

NITRIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 54 930 domácností

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

Neobyčajne obyčajné dni

Nedávno som sa pristavil v obchode pri vyložených vianočných pozdravoch. Bolo pri nich prázdno, až na jednu výnimku, pani v zrelom striebornom veku. Vyberala si, aj keď, výber bol slabý. Vianočné pohľadnice už takmer nedostávajú, tie obálkové pozdravy s napísaným textom sú o dosť drahšie a hlavne – text, ktorý obsahujú, je často neosobný až hlúpy.

„Vy ešte posielate ručne písané želania“ - pýtam sa a hneď aj s úsmevom dostávam odpoveď - „celý môj život. Ja iba píšem. Rukou, od srdca.“

Takže, píšem aj ja od srdca, hoci cez počítač a tlačiareň: „Pekné, pokojné a šťastné sviatky vám, milí čitatelia!“ No, šťastné asi každý nemá, ale dá sa vybrať, aspoň pokojné. Tiché. Vlastne asi také majú byť – tiché, až do Štefana.

Nuž ale – v rukách máte práve naše posledné vydanie roka 2019. A tak sa už pozeráme aj na ten ďalší, dvadsiaty. Na Silvestra sa to ešte dá, aj do Troch kráľov, veď sú to sviatky, ale potom nastane zas každodenný boj. Áno, boj. A

tak vám, vážení čitatelia, za všetkých kolegov želim iba víťazstvá v bojoch s prípadnými chorobami. Ale aj víťazstvá v bojoch o spravodlivejšiu spoločnosť, o to, aby v politike bolo viac poctivosti a čo najmenej osobných záujmov jednotlivcov. Vybojujeme si náš štát, nie štát, ktorý si uzurpovali oligarchovia a ich politické slúžky. Štát, ktorý by slúžil nám – veď si ho na to platíme. A čoraz viac si ho platíme. Tak nech sa aj stará o nás čoraz viac. Vybojujeme si politiku a politikov, ktorí myslia na nás a konajú za nás a nedajúme šancu tým, ktorí myslia iba na seba. Všetko seba, pre seba. A naše vzdelanie, naše zdravie, náš životný štandard, to je pre nich nič. Iba obťažovanie.

Takže – všetko dobré vám, vážení čitatelia. Uvidíme sa opäť v druhom januárovom týždni.

S pozdravom

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



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

PREČÍTAJTE SI ZADNÚ STRANU

ŠTAHOVANIE profi

SLIVKA

Nitra

Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

ŽALÚZIE SIETE

OPRAVA plastových OKIEN DVERÍ

0940 765 888

SK intex, s.r.o.

Ponuka práce na kľúč
Stavba RD - Rekonštrukcie RD

Drobné opravy
Fasády - Stierky - Izolácie
Stolárske a tesárske práce - Vlastná výroba

25 rokov skúseností

Tel: 043/494 4026, 0905 592 302, e-mail: intex@skintex.sk
www.SKintex.sk

NEREZOVÉ ZÁBRADLIA

0905 238 932
www.nerezdzajn.sk

TERRA BONA

BRIKETA EXPRESS

min. odber 100kg
cena je z dovozom **26€**

1 paleta (960kg) **190€**

0918 794 577

Recyklácia vozidiel ZADARMO
pre celú Nitru, Zlaté Moravce a okolie

Autorizovaný spracovateľ starých vozidiel

Dostanete doklad o trvalom vyradení vozidla z evidencie

0915 261 120

UŽ NEMUSÍTE CHODIŤ NA DOPRAVNÝ INŠPEKTORÁT VŠETKO VYBAVÍME ZA VÁS BEZ POPLATKOV

ODŤAH VOZIDLA

EXTRA

KANALIZAČNÝ SERVIS

www.kanalizacnyservis.sk

KRTKOVANIE
VIDEOMONITORING
odpadov, kanalizácie

vysokotlakové čistenie

kanalizacnyservis

NON STOP **0904 023 542**

v rámci okresu **DOPRAVA ZDARMA**
ZA NAJLEPŠIE CENY

Realizujeme

STROJOVÉ OMIETKY
vápenno-cementové

• Máme dlhoročnú prax
• Pracujeme s kvalitnými materiálmi

RÝCHLO KVALITNE

Špecializujeme sa predovšetkým NA RODINNÉ DOMY

Viac info na tel. čísle **0907 233 821**

AKCIA na objednávky

KAMENÁRSTVO MM

Veľké Zálužie, bratia Bírovci
0903 255 547, 0903 887 868
www.kamenarstvo-mm.sk

ORIGINÁLNE RIEŠENIA ZA ROZUMNÉ CENY

BRONZOVO OPÁLENÝ PO CELÝ ROK? NAVŠTÍV NÁS!

Luxus Sun, Mostná 62, Nitra **0915 993 415**

- ✓ Turbo solárium, permanentky
- ✓ Kolagénové trubice
- ✓ Solárna kozmetika rôznych značiek
- ✓ Nápoje zdarma (voda, káva, čaj)

NOVÉ TRUBICE

10% ZĽAVY
na krémy a permanentky

Luxus Sun @luxussun

NITRIANSKO

Redakcia: Kmetekova 10
NITRA
nitriansko@regionpress.sk

REGIONPRESS

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

INZERCIA

Veronika Baumajsterová 0910 851 307
Alena Valašková 0910 455 919

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

Šéfredaktor: Ivan Brožik

DISTRIBÚCIA (54.930 domácností)

páry týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Kynek, Mlynáre, Párovské Háje, Alekšince, Bádice, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čab, Čakajovce, Čechynce, Čeladice, Dolné Lefantovce, Dolné Obdokovce, Goliánovo, Horné Lefantovce, Hostová, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenec, Jelšovec, Koliňany, Lukáčovce, Lužianky, Malý Cetín, Nitrianske Hrnčiarovce, Nové Sady, Podhorany, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Štitáre, Veľký Cetín, Veľký Lapaš, Vyčapy - Opatovce, Zbehy, Žirany, Ladice, Veľké Žalúzie

nepáry týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janikovce, Kynek, Mlynáre, Alekšince, Babindol, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čakajovce, Čechynce, Goliánovo, Horné Lefantovce, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenec, Klasov, Koliňany, Lužianky, Malý Cetín, Mojmírovce, Nitrianske Hrnčiarovce, Paňa, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Svätoplukovo, Štitáre, Veľká Dolina, Veľký Cetín, Veľký Lapaš, Vinodol, Zbehy, Žirany, Veľké Žalúzie

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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

Západné Slovensko

BV	94.750	Bratislavsko Východ
BZ	100.200	Bratislavsko Západ
DS	33.080	Dunajskostredsko
GA	31.290	Galancko+Saliansko
KC	28.510	Hlohovecko+Sereďsko
HM	16.370	Komárňansko
LV	31.310	Levicko
MA	27.450	Malacko
NR	54.930	Nitriansko
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezinsko
PN	38.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Senecsko
SE	34.570	Senicko+Skalicko
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.430	Trenčiansko+DCA+HL
TT	46.550	Trnavsko
ZM	18.990	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.530	Banskobystricko+BR
KY	29.120	Kysucko=CA+KM
LI	35.020	Liptovsko=LM+RK
LC	30.690	Lučenecko+VK+PT
MT	41.690	Martinskó+TR
OR	36.230	Oravsko=DK+NO+T5
PB	28.230	Považsko=PB+PU
PD	41.340	Prievidsko
ZV	39.560	Zvolensko+DT+KA
ZH	27.490	Žiarsko+ZC+BS
ZA	52.120	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bardajovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemersko=RV+RS+RA
HU	26.640	Humensko=VT+SV+ML
KE	83.740	Košicko
KS	20.730	Košicko okolie
SL	12.970	Ľubovniansko
MI	29.620	Michalovsko+TV+SO
PP	41.130	Popradsko+KK
PO	42.845	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

Zdravie cez Vianoce

Súčasná podoba štedrých Vianoc je novodobým javom a postupne sa dostatok a štedrosť žiaľ stále viac a viac prehľbuje.

Z toho však býva aj veľa zdravotných problémov – z množstva stravy, z jej zloženia a z veľkej konzumácie alkoholu. Na štedré Vianoce sa treba aj pripraviť. Ten, kto dodržiava pôst má výhodu – pred Vianocami dochádza k úľave pre tráviaci trakt, k akési očiste, či detoxikácii, metabolické deje v organizme dostali úľavu a oddych, dochádza aj k zmenšeniu objemu žalúdka. Takže na následné štedré najedenie sa (nie prejedenie) môže metabolizmus byť viac pripravený, oddychnutý a na druhej strane aj prirodzene človek neje enormné množstvo, lebo sa rýchlejšie zasýti.

Treba rátať, že pocit sýtosti nasleduje až 15-20 min. po poslednom sýte. Preto jeme pomaly na spôsob Francúzov, Talianov, sústrediť sa radšej na spoločnosť pri jedle. Po veľkom prejedení sú následne časté hnačkovité ochorenia. Jeme radšej častejšie, dajme priestor, aby sa metabolizmus vysporiadal aj s inou, ako bežnou skladbou stravy.

Množstvo tuku – pozor hlavne u ľudí s ochorením podžalúdkovej žľazy alebo žlčníka – či už chronickou pankreatitídou alebo s prekonaním akútnej pankreatitídy v minulosti.

Cukor – v každom recepte možno

znižiť množstvo cukru o tretinu ale neraz aj o polovicu. Ak by bol koláč niekomu málo sladký, pocukrenie na povrchu nahradí 100 g cukru v ceste. Miesto cukru možno na prípravu použiť med. Hladkú bielu múku všade, kde sa len trochu dá, nahradiť špaldovou alebo celozrnnou, či už úplne, alebo v pomere 1:1. Nepoužívať umelé margaríny, radšej maslo, alebo kvalitný rastlinný olej.

Alkohol - 3 jednotky u muža, 2 jednotky pre ženy (1 jednotka = 250 ml pohár piva, 100ml vína alebo 30 ml destilátu) (1 jednotka = 10 g čistého alkoholu)

Diabetici: Vyhýbať sa sladkému vo veľkom množstve, ak áno, radšej uprednostniť ovocie ako klasické koláče. Častejšie si kontrolovať glykémiiu glukomerom, podľa výsledkov event. upraviť liečbu, dávku inzulínu. Jednotnane treba dbať na dostatok pohybu.

Hypertonici – nesoliť pri príprave jedla, ale až keď je hotové.

Iba od nás závisí, či prežijeme sviatky v pohode a zdraví. A také vám ich zo srdca želám.

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



BILINGVÁLNE ŠTÚDIUM tel.: 048/423 00 61 www.gmkbb.edupage.org

ŠTUDUJ u nás

ČÍNSKY JAZYK
alebo
ŠPANIELSKY JAZYK



V školskom roku 2020/2021 otvárame:

- 1 triedu slovensko – čínske štúdium
- 2 triedy slovensko – španielske štúdium

Gymnázium Mikuláša Kováča, Mládežnícka 51, Banská Bystrica



ŽP EKO DELET

s nami to ide
SQELE

VYKUPUJEME
ŽELEZNÝ ŠROT · FAREBNÉ KOVY · PAPIER

NITRIANSKO:

0911 711 036 NITRA 1

0911 711 886 NITRA 2

0911 711 887 KOMJATICE

ZBER A ODHLASOVANIE STARÝCH VOZIDIEL

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

Kúpim jelenie, srnčie, danielie zhody a trofeje.
tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

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

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

e-shop
www.luxuryset.sk

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0910 851 307
0910 455 919

• Búracie a výkopové práce
• vŕtanie do zeme (na ploty do šírky od 150 mm do 600 mm)
• Montáž plotov
0907 898 275
www.gabiony-sypaneploty.sk

STOP EXEKÚCIE
Kancelárie Komárno, Štúrovo, Želiezovce
V roku 2020 OTVÁRAME nové pobočky
Volajte
0915 896 536
Mgr. Bc. Molnárová
v Dunajskej Strede a v Banskej Bystrici.
Konzultácie ZADARMO



Way of Life!

Čas zapriať štvorkolku

POISTENIE NA ROK



V CENE

ZIMNÉ KOLESÁ



V CENE

EASY WAY

3+7

ROKOV
NA MOTOR A PREVODOVKU



S-CROSS^{SX4} 4x4
už od 19 300 €



VITARA 4x4
už od 19 490 €



Skvelé bonusy v hodnote až 2 122 €

ALLGRIP

Užite si zimu naplno. Využite špeciálnu ponuku na naše najpopulárnejšie SUV. Získate výhody, ktoré oceníte nielen na snehu. Limitovaná akcia platí na prvých 150 ks Vitara a 150 ks SX4 S-Cross. Vybrať si môžete štvorkolku s pohonom všetkých štyroch kolies AllGrip aj dvojkolku.

Ponuka je limitovaná obmedzeným počtom kusov poistení a zimných kolies. Poistenie na rok zahŕňa povinné zmluvné a havarijné poistenie. S programom Easy Way získate zdarma tri roky záruky a sedem rokov poistenia na motor BoosterJet a prevodovku. Emisie CO₂ 131 – 172 g/km, kombinovaná spotreba paliva 5,7 – 7,6 l na 100 km. Ilustračné foto. www.suzuki.sk

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim starý TRAKTOR - Zetor 15, Zetor 25, Super 35, Super 50, Škoda 30, 3011 - 4011 Ajiný - Pasak Zetor 2023. Staré Auto 0908 146 946

» ODKÚPIM STARÝ PRETEKÁRSKU TOVÁRENSKÚ ALEBO SVAZARMOM UPRAVENÚ MOTORU MOTOKÁRU AJ DIELY 0949 150 398

» CZ JAWA MANET MOPEDY STADION PIONIER SIMSON MUSTANG KÚPIM TIETO MOTOCKY AJ POKAZENÉ NEKOMPLETNÉ 0915 215 406

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

» Chcete predat nehnuteľnosť? Kúpim v hotovosti. Tel. 0948 068 938

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» Predám eliptický rotoped na cvičenie, 0911 878 145

» Kúpim zlaté dukáty 1, 2, 5, 10 z CSR, CSSR, R-U a iné zlaté a strieborné mince a bankovky aj celé a zbierky ale aj nekompletné kúpim aj zlaté šperky a hodinky a vyznamenania t. 0915 627 285

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» KÚPIM STARÚ VZDUCHOVKU VZ-35,47 (opakovačka na guľičky) 0910 419 469

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» 49 MUŽ HĽADÁ ZRELÚ ŽENU DO 60r. 0907 119 860

» 55r muž hľadá ženu 0917 049 831

» Muž 48r. hľadá priateľku na vážny vzťah, od 36-40r. Nitra a okolie t. č. 0903 830 650

ZA ĽUDÍ

Vymeníme neschopných
politikov za odborníkovKrásne Vianoce
a šťastný nový rok 2020

Dovoľte mi najskôr sa obzrieť za rokom, s ktorým sa práve lúčime. V rezidentských voľbách som podporoval Zuzanu Čaputovú. Veľmi ma potešilo jej víťazstvo a kontinuita, ktorá nastala.

Chcem však ďalej pomáhať Slovensku, preto som založil stranu ZA ĽUDÍ. Po troch mesiacoch patrí naša strana medzi najsilnejšie opozičné strany, ktoré majú šancu prevziať zodpovednosť za krajinu.

Dal som dokopy najlepších ľudí, ktorí nie sú marketingovými produktmi, nie sú to celebrity z televízie. V politike musia byť ľudia, ktorí vedú ako konkrétne pomôcť našej krajine, nelen kritizovať. Podľa mnohých novinárov máme najlepšiu kandidátku.

Veronika Remišová zachránila krajinu stovky miliónov eur, štát tak mohol viac investovať do zdravotníctva, či školstva. Má pripravenú reformu polície, aby sme konečne odstrihli Kočnerovskú mafiu. Na výsledky Vlada Ledeckého starosta Spišského Hrhova sa chodia pozerat reportéri a politici z celého sveta. Zamestnal každého v obci, bez ohľadu na farbu pleti, ľudia nemusia utekať za prácou. Janka

Žitňanská sa roky venuje pomocí najslabším, hendikepovaným. Juraj Šeliga ukázal odvahu na námestiach po vražde Jána Kuciaka a Martiny Kušnírovej. Máme výbornú kandidátku, veľmi silne mená a osobnosti z celého Slovenska.

Čaká nás dôležitý rok

29. februára 2020 nás čakajú dôležité parlamentné voľby. Veľkým rizikom je, že budúcu vládu sa pokúsi zostaviť Smer s Kotlebovcami a Harabinom. Smer za 12 rokov pri moci neurobil nič pre ľudí, myslia len na seba. Ak by zostavoval ďalšiu vládu znamenalo by to, že sa nezabavíme mafie, oligarchovia budú ďalej zarábať na štáte.

Na záver mi dovoľte zaželať Vám príjemné sviatky. Veselé Vianoce a šťastný nový rok 2020. Verím, že sa Vám všetkým, ale aj nám v strane ZA ĽUDÍ bude dariť a spolu zmeníme našu krajinu. Všetci si zaslúžime žiť na lepšom Slovensku.



ZA ĽUDÍ Andrej Kiska, predseda strany ZA ĽUDÍ

Trestný čin, priestupok a správny delikt

Právna úprava vymedzujúca trestný čin je obsiahnutá v Trestnom zákone. Celé trestné právo je založené na zásade Nullum crimen sine lege (Žiaden trestný čin bez zákona).

Z danej zásady vyplýva, že trestným činom je len to, čo zákon za trestný čin označí. Problematikou trestného činu sa zaoberá trestné právo a problematika správnych deliktov a priestupkov spadá pod správne právo. Priestupok je definovaný v Zákone o priestupkoch ako zavinené konanie, ktoré porušuje alebo ohrozuje záujem spoločnosti a je za priestupok výslovne označený v zákone o priestupkoch alebo v inom zákone, ak nejde o iný správny delikt postihnutelný podľa osobitných právnych predpisov, alebo o trestný čin.

Priestupky zároveň tvoria najrozsiahljšiu skupinu správnych deliktov. Správny delikt nie je v žiadnom právnom predpise ucelene definovaný. Ide o početnú skupinu činov, ktoré majú spoločné, že ide o protiprávne konanie, ktorého znaky sú uvedené v zákone, za ktoré orgán verejnej správy, resp. správny orgán ukladá sankcie ustanovené administratívno-právnom formou.

Správnymi deliktmi sú priestupky alebo iné správne delikty. Rozdielov medzi priestupkami a trestnými činmi je mnoho, ale najdôležitejšie spočívajú v rozličnej závažnosti konania, v príslušnosti na rozhodovanie a v sankciách. Asi najdôležitejšou odlišnosťou medzi

trestným činom a priestupkom z pohľadu bežného občana sú sankcie. Vzhľadom k tomu, že závažnosť trestných činov je vyššia ako závažnosť priestupkov, aj sankcie za trestné činy sú prísnejšie. Trestný zákon stanovuje, že za trestné činy môže súd páchatelovi uložiť tieto tresty: trest odňatia slobody, trest domáceho väzenia, trest povinnej práce, peňažný trest, trest prepadnutia majetku, trest prepadnutia vecí, trest zákazu činnosti, trest zákazu pobytu, trest zákazu účasti na verejných podujatiach, trest straty čestných titulov a vyznamenaní, trest straty vojenskej a inej hodnosti, trest vyhostenia. Za priestupok možno uložiť sankcie vo forme pokarhania, pokuty, zákazu činnosti alebo prepadnutia vecí.

Hranicou medzi priestupkom a trestným činom je tzv. materiálny korektív, ktorý má zabezpečiť dodržiavanie zásady „ultima ratio“, čo znamená, že prostriedky trestného práva sa majú použiť až ako krajný prostriedok štátu na ochranu určitým, trestným zákonom vymedzeným spoločenským vzťahom, v prípade, ak prostriedky iných právnych odvetví sú neúčinné na ochranu takýchto vzťahov.

V4 Legal
LAW FIRM

» **Tim advokátskej kancelárie V4 Legal, s.r.o.**

e-mail: info@v4legal.sk, www.v4legal.sk

Čarovné teplo domova
Vám praje firma Profikominy

0911 836 974 • www.profikominy.sk

REGIONPRESS

Pre posilnenie pracovného tímu prijímame pracovníkov do tlačiarenskej prevádzky na pozíciu:

TLAČIAR - STROJMAJSTER

NÁPLŇ PRÁCE:

- » obsluha rotačného offsetového tlačiarenského stroja ROTOMAN (16, 32 strán)

POŽIADAVKY:

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

BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

- » miesto výkonu práce - Trnava
- » možnosť pracovať aj na vedľajšej PP, (živnosť, dohoda)

PONUKANÝ PLAT:

- » základná zložka mzdy 980 € (brutto) / mesiac
- » + variabilná zložka, až do výšky 2 000 €

0905 555 044
rado@regionpress.sk

REGIONPRESS, s.r.o.
Študentská 2,
917 01 Trnava

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

Nie **veľaráz**, Slovenčina naša
ale **veľakrát** alebo **veľa ráz**.

Slovenčina naša
Nie **prádlo, rohlík, botník, detský kočiar, šialka/šialok**, ale **nátierka, bielizeň, rožok, topánkovník/skrinka na topánky, detský kočík, šalka**.

Očná Optika

Mlyneková



**ĎAKUJEME
ZA PREJAVENÚ
DÔVERU
V ROKU 2019**



**PRAJEME PRÍJEMNÉ
A POKOJNÉ PREŽITIE
VIANOČNÝCH
SVIATKOV**



**ROK 2020
ZAČÍNAME
VELKÝM
VÝPREDAJOM**



Pobočka **NITRA**
Štefánikova 57
oproti býv. OD PRIOR
☎ 0901 701 267



Medicínske centrum
NITRA KLOKOČINA
Čajkovského 46
oproti Kauflandu
☎ 0904 609 062



VRÁBLE
Hlavná 14
☎ 0919 465 375



Cabaj - Čápor
Casbaj 212
☎ 0901 710 426



ZASKLIEVANIE BALKÓNOV A TERÁS



balkóny bezrámové
rámové

splátky od 49 €



zimné záhrady

splátky od 149 €



prístrešky

splátky od 101 €



zasklievanie terás

splátky od 98 €



 **VIANOČNÁ AKCIA**

ZĽAVY AŽ DO 27%

Možnosť výhry 700 €

0948 787 777 | www.balkona.eu
Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom





Pol'nohospodárske družstvo Hlohovec

...našimi výrobkami a službami
chceme plniť „Vaše sny a túžby“!

• NAŠE SLUŽBY:

- opravy poľnohospodárskych strojov, nákladných automobilov a nakladačov
- poskytujeme služby autožeriavom AD 20, autobágram UDS, čelným nakladačom JCB, kontajnermi, prevoz sypkých a pevných materiálov, prevozy Áviou a dodávkovými vozidlami ...tel. 033/7351221, 033/7351215

• NAŠA VÝROBA A PREDAJ:

- predaj mlieka v mliečnom automate (Štefániková 11, Hlohovec)
- predaj mäsa a vlastných slovenských mäsových výrobkov v podnikovej predajni (Štefániková 11, Hlohovec)
- predaj bravčových polovičiek (vlastný bitúnok)
- predaj živých ošípaných
- predaj vína
- sezónny predaj maku, broskyň a iných komodít
- výroba a predaj sejacích strojov PNEUSEJ

• NAŠE PONUKY PRÁCE:

Aktuálne ponuky sú zverejňované na portáloch:
www.profesia.sk a www.istp.sk
V tlačovej forme sú voľné pracovné miesta uverejňované v regionálnych novinách:

Hlohovecko – Sereďsko, Nitriansko a Trnavsko

Telefonicke sa môžete informovať na čísle:

Miroslava Krajná

personálne a mzdové oddelenie

Pol'nohospodárske družstvo Hlohovec

Nitrianska 109, 920 12 Hlohovec

krajna@pdhlohovec.sk, 033/735 12 14

**Pozývame Vás
do novootvorenej predajne
vína a maku
na Pribinovej ulici 68 v Hlohovci,
tel.: 033 / 735 12 28**

tel. 033/7421012

tel. 033/7443261, 0908/701418

tel. 033/7351217

tel. 033/7422805

tel. 033/7351228

tel. 033/7351219, 033/7351218



*Vysnené prežitie vianoc a príchod
nového roka 2020 všetkým praje PD Hlohovec*



socialisti^{sk}

Slovensko pre všetkých, nie pre vyvolených

www.socialisti.sk



Eduard Chmelár

V čom sa Socialisti.sk odlišujú od iných politických strán a hnutí?

Netvárame sa, že žijeme v demokracii a neopijame ľudí rožkom. Tvrdíme, že tento systém nie je vládou ľudu, ale vládou bohatých, že nepečuje kultúru mieru, ale vojny, že sa neusiluje o udržateľný život pre všetkých, ale o nekonečný zisk pre vyvolených. My sme neprišli hrať divadlo, zapchať ľuďom ústa omrvinkami a nahradiť jednu zločineckú skupinu druhou. Prišli sme zmeniť systém. A chceme, aby ľudia konečne pochopili, že majú nárok na viac, než dostávajú.

Táto vláda však tiež tvrdí, že bude chráni sociálny štát...

Tomuto hovoríte sociálny štát?! Keď ľudia čoraz viac doplácajú na lieky, mladí ľudia nemajú kde bývať, dôchodcovia sotva vyžijú, robotníci hrdlačia tak, že máme najviac nadčasov a nočných smien v Európe a vláda zvyšuje ceny energií pre domácnosti? A skromný slovenský človek je ešte vďačný, že mu nezoberú aj to posledné.

Ako to chcete zmeniť?

Jednoduchou zmenou priorit tohto štátu. Žijeme v spoločnosti, ktorú opustila predstava o lepšom živote pre všetkých. Namiesto nej sme si nechali vnuť argumentáciu, že keď pracujúci ľudia, dôchodcovia alebo mamičky na materskej pýtajú viac, sú nezodpovední, lebo ekonomika to vraj neunesie. Počuli ste, že by sa takto argumentovalo v prípade nákupu stíhačiek? Alebo zvyšovania poslancových plátov o vyše tisíc eur? Alebo mnohonásobne predražených štátnych zákaziek? Nie, naďalej nás balamutia. My máme momentálne jediný konkrétny cieľ: dobehnúť Európu v zbrojení. Ale to je choré. My ju chceme dobiehať vo vzdelávaní, kvalitnej zdravotnej starostlivosti, výdavkoch na vedu, výskum, životné prostredie a kultúru. Poviem vám konkrétny príklad. Táto vláda vyhodila dve miliardy eur za predražené stíhačky. Za to by sme mohli postaviť 40 000 bytov pre mladé rodiny. Škrtneme tieto nezmyselné nákupy zbraní. Výrazne zlepšime životnú úroveň ľudí. Zvýšime minimálnu mzdu na 800 eur a zavedieme minimálny dôchodok vo výške 500 eur. Zavedieme nulovú DPH na potraviny, lieky a knihy. Dôchodcom zabezpečíme bezplatný prístup k liekom. Zavedieme mzdový strop na úrovni maximálneho platu desaťnásobku minimálneho platu vo firme, aby sa nestávali prípady ako v U.S.Steel Košice, kde prezident firmy má vyšší plat ako 2500 zamestnancov dohromady, ktorých chce vyhodiť na dlažbu. Nech si platy zrealní manažment, nie robotníci. Ak vedia nájsť peniaze

pre seba, musia nájsť peniaze aj pre zamestnancov. Podobne chceme zvýšiť materský príspevok na úroveň predchádzajúcej mzdy matky a rodičovský príspevok a úroveň priemernej mesačnej mzdy.

Kde na to všetko chcete vziať?

Ale peňazí je dosť. Stačí nekradnúť, lepšie vyberať dane a spravodlivejšie rozdeliť spoločné bohatstvo. Na korupciu odtečú zo Slovenska štyri miliardy ročne. Máme najhorší výber DPH v Európe. Šialene zbrojime. Toto sa musí skončiť. Je to aj o nás, že im to dovoľíme. Namiesto toho, aby sa ľudia vzbúрили, pokorne prijímajú svoj údel ako také hoviadka idúce na porážku. V médiách sa riešia úplne hlúposti, ale vôbec sa nevedú diskutie o tom, aká by mala byť úroveň miezd, aby ľudia nežili v strachu o budúcnosť, aby si vedeli zaplatiť každodenné výdavky. Tento systém je prehnitý.

Čo to konkrétne znamená?

Znamená to, že koreňom našich problémov nie je Haščák, Fico alebo Kočner, ale kapitalizmus. V roku 1989 ho chceli len tri percentá ľudí. Dnes tie tri percentá držia túto spoločnosť v hrsti, ovládajú ju politicky, hospodársky, sociálne, environmentálne i mravne devastujúcim spôsobom. Ak nezmeníme logiku ekonomických vzťahov, nepohne sa sa z miesta. Korupcia, rozkrádanie a drancovanie zdrojov bude pokračovať. Obávam sa však, že inak ako revolúciou to nepôjde. Ak teda chceme obnoviť a sfunkčoniť demokraciu.

To znie veľmi radikálne, neobávate sa, že si tým odplašíte umiernených voličov?

Ale táto doba si vyžaduje zásadné radikálne riešenia. Naša krajina a planéta už nie je v stave, že by mohla hrať o čas a odkladať nevyhnutné opatrenia. Veď sa pozrite na tých opozičných politikov. Oni nemajú ani potuchy, ako urobiť poriadok s finančnými skupinami. Pripomínajú vystrašené decká, ktoré sa bijú do prs, ako zajtra zbijú tých veľkých chlapcov, čo im vzali loptu, ale v skutočnosti iba dúfajú, že si nejaká bohatá firma spomenie aj na nich. Sú to manekýni moci. Navrhli síce Pente pristihnúť krídlečka, ale na zásadnú systémovú zmenu – zrušenie zdravotných poisťovní a vyhnanie biznisu zo zdravotníctva – si netrúfnu.

A už vôbec sa nedotknú nastupujúcej digitálnej oligarchie, s ktorou sa dokonca bez hanby stretávajú za bieleho dňa na verejnosti. Viete si predstaviť, ako by vyváždzala opozícia a s ňou spriaznené médiá, keby sa Fico stretol v kaviarni s Haščákom? Ale keď sa stretnú Kiska so Zajacom, nehanebne nás krmia

rozprávkami, že oni sú tí dobrí, že za to nič nechcú. V tomto štáte nie sú určené ani základné pravidlá, za ktorých sa smie stretávať politik s podnikateľom, tak na čo sa tu hráme?

Dnes nikto nemá odvahu povedať, že systém je prehnitý a prehrávame všetci. Oligarchia je príliš silná. Legislatíva, ktorá im trochu skomplikuje aktivity, jej nemôže ublížiť. Proste sa to naučia robiť inak. Znova si kúpia nejakých ľudí bez morálneho kompasu, znova si prerozdedia sféry vplyvu, znova začnú diktovať podmienky voleným orgánom. Prídu nové kauzy, nové škandály, noví gauner. Takto to nezastavíme. A nie som si istý, či to ľudia ako pán Beblavý, Kiska či Truban vôbec chcú úprimne zastaviť.

Často hovoríte o potrebe hľadania alternatívy voči kapitalizmu.

Čo si pod tým predstavujete?

Určite nie návrat k direktívnemu riadeniu minulého režimu. Nepriaznivé dopady kapitalizmu chceme prekonať rozšírením netrhového sektora: vytváraním podmienok pre úverové zväzy, družstvá, neziskové banky, opensourceové softwarové projekty, subvencované kultúrne projekty. V prvom rade však chceme nahradiť kapitalizmus demokratickým zriadením, v ktorom má verejný záujem prednosť pred súkromným ziskom. Úlohou ľavice nie je robiť charitu pre chudobných a rozdávať im drobné, ale programovo znižovať nerovnosti. Iba tak vytvoríme systém, v ktorom oligarchovia nebudú mať šancu ovládať svet.

Presadiť výraznejšie progresívne zdanenie, obmedziť množstvo peňazí vo volebných kampaniach, vyhnúť biznis z verejných služieb – to je cesta, ktorá posilňuje demokraciu. Koristnícky kapitalizmus nie je cestou k ľudskej dôstojnosti, ochromuje našu ľudskosť, zvyšuje sebecko a ničí planétu. Tí, ktorí držia v rukách moc, sa ju napokon budú snažiť udržať aj za cenu fašistických metód, ako sme to videli v Čile. Takže našim cieľom je poraziť kapitalizmus a zabrániť fašizmu. To sú spojené nádoby.

25  socialisti^{sk}



Čo pre vás robím v europarlamente? Bojujem proti klamstvám na internete

Moje meno je Vladimír Bilčík. Roky som pracoval ako učiteľ a v máji tohto roku som sa stal poslancom Európskeho parlamentu. Pôsobím v politickej skupine Európskej ľudskej strany a v práci sa venujem predovšetkým bezpečnosti a spravodlivosti v štátoch Európskej únie a teda aj u nás na Slovensku. Často sa ma pri stretnutiach s občanmi ľudia pýtajú, čo urobíme s tým, aké klamstvá a nenávisť sa dnes šíria po internete.

Nie je to ľahká otázka, no snažím sa na nej poctivo pracovať. V prvom rade, nikto nechce obmedzovať slobodu názoru. Ako spoločnosť sa však musíme vedieť účinne brániť proti účelovým a zákerným klamstvám. Nemôžeme sa nechať utopiť v nebezpečných a nenávisťných výmysloch. V nepravde sa nám ako spoločnosti nikdy dariť nebude.

Európska únia ako silný politický hráč je veľmi dobrým pomocníkom na to, aby sme vedeli veľkým internetovým spoločnostiam dôrazne povedať, že šírenie lží a výmyslov na internete nemôže byť také ľahké ako dnes. A čo je dôležitejšie - klamstiev a falošných dohadov nemôže byť na

sociálnych sieťach viac ako pravdivých a overených správ a faktov.

Diskusia o riešeníach na úrovni Európskej únie bude trvať niekoľko rokov. Je to tak správne, pretože je to náročná téma a nikto z nás nechce nedomyšlené opatrenia a už vôbec nie obmedzovať slobodné názory.

Lož však nemôžeme považovať za názor. So šírením výmyslov, dezinformácií a klamstiev už vieme mnoho spraviť aj dnes. My sami. Úplne prvým krokom je naša väčšia obozretnosť pri práci na internete.

Môžu nám pomôcť tieto zásady. Nikto z nás predsa nechce šíriť, alebo prispieť k šíreniu klamstiev.

1/ Pred zdieľaním si správy hlavne prečítajte. Nielen nadpis, ale celý článok. Máme tak istotu, že vieme, čo zdieľame.

2/ Článok ktorý zdieľame nemá podpísaného autora, či autorku? Novinári a odborníci sa za svoju prácu obvykle nehanbia a pod svoju prácu sa podpisujú svojím skutočným menom. Ak to tak nie je, zvýšme ostražitosť.

3/ Vyvoláva článok strach? Strach je veľká zbraň klamárov, pretože



každý z nás sa niekedy bojí. Je to normálne, no je to zároveň spôsob ako nás lepšie manipulovať. Ak článok bičuje emócie a vyvoláva v nás silný strach a obavy, prípadne pritom útočí na skupinu osôb, zvýšme ostražitosť.

4/ Seriózni novinári sa vždy snažia osloviť protistranu. Nie vždy sa to podarí, ale priestor protistrane sa ponúkne. Ak je článok prívelmi jednostranný, zvýšme ostražitosť. Ak si stále nie sme istí, informáciu skúsme overiť napríklad v novinách, alebo v inom dôveryhodnom médiu na internete.

5/ Vyhýbajme sa stránkam a zdrojom na internete, ktoré často šíria dezinformácie. Upozorňujeme na to aj svojich známych. Mnohí ľudia ani netušia, že zdieľajú klamlivý obsah. Pre nás všetkých platí, že sa môžeme pomýliť, či niekomu naletieť. Musíme však robiť všetko preto, aby sme sa nestávali častými obeťami škodlivých klamstiev a dezinformácií. Začnime zodpovednejším prístupom k informáciám, ktoré čítame a šírieme ďalej. V boji s dezinformáciami vie veľmi pomôcť každý z nás.

Vladimír Bilčík
Poslanec Európskeho parlamentu



Hľadáte zamestnanca?

Od začiatku roka 2019 platí zákon, podľa ktorého je každá firma a podnikateľ povinná hlásiť už pri zámere na prijatie nového zamestnanca voľné pracovné miesto príslušnej pobočke UPSVAR. Za nesplnenie tejto povinnosti pritom hrozí pokuta až do 300 eur!

S nami vyriešite 2 problémy naraz

1. Pomôžeme Vám nájsť zamestnancov
2. Vyriešime všetky úradné povinnosti



Týždenníky siete REGIONPRESS sú prvým regionálnym médiom, ktoré na základe zmluvy s UPSVAR zabezpečia pre svojich inzerentov splnenie všeobecných zákonných povinností.

RÝCHLO JEDNODUCHO

Žiadne zdĺhavé formuláre
Žiadna komplikovaná registrácia
Žiadne právne riziká

OZVITE SA NÁM

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

Združenie občanov Slovenska postihnutých epilepsiou AURA (ZOSPE AURA)



Podporte Združenie občanov Slovenska postihnutých epilepsiou AURA 2% Vašich daní. Umožňuje to našu činnosť, pomoc ľuďom postihnutých epilepsiou, organizáciu rekondičných pobytov a pod. Aj s epilepsiou vďaka Vám, môžeme žiť hodnotný život.

Adresa pre písomný styk: P. O. BOX 70, Dúbravská cesta 1, 840 05 Bratislava 45
Kontakt: Jozef Vrátil, 906 38 Rohožník, Senická, tel.: 0907 531 908
Adresa: Mickiewiczova 13, 811 07 Bratislava
Mail: zospe.aura@gmail.com, Web: www.epilepsiask.sk
IČO: 31768491, Právna forma: Občianske združenie
IBAN číslo účtu: SK83 0900 0000 0000 1149 4464 / kód banky: 0900

Prvá pomoc pri epileptickom záchvate



1. Zachovajte, prosím, pokoj. Záchvat neohrozuje môj život.
2. Nechajte ma ležať, uvoľnite mi šaty okolo krku (viazanku, košeľu, blúzku). Hlavu mi podložte mäkkým predmetom (zloženým kabátom, svetrom, taškou a pod.).
3. Nevkladajte mi medzi zuby nijaký predmet, mohol by ma poraniť.
4. Záchvat sa nepokúšajte zastaviť. Nie je potrebné ani "oživovanie" – záchvat sa skončí sám.
5. Nedávajte mi nič piť.
6. Neobávajte sa ma dotknúť.
7. Keď sa záchvat skončí, otočte ma tak, aby mohli hlieny a sliny voľne vytekať von z úst.
8. Ak je to možné, oznámte túto príhodu.
9. Zostaňte s chorým až dovedy, kým nenadobudne plné vedomie alebo nebude schopný postarať sa o seba sám.

Predmet a cieľ činnosti občianskeho združenia

Združenie občanov Slovenska postihnutých epilepsiou AURA sa prostredníctvom propagačno-integračného centra a klubovej činnosti v regionálnych kluboch SR snaží vytvárať úspešné spolupartnerstvo s odborníkmi – neurológmi, Ligou lekárov SR proti epilepsii, Slovenskou neurologickou spoločnosťou za účelom úspešnej liečby epilepsie na Slovensku. Svojich členov sa snaží integrovať do spoločnosti a hlavne odstrániť bariéru za toto ochorenie.

**PRISPIEŤ
MÔŽETE AJ VY** **2%**
IBAN: SK83 0900 0000 0000 1149 4464

Namiesto periny zakrýva ho slama

Narodil sa Ježiš - slávek!

Vianoček unáša pierko lásky,

vinúje Vám Vianočné sviatky.

Dajeme Vám

spokojné, láskou a porozumením naplnené

vianočné sviatky a šťastný

Nový Rok



KAMENÁRSTVO Stone Industry Nitra - Jelšovce

Najväčší maloobchodný predajca na Slovensku

*Ďakujeme za prejavenu dôveru!
Príjemné prežitie vianočných sviatkov
a všetko dobré v roku 2020
Vám srdečne praje kolektív
spoločnosti Stone Industry s. r. o.*

majtan@zulovepomniky.sk • 0903 747 666



Oslávte príchod nového roka správne podávaným šampanským Silvestrovské nápoje a slané chuťovky

Už o pár dní tu máme koniec roka, ku ktorému akosi neodmysliteľne patria silvestrovské oslavy. No a Silvester bez ohňostroja a najmä bez slávnostného novoročného prípitku si väčšina z nás ani nevie predstaviť. Chýbať však nesmú tiež slané chuťovky, ktorých nie je počas silvestrovej noci nikdy dost.

Podľa tradície si zvykneme na nový rok pripíjať šampanským a mnohí možno ani netušia, že v skutočnosti si pripíjajú sekтом. Je tomu tak preto, lebo žiadne šumivé víno vyrobené mimo

Vedeli ste, že...?

-šampanské sa otvára tak, že fľašu mierne nakloníme a zátku pomaly vyťahujeme rukou tak, aby nelietala po miestnosti. Súčasne nedochádza k žiadnemu hlasnému buchnutiu, ale len k tichému zvuku

-na podávanie šampanského by sme mali podľa znalcov používať väčšie poháre v tvare tulipánu, ktoré by sme však mali naplniť maximálne do polovice

oblasť Champagne sa nemôže nazývať šampanským. Za objaviteľa šampanského vína je považovaný Don Perignon z benediktínskeho opátstva v Hautvillers. Už v 18. storočí sa šampanské stalo oficiálnym nápojom kráľovského dvora Ľudovíta XV. Tento chutný mok sa vyrába dvojitou fermentáciou a jeho teplota pri konzumácii by mala dosahovať teplotu 5 až 7 stupňov Celzia.

Tipy na silvestrovský prípitok

Hoci si podľa tradície zvykneme na nový rok pripíjať šampanským či sekтом, prečo nezvoliť pre zmenu chutný miešaný drink? Ponúkame niekoľko tipov.

Šampanské a pomarančový džús

Suroviny: 7,5 cl šampanského (prípadne sektu), 7,5 cl pomarančového džúsu

Postup: Do pohára nalejeme šam-

panské a následne džús. Zľahka premiešame a ozdobíme pomarančovou kôrou.

Sekt s čiernym pivom

Suroviny: sekt, čierne pivo

Postup: Do vysokého pohára nalejeme približne do dvoch tretín vychladený sekt a doplníme čiernym pivom.

Sekt s mangom

Suroviny: 15 cl sektu, 4 cl mangového pyré, lístok bazalky na ozdobenie

Postup: Do pohára nalejeme mangové pyré, ktoré vytvoríme tak, že zmixujeme ¼ manga. Doplníme ľadom a zalejeme sekтом. Jemne premiešame lyžicou. Ozdobíme lístkom bazalky.

Tipy na silvestrovské chuťovky

No a aké by to bolo silvestrovské popíjanie bez slaných chuťoviek, tie jednoducho nesmú chýbať. Necháte sa inšpirovať?

Slivky pečené v sušenej šunke

Suroviny: 15 až 20 sušených sliviek, 7 až 10 plátkov sušenej šunky, špáradlá

Postup: Sušené slivky zalejeme horúcou vodou a necháme v nej namočené



Slivky z lístkového cesta.

foto autor TheUjulala pixabay

približne 15 minút. Zatiaľ si sušenú šunku rozkrojíme pozdĺžne, každý plátok na dva pásiky. Každú slivku omotáme jedným pásikom sušenej šunky a prepichnete špáradlom. Slivkové závitky

nie, oregano (môže byť aj bazalka, čo kto preferuje), vajce

Postup: Z obchodu zakúpené rozvalkané lístkové cesto ešte po dĺžke prekrájame na polovicu. Každý diel potrieme paradajkovým pretlakom, poukladáme šunku, na ňu nastrúhame syr a na záver posypeme oreganom prípadne bazalkou. Jednotlivé diely zavinieme do rolády a potom každú roládu rozkrájame zhruba na pol centimetrové kúsky – slimáky. Následne slimáky pokladáme na plech vystlaný papierom na pečenie a každý kúsok potrieme rozšľahaným vajčkom a pečieme v rúre vyhriatej na 200 stupňov približne 15 minút.

Hrušky s nivou

Suroviny: 4 hrušky, 8 plátkov syra s plesňou (vhodná je Niva), 8 vlašských orechov, 4 lyžičky medu

Postup: Hrušky umyjeme a každú ešte prekrájame na polovicu. Odstránime jadrovníky. Na každú polovicu



Silvestrovské miešané nápoje.

foto autor pasteloo pixabay

pokladáme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre vyhriatej na 180 stupňov približne 15 minút.

Slimáky z lístkového cesta

Suroviny: lístkové cesto, paradajkový pretlak, šunka, syr vhodný na strúhajú

hrušky položíme plátok nivu. Hrušky pokladáme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre vyhriatej na 200 stupňov približne 10 minút. Kým sa hrušky pečú, posekáme na kúsky vlašské orechy a opečieme ich na suchej panvici. Hotové hrušky posypeme orechmi a pokvapkáme medom.

Bruschetta s paradajkami a avokádovou nátierkou

Suroviny: na bruschettu s paradajkami a bazalkou

1/2 kg paradajok, 2 PL nasekaných bazalkových lístkov, 5 PL olivového oleja, 1 cibuľu, soľ, mleté čierne korenie, chlieb, sendvič prípadne bagetu

Postup: Paradajky pokrájame na drobné kúsky, pridáme bazalku, soľ, mleté čierne korenie, nadrobno nakrájanú cibuľu, a zalejeme olivovým olejom. Spolu premiešame a necháme v chlade odstáť 20 minút. Chlieb, sendvič alebo bagetu nakrájame, každý plátok potrieme olivovým olejom a postupne opečieme na suchej panvici. Podávame obložené paradajkovou zmesou.

Suroviny: na bruschettu s avokádovou nátierkou

Dve avokáda, 2 ks roztierateľného syra, citrón, soľ, mleté čierne korenie, chlieb, sendvič alebo bagetu, pridať môžete aj strúčik pretlačeného cesnaku a jednu menšiu nadrobno posekanú cibuľu

Postup: Avokáda prekrájame na polovicu. Jadro vyberieme a dužinu naškrabeme lyžicou a vložíme do misky. K dužine pridáme syr, citrónovú šťavu podľa chuti, prípadne aj cesnak alebo cibuľu a vymiešame. Nakoniec dochutíme korením a soľou. Chlieb, sendvič či bagetu nakrájame, každý plátok potrieme olivovým olejom a postupne opečieme na suchej panvici. Podávame s avokádovou nátierkou.

STRANU PRIPRAVILA: RENÁTA KOPÁČOVÁ



Slivky pečené v sušenej šunke.

foto autor Dagny Walter pixabay



www.TonerPartner.sk

ZĽAVA 10%
na kompatibilné náplne

ZĽAVA 3%
na originálne náplne

Ako získate zľavu?
Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **NITRIANSKO** a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

33-0041

Ďakujeme vám za priazeň v tomto roku.
Krásne Vianoce a šťastný nový rok 2020

vám praje vaše
NITRANSKO

REGIONPRESS

Prijmeme operátorov/ky výroby
na TPP - dlhodobo v NR,
práca v sede na 2 al. 3 zmeny.
Mzda 689€/brutto po 2.mes do výšky 714€/brutto.
Pre viac info: **0944 425 183**
Mahax Slovakia, s.r.o.

Najčítanejšie regionálne noviny

REGION PRESS

PRACOVNÁ PONUKA:
Prijmeme na TPP dievčatá 18-40 rokov:
TANEČNICE / STRIPTÉRKY
do nočného klubu Afrodita v Nových Zámkoch.
Ubytovanie zdarma, stála klientela,
mesačný bonus 400 EUR
0910 970 890

SBS GUARDING s. r. o.
prijme strážnikov na prevádzky
v Nitre
Mzda: 3,5868 €/h. brutto
Nástup ihneď.
0948 137 340 • miroslav.krivosudsky@guarding.sk

PRIJMEME Skladník (Nemecko)
2200 EUR/mesačne Brutto
Mäsiar (Rakúsko)
3000 EUR/mesačne Brutto
Mäsiar-pomocník (Rakúsko)
2400 EUR/mesačne Brutto
0903 431 350

NÁJDEME PRÁCU KAŽDÉMU
od 850 do 1300 EUR

ZVÁRAČ - HORIZONTKÁR - VODIČ VZV
OPERÁTOR VÝROBY - PRÁCA S PC A INÉ
ubytovanie zabezpečené - aj pre páry

Bezplatná infolinka: **0800 500 091**

Želáme vám Slovensko bez extrémistov a Smeru

Veselé Vianoce a šťastný nový rok 2020

sas
Sloboda Solidarita

Objednávateľ: Sloboda a Solidarita (sas) s.r.o., Priemyselná 8, 821 09 Bratislava, IČO: 42138333
Vydávateľ: REGIONPRESS, s.r.o. Štefánikova 2, 817 01 Trnava, IČO: 36262417

03-0217

NAJLEPŠIA KANDIDÁTKA

OBYČAJNÍ ĽUDIA A NEZÁVISLÉ OSOBNOSTI (OĽANO), NOVA, KREŠŤANSKÁ ÚNIA (KÚ), ZMENA ZDOLA

Kandidátka príbehov, skutočných a čestných ľudí. Spojili sme všetkých, ktorí chcú zo Slovenska fungujúcu, prosperujúcu, spravodlivú, čestnú a bezpečnú krajinu. Nezáleží na tom, odkiaľ pochádzajú, akej sú národnosti či vierovyznania. Máme spoločný cieľ - žiť v krajine, kde zákon platí pre každého rovnako, kde deti dostanú dobré vzdelanie a chorí kvalitnú zdravotnú starostlivosť, kde rodiny budú môcť zo svojich detí vychovať slušných ľudí, kde bude každý môcť rozvíjať svoj talent, kde sa na uliciach budeme cítiť bezpečne a kde štát pomôže postaviť sa na kolená, každému, kto sa ocitne v núdzi.



11

PREDSTAVUJEME VÁM PRVÚ DESIATKU NAŠEJ KANDIDÁTKY



1. Mária Šofranko

pedagogička a občianska aktivistka
Spišská Nová Ves

Pred mesiacom sa mi narodil vnúčik a nie je mi jedno, v akej krajine bude môj vnuk vyrastať, do akej školy bude chodiť, aká pani učiteľka ho bude učiť či aká lekárka sa o neho bude starať. Nie som politička, som obyčajná žena z východu, ktorá chce pre našu krajinu urobiť niečo viac.



2. Jaroslav Naď

bezpečnostný analytik
Hrubá Borša

Stojím pevne za svojím slovom a nebudem sa báť robiť svoju prácu poctivo a zodpovedne. Budem robiť všetko preto, aby sa všetkým ľuďom v tejto krajine žilo lepšie.



3. Lukáš Kyselica

bývalý šéf vyšetrovacieho tímu Gorila
Nové Zámky

Chcem, aby sme vytvorili potrebné zákony pre boj s organizovanou kriminalitou ekonomického charakteru. Musí tu byť niekto, kto bude hájiť aj záujmy policajtov, ktorí stoja na strane pravdy.



4. Anna Záborská

lekárka
Bojnice

Na našej spoločnej kandidátke je devätnásť zástupcov strany Kresťanská únia. Sú to všetko poctiví, čestní a angažovaní kresťania, ktorí sa tiež chcú postaviť na stranu dobra.



5. Michal Šipoš

aktivista v boji proti hazardu
Stará Ľubovňa

Rovnako, ako sme priniesli zmenu do Starej Ľubovne, kde transparentne staviame cesty a obnovujeme spoločný majetok, chcem zmenu priniesť aj na Slovensko. Verím, že vo februári spoločne zmenu prinesieme a ľudia nám v tom pomôžu.



6. Karol Kučera

šéftrener Národného tenisového centra
Bratislava

Žiaľ, politika sa dnes robí len v prospech niektorých jednotlivcov a nie je to služba ľuďom. 20 rokov som reprezentoval Slovensko vo svete a rád by som aj naďalej reprezentoval čestné a spravodlivé Slovensko. Vo svete, ale aj u nás doma.



7. Jozef Pročko

herec, moderátor, podnikateľ
Halič

Chcem presvedčiť nevoličov a povedať im: Vidíte, kto vás tu okráda. Tak to zmeňte a voľte. Nemusíte voliť mňa, voľte slušných ľudí, veď ich kandiduje dostatok.



8. Ján Mičovský

lesník, ochranár
Humenné

Nad Slovenskom visia dva veľké a ťaživé mraky. Tým prvým sú klimatické zmeny, ktoré sú už tu a my lesníci na ne máme odpoveď. Druhý mrak je ešte mrazivejší - je ním všadeprítomná korupcia. Tento tím vie čo je potrebné urobiť a má na to odhodlanie.



9. Anna Remiášová

občianska aktivistka
Bratislava

V srdci cítim, že každý jeden človek tohto národa má právo na slušný život, že mladí ľudia majú právo na radosť. Starším, ožobračeným dôchodcom chcem pomôcť, aby sa dokázali v pravú chvíľu správne rozhodnúť



10. Kristián Čekovský

novinár
Bratislava

Informácie, ktoré vychádzajú v posledných dňoch dokazujú, na aké dno nás siahli najvyšší predstavitelia nášho štátu. Budeme potrebovať naozaj všetky ruky a nohy na to, aby sme sa vyhrabali z tohto dna.

Prajeme vám požehnané a pokojné prežitie Vianoc a v roku 2020 čestnú, slušnú a zodpovednú vládu

