obnova žlabov a komínov
- 25 rokov záruka a dlhoročné skúsenosti
- zameranie zdarma
- bez zálohy
- kvalitný taliansky materiál zn. Index

0950 266 604

Ničia Váš BANKY?
Nebojte sa SÚDOV ani DRAŽBY! Bráňte sa!
BOJUIE! Volajte pomoc 0905 638 627

REGION PRESS
WWW.REGIONPRESS.SK

INZERCIA
0907 779 018

DOMÁCE VYKRŔMENÉ

HUSOKAČKY 8 €/kg
HUSI 9 €/kg
BROJLEROVÉ KURENCE 3,50 €/kg

OBJEDNÁVKY: 0905 745 006 • 0903 944 151
JUDITA VAVROVÁ, TURÁ - BÝVALÉ PD

ZASKLIEVANIE TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY

balkóny splátky od 35 €
zimné záhrady splátky od 149 €
terasy splátky od 98 €

ZĽAVY NA JÚN 35% **Možnosť výhry 350 €**

www.balkona.eu
0948 787 777

Ku každej objednávke darček
Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKONOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

STABILNÁ PRÁCA PRE DODÁVATEĽA JAGUAR LAND ROVER V NITRE

PICKER

možný mesačný hrubý zárobok: až 805 €
základná mesačná hrubá mzda 700 € + výkon. bonusy:
1.mesiac: +5%, 2.mesiac: + 10%, 3.mesiac: + 15%

možný prechod do kmeňového stavu
dvojmenná prevádzka

Príďte sa informovať osobne na stretnutiach:

NOVÉ ZÁMKY: pondelok, 24.6.2019 o 11:00
Dom kultúry Kovák, Hlavné námestie 7

NITRA: každý utorok o 09:00 a 14:00,
každý štvrtok o 14:00, budova VBC, Štúrova 22

Viac informácií:
0800 29 29 29
nitra@manpower.sk
www.pracujvnitre.sk

Manpower

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

www.BombaFasada.sk

Zvýšte
hodnotu Vašej
nehnuteľnosti

0905 148 393

RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

PRED ČISTENÍM

PO OČISTENÍ

90 %

případov znečis-
tenia fasád je spó-
sobených rastom
rias, machov
a plesní.

Bomba Fasáda

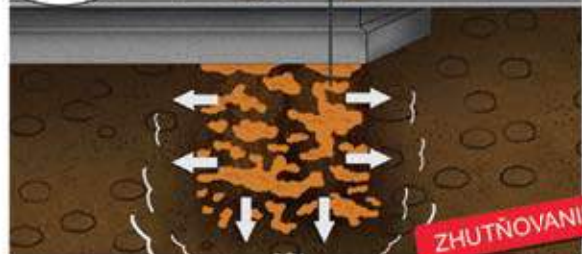
Náš systém zaručuje profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní, farebných škvŕn, dymu, prachu a iných nečistôt

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE
A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

Bezplatná ukážka
a konzultácia priamo
u Vás doma



S GARANCIOU



ZHUTŇOVANIE

ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice



0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM

EKO Energy
energetické poradenstvo

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ
ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!

Ako jediný na trhu Vám prinášame možnosť splatiť si Vaše nové zariadenie, ktoré Vám bude celý život šetriť Vašu peňaženku. Toto zariadenie si navyše splatíte z ušorených financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

Aj na splátky s 0% úrokom

52,50€ x 36 mes = 1890€

1890€
vrátane montáže

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

ZÁRUKA
10 ROKOV
OD VÝROBCU

alebo s malinkým navýšením
23,66€ x 96 mes. = 2271,36€

www.ekoenergy.sk • info@ekoenergy.sk
infolinka: 0800 909 909, 0948 930 940

HĽADÁME MANŽELSKÝ PÁR

na správu veľkého rodinného sídla s príslušenstvom v širšom okolí Bratislavy. Hlavnou náplňou práce je starostlivosť o technický stav nehnuteľnosti so záhradou a zabezpečenie plynulého chodu domácnosti.

Požiadavky: pracovitosť, diskretnosť, spoľahlivosť, manuálna zručnosť. Predchádzajúca skúsenosť s podobnou prácou zo zahraničia je veľkou výhodou.

Ubytovanie je k dispozícii priamo v sídle zadarmo.

Viac info na osobnom stretnutí. Životopisy oboch manželov posielajte na praca.spravca@gmail.com

SCHNELLECKE LOGISTICS prijme do pracovného pomeru:

Vodič kamiónovej prepravy (JIT prepravy)

- od 810 € brutto + 160 € variabilná zložka + ďalšie prémie
- požadujeme: Vodičský preukaz typu E, alebo C
- práca na 3 zmeny
- zmennosť je od pondelka do piatku

Potrebuje ubytovanie? – zabezpečíme!

Miesto výkonu práce:

Devínska Nová Ves (BA) - Lozorno

e-mail: praca@schnellecke.com
tel.: 0800 144 140

Práca v ČR na pozície:

• OPERÁTOR VÝROBY

800 - 1000 EUR/netto

• VODIČ VZV

900 - 1100 EUR/netto

• ZVÁRAČ ZM1,135

11 EUR/hod.

• PRÁCA S POČÍTAČOM

(príjem tovaru, štitkovanie)

nutné stredoškolské vzdelanie

900 - 1100 EUR/netto

www.konstrukter.sk

info@konstrukter.sk

Tel.: 0908 914 180 - 0905 218 177

Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu



ceny s DPH	Komíny "TUMA THERM +" šamot duplovaný plášť - tuhé palivá najlepší pomer ceny a kvality!										Komíny TUMA FOLK šamot najlacnejší! Tuhé palivá				TECNOVIS nerez závesný - iz. 32mm		KRBY kachle
	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn	plyn		
výš.	4090	16000	16000	18000	18000	20000	20000	20000	20000	20000	20000	20000	20000	20000	20000		
5m	439	405	412	465	473	458	476	332	337	341	347	341	348	875	1062		
6m	482	450	456	521	528	523	531	385	390	394	400	394	401	958	1163		
7m	519	494	500	577	584	578	586	426	431	435	441	435	441	1040	1264		
8m	562	539	545	632	639	633	641	463	468	473	479	473	479	1136	1379		



dovoz SR do 5 prac.dní

Záhradné krby, grily, pece

ATLAS hnedej

pece TUMA 362,-€

Ruské skleníky - ZGT

www.krby-tuma.sk

tel. 0905 394 055

prev.: Bánovce n. Bebr. - showroom

prev.: Pezinok - 0917 861 305

prev.: Trenčín - 0918 250 213

prev.: Košice - 0915 147 170

prev.: Nitra - 0908 136 854

prev.: Bans. Bystrica - 0915 905 112