REGIONPRESS
Č. 4 / 24. JANUÁR 2020 / 24. ROČNÍK

PRIEVIDZSKO

Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 41 340 domácností

čítajte NOVINY...
S NAJVÄČŠÍM ZÁSAHOM NA SLOVENSKU

Blíži sa február

Žiaden akčný titulok v zmysle „padne vám sánka“, prípadne - „roztopíte sa“, alebo „šokujúce“.

Proste a jednoducho – blíži sa február. Po januári to tak býva. Teším sa na február. Je to mesiac, v ktorom, aj podľa vlastných pozorovaní, ale najmä v odkazoch stáročných tradícií prichádza pravidelne niekoľko dní s takmer jarným nádychom. Do začiatku skutočnej jari je to potom už „malina“.

Spravidla sa tá „jarná“ februárová nádejná perióda zjavuje v jeho poslednom týždni. Je to signál na ukončenie obdobia tmy, chladu, depresií, na oživenie snov, predstáv a opätovnej chuti žiť. A samozrejme, ako inak, na upratovanie, vetranie, vynášanie a pálenie zlého, starého, stuchnutého, plného chorôb. Je stále dobré dbať na tradície našich predkov, pretože obsahovali v sebe veľké múdra celých generácií.

Bolo by veľmi nerozumné zahodiť takto nazbierané skúsenosti a zapredať sa svojvôli. Zapredať sa obrazu síce na prvý pohľad lákavému, no inak z hľadiska hodnôt úplne bezcennému. Ľudia dostali od Boha dar myslenia a bolo by asi pohŕdaním takýmto darom, ak by ho nevyužívali.

V septembri 2015 hovoril arcibiskup Vasiľ pred pútnikmi z celého Slovenska zo Šaštínskej baziliky o obraze materinských bolestí - bolestí Slovenska. Zaradil medzi ne „stratu nadšenia, radosti a životného optimizmu, stratu ľudskosti a súcitu – rastúcu bezohľadnosť, stratu dôvery v autoritu, v občianske i cirkevné inštitúcie, bolesť zo straty dôvery v spravodlivosť, v dané slovo, v lásku a rodinu, bolesť zo straty žičlivosti a štedrosti, zo straty solidarity a nádeje“.

Svoju kázeň arcibiskup Vasiľ ukončil výzvou - „Slovensko, Slováci a Slovenky, máme v znaku tri vrchy a kríž - a nie tri opičky a hrabličky, ako návod na spokojný život - nevidím, nepočujem, nehovorím a hrabem len k sebe“.

Blíži sa čas jarného upratovania, už o mesiac. Dosť času na premýšľanie.

S pozdravom všetko dobré –

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

28. január 1905 — Výročia a udalosti

narodila sa **Zora Paulendová**, slovenská herečka a protifašistická bojovníčka († 1999).

SLOVENSKÉ BRAVČOVÉ POLOVICE
BEZKONKURENČNÁ CENA!
Doprava v cene!
Pečené prasiatka
T: 0908 13 11 99
131200042

NAJLEPŠIA PÔŽIČKA
PRE ŽIVNOSTNÍKOV, S.R.O., zamestnaných a dôchodcov
0915 577 644
5-0004

Vevus, s.r.o., Hviezdoslavova 9, (oproti hornému kostolu)
v.s. OKNÁ
ZĽAVY až do 60%
• jedinečný dizajn
• kľučky HOPPE TOKYO
• zameranie, dovoz, odvoz
• demontáž, poloh. vetranie
• zvýšená protihluková izolácia
• podkladový profil s tesnením
• trojbodové uzamykanie dverí
NAJLEPŠIE CENY NA TRHU
www.vsokna.eu
len k oknám s montážou AL. PARAPETY alebo SITÁ ZDARMA
tel./fax: 046/542 28 30, 0905 660 591, 0915 578 895, vsokna@vsokna.eu
131200009

E+G STAV s.r.o.
ponúka murárske, búračske a vodárske práce, sádrokartón, maľovanie, bytové jadrá, elektrikárske práce. Zn. Lacno
T:0948 975 710
131200003

PREČÍTAJTE SI ZADNÚ STRANU
OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti
03190175

Chcete sa ZBAVIŤ DLHOV zákonným spôsobom?
Riešením je osobný bankrot.
Advokátska kancelária Mgr. Martin Hurtiš,
Ul. M. slovenskej 17, Prievidza
T: 0908 561 946 hurtis@advokathurtis.sk
721200008

SLOVENSKÝ ČERVENÝ KRÍŽ
v Prievidzi
otvára
KURZ OPATROVANIA pre dospelých,
v termíne od 04.02. do 06.03.2020
Cena za 226 hodinový kurz je od 300,00 €
Informácie osobne na adrese:
Slovenský Červený kríž
Staničná č.2, Prievidza
tel: +421 46 542 28 19 | mobil: +421 903 558 925
e-mail: prievidza@redcross.sk, www.redcross.sk
721200010

Z+Z
PARKETY
INTERIÉROVÉ DVERE
Laminátové podlahy
od 5,99 €/m²
ku všetkým skladovým podlahám podložka a lišta len za 1 cent
VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA
Interiérové dvere so zárubňou
-25%
kľučka k tomu len za 1 €
(Neplatí pre už akciový tovar!)
DODANIE DVERÍ UŽ DO TÝŽDŇA
Akciové komplety dverí
kľučka len za polovicu!
už od 89 € (dvere + zárubňa)
S kupónom darček pre každého pri nákupe nad 100 €.
Tento inzerát slúži ako kupón k darčeku.
Z+Z spol. s r.o., F. Madvu 32 (Staré sídlisko) PRIEVIDZA
tel.: 046/5432 092, mobil: 0915 79 39 77, www.zplusz.sk
131200016

PRIEVIDZSKO

Redakcia: Šumperská 43 **PRIEVIDZA**
prievidzsko@regionpress.sk

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

INZERCIA
Simona Pellerová **0905 719 148**
Anna Svítková **0915 780 751**

Distribúcia:
Anna Svítková **0915 780 751**
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (41 340 domácností)

párny týždeň:
Horné Vestenice, Koš, Liešťany, Rudnianska Lehota, Seč, Prievidza, Handlová, Bojnice, Bystričany, Čereňany, Diviacka Nová Ves, Dolné Vestenice, Horná Ves, Kamenec pod Vtáčnikom, Kocurany, Kostolná Ves, Lehota pod Vtáčnikom, Nitrianske Rudno, Nitrianske Sučany, Nitrica, Nováky, Opatovce nad Nitrou, Oslany, Šútovce, Zemianske Kostoľany

nepárny týždeň:
Prievidza, Handlová, Bojnice, Cigeľ, Chrenovec - Brusno, Jalovec, Kanianka, Kľačno, Lazany, Lipník, Malá Čausa, Malinová, Nedožery - Brezany, Nitrianske Pravno, Nováky, Poluvsie, Poruba, Pravenec, Radobica, Ráztočno, Sebedražie, Tužina, Veľká Čausa, Kľačno

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	94.750	**Bratislavsko** Východ
BZ	100.200	**Bratislavsko** Západ
DS	33.080	**Dunajskostredsko**
GA	31.290	**Galantsko+Šaliansko**
HC	28.510	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	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	**Senecko**
SE	34.570	**Senicko+Skalicko**
TO	40.560	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.430	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	46.550	**Tmavsko**
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	**Martinsko**+TR
OR	36.230	**Oravsko**=DK+NO+TS
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	**Bardejovsko**+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	45.115	**Prešovsko**+SB
SN	32.750	**Spišsko**+LE+GL

Návrh na rozvod manželstva

Návrh na rozvod manželstva smeruje k tomu, aby bolo manželstvo právne zrušené. Podanie takéhoto návrhu by si mal navrhovateľ dôkladne premyslieť, nakoľko ide o závažné rozhodnutie.

Navrhovateľom môže byť iba jeden z manželov. Konanie o rozvod manželstva je návrhové a nikdy sa nezačína z úradnej povinnosti. Manžel alebo manželka by mali návrh na rozvod podať, len ak je vzťah medzi nimi vážne a trvalo rozvrátený, manželstvo nemôže naďalej plniť svoj účel a od manželov nemožno očakávať obnovenie manželského spolužitia. Návrh na rozvod manželstva musí spĺňať formálne náležitosti predpísané zákonom. Podáva sa v písomnej forme. Možno ho podať v listinnej podobe osobne v podateľni súdu alebo poštou, taktiež možno využiť spôsob elektronického podania. Súdny poplatok za podaný návrh na rozvod manželstva je vo výške 66 eur, a to v prípade podania v listinnej podobe a v prípade elektronickej verzie je to 33 eur. Návrh na rozvod manželstva musí spĺňať okrem formálnych náležitostí aj obsahové náležitosti. Prioritne je dôležité označiť súd, na ktorý sa návrh podáva. V návrhu je taktiež potrebné označiť účastníkov konania, ktorými sú obaja manželia. Označení sú ako manžel a manželka. V prípade, ak z manželstva pochádzajú deti, bude súčasťou návrhu aj úprava práv a povinností k maloletým deťom na čas po rozvode. Vzhľadom na uvedené je súd povinný v rozhodnutí, ktorým sa rozvádza manželstvo rodičov maloletého dieťaťa, vždy upraviť výkon ich rodičovských práv a povinností k maloletému dieťaťu na čas po rozvode. V návrhu na rozvod manželstva je teda potrebné presne špecifikovať manželov, a taktiež maloleté deti s uvedením ich osobných údajov. V návrhu sa stručne popíše, kedy manželstvo vzniklo, aký bol jeho doterajší priebeh. Taktiež sa uvádzajú dôvody prečo jeden z manželov žiada o rozvod manželstva. Navrhovateľ popíše všetky rozhodujúce skutočnosti, ktoré ho viedli k podaniu návrhu. V záverečnej časti navrhovateľ musí uviesť tzv. petit, v ktorom zhrnie čo zamýšľa dosiahnuť podaním návrhu, teda čo je jeho cieľom. Na konci návrhu sa navrhovateľ podpíše a uvedie miesto a dátum spísania návrhu. K návrhu je potrebné ako prílohu doložiť kópiu sobášneho listu. Ak sú účastníkmi maloleté deti dokladá sa aj ich rodný list. Zároveň môže navrhovateľ doložiť listiny alebo iné dôkazy preukazujúce jeho tvrdenia. Súd môže manželstvo rozviesť bez účasti manželov, len za predpokladu, že z manželstva nepochádzajú maloleté deti. Návrh na vyporiadanie majetku sa podáva samostatne.

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

GEO Mark s.r.o.
G. Švéniho 6 Prievidza

Geodetické práce:
- geometrické plány • vecné bremeno
- polohopisné a výškopisné plány
- vytýčenie hraníc pozemkov, polohy budov a iné

Objednávky:
- osobne: Po - Pia 8.00 - 15.00 hod. (budova Tatrabanky oproti Okresnému súdu)
- telefonicky: 046/542 41 52
- elektronicky: geomark@nextra.sk

U nás -20% DPH !!!

13120007

Poradňa zo samosprávy.

Dobrý deň, náš starosta nepodpísal uznesenie, ktorým sme mu ako obecní poslanci v obci znížili plat. Mohol takto postupovať?

Dobrý deň. Uznesenia podpisuje starosta v lehote do 10 dní od ich schválenia obecným zastupiteľstvom, čím sa formálne završuje proces ich prijímania. Starosta má tzv. sistačné právo, teda mechanizmus, kedy môže pozastaviť výkon uznesenia. Ide o prípady, kedy sa starosta domnieva, že uznesenie odporuje zákonu alebo je pre obec zjavne nevýhodné. Nepodpísaním sa len pozastavuje vykonateľnosť uznesenia, ale samotným podpísaním prijaté uznesenie ešte nezaniká. Ak by poslanci chceli prelomiť toto starostove veto a dosiahnuť tak platnosť napadnutého uznesenia, musí toto uznesenie potvrdiť obecné zastupiteľstvo do troch mesiacov od jeho schválenia a to trojpätinovou väčšinou všetkých poslancov. Ak sa tak neudeje, márnym uplynutím tejto lehoty toto prvé schválené uznesenie stráca platnosť. V prípade, že obecné zastupiteľstvo potvrdilo uznesenie (= prelomilo veto starostu), starosta už nemôže opätovne pozastaviť jeho výkon - teda je irelevantné, či ho tentoraz starosta podpíše alebo nie. Možnosť pozastaviť výkon uznesenia jeho nepodpísaním však starosta nemá v prípade, ak sa jedná o voľbu a odvolanie hlavného kontrolóra a ak sa jedná o vyhlásenie miestneho referenda o odvolaní starostu. Otázku, či mohol takto postupovať, by teda zákonne vedel určiť iba súd, t.j. či išlo o prípad, že uznesenie odporovalo zákonu alebo bolo pre obec zjavne nevýhodné. Akokoľvek platí, že starosta by mal nepodpísanie uznesenia riadne zdôvodniť.

Mgr. Michal Ďureje, PhD.
hovorca mesta Prievidza, poslanec TSK
Svoje otázky smerujte na michaldureje@gmail.com

13120020

PRIEVIDZA

Správa majetku mesta Prievidza, s. r. o.

Vám ponúka:
- prenájom voľných 1, 2 a 3-izbových bytov v lokalite Ciglianska cesta
  Mesačná výška nájomného:
  1-izbový byt - od 32 € (Ciglianska cesta 9A)
  2-izbový byt - od 102 € (Ciglianska cesta 6, 8)
  3-izbový byt - od 204 € (Ciglianska cesta 6)
- prenájom nebytových priestorov - viac informácií na www.smmpd.sk
- inštaláterské, murárske, elektrikárske, stolárske a zámočnícke práce

V prípade potreby bližších informácií sme Vám k dispozícii na:
SMMP, s. r. o., T. Vansovej 24, 971 01 Prievidza
tel.: 046/511 1911, e-mail: sekretariat@smmpd.sk, web:www.smmpd.sk

13120046

statika a projekty stavieb • odborné stavebné poradenstvo
stavebný dozor • ÚPLNÝ STAVEBNÝ SERVIS - od zámeru cez projekt po realizáciu stavby, úkony s pozemkami ...

Ing. Dušan Homola súdny znalec, autorizovaný stavebný inžinier
znalec v odbore stavebníctvo
odvetvie: odhad hodnoty nehnuteľnosti
pozemné stavby
poruchy stavieb

Privat: 972 32, Chrenovec-Brusno č. 551
Office: Na nádvorí 2380/6, Prievidza
mobil: 0905 288 104
e-mail: hdsro2011@gmail.com, www.hdsro.sk

13120010

DOBROVOĽNÁ DRAŽBA
3 izbový byt Prievidza
Najnižšie podanie: 46 000,00 EUR

Termín konania dražby:
dňa 14.02.2020 o 10:00 hod.
Miesto konania dražby:
Salónik galéria na 1. poschodí, Grand Hotel, Palackého 3477, 911 01 Trenčín, okres Trenčín, Trenčiansky kraj.

Dražobná zábezpeka: 8 000,00 EUR
Predmet dražby: trojizbový byt o výmere 64,72 m2, na ul. Rad L. N. Tolstého v meste Prievidza. Byt č. 8 je na 4.p., vchod č. 13, v bytovom dome súpisné č. 20715. Podiel priestoru na spoločných častiach a zariadeniach bytového domu je o veľkosti 6358/267036. Spoluvlastnícky podiel na pozemkoch parc.č. 4992 je o veľkosti 6358/267036. Predmet dražby je evidovaný na LV č. 7010, 7102, k.ú. Prievidza.

Kontakt: 02/32202731, schmidt@platitsaoplati.sk, www.platitsaoplati.sk

platiť sa oplatí dobrovoľné dražby

52-0004-7

NOVÉ V PRIEVIDZI

TOYOTA

- predaj
- záručný a pozáručný servis

Predaj: 0905 509 922
Servis: 0905 509 925
www.toyotaprievidza.sk
Letisková 2C, Prievidza

VŽDY LEPŠIA CESTA

72120027

RÝCHLOČISTIAREŇ PERIA
Šitie papľónov a vankúšov
AKCIA pri predložení inzerátu čistenie + vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA
ODVOZ A DOVOZ ZDARMA
0905 651 037 PRIEVIDZA
68-04

M.OKRES
Vodoinštalatér Vám opraví - vymení:
vodovodnú batériu, splachovač, WC misu, vaňu, drez. dosku, vodovodné - odpadové potrubie, s dovozom.
tel.: 0905 740 598
72120004

HÖRMANN
GARÁŽOVÉ BRÁNY
VCHODOVÉ DVERE
POHONY BRÁN
Využite ceny 2019*
*do vypredania zásob
JaTiF spol. s r.o. PRIEVIDZA
0902 905 555
www.jatif.sk jatif@jatif.sk
131200008

CALET STRIEKANÁ IZOLÁCIA
STRIEKANÁ IZOLÁCIA
0905 413 219 • 0908 623 755
www.calet-sro.sk
72120021

REM firma ŽALÚZIE
MONTÁŽ A NÁKUP PRIAMO OD VÝROBCU
- ŠPECIÁLNE ŽALÚZIE NA PLASTOVÉ OKNÁ A EUROOKNÁ, ŠIKMINY
- VERTIKÁLNE - LÁTKOVÉ
- PLASTOVÉ ROLETY
- UZATVÁRANIE BALKÓNOV PL. ROLET.
- POSUVNÉ SIEŤKY DVEROVÉ
- SIEŤKY - pevné aj rolovacie, SIEŤKOVÉ A LAMELOVÉ DVERE
Mobil: 0905 391 820
rem.zaluzie@centrum.sk
www.zaluzie-rem.sk
131200043

KRTKOVANIE ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
Máte upchaté WC, umývadlo, drez? Čistenie tlakom a špirálou.
NONSTOP 0949780322
40-0012

Murárske práce
Obklady, dlažby, podlahy
Izolácie proti vode
T: 0915 118 163
72120017

Predaj palivového dreva
štiepaný buk - odrezky dub
dĺžka 33 cm, 7m³ kontajner
(5 priestorových metrov)
kontakt: 0910 598 927
www.suwekon.sk
131200034

BRIKETY BUKOVÉ
s dovozom
0919 020 350
47-012

ELEKTRICKÉ VYKUROVANIE
• grafénové fólie • vykurovacie rohože-káble
• infra-vykurovacie systémy 36V
• mastencovo-šamotové radiátory
REALIZÁCIA, DISTRIBÚCIA
Chynorany, Továrenská 9, www.interclima.sk, 0911 069 257
40-0003

BM KOMÍNY
KOMINÁR
FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
čistenie komínov a spotrebičov
ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!
0911 315 249 • www.bmkominy.sk
47-028

žalúzie * rolety * siete
0905 633 521
40-0005

Postarám sa o Vašu záhradu
• bežná údržba, kosenie, strihanie stromov, kríkov ...
Individuálny prístup, dlhoročné skúsenosti, vlastné náradie.
Ceny po konzultácii na 0944 455 099
131190505

EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587
NON-STOP
- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inšpekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bezvýkopové opravy -výkopové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bezvýkopové opravy
28-0019

STS s.r.o.
STAVEBNO OBCHODNÁ SPOLOČNOSŤ
- kompletná realizácia stavebných prác
- stavba rodinných a bytových domov
- pokládka zámkovej dlažby
- zatepľovanie budov certifikovanými systémami
- zemné výkopové práce JCB
- doprava Tatra, Liaz
- prenájom fasádneho lešenia
AKCIA -20%
tel.: 0908 706 561, 0905 490 422
e-mail: sts.stavby@centrum.sk
131200038

KERAMAT
Zdokonalíme Vaše predstavy
KÚPEĽŇA
INTERIÉR
TERASA
KERAMAT - MILAN, sro keramat.sk Skladová 1, Prievidza, 0908 732 888
72190326

AUTODIELŇA
AUTO - SPEED, s.r.o.
- klampiarske a mechanické práce
- lakovnícke práce
- miešanie originálnych autolakov na osobné autá a motocykle
- predaj farieb
- čistenie a údržba klimatizácie
- ozónový čistič klimatizácie
- diagnostika
- 3D geometria odťahová služba
- pneuservis
Partner Wüstenrot
Severná ul. 13, PD /bývalý areál prievidzského družstva/
Tel.: 046/542 73 02, 0907 582 904, 0908 232 080
72120005

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

» Predám auto BMW X5 4,4i benzín 210kW. R. výroby 2000. STK IX.2019. Cena 4 000. SMS 0908 413 536

02 AUTO-MOTO / iné

» ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely- DOHODA ISTÁ T: 0908 205 521

03 BYTY / predaj

» Predám 3izb. byt v Handlovej. T: 0905 313 616

04 BYTY / prenájom

» Rodina v Prievidzi prijme do 3 izbového bytu do spolu bývania ženu, ktorá dokáže aby bol príjemný deň bez hádok. Vyrozumenie na správnom telefónnom čísle 0915 343 208

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

» Predám záhradnú chatku (cca 50m²) aj s pozemkom (cca 380m²) v sade 600 - Rocnice, Prievidza. Nutné vidieť, cena dohodou. Tel: +421 911 511 502

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

» Predám naparovaciu žehličku Eta cena 4 eurá T: 0904 945 750

» Predám luster priemer 50cm cena 5eur T: 0904 945 750

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

» Predám tvarovanú vaničku cena 8 eur T: 0904 945 750

» Predám športový kočik modrý cena 13 eur T: 0904 945 750

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Kúpim zváračku ks-200 alebo 250 T: 0944 634 153

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» Hľadám priateľku na vážnu známosť mám 55 rokov T: 0940 349 386

Chcete si podať inzerát?
Návod nájdete na strane 6.

Inzulínová rezistencia a jej následky

Inzulín je hormón, ktorý sa vylučuje v pankrease, podžalúdkovej žľaze. Jeho úlohou je udržiavať hladinu cukru v tele v optimálnom rozpätí. Ale jeho úloha v udržaní vnútorného prostredia sa týka aj metabolizmu tukov, bielkovín a minerálnych látok.

Inzulínová rezistencia je stav, keď sa v tele nedokáže dobre využívať vytvorený inzulín, alebo bunky na už vytvorený nereagujú dostatočne. V jej dôsledku sa pozvoľne začne meniť vnútorné prostredie, ako prvý a najjasnejší príznak je vzostup hladiny cukru v krvi. Následne začne podžalúdková žľaza tvoriť viac inzulínu, aby zoptimalizovala hladinu krvného cukru, čo sa aj rôzne dlhú dobu darí. Postupne sa ale kompenzačné mechanizmy vyčerpajú, pankreas nie je schopný pokrývať požadované nároky a inzulínu začne byť nedostatok a hladina krvného cukru stúpa a objaví sa cukrovka.

Inzulínová rezistencia ale súvisí aj s vysokou hladinou tukov, obezitou a je jedným zo spúšťačov srdcovo-cievnych ochorení, má súvis aj so stukovatením pečene, syndrómom polycystických ovárií (vaječníkov), neplodnosťou a niektorými nádorovými ochoreniami. Pôvodne ochranná funkcia syndrómu inzulínovej rezistencie v minulosti (ako napríklad ukladanie tuku na dlhšie obdobia hladu), sa v súčasnosti mení na negatívnu so zvýšením rizika civilizačných chorôb.

K hromadným prejavom syndrómu došlo až v poslednej dobe, charakterizovanej
- energetickým nadbytkom pri sedavom spôsobe života,
- dostatkom energetických substrátov potravou v západnom štýle života,
- nedostatok pohybu.

Jeho výskyt aj prejavy zvyšuje nesprávny životný štýl, hlavne zvýšený energetický príjem potravou a znížený energetický výdaj pri sedavom spôsobe života s minimálnou fyzickou aktivitou.

Predísť uvedeným potenciálnym ochoreniam je možné zaradením pravidelnej fyzickej aktivity, znížením vnútrobrušného tuku, sledovaním si obvod pásu, znížením cukru v strave – najprv jednoduchých cukrov hlavne v podobe rafinovaného cukru, dostatkom spánku a ak je to potrebné, aj liekmi.

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

PALIVOVÉ DREVO
MÄKKÉ 30€/prm TVRDÉ 40€/prm
0948 468 858
72I190325

PREČO REKLAMNÁ INZERCIA U NÁS?
- patríme medzi najčítanejšie týždenníky na Slovensku
- pomôžeme Vám získať nových zákazníkov
- poradíme Vám, ako byť krok pred Vašou konkurenciou
MY VIEME AKO, VY VIETE PREČO ...
REGIONPRESS PRIEVIDZSKO
Kontaktujte nás: 0905 719 148, 0915 780 751

-20%
Vyladené garážové brány ...
LOMAX
predokenné rolety ▪ vonkajšie žalúzie
M. R. Štefánika 38, Prievidza
(Staré sídlisko)
0905 691 589, 0800 042 327
info@branyaploty.sk www.lomax-prievidza.sk
I3I200036

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 20€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPĽOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 30%
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk
I46-I200007

SLUŽBY

Zateká Vám strecha?
Spoľahnite sa na odborníkov a budete kľudne spať
- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 7,90 € / m²
Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky zadarmo
STRECHAFER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860, 038/ 542 46 80
40-0006

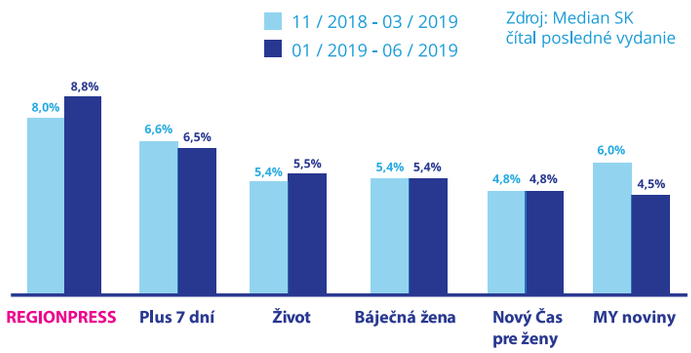
GEODETICKÉ PRÁCE
GEOREAL
tel.46/5477520
mob.905696520
www.georeal.biz
U NÁS NEPLATÍTE DPH !!!
I3I200012

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
Máte upchatý drez, WC, umývadlo?
MONITORING
Sme tu pre Vás!
NONSTOP
0902 384 668
40-0012

25. január — **Výročia a udalosti**
Sviatok obrátenia Pavla
(deň superpranostík).

REGION PRESS

Vďaka vám sme najčítanejší týždenník na Slovensku.



Ďakujeme

Najčítanejším celoštátnym týždenníkom na Slovensku zostáva podľa najnovšieho prieskumu agentúry Median SK **sieť regionálnych novín** REGIONPRESS.

Voľby v nemocnici

Posledný februárový deň máte možno plánovaný pobyt v nemocnici, možno budete mať službu. Napriek tomu, voliť budete môcť.

Nemocničné zariadenia spravidla vo volebný deň pre chodiacich pacientov a personál zriaďujú volebnú miestnosť, pre imobilných je v nemocniciach možnosť voliť do prenosnej schránky. S jednou jedinou výnimkou – ak neležíte v nemocnici vo svojom volebnom obvode, musíte mať volebný čiže hlasovací preukaz. A k tomu preukaz totožnosti – občiansky preukaz. Tie volebnej komisii komisii musí volič predložiť.

Pacientov, ktorí sú pripútaní na lôžko, navštívi, ak o to požiadajú službukonajúcu zdravotnú sestru, príslušná okrsková volebná komisia a umožní im hlasovanie do prenosnej schránky.

Hlasovací preukaz si pacient včas vopred vybaví sám alebo prostredníctvom inej osoby v mestskej časti, kde má nahlásené trvalé bydlisko. Pre bližšie informácie je potrebné osloviť príslušný miestny úrad.

Podmienky a spôsob požiadania o hlasovací preukaz:

- osobne v čase úradných hodín obce/mesta trvalého pobytu najneskôr posledný pracovný deň pred konaním volieb,
- v listinnej forme, žiadosť musí byť doručená na adresu obce/mesta trvalého pobytu najneskôr 15 pracovných dní pred dňom konania volieb,
- elektronicky, žiadosť musí byť doručená na elektronickú adresu obce/mesta trvalého pobytu najneskôr 15 pracovných dní pred dňom konania volieb,
- splnomocnenou osobou najneskôr posledný deň pred konaním volieb, (je potrebné úradne overené splnomocnenie, splnomocnená osoba potvrdzuje prevzatie preukazu svojím podpisom).

Žiadosť musí obsahovať meno a priezvisko, rodné číslo, štátnu príslušnosť, adresu trvalého pobytu (obec, ulica, číslo domu), prípadne korešpondenčnú adresu osoby, ktorá žiada o hlasovací preukaz.

Splnomocnenie obsahuje meno a priezvisko, rodné číslo, štátnu príslušnosť, adresu trvalého pobytu (obec, ulica, číslo domu) splnomocniteľa, rovnako obsahuje aj meno a priezvisko, číslo občianskeho preukazu a štátnu príslušnosť osoby, ktorá je splnomocnená na prevzatie hlasovacieho preukazu za splnomocniteľa.

» red

Výročia a udalosti

29. január 1595
pravdepodobne bola po prvý raz uvedená hra Williama Shakespeara **Rómeo a Júlia**.

!!! REKVALIFIKUJTE SA !!!
v perspektívnom odbore
Ministerstvom školstva SR akreditované nadstavbové štúdium pre získanie elektrotechnickej kvalifikácie
ELEKTROTECHNICKÉ MINIMUM
Určené pre osoby bez elektrotechnickej kvalifikácie, ktoré majú záujem uplatniť sa v oblasti elektrotechniky
Začiatok vzdelávania: 31. január 2020
Výučba: 5 dvojdňových sústredení (piatok+sobota)
+ labor.cvičenia + dištančná individuálna príprava + odborná prax
Miesto konania: MARKAB s.r.o., A.Rudnaya 21, Žilina
www.markab.sk, 041/5626188, markab@markab.sk
47-004

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?
SKÚSTE TO
INZERCIOU
v našich novinách
0905 719 148
0915 780 751

Povedzte si svoje „Áno“ v srdci Rajeckých Teplíc
Svadba je jednoducho zážitkom na celý život
Ak hľadáte priestory pre váš svadobný deň pre 60 až 120 hostí, ste správne v penzióne Mlynárka. Samotný názov útulného penziónu rodinného typu skutočne evokuje niečo tradičné, ľudové. Priestor pre svadobnú hostinu je klimatizovaný, možnosť ubytovania. Parkovanie pri objekte zadarmo.

www.mlynarka.sk / 0903 532 497
65-008

ZA ĽUDÍ
HLAVU HORE, SLOVENSKO

PaedDr. Tomáš Kozák - Prievidza
Vyštudoval som učiteľstvo a viac ako 12 rokov som pracoval v školstve, popri tom 8 rokov pôsobím v súkromnej sfére v telko segmente. Školstvo a kultúra sú témy, ktoré sú mi blízke a chcem sa im venovať a využiť svoje skúsenosti, nakoľko sú to dlhodobo zanedbávané oblasti. Potreba kvalitného a najmä efektívneho vzdelávania je dôležitá pre uplatnenie mladých ľudí na pracovnom trhu. Tiež mám záujem pomôcť pri rozvoji nášho regiónu po ukončení banskej činnosti.

39.

54.

MUDr. Valéria Mokrá - Poruba
Pracujem ako lekárka – špecialistka v Prievidzskom regióne 22 rokov. S problémami zdravotníctva som konfrontovaná denne, preto viem, že zmena je nevyhnutná. V zdravotníctve chcem kvalitu, odbornosť, dostupnosť a slušnosť.
Preto budem aj vo svojom regióne presadzovať: • kvalitu namiesto kvantity – nie počty vyšetrených pacientov, nie počet dní v nemocnici • posilnenie kompetencií a zvýšenie počtu všeobecných lekárov, zvýšenie počtu špecialistov • vytvorenie oddelení následnej zdravotnej starostlivosti o pacientov po náročných operáciách, náročnej liečbe, ktorá vyžaduje ďalšiu starostlivosť alebo rehabilitáciu. V súčasnosti nemá takýto pacient veľa možností kam ísť a kde sa doliečiť (rehabilitačné lôžka, ODCH lôžka, ošetrovateľské domy) • zvýšenie financovania paliatívnej a hospicovej starostlivosti, a to vrátane domácej hospicovej starostlivosti, (ADOS, fyzioterapia a rehabilitácia v domácom prostredí a pod.) • pre všetkých rovnaký nárok na kvalitnú zdravotnú starostlivosť, bez potrebných známosti
Ďakujem za Vašu podporu.

Ing. Lenka Richterová - Kanianka
Vo svojej práci denne pomáham ľuďom. Ukazujem im cestu, ako si plniť sny a budovať lepšiu budúcnosť. Je však veľa vecí, ktoré ovplyvniť neviem a som presvedčená, že by sa dali urobiť lepšie. Politika je služba, kde charakter, morálka, spravodlivosť a úprimný záujem o ľudí musia stáť na prvom mieste. Bolo by jednoduchšie nestarať sa a zmieriť sa, že inak to nebude. Alebo môžem urobiť niečo preto, aby sa to zmenilo. Aby sa nám, našim deťom a rodičom žilo lepšie. Vybrala som si druhú možnosť. Pridajte sa a poďte voliť.
Ďakujem za prípadnú podporu, váš hlas nesklamem.

124.
Objednávateľ: ZA ĽUDÍ, Jašíkova 4849/2, Bratislava 821 03, IČO: 52581675 Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Študentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36252417
13120004 7

Dňa 5. 2. 2020 si pripomenieme 1 rok,
čo **„som nezomrela“**, lebo viem,
že naďalej žijem v srdciach tých,
ktorí ma milovali.

Elena Balážková

z Lehoty pod Vtáčnikom.

S láskou a úctou spomína celá rodina.

721200025

Ďakujem všetkým príbuzným,
priateľom, susedom a známym,
ktorí sa dňa 30.12.2019 prišli rozlúčiť
s mojim zosnulým manželom

Jánom Oravcom,

ktorý nás opustil vo veku 79 rokov.
Ďakujem za prejavy sústrasti a kvetinové dary.

Manželka a syn.

131200040

ŽALÚZIE | ROLETY | PERGOLY
garážové brány a presklenia
Žalúzie Cibula
www.zaluzie-cibula.sk
038/740 14 60
CLIMAX stínění pro Váš domov
40-0005

Ďakujeme všetkým príbuzným,
priateľom, susedom a známym,
ktorí sa dňa 16.1. 2020 prišli rozlúčiť
s našim drahým zosnulým

Rudolfom Tínesom

z Prievidze.

Ďakujeme za prejavy sústrasti a kvetinové dary.

Smútiaca rodina.

721200022

ALAS Slovakia s.r.o. hľadá do svojho tímu na pozíciu

VEDÚCI LOMU
Kamenec pod Vtáčnikom

zamestnanca s odbornou spôsobilosťou na funkciu vedúci lomu s ťažbou do 500 000 ton. Kvalifikácia vedúci likvidácie havárií je výhodou.
Mzda od 1 300,- EUR/mesiac + výkonnostné prémie do 25%.
Plat závisí aj od vzdelania a skúseností uchádzača a môže byť vyšší než uvedená suma.

Zamestnanecké výhody:
- služobné auto
- 13. a 14. plat po odpracovaní jedného roku
- doplnkové dôchodkové sporenie s príspevkom zamestnávateľa - tretí pilier
- ďalšie benefity podľa kolektívnej zmluvy

Prosím posielajte Vaše životopisy na:
m.kettnerova@alas.sk
alebo volajte na **0903 705 007**

ALAS BUILDING MATERIALS
01-0TT04

V januári 2020 sme si pripomenuli
3. výročie od kedy nás opustil manžel,
otec, syn, a brat

Ing. **Miroslav ORAVEC,**

z Prievidze.

S láskou a úctou na teba spomíname.

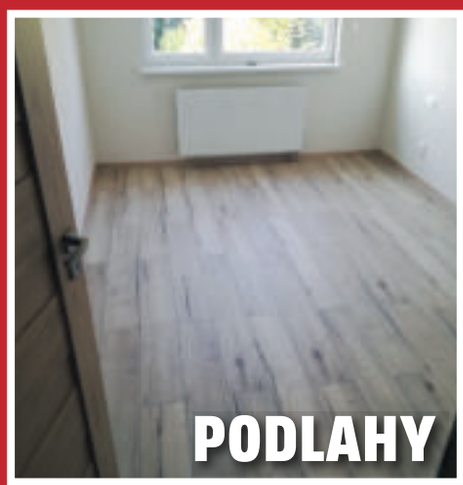
Manželka Marianna, deti Michal, Tomáš a Alexandra, mama a bratia

721200020

BALKÓNY • ZIMNÉ ZÁHRADY • PERGOLY
balkóny rámové bezrámové | zimné záhrady | zasklievanie terás | hliník. prístrešky | BioClimatic pergoly
splátky od 49 € | splátky od 149 € | splátky od 98 € | splátky od 99 € | splátky od 249 €
NOVOROČNÁ AKCIA | ZĽAVY AŽ DO 30% | Možnosť výhry 300 €
0948 787 777 | www.balkona.eu
Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom
BALKONA BALKÓNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY
63-0022

inexdecor

interiér - exteriér - dekorácie



BEZPEČNOSTNÉ DVERE
s dovozom, montážou,
demontážou starých dverí,
odvozom odpadu
od 522,90 EUR

Interiérové dvere s dodaním
už do dvoch týždňov
od 108€
aj so zárubňou a kľučkou

EGGER Krono original GARDINIA

www.inexdecor.sk
e-mail:inexdecor@inexdecor.sk
0908 244 019

Otvorené:
Po-Pi 9.00-17.00
So 9.00-12.00

Adresa:
A.Sládkoviča 1, Prievidza
(prvá ulica vľavo od žel. stanice
smerom na Bojnice, za predajňou Elko)

131200048

O fašizme

(podľa Roberta Paxtona)

Začítajme sa teda do prác Roberta Owena Paxtona, vo svete uznávaného odborníka na fašizmus, politológa a historika, vysokoškolského pedagóga a vedca (Harvard University). (15. jún 1932 - USA)

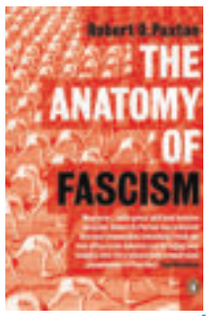
Robert Paxton charakterizuje fašizmus ako „spôsob politického jednania, vyznačujúci sa obsesívnymi predstavami o rozklade spoločnosti, o národnom potupení, o tom, že sa národ stal obeťou a kompenzačným kultom zjednotenia, sily a čistoty, v ktorých masová politická strana zložená z militantných nacionalistov nie príliš ochotne, avšak výkonne spolupracujúcimi s tradičnými elitami, opúšťa demokratické slobody pomocou násilia a bez akýchkoľvek etických alebo zákonných obmedzení sa usiluje o vnútornú očistu a vonkajšiu expanziu.“

Paxton je okrem iných autorom kníh Vichy z roku 1972 a Stará garda a nový poriadok z rokov 1940-1944. Vo svojom článku z roku 1998 „Päť stupňov fašizmu“ Paxton uvažuje, že fašizmus nemožno definovať iba jeho ideológiou , pretože fašizmus je skôr „komplexným politickým fenoménom než relatívne súdržným súborom doktrín, ako je komunizmus alebo socializmus“.

Článok identifikuje niekoľko fáz fašistického hnutia, hoci poznamenáva, že cez všetkých päť pokročilo iba nacistické Nemecko a fašistické Taliansko:

1. Rozčarovanie z ľudovej demokracie v diskusiách o stratenej národnej sile.
2. Na národnej scéne sa stáva hráčom fašistické hnutie podporované politickým patom a polarizáciou.
3. Nástup k moci, počas obdobia, v ktorom sa konzervatívci snažia ovládať silnejúcu ľavicovú opozíciu a priamo či nepriamo vyzývajú fašistov, aby sa delili o moc.
4. Nácvik moci - hnutie a jeho charizmatický vodca kontrolujú štát v rovnováhe so štátnymi inštitúciami, ako sú polícia a tradičné elity, ako je duchovenstvo a oligarchia.
5. Radikalizácia alebo entropia, štát sa stáva čoraz radikálnejším, rovnako ako nacistické Nemecko, alebo upadá do tradičnej autoritárskej vlády, rovnako ako fašistické Taliansko.

Vo knihe Anatómia fašizmu z roku 2004 Paxton zdokonaľuje svoj model a uvádza nasledujúcu definíciu fašizmu: „Fašizmus sa dá definovať ako forma politického správania, ktorá sa vyznačuje obsedantnou zaujatosťou úpadkom spoločnosti, ponižovaním obetí a kompenzačnými kultami jednoty, energie a čistoty“.



» red

Nedovoľme zlu zvíťaziť

Na nedávnom stretnutí s občanmi sedeli vzadu v plnej miestnosti dvaja muži. Počas diskusie sa dosť ozývali, ale vždy slušne. Trápili ich najmä neférovosť a korupcia. V mnohom sme sa zhodli - napríklad, aké dôležité bude zvoliť dobrého generálneho prokurátora.

Rozumeli sme si až do momentu, keď sa ma opýtali, prečo som nehlasoval za zavedenie hmotnej zodpovednosti politikov. Tento návrh som nielenže podporil, ale som ho dvakrát do parlamentu predložil. Nehlasoval som len za návrh kotlebovcov, pretože za návrhy fašistov sa v demokracii nehlasuje.

Po skončení mítingu sa ma prišli opýtať prečo považujem ĽS NS za fašistov. Povedal som, že preto, lebo sa tak prejavujú. Ich členovia majú na hrudi vytetované hákové kríže, politiku stavajú na šírení nenávisti a Slovensko chcú zahnať opäť do medzinárodnej izolácie.

Najnovší prieskum ukázal, že Smer, naša koalícia PS/SPOLU, Kiskova strana a fašisti majú šancu vyhrať voľby. Hrozí nám, že dnešnú vládu oligarchov a mafie nahradí niečo ešte horšie: vláda oligarchov, mafie a fašistov. Nesmieme to dovoliť. Vo voľbách musíme kotlebovcov poraziť.

Extrémisti nie sú žiadnou zmenou. Ich štvorročné gazdovanie na banskobystrickej župe ukázalo, že si so Smerom budú pri kradnutí peňazí dobre rozumieť. Na spoluprácu sa pripravujú už dnes: spoločnými hlasovaniami v parlamente aj zbližovaním poslancov oboch strán.

Nechcem sa 1. marca zobudiť s pocitom, že sme urobili málo. Preto chodíme po Slovensku a hovoríme s ľuďmi. Len minulý týždeň sme usporiadali 22 podujatí a 35 krát sme boli v uliciach. Chodíme aj do obcí, kde skoro všetci volili Kotlebu a kde živého politika nevideli. Nevzdáme sa. Poďme do nich. Poďme ukázať, že je nás viac.

Chcem vás preto poprosiť o jednu vec. Ak nám dôverujete, ak veríte našim kandidátom, programu a hodnotám a ste ochotní prepáčiť nám aj naše nedostatky, hovorte s ľuďmi o tom, prečo volíte PS/SPOLU. Fašisti naozaj môžu vyhrať voľby. Ale pravda je, že vyhrať ich môžeme aj my. S vašou podporou.

PS Progresívne Slovensko
SPOLU

Miroslav Beblavý
programový líder koalície PS/SPOLU
predseda SPOLU – občianska demokracia

33.0002 Objednávateľ: SPOLU – občianska demokracia, Tallerova 10, 81102 BA, IČO: 51313901, Vydavateľ: REGIONPRESS, s.r.o. Študentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36252417

KCB KULTÚRNE CENTRUM BOJNICE

SDT SLOVENSKÉ DIVADLO TANCA
ŠTÚDIO PRI SLOVENSKOM ĽUDOVOM UMELECKOM KOLEKTÍVE

RÓMEO + JÚLIA

REŽIA JÁN ĎUROVČÍK
HUDBA HENRY LEŠKO
TEXT NIKITA SLOVÁK

a 22.2.20 KC

22.2.20 á a c

STRHUJÚCE MODERNÉ TANEČNÉ DIVADLO
INŠPIROVANÉ DIELOM W. SHAKESPEARE
ÚČINKUJE: SLOVENSKÉ DIVADLO TANCA
V SPRIEVODNOM FILME ÚČINKUJÚ:
ANETA PARIŠKOVÁ, JÁN GALLOVIČ, RICHARD MÜLLER, ANDY HRYC, MAROŠ KRAMÁR A MATEJ LANDL

NOVÝ CIRKUS
YOU NAK
DIVADLO | AKROBACIA | FOLKLÓR

PIATOK 20. MAREC 2020 / 18.00 h
SOBOTA 21. MAREC 2020 / 18.00 h
VEĽKÁ SÁLA KC BOJNICE

ZBOJNÍCKA LEGENDA JURAJ JÁNOŠÍK OŽÍVA V DIVADELNO-AKROBATICKEJ INTERAKTÍVNEJ SHOW, AKÚ STE EŠTE NEVIDELI!

s 20

TIP NA DARČEK

SOBOTA 22. 2. 2020 o 19.00 h - KONGRESOVÁ SÁLA

do tanca hrá: HS OK BAND
každá maska vítaná
vstupné: 14,00 €, v cene je fľaša vína, minerálka a káva

predaj vstupeniek v KC Bojnice v prac. dňoch 7.30 h - 15.00 h, tel: 046/543 0980, 0910 914 688

Zelenina cisárov - pór

Na viacerých miestach sa o ňom zmieňuje dokonca aj Starý zákon. Na stole rímskych cisárov bol tak isto nesmierne obľúbený. A známy rímsky cisár Nero ho vraj miloval natoľko, že podľa tejto zeleniny dokonca dostal aj prezývku.

Pór je bohatý na draslík, znižuje krvný tlak a hladinu zlého cholesterolu, zároveň však zvyšuje hladinu dobrého cholesterolu, čím brzdí aterosklerotický proces a ďalšie srdcovo-cievne ochorenia. Pravidelná konzumácia póru s cesnakom tiež znižuje riziko rakoviny hrubého čreva a prostaty. Nezanedbateľný je preventívny účinok póru pri chorobách žíl, pretože bráni vytváraniu krvných zrazenín. Keďže pór patrí k diuretikám, odporúča sa aj ľuďom trpiacim na dnu a reumatizmus.

Pór je navyše prirodzenou zbraňou proti baktériám a hubám. Ak naša strava pozostáva prevažne z údenín, vyprážaných jedál, sladkostí a umelých sladených nápojov, žalúdok a horná časť tenkého čreva sa stávajú útočiskom celých kolónií baktérií a húb, ktoré sa tam závratnou rýchlosťou množia. Pór je ideálna zelenina pre starších a seniorov, pretože im zlepšuje črevnú flóru.

Ženy trpiace opakovanými zápalmi močového mechúra by mali častejšie konzumovať pór. Horčicový olej alicín sa vylučuje cez obličky do močového mechúra a tam môže naplno rozvinúť svoje antibakteriálne účinky.

Účinné látky v póre pôsobia proti nadmernému zahusťovaniu krvi, riedia krv a zabezpečujú, aby sa nehromadila v dutinách nepružných ciev. Pór patrí k najúčinnejším druhom zeleniny proti starobným zmenám ciev.

Vysoký obsah vitamínu K v póre aktivuje osteokalcín, bielkovinu, ktorá je životne dôležitá pre zdravie kostí.

Pór je dobrým zdrojom alylsulfidov, ktoré môžu inhibovať dráhy spojené s tvorbou malígnych nádorov. Môže tiež znížiť riziko rakoviny prostaty, hrubého čreva a vaječníkov. Spotreba póru v primeraných množstvách chráni vaše oči pred šedým zákalom a vekom podmienenou makulárnou degeneráciou (strata centrálneho videnia).

Pretože pór obsahuje väčšie množstvo solí kyseliny šťavelovej, nie je vhodný pre ľudí, ktorí majú choré obličky a žlčník.

» red

Výročia a udalosti

31. január 1888
zomrel **svätý Ján Bosco**, taliansky rímskokatolícky kňaz a vychovávateľ, zakladateľ rádu saleziánov (* 1815).

realtherm

BEZPEČNOSTNÉ OCEĽOVÉ DVERE

ZIMNÁ AKCIA od 330 € s montážou
len do vypredania zásob

0904 966 563, 0902 337 227
www.real-therm.sk www.hi-sec.sk

43-0013

Na regionálne rozdiely zlomovým programom

Jedným z hlavných motívov prečo som sa rozhodla vstúpiť do politiky, je pomoc regiónom a bežným ľuďom, ktorých problémy sa na Slovensku líšia. Aj počas mojich ciest po Slovensku stretávam veľa šikovných a schopných ľudí, ktorí sa rozhodli zostať v našej krajine a spoločnými silami rozvíjať mestá a regióny, v ktorých žijú. Jedným z navrhovaných opatrení na rozvoj regiónov je jeho zahrnutie do centrálneho rozpočtovania a plánovania, najmä v oblasti produktívnych verejných investícií do najmenej rozvinutých okresov.

- Podporíme investície cez nulovú daň z reinvestovaného zisku pre firmy v najmenej rozvinutých regiónoch (estónsky model).
- Presadíme nižšie zdravotné odvody v nízko rozvinutých regiónoch prostredníctvom vyššej odpočítateľnej položky.
- Pri rozhodovaní o investíciách do dopravnej infraštruktúry budeme klásť dôraz na cesty prvej triedy a prímestskú vlakovú dopravu v najvyťaženejších úsekoch.
- Budeme podporovať rýchlu, premyslenú a integrovanú verejnú dopravu, ktorá skracuje čas dochádzania do spádových miest. Zlepšíme tým dopravnú dostupnosť kvalitných škôl, zamestnania a rekreácie.
- Výrazne zjednodušíme začatie malého podnikania s dôrazom na oblasť cestovného ruchu, pôdohospodárstvo a verejnú dopravu.
- Reinvestujeme zdroje z udržateľného turizmu do ochrany, budovania infraštruktúry a rozširovania chránených oblastí.

Všetky naše prelomové opatrenia nájdete na webe:
progresivnespolu.sk/bod-zlomu

PS Progresívne Slovensko
SPOLU

Za férové a hrdé Slovensko

KATARÍNA MACHÁČKOVÁ
7

www.machackova.sk

Objednávateľ: SPOLU – občianska demokracia, Tallerova 5/10, 81102 Bratislava-Staré Mesto, Slovenská republika, IČO: 51313901, Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Študentská 2, 91701 Trnava, IČO: 36252417

131200032

Čaj o piatej

Spojené kráľovstvo patrí k popredným konzumentom čaju, pričom najobľúbenejším čajom na britských ostrovoch je klasický čierny čaj podávaný s mliekom. Známou tradíciou v Anglicku je pitie popoludňajšieho čaju či „Čaju o piatej“.

Keďže večera sa v Anglicku podávala až neskoro večer, vo vyšších vrstvách sa v minulosti udomácnil zvyk pitia čaju o piatej. Podávali sa k nemu sendviče plnené najčastejšie uhorkou či lososom. Chýbať nesmelo ani drobné sladké čajové pečivo. Aj dnes je táto tradícia v Británii zaužívaná a obľúbená. Ak sa aj vy rozhodnete pripraviť si čaj o piatej, vychutnajte si ho spolu s chutným čajovým pečivom - prinášame vám naň dva recepty.

Mandľové sušienky

Suroviny: 200 g hladkej múky, 100 g mletých mandlí, 200 g masla, 100 g práškového cukru, 2 žĺtka, 1 KL citrónovej kôry, 1 hrsť celých mandlí, práškový cukor na obaľovanie

Postup: Z múky, mandlí, masla, cukru, žĺtok a citrónovej kôry vypracujeme cesto. Zabalíme ho do potravinárskej fólie a uložíme na hodinu do

ilustračné foto
autor mccartyv pixabay

chladničky. Potom cesto na kuchynskej doske rozvaľkáme na hrúbku asi 2 mm a vykrajujeme z neho kolieska prípadne iné tvary. Uložíme ich na plech vystlaný papierom na pečenie a do stredu každého vtlačíme mandľu. Pečieme v rúre vyhriatej na 180°C asi 8 minút. Po upečení obalíme v práškovom cukre.

Maslové sušienky

Suroviny: 300 g hladkej múky, 200 g masla, 100 g práškového cukru, 1 vajce, 1,5 KL vanilkového extraktu

Postup: V mise zmiešame cukor a múku. Vajce rozšľaháme a spolu so zmäknutým maslom a vanilkovým extraktom pridáme k suchej zmesi. Vymiešame hladké cesto, ktorým naplníme vrecko na zdobenie. Plech vystelieme papierom na pečenie a pomocou vrecka naň striekame venčeky, prípadne krúžky. Pečieme v rúre vyhriatej na 200°C asi 9 minút.

Čaj pripravujeme vždy čerstvý a pijeme ho po dúškoch

Vychutnajte si šálku voňavého čaju

ilustračné foto
autor xuanzi86410527 pixabay

Horúci čaj nás dokáže príjemne zahriať v chladných dňoch a vlažný zasa osviežiť počas letných horúčav. Je vhodnou voľbou, ak si chceme urobiť chvíľku pre seba a zrelaxovať, no funguje tiež ako liek.

Na svete je nespočetné množstvo čajov, stačí si len nájsť ten svoj. Vyberať by sme mali podľa príležitosti, pri ktorej chceme čaj piť ale i podľa toho, v ktorom čase počas dňa si ho budeme vychutnávať, či pri akom zdravotnom probléme nám má byť nápomocný.

Základné druhy čajov

Čaj sa získava spracovaním listov rastliny Camellia Sinensis, teda čajovníka. Ide o vždyzelený ker, ktorý dorastá v prírode do výšky od 5 do 15 metrov.

Čaje rozdeľujeme podľa toho, akým spôsobom boli listy spracované:
-čierny čaj, pri jeho spracovaní sa lístky mechanicky narušia a pri vysokej vlhkosti prebieha oxidácia pri teplote približne 30°C
-zelený čaj, v čase medzi odtrhnutím a spracovaním lístkov dochádza k minimálnej oxidácii
-polozelený čaj, v jeho prípade je oxidácia lístkov v rôznych fázach prerušená
-biely čaj, pri jeho spracovaní ide skôr o jemnú samovoľnú oxidáciu a čaj sa následne suší

Bylinkové čaje sa pripravujú z rôznych častí liečivých rastlín, ktoré pred tým prešli sušením, pripraviť sa však dajú aj z čerstvých byliniek.

Ovocné čaje obsahujú zväčša sušené ovocie a časti sušených rastlín. Ak sú kvalitné, tak by mal byť podiel sušeného ovocia vyšší ako 50% hmotnosti.

Kedy zvoliť aký čaj?

Ak pijeme čaj ráno, dokáže nás povzbudiť a naštartovať do nového dňa. Na tento účel sa odporúča najmä čierny čaj. Aby nám pomohol dosiahnuť požadovaný efekt, mali by sme ho lúhovať maximálne tri minúty. Počas dňa môžeme siahnuť po rôznych druhoch zelených čajov, prípadne zvoliť čaj ovocný. Večer môže byť zasa správnou voľbou napríklad čaj Rooibos, ktorý neobsahuje žiaden kofeín, takže nebudeme mať problém zaspať. Bylinkové čaje sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, piť by sme ich však mali s rozumom, pretože aj dlhodobé pitie jedného druhu bylinkového čaju nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Odborníci radia piť jeden druh bylinkového čaju najviac dva týždne v kuse, potom je nutné urobiť si prestávku.

Správna príprava čaju

Väčšina ľudí si pripravuje čaj z nálevových vrecúšok. Ak tak robíme napríklad na pracovisku, je to veľmi jednoduchý, praktický a rýchly spôsob prípravy tohto chutného moku a nič tým isto nepokazíme. Ak si však chceme čaj skutočne vychutnať so všetkým, čo k tomu patrí, mali by sme si urobiť čas a siahnuť skôr po čaji sypanom. Ten nám poskytne oveľa viac pôžitku, či už ide o samotný rituál jeho prípravy, ako aj jeho lepšiu a výraznejšiu chuť i vôňu. Ak k tomu pridáme chvíľku, ktorú si vyčleníme len pre seba, poďakuje nám iste i naša duša.

Na prípravu čaju by sme si mali zadovážiť sklenú ohňovzdornú nádobu. Vsypeme do nej potrebné množstvo čaju a zalejeme horúcou vodou. V prípade zeleného čaju vodou po prevarení odstátou na 70 až 80 stupňov Celzia. Čaj lúhujeme 3 až 4 minúty. Takto pripravený čaj cez sitko prelejeme do keramickej nádoby, či šálky, ktorá dobre drží teplo.

NÁŠ TIP
Aby sme vyťažili z liečivých účinkov čajov, čo najviac:
-mali by sme ich piť vždy čerstvo pripravené, nikdy ich neohrievať v mikrovlnnej rúre
-piť ich pomaličky, po malých dúškoch a najmä v pokoji, bez náhlenia.

Aj na prípravu bylinkových čajov by sme mali používať sypané bylinky. Čaj z nich zväčša pripravujeme tak, že si varíme len jednu, vždy čerstvú šálku. Potrebné množstvo danej byliny naberieme lyžičkou, vsypeme do šálky, zalejem vriacou vodou, prikryjeme a vylúhujem potrebný čas, ktorý sa môže pri jednotlivých bylinkách líšiť. Potom čaj prelejeme cez sitko do druhej šálky, pričom sa vyhneme kovovému sitku. Nie všetky bylinkové čaje sa však pripravujú rovnakým spôsobom a preto si to treba overiť vždy podľa toho, o akú bylinu ide, prípadne sa poradiť s odborníkom.

STRANU PRIPRAVILA: RENÁTA KOPÁČOVÁ

ilustračné foto
autor jsbaw7160 pixabay

Predaj mladých nosníc

7-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT

3,70 € / ks

Predaj kŕmnych zmesí

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Rozvoz objednávok zadarmo, OD MARCA DO NOVEMBRA

0905 355 145
0918 812 466

Farma Frajkovci: 160 Velčice

frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

80120 0012

www.animateam.sk

ANIMATEAM hľadá:

LEKTORA - ANIMÁTORA do TPP/ živnosť

Radi privítame v našom kolektíve flexibilného človeka, ktorý vie komunikovať s deťmi a dospelými. Dôležitá je pre nás dochvíľnosť, samostatnosť a radosť z práce s deťmi.

Výhodou: VP sk. B, pedagogické, umelecké alebo športové vzdelanie. **Možnosť ubytovania** v mieste výkonu práce.

Životopis posielajte na e-mail: **1animateam@gmail.com**

Bližšie info: **0908 288 288**

51-0007

Výročia a udalosti

25. január

Sviatok obrátenia Pavla

(deň superpranostík).

PRÁCA

Hľadáme

flexibilnú pomocnú silu do kuchyne Školy v prírode Kľačno

T: 0918 326 711

B1200044

SBS LAMA SK

príjme strážnikov na obchodné prevádzky

v Prievidzi

800 € brutto/ mesiac + variabilná zložka

Nástup ihneď!

Kontakt: 0948 109 195

36-0001

HĽADÁME ZAMESTNANCOV DO PEKÁRNE

Pekár, miesič pre výrobné stredisko v Novákoch

- **Základná mzda 4,27 €/hod.**
- Príjem základných surovín
- Príprava surovín a ich základné spracovanie na výrobu ciest
- Senzorická vstupná kontrola vstupných surovín
- Obsluha strojnotechnologických zariadení na výrobu jednotlivých druhov ciest
- Delenie a spracovanie cesta

Pekár, výrobný pekársky zamestnanec pre výrobné stredisko v Novákoch

- **Základná mzda 3,56 €/hod.**
- Výroba chleba, bežného a jemného pečiva, vrátane špeciálnych pekárskych výrobkov
- Obsluha strojnotechnologického zariadenia
- Ručné, manuálne práce a úkony spojené s pekárskou výrobou

Vodič Prievidza

- **Základná mzda 3,56 €/hod.**
- Rozvoz pekárenských výrobkov
- Podmienka vodičský preukaz C

V prípade, že vás ponuka zaujala kontaktujte: praca@ppc.sk

V prípade, že Vás naša ponuka zaujala, informujte sa osobne priamo v prevádzke PPC a.s., Nováky, Rastislavova 2

PPC Prievidzské pekárne a cukrárne

facebook.com/PPCPrievidza

19-0001

Už druhé ohnisko nákazy vtáčej chrípky na Slovensku

Ohrozený aj okres Trnava

Národné referenčné laboratórium pre vtáčiu chrípku (aviárnu influenzu) vo Zvolene oznámilo druhý pozitívny výsledok vyšetrenia na vtáčiu chrípku v Slovenskej republike v roku 2020.

Ide o súkromný úžitkový drobnochov nosníc na produkciu vajec pre vlastnú spotrebu v obci Cífer v okrese Trnava. Chov je umiestnený v zadnej časti dvora rodinného domu, kde je umiestnený kurín pre nosnice, s voľný výbehom. Chov nebol zabezpečený proti kontaktu hydiny s voľne žijúcim vtáctvom. Počas dňa bola hydina voľne pustená a na noc zatváraná do kurína. Počet nosníc v chove: 19 ks. Zvieratá sa v chove už nenachádzajú, všetky zvieratá boli usmrtené. Predbežné čistenie a dezinfekcia chovného priestoru hydiny 20.1.2020.

Miestne príslušná Regionálna veterinárna a potravinová správa v Trnave nariadila opatrenia zamerané na tlmenie choroby, jej kontrolu a zabránenie šírenia nákazy, v ochrannom pásme o polomere 3 km okolo ohniska a v pásme pozorovania o polomere 10 km okolo ohniska.

Opatrenia na zabránenie šírenia nákazy

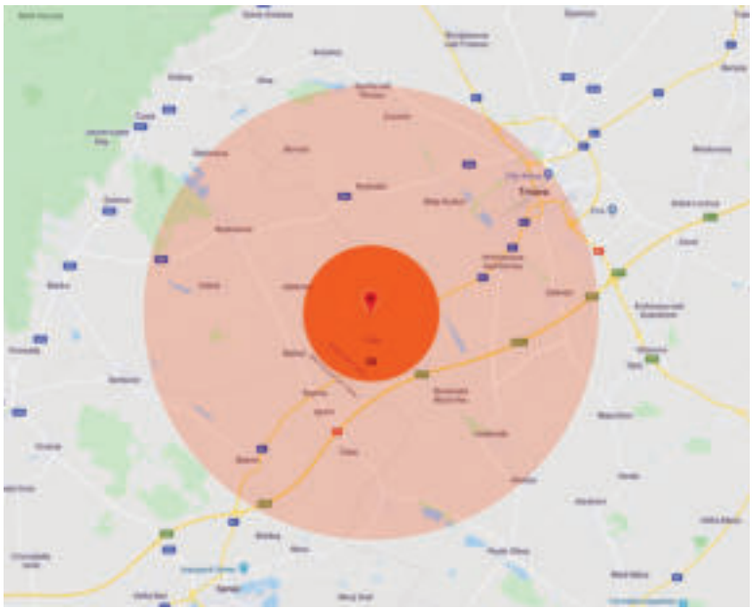
Okrem dodržiavania povinných opatrení, nariadených veterinármi, sa odporúča chovateľom hydiny na Slovensku dočasne prerušiť ich voľný odchov, v prípade výbehov tie prekryť dostatočne hustou sieťovinou, aby nemohlo prísť do kontaktu medzi voľne a doma chovanými jedincami. Nákazu sú schopné prenášať aj vrabce.

Pozor na lacné nákupy

Veľmi riskantné je v období nákaz vtáčej chrípky či afrického moru ošípaných nakupovať mäso a mäsové výrobky alebo vajcia na ľudových trhoch. Rozhodne sa nedoporučuje ani ich nákup z pojazdných neautorizovaných predajov. Naopak, s takmer sto percentnou istotou možno konštatovať, že potraviny, ktoré sa dostávajú do bežnej obchodnej siete, sú pod prísnym dohľadom kontrolórov. A to nielen podnikových, ale aj veterinárnych inšpektorov. Pritom kontroly sa uskutočňujú v celom dodávateľskom reťazci, od prvovýrobcu, cez spracovateľa, dopravcu až po obchod.

Vtáčia chrípka

Ide o infekčné ochorenie vyskytujúce sa hlavne u kury domácej, moriek, kačiek, husí, perličiek, prepelíc, holubov, bažantov, jarabíc, labutí, kormoránov, čajok, hrdličiek, škorcov, drozdov, lastovičiek, vrabcov, ale aj u pštrosov či emu. Ochorenie sa môže preniesť aj na iné cicavce, hlavne ošípané. Hlavnými klinickými príznakmi je strata plachosti, znížená aktivita a príjem krmiva, postihnuté jedince sa zhlukujú pod tepelným zdrojom, majú našuchorené perie, nosnice častejšie kvokajú, klesá znáška. Objavujú sa aj respiračné príznaky ako sú kašeľ, kýchanie, chrapot, nadmerné slzenie, opuchy hlavy, viečok, výtok z nosových otvorov, ale aj poruchy tráviaceho a nervového systému. ***red***



mapa ŠVPS

Continental

Spoločnosť ContiTech Vibration Control Slovakia, s.r.o. hľadá do svojho tímu v Dolných Vesteniciach talentovaných, ambicióznych pracovníkov a absolventov v rôznych oblastiach našej činnosti.
Venujeme sa výrobe pružiacich gumových a gumo-kovových elementov pre automobilový priemysel do celého sveta.
Ponúkame zaujímavé pracovné pozície, priateľské prostredie, príspevok na dochádzanie do zamestnania a množstvo ďalších zaujímavých benefitov.

Momentálne máme voľné pracovné pozície pre profesie: gumár v 3-zmennej nepretržitej prevádzke, prevádzkový elektrikár, prevádzkový zámočník a obrábač kovov.

Staňte sa súčasťou silnej značky s pevnou pozíciou na trhu

Gumárenská 395/19
972 23 Dolné Vestenice
uchadzaci.dv@vc.contitech.sk
tel.: +421465177212

92-0004

Trojuholník škola – rodič - žiak III

Kolektív školy

Pri výbere školy je veľmi dôležitý jej kolektív, jej vedúci pracovníci, teda zamestnanci, ktorým denne zverujeme svoje deti.

Od kvality zamestnancov sa odvíja aj to, ako sa dieťa v škole cíti, ako v nej napreduje, aký má postoj k inštitucionalizovanému vzdelávaniu. Kritérium kolektívu školy sa teda javí rodičom ako najdôležitejšie. Je o to naliehavejšie, keďže zo všetkých strán počúvame, že v školách sú nekvalitní učitelia, keďže sú nedostatočne zaplatení.

Ako laik posúdi kvalitu zamestnancov? Nemožno sa spoľahnúť na internetové referencie, príp. na klebety, nemôžu byť jediným zdrojom. Žiaľ, jeden nespokojný hlas má väčšiu silu ako piati spokojní, môže škole krivdiť. Ani informácie zo školského webu nie sú zárukou, majú sčasti marketingovú funkciu. Deň otvorených dverí (DOD) veľa naznačí, no užitočná je aj náhodná návšteva školy, pri ktorej si treba všímať, ako sa o vizuál školy pracovníci starajú, ako estetizujú priestory pre žiakov, či nekričia po žiakoch, či si ich všímajú aj cez prestávky a pod. Veľmi dôležitá je priama komunikácia a nie iba s vedením školy. Treba si všímať, ako reagujú na vaše otázky, ako vás počúvajú, ako sú otvorení v rozhovore. Odporúčam školu navštíviť s odborníkom (učiteľom). Náhodná návšteva však nemusí byť dovolená. Preto využite pobyt v škole počas DOD na maximum a sledujte rôzne interakcie pedagógov s deťmi počas celej akcie. Určite sa možno spoliehať aj na prvotný pocit z návštevy školy, na intuíciu. Možno si zistiť stabilitu školského kolektívu, či nedochádza k častej fluktuácii zamestnancov. Neodporúčam riadiť sa rôznymi rebríčkami škôl či výsledkami z testovaní, nie sú obrazom personálu školy, iba čiastkovým hodnotením určitého aspektu školy.

Možností na posúdenie kolektívu školy máme teda minimálne. Dobrých učiteľov nám nemusí zaručiť ani súkromná škola, ktorá lepšie odmeňuje zamestnancov. Ak sa však aj stane, že po nastúpení vášho dieťaťa zistíte, že personál je problém, je veľmi dôležité byť aktívnym rodičom školy, zapájať sa do aktivít, navrhovať zmeny, vstupovať do samosprávnych funkcií školy, a tak školu meniť. Možno práve spolupráca učiteľov a rodičov by predišla strachu z nesprávneho výberu školy. Ak by však pochybnosti o pretrvávali, existujú isté možnosti, ako mať dieťa doma a individuálne ho vzdelávať. To je však osobitná téma. Dôležité je uvedomiť si, že ste rodičia detí, na ktorých vám záleží, a preto by ste mali participovať na fungovaní školy a školstva vôbec.

» PhDr. Ján Papuga, PhD.
učiteľ ZŠ s MŠ

Chcete si podať inzerát?

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

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme.
TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **PD** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

ADAM KRTKO s.r.o.
- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606
28-0020

SaS Sloboda Solidarita — *Alternatíva existuje*

Najväčšou prioritou je spravodlivosť

Po voľbách 2020 bude najdôležitejšou témou intenzívny boj proti korupcii, ktorá Slovensko rozožiera ako rakovina už 12 rokov, naprieč celého obdobia Ficových vlád. Hochštaplerské vedenie krajiny nás navyše doviedlo do stavu, keď pravá ruka nevie, čo robí ľavá a občania sú buzerovaní štátnymi úradmi, ktoré ich posielajú s jedným papierom od jedného okienka k druhému.

Udalosti posledných mesiacov ukázali v celej nahote, čo korupčné vlády narobili s našim súdnictvom. Výpovede svedkov v kauze vraždy Jána a Martiny skúšajú naše žalúdky, keď odhaľujú vzťahy dookola tých istých grázlov, z prepisov ich správ naskakuje husia koža. Slušní sudcovia nemajú šancu, v prehnitom systéme vyhrávajú tí, ktorí dovolenkujú s tými „správnymi“ mafiánmi.

Preto si nedokážem vybaviť nič prioritnejšie, ako pomocou jasných a odborne vypracovaných riešení napraviť tieto oblasti. Očistiť súdnictvo od korupcie a nastaviť pravidlá skutočne pre všetkých. Presne to sú piliere nášho Návodu na lepšie Slovensku – 1144 riešení, aby sa tu oplatilo pracovať, podnikať a žiť. Pretože mudrovať o tom môže hocikto, ale konkrétne riešenia máme pripravené iba my. Môže si ich pozrieť na www.sas.sk/navod. Za stranu SaS zodpovedne vyhlasujem, že sme pripravení.

Richard Sulík
predseda SaS

Hľadáme nových kolegov,

ktorí majú záujem o prácu v dynamicky sa rozvíjajúcej spoločnosti pôsobiacej celosvetovo na tvorbu v programe CAD (lasery, frézy a robotické zváranie).

Mzdové ohodnotenie po zaškolení od 850€ brutto.

Kontakt: **0915 447 578, seifert.jan@unipas.sk**
UNIPAS spol. s r.o., Železničná 285/12, 972 41 Koš
www.unipas.sk
131190506

SaS Sloboda Solidarita — *Pripravení prevziať zodpovednosť*

Ako dostať mladých z „mama hotelov“

Témou februárových volieb sa stali nájomné byty. Strany sa predbiehajú, kto ich sľúbi viac a kto si to napíše väčšími písmenami na billboardy. Diskusia sa skončí, keď sa ich spýtate, kto ich má postaviť a kde na to vezmú peniaze. Nevedia.

Ak ste po 30tke a máte predstavu o svojom živote, vezmete si hypotéku, ktorú splácate až do dôchodku. Ak patríte do veľkej skupiny mladých, ktorí hypotéku nedostanú, máte problém. Zostali ste „na krku“ rodičom, ktorí sú možno radi, že vás majú doma, ale rozvoju mladých rodín to nepomáha. A potom sa čudujeme, prečo sa nerodia deti a obyvateľstvo starne. Dôvod je prostý – nemajú ani len kde bývať.

Som spoluautorom Návodu na lepšie Slovensko – 1144 konkrétnych riešení, aby sa tu oplatilo pracovať, podnikať a žiť. Mojím príspevkom je práve Nájomné bývanie. Vyhlásiť, že niečo vyriešime, môže ktokoľvek. My však vieme, ako. Vieme, ktorý paragraf zmeniť, ako nastaviť systém spravodlivo či ako pri tom nikoho neobmedzovať.

Tieto riešenia si môžete prečítať v našom Návode na stránke www.sas.sk/fungujuce_hospodarstvo. Váš názor a spätnú väzbu si veľmi rád prečítam, ak mi napíšete na lado.matejka@gmail.com alebo osobne na pive 18. februára o 18:00 v Sokolovni.

Ladislav Matejka
krajský predseda SaS v Trenčíne, kandidát č. 27

03-0001 Objednávateľ: Sloboda a Solidarita (SaS) s.r.o., Priemyselná 8, 82109 Bratislava, IČO:42139333 Vydávateľ: REGIONPRESS, s.r.o. Študentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36252417

Vox populi

„Ak chceme zmenu k lepšiemu životu, musím začať od seba. Nevoliť znamená súhlas s doterajšími politickými praktikami.“

Gabriela Kratochvílová Nitra

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
STOP VODA
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331
40-0019

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

85_0014

46-005

AIW - Práca - Opatrovanie seniorov v Rakúsku!

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

Honorár 1 100 až 1 400 € brutto / 15 dní

Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

Kritériá pre spoluprácu s AIW:
- opatrovateľský kurz a prax
- dobrá znalosť nemeckého jazyka
- vek 25 až 60 rokov

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

www.aiw.sk **Facebook: aiwsk**

32-0001-1

SCHNELLECKE LOGISTICS prijme do pracovného pomeru:

Vodič LKW od 810 € brutto + 160 € variabilná zložka + ďalšie prémie

Vodič VZV / retrak / ťahač od 810 € brutto + variabilná zložka min. 110 € + ďalšie prémie

Pracovník montáže od 810 € brutto + variabilná zložka min. 110 € + ďalšie prémie

Skladový pracovník od 765 € brutto + variabilná zložka min. 110 € + ďalšie prémie

Miesto výkonu práce:
Devínska Nová Ves (BA)

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

32-0002

85-0008

33-0008

MESTO PRIEVIDZA INFORMUJE

platená inzercia

Obyvatelia Prievidze môžu zasielať návrhy na ocenenie Prievidzský anjel

Mesto Prievidza vyhlasuje výzvu na predloženie návrhov na udelenie mestského ocenenia Prievidzský anjel, ktoré sa bude konať 27. marca 2020.

Ocenenie Prievidzský anjel sa udeľuje osobám alebo skupinám osôb, ktoré sa zaslúžili o rozvoj mesta Prievidza a jeho obyvateľov, majú zásluhy na jeho zveľaďovaní a propagácii, obohatili ľudské poznanie vynikajúcimi tvorivými výkonmi, dosiahli významné výsledky, šírili dobré meno mesta doma alebo v zahraničí, alebo vykonali iné aktivity hodné osobitného zreteľa v prospech mesta a jeho obyvateľov.

Odôvodnené návrhy na udelenie ocenenia Prievidzský anjel pre fyzické osoby, právnické osoby alebo skupiny osôb môžu doručovať mestskému úradu primátor mesta, poslanci mestského zastupiteľstva a obyvatelia mesta.

Obsah návrhu musí obsahovať:
- meno a priezvisko a vek navrhovanej fyzickej osoby alebo úplný názov navrhovanej právnickej osoby
- bydlisko / sídlo navrhovanej osoby
- profesia navrhovanej osoby (v prípade fyzických osôb),
- charakteristiku zásluh navrhovanej osoby,
- odôvodnenie predloženého návrhu,
- základné údaje o predkladateľovi návrhu na udelenie ocenenia (meno, priezvisko, adresa bydliska, resp. názov a sídlo organizácie, telefonický kontakt).

Pokiaľ je to možné, na doručenie návrhu využite špeciálny formulár, ktorý je zverejnený na webovej stránke mesta Prievidza.

Spracované písomné návrhy sa predkladajú na Mestský úrad v Prievidzi, Námestie slobody č. 14 najneskôr do **29. februára 2020** osobne, poštou alebo e-mailom na adresu michaela.bartusova@prievidza.sk. Návrhy doručené po uvedenom termíne nebudú akceptované.

Zber vianočných stromčekov

Oznamujeme všetkým obyvateľom, že v týchto dňoch sa realizuje zber vianočných stromčekov.

V snahe zabrániť znečisťovaniu verejného priestranstva sa bude v meste Prievidza konať zber použitých vianočných stromčekov. Všetci obyvatelia, ktorí majú ešte vo svojich domovoch živý vianočný stromček ho môžu premiestniť k smetným nádobám, odkiaľ budú odvezené.

Zber starých vianočných stromčekov bude realizovaný do konca januára.

Zber papiera a plastov častejšie

Od nového roka dochádza k zmenám v zbere niektorých separovaných zložiek odpadov.

Prievidzská radnica od nového roka mení harmonogram vývozu triedených zložiek odpadu. Separovaný papier a plasty budú vyvážané dva krát do týždňa. Upravený harmonogram vývozov platí pre hlavnú bytovú výstavbu. Harmonogram pre rodinné domy ostáva nezmenený.

Cieľom zintenzívnenia vývozu týchto separovaných zložiek je eliminovať preplnenosť smetných nádob.

Harmonogram zberu vytriedených zložiek komunálneho odpadu v častiach s hromadnou bytovou výstavbou:

Komodita	Deň zberu
plasty	pondelok, štvrtok
papier	utorok, piatok
sklo	streda
kovové obaly	streda 1x za 14 dní (párny týždeň)
viacvrstvové kombinované materiály	streda 1x za 14 dní (párny týždeň)

B120014

11

OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti

TAKTO ROBERT FICO A SMER SPRIVATIZOVALI SLOVENSKÉ DIAĽNICE!

Za 10 rokov prevádzky mýtneho systému sme sa všetci poskladali na mýtne poplatky sumou 1,6 miliardy eur. Vlády Smeru však z toho postavili nanajvýš 6 kilometrov nových diaľníc. Ako je to možné? Polovica peňazí totiž odišla na účet súkromnej spoločnosti SkyTolll! „Predstavitelia Smeru zverili mýto súkromníkom, ktorí na ňom zarábajú stámilióny a ľudia z týchto peňazí nemajú vôbec nič," upozorňuje tieňový minister dopravy za hnutie OĽANO Ján Marosz.

POTVRDENÉ NKÚ POTVRDENÉ

VYBRATÉ OD VODIČOV: 1,6 MILIARDY EUR

SKYTOLL - 760 miliónov EUR
PROVÍZIA - 48%!
(v ČR dostáva prevádzkovateľ mýta 10%)

Z každého eura zaplateného cez mýto, išlo na budovanie nových diaľníc iba 10 centov!

Štát dokonca zaplatil za vybudovanie celého systému a technického vybavenia 256 miliónov EUR, no nakoniec mu nič neostane, pretože všetok majetok ostáva v rukách SkyTollu.

„Robert Fico a Smer povýšili privatizáciu na novú úroveň, keď štát nepredáva, ale daruje. Majetok, ktorý sme nakúpili za 7 a pol miliardy korún nechali celý SkyTollu. Takýto podvod ako nechať majetok postavený z mozoľov ľudí, v rukách oligarchov by nevymyslel ani najlepší privatizér," uzavrel Ján Marosz.

KTO SÚ ZODPOVEDNÍ:

ĽUBOMÍR VÁŽNY (SMER-SD): vtedajší minister dopravy za Smer, ktorý celý kšeft dohodol **PETER PELLEGRINI (SMER-SD):** blízky človek Ľubomíra Vážneho, robil mu asistenta a v čase podpisu zmlúv na mýto bol v parlamente šéfom dopravnej komisie - celý čas o kšefte vedel a ako premiér nekoná a kryje seba aj svojich kolegov. **ROBERT FICO (SMER-SD):** osobne sa v kauze od začiatku angažoval a kryl svojich ľudí **IGOR CHOMA (SMER-SD):** vtedajší šéf Národnej diaľničnej spoločnosti **JÁN POČIATEK (SMER-SD):** bývalý minister financií a dopravy

ČO NAVRHUJE OĽANO:

- žiadame, aby vláda vyjednala so SkyTollom prevod majetku do vlastníctva štátu za maximálne JEDNO EURO!!
- vysúťažiť nového prevádzkovateľa s výrazne nižšími proviziami
- vyvodiť trestnoprávnu a hmotnú zodpovednosť voči vinníkom

Našim cieľom je, aby všetok zisk z mýtnych poplatkov smeroval späť do obnovy, údržby a výstavby ciest.

HNUTIE OĽANO V CANNES! OZNAČILI SME HACIENDU JÁNA POČIATKA AKO MAJETOK NÁS VŠETKÝCH

Ján Počiatek má na krku oveľa viac, ako „iba" spolupáchateľstvo na mýtnej zlodejine. Ako minister financií poslal v roku 2008 za pochybných okolností cyperskej schránkovej firme Lemikon 13 miliónov eur. Krytie v tejto kauze si zabezpečil aj na najvyšších miestach, keď mu vtedajší generálny prokurátor Dobroslav Trnka sľúbil, že namiesto vyšetrovania mu „urobí marketing". Peniaze sa zo schránkovej firmy už nikdy na Slovensko nevrátili. Ján Počiatek si však užíva život v luxuse.

Naša protikorupčná úderka preto vycestovala na francúzsku riviéru priamo pred haciendu Jána Počiatka. Bývalému ministrovi financií a dopravy sme odkázali v mene miliónov ľudí zo Slovenska, že „jeho" vila a ďalší nelegálne získaný majetok patrí občanom Slovenskej republiky.

Na dvere luxusného sídla v hodnote niekoľkých miliónov eur sme Počiatkovi nalepili nápis: **„Majetok Slovenskej republiky"**. Veríme totiž, že po voľbách budú takýto zlodeji postavení pred súd a ich nelegálny majetok bude opäť patriť ľuďom, ktorí zaňho zaplatili svojou prácou.

ČO SME ODKÁZALI JÁNOVI POČIATKOVI AJ VO VAŠOM MENE?

IGOR MATOVIČ
„My sa ťa nebojíme, nech sa zaparkuješ hocikde na svete. Môžeš si kúpiť haciendu kdekoľvek na svete. Sú to peniaze nás všetkých a ty si ich len vytuneloval."

KRISTIÁN ČEKOVSKÝ (10)
„Takto si žijú samozvaní sociálni demokrati. Najprv sa tvária, že pracujú pre ľudí a budujú sociálny štát, no napokon, keď vidia výsledok svojej práce, tak sa zo Slovenska radšej odsťahujú."

MICHAL ŠIPOŠ (5)
„Chudobní ľudia v chudobných slovenských regiónoch by si nielen nedovolili kúpiť takúto vilu, ale ani sem prísť. Preto sme sem symbolicky pricestovali, aby sme vás odhalili a ľuďom ukázali, ako si žijú niektorí ministri."

JURAJ KRÚPA (45)
„Posledné vlády Smeru vyhnali za hranice Slovenska státisíce našich priateľov, či príbuzných. Chceme zmenu, aby aj títo ľudia mali nádej, že sa môžu vrátiť domov.

Skoncujme s tým, čo nám tu produkovala Ficova vláda 12 rokov. Skoncujme s mafiou, ktorá nám tu vládne. Zomknime sa a poďme voliť. Naše hnutie 10 rokov poctivo bojuje proti mafii. Nebáli sme sa jej ani vtedy, keď to nebolo moderné. Aj vtedy sme sa postavili Ficovi, Kaliňákovi a Počiatkovi, a do očí sme im hovorili, že sú zlodeji. Snažili sme sa upozorňovať na korupciu a urobiť s tým poriadok.

POĎME 29. FEBRUÁRA KONEČNE ZMENIŤ SLOVENSKO K LEPŠIEMU!

03190175

Objednávateľ: OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti (OĽANO, NOVA, Kresťanská unia, KÚ, ZMENA ZDOLA, Zámocká 6673/34, 811 01 Bratislava, IČO: 52387151) | Dodávateľ: CAMPAIGNS s.r.o., Štefana Moyzesa 3577/22, 034 01 Ružomberok, IČO: 47032473 | regionPRESS s.r.o., Studentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36372417