

NITRIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 54 930 domácností

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

Golgota našej doby

Tak nazval svojho času milovaný slovenský pápež, dnes už svätý Ján Pavol II. miesto, na ktorom leží areál bývalého fašistického koncentračného tábora v Osvienčime.

Moderný súčasný pápež František minulú nedeľu v modlitbe Anjel Pána vyzval 1,3 miliardy katolíkov na celom svete, aby si modlitbou a zamyslením pripomenuli 75. výročie oslobodenia nacistického vyhladzovacieho tábora v Osvienčime a povedali „Už nikdy viac“ holokaustu.

„Vzhľadom na túto nevýslovnú tragédiu, túto krutosť, nie je ľahostajnosť prípustná. Spomínanie je našou povinnosťou. Všetci sme vyzvaní, aby sme sa pri tomto výročí modlili a rozjímali. Každý by si mal vo svojom srdci povedať: Už nikdy viac! Už nikdy viac.“

Bol som pokrstený ako kresťan a vychovaný ako kresťan. Snažím sa žiť, myslieť a konať tak, ako sa od kresťana očakáva. Prijímam s pokorou a s úctou výzvu biskupa z Ríma - „už nikdy viac“. Už nikdy viac ideológiu, ktorá vyhladiť milióny nevinných ľudí z povrchu zemskeho. Už nikdy viac fašizmus. Verím a dúfam, dokonca, chcem byť presvedčený, že kresťania na Slovensku

počúvajú svojho pápeža. I toho, dnes už svätého. Verím, že ho počuli aj tí, ktorých heslom je „za Boha“. Ak si ctia kresťanskú cirkev. Verím v to aj napriek tomu, že práve táto pápežova modlitba Anjel pána z minulej nedele z Vatikánu u nás akoby ani nezaznela. Nespomína sa, necituje sa, nerozširuje sa. Až to budí podozrenie, že zámerne.

Golgota (tiež hora Kalvárie) je miesto, kde bol podľa Biblie ukrižovaný v 1. storočí Ježiš Kristus. „Golgota našej doby“ podľa Jána Pavla II. je koncentračný tábor Osvienčim - počas druhej svetovej vojny nemecký fašistický vyhladzovací tábor. Väčšina z jeho väzňov našla svoju smrť v plynových komorách. V Osvienčime zahynulo približne 1,5 milióna nevinných ľudí v plynových komorách, v dôsledku vyhladzovania alebo ťažkých prác. Konali sa tu aj nehumánne experimenty. Najväčšiu vinu za ne nesie Josef Mengele.

Tak – už fakt naozaj „nikdy viac“ - ako nás kresťanov dôrazne žiada náš pápež!

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



KANALIZAČNÝ SERVIS
www.kanalizacnyservis.sk

KRTKOVANIE
VIDEOMONITORING
odpadov, kanalizácie

vysokotlakové čistenie

f **kanalizacnyservis**

NON STOP 0904 023 542

v rámci okresu
DOPRAVA ZDARMA

ZA NAJLEPŠIE CENY

Čalúnnictvo | 0908 728 132
www.facebook.com/calunnictvonitra/

KÚPIM

STARÉ OBRAZY
a iné
starožitnosti

0915 982 680

ŽALÚZIE SIETE
OPRAVA
plastových
OKIEN
DVERÍ
0940 765 888

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU

rýchly zásah
za najlepšie ceny

DOPRAVA ZDARMA

0907 652 710
www.kanalservis.sk

POPÍL TO S.R.O.

Vám ponúka:

- opílovanie a vypílovanie stromov
- práce harolezeckou technikou - výškové práce
- práce vysokozdvížnými plošinami
- servis a údržba ručných motorových pil a kosačiek
- spílovanie rizikových stromov
- kosenie záhrad
- mulčovanie a štiepkovanie

neváhajte nás kontaktovať

0905 - 244 214
www.popilto.sk

PREČÍTAJTE SI
ZADNÚ
STRANU

OBYČAJNÍ
LUDIA
a nezávislé osobnosti

PIJAVICA
LEKÁRSKA
... mohla by vám pomôcť

Pre viac info:
0918 555 703

- Srdcové ochorenia
- Zápal pľúc, astma
- Choroby pečene
- Hemeroidy
- Neplodnosť (muži, ženy)
- Infarkty
- Porážka
- Vysoký tlak
- Zápal ľadvin, maternice, žalúdka
- Obrna
- Reuma
- Kŕčové žily
- Migrény

NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA

0905 238 932
www.nerezdzajin.sk

Ponúkam
na prenájom
kancelárske
priestory
v Nitre.

0911 738 329

SMALTOVANIE
VANÍ

0905 358 906

Recyklácia vozidiel
ZADARMO
pre celú Nitru, Zlaté Moravce a okolie

Autorizovaný spracovateľ
starých vozidiel

Dostanete doklad o trvalom
vyrazení vozidla z evidencie

0915 261 120
0907 793 056

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

ODŤAH VOZIDLA

EXTRA

Súkromná jazyková

Online Esity school

Lektorka doučí znevýhodnených žiakov MŠ, ZŠ - Anglický jazyk, ale aj ostatné jazyky možnosť aj v domácom prostredí.

Mgr. Adriana Powwer, 0910665437
email: adrianapowwer@gmail.com

SŤAHOVANIE
profí
SUVKA

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

MG **Nitrianska spoločnosť ponúka**
voľné kapacity na:

- Kurenárske práce – dodávka a montáž, rozvody vody, zdravotnícké inštalácie, rozvody plynu, zväračské práce, výkopové práce, práce HSV
- Dodávka a montáž plynových, vodovodných, kanalizačných rozvodov a prípojk

Kontakt: 0903 412 072

AKCIA
na objednávky

KAMENÁRSTVO
MM

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

ORIGINÁLNE RIEŠENIA
ZA ROZUMNÉ CENY

NITRIANSKO

Redakcia: Kmeťkova 10
NITRA
nitriansko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Studentská 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)

pámy týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Družovce, Horné Krškany, Kynek, Mlynáre, Párovské Háje, Alešince, Bádice, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čab, Čakajovce, Čechynce, Čeladice, Dolné Lefantovce, Dolné Obdokovce, Golianovo, 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

nepámy týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Družovce, Horné Krškany, Janíkovce, Kynek, Mlynáre, Alešince, Babindol, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čakajovce, Čechynce, Golianovo, 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+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	Pezínsko
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	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	Martinskovo+TR
OR	36.230	Oravsko=OK+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	Žilinskovo+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bardajovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemersko=RV+RS+PA
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

Pat a Mat

Poznáte dve zábavné postavičky Pat a Mat? Dvaja babráci, ktorí riešia rôzne problémy - neefektívne a zle.

Je zábavné pozeráť sa na nich v televízii. Pracovať s nimi pod jednou strechou veselé nie je. Tragédiou je mať takúto dvojicu za šéfov. Okrem toho, že sú nekompetentní, nevedia prijímať spätné väzby. Najskôr sa obhajujú a potom útočia. Ostatní po čase rezignujú, prestanú im oponovať a myslia si svoje. Majú radi tituly a funkcie, potrpia si na svoje postavenie. Nevedia si vytvoriť prirodzenú autoritu a tak si ju vynucujú silou. Oponentov potláčajú - niekedy priamo, inokedy rôznymi intrigami a manipuláciami. Vydržia s nimi tí, ktorí ich ignorujú a robia si svoje, alebo tí, ktorí prijali ich pravidlá hry - hovoria im, čo chcú počuť a prispôbia sa.

Pat a Mat si myslia, že všetkému rozumujú a pritom ani nevedia, čo nevedia. Sú ako slony v porceláne. Často sa o nich rozprávajú historky. Väčšinou, keď tam nie sú. Ak sa im niekto snaží vysvetliť, že by mali zmeniť svoje správanie, tak to nedopadne dobre. Občas poľutujú sami seba ako sa narobia. Majú pravdu. Najviac sa narobia nešikovní.

Pat a Mat majú niekoľko znakov - majú sami o sebe vyššiu mienku, ako sú ich reálne schopnosti a výsledky, podceňujú a podozrievajú druhých ľudí a radi ich kriticky posudzujú. Nepriznávajú si vlastnú chybu, ale s obľubou hľadajú nedostatky na iných. Sú dosť zameraní na svoje potreby a ostatní ľudia pre nich predstavujú len zdroje na dosiahnutie ich plánov. Radi poučajú druhých a zdorazňujú svoje postavenie. Dokážu sa aj pretvarovať a správať priateľsky, lebo pochopili, že svoje ciele dosiahnu ľahšie. A vedia byť aj dobrí päťolízaci, keď potrebujú získať pre seba výhody od silnejšieho.

Čo s Patom a Matom? Funkcie si držia a chyby nepripúšťajú. Môžete sa im vyhýbať, ale ak sú vašimi šéfmi, tak len obmedzene. Bojovať s nimi sa tiež veľmi nevypláca - bývajú pomstychtiví. Môžete ich ignorovať a baviť sa na nich, pokiaľ vám nerozoberajú vo firme strechu nad hlavou. Najlepšie je utekať od nich preč.

» Ján Košťuriak

SLOVENKA
since 1921

-30% FEBRUÁROVÁ ZĽAVA NA CELÝ SORTIMENT

Akcia platí od 1. 2. do 29. 2. 2020
alebo do vypredania zásob. Zľava sa nevztahuje na akciový tovar a zľavy nie je možné kombinovať.

Navštívte nás v niektorej
zo 41 PREDAJNÍ NA SLOVENSKU
www.slovenkabb.sk

OKNÁ | DVERE | BRÁNY | TIENENIE | TERASY

-59% okná a žalúzie na novostavby

EKO-PROFIL
všetchny stavební materiály

Najbezpečnejšie okná s 12-ročnou zárukou*

NITRA:
Coborho 2125
- Polygon, vedľa železniarstva
0948 365 002, 037 / 651 67 58
nr@ekoprofil.sk
www.ekoprofil.sk

voľné miesta

NÁDEJ

DOMOV PRE SENIOROV
SLOVENSKÁ LUPČA
Czambelova 19

Nášim poslaním je zabezpečiť lepšiu kvalitu života pre našich starších klientov a ich rodiny poskytovaním spoľahlivej a cenovo dostupnej starostlivosti.

www.dssnadej.eu

+421 917 123 307 info@dssnadej.eu
Už v prevádzke
Žiadosti posielajte: marek.sara@gmail.com

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

www.ekokrby.sk 0907262007

ColorStar

- povrchová úprava kovov - do veľkosti d - 7 m, v - 1,9 m, š - 1,2 m
- práškovanie - kov, hliník - pieskovanie
- predaj autolakov - plnenie sprejov

info: 0908 379 929, colorstar@colorstar.sk

GLAZÚROVANIE VANÍ

„Už 25 rokov od firmy MOLNÁR“

0903 405 588
0905 983 602

KRTKOVANIE ČISTENIE KANALIZÁCIÍ

Máte upchaté WC, umývadlo, drez? Čistenie tlakom a špirálou.

NONSTOP 0949780322

VLHNE Vám dom?

Sťahovanie nosných stien oceľovými lanami alebo tyčami.

- PODREZÁVANIE MURIVA
- ZOSILNENIE ZÁKLADOV
- DRENÁŽ PIVNÍC
- REKONŠTRUKCIA DOMOV
- ZÁMKOVÁ DLAŽBA
- PODKLADOVÉ BETÓNY
- OPRAVA A VÝMENA KANALIZÁCIÍ

Ševčovič
0905 441 627 www.PodrezavamDomy.sk

Očná Optika

Mlyneková

a MARY KAY

PRE VÁS PRIPRAVILI BEAUTY DAY

**30.1.2020
a 4.2.2020**
od 9-11hod., 15-17hod.

**AKO SA NALÍČIŤ
ZDARMA POD OKULIARE**



Pobočka **NITRA**

Štefánikova 57

oproti býv. OD PRIOR



0901 701 267

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

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

» Kúpim RD v okolí Nitra, Vráblov, Zl. Moraviec, 0907 147 430

08 STAVBA

» Kúpim Haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOST'

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim ľudové kroje 0902 708 047

» ZO STARÝCH DOMOV KÚPIM STAROŽITNOSTI, STARÉ VECI A ĽUDOVÉ KROJE 09184 39 124

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

» Predám malotraktor 0918 344 798

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» 55r hľadá priateľku 0917 049 831

» 45 ATRAKT. MUŽ HĽADÁ ZRELÚ ŽENU NA ZOZNÁMENIE. 0907 119 860

Chcete si podať inzerát?

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

Príklad:
RP NR 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 začiatých 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, NR zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom. sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Máte metabolický syndróm?

„Čo je to metabolický syndróm? Mám ho? Asi nie, keď lekár hovoril „iba“ o vysokom krvnom tlaku, zvýšenej hladine cukru, vysokom cholesterole a „ľahkej“ nadváhe 10 – 20 kg...

Kritériá na diagnostiku metabolického syndrómu sa postupne vyvíjali. Najviac rozšírené sú tie, ktoré vypracovala Svetová zdravotnícka organizácia, Európska skupina na štúdium inzulinovej rezistencie či Národný cholesterolový edukačný program. Všetky pracovné skupiny sa zhodujú na základných črtách metabolického syndrómu – obezita, inzulinová rezistencia, porucha metabolizmu tukov a vysoký krvný tlak.

Výskyt metabolického syndrómu na Slovensku V uplynulom období na Slovensku v rámci projektu „Prevalencia diabetes mellitus na Slovensku“ organizovaného Slovenskou diabetologickou spoločnosťou bolo vyšetrených 151 respondentov, zodpovedajúcich štruktúre dospelého obyvateľstva podľa veku, pohlavia a krajov. Výskyt metabolického syndrómu podľa bol 20,1 percenta, pričom bol významne vyšší u žien (23,9) oproti mužom (15,9).

Dominantnou príčinou metabolického syndrómu je inzulinová rezistencia. Je to vlastne zmena fyziologickej regulácie, kedy rovnaké množstvo inzulinu má na metabolizmus menší účinok ako u zdravých ľudí bez inzulinovej rezistencie. Objaví sa, keď sa pečňové, svalové a tukové bunky stanú menej senzitivné alebo sú rezistentné na inzulín.

Ku vzniku a rozvoju metabolického syndrómu môžu prispievať aj niektoré podávané lieky.

Zvláštnu pozornosť treba venovať napríklad kortikoidom, antipsychotikám, niektorým liekom na vysoký krvný tlak. Preto u rizikových pacientov v súčasnosti už dokážeme „ušiť“ liečbu na mieru, iba s minimálnym rizikom zhoršovania metabolických parametrov. Najväčšie ovplyvnenie majú ale v rukách samotní pacienti v podobe dostatku pohybu a vhodnej skladby stravy.

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



PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
TOPPLAST
ZIMNÉ ZĽAVY až do 60%
len február - marec
žalúzie a sietky zadarmo
7 komorový profil
za cenu 5 komorového
10-ročná záruka
TOP PLAST - Nitra • Štefánikova tr. 50 (mestská tržnica)
e-mail: nitra@topplast.sk • www.topplast.sk
tel.: 0905 721 070, 0917 717 424

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIOU

v našich novinách

0910 851 307

0910 455 919



**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**



Salón krásy **CLAUDI**
Miriam Vrbková

Bezpečné a trvalé odstránenie chĺpkov na tvári a tele intenzívnym pulzným svetlom (IPL). Zbavte sa ich navždy!

Miriam Vrbková, 0908 686 164
Pionierska 2 (pri MsÚ), Levice
Salón krásy Claudi • www.salonclaudi.sk

DARČEKOVÉ
POUKÁŽKY

Diagnostika - vyšetrenie
všetkých orgánov tela



Odhalíme všetky príčiny
Vašich zdrav. problémov
a riešime ich! Cena 15 €
0907 922 021

Diagnostika - vyšetrenie
všetkých orgánov tela



Odhalíme všetky príčiny
Vašich zdrav. problémov
a riešime ich! Cena 15 €
0904 990 450

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE**
od 20€/bm

REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 30%

• PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE
A SIEŤKOVANIE
KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

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

**LEN DO KONCA
MESIACA**

3-sklo bez príplatku
Trojsklo za cenu dvojskla.

Platí len
do konca mesiaca
na laminované
plastové okná
Slovaktual OPTIM.

o k n á a d v e r e

Slovaktual®

www.slovaktual.sk

Predajňa: **NITRA** Párovská 14
mobil: 037/650 38 13, 0902 950 720 • e-mail: nitra@slovaktual.sk

NAJVIAC ŠPORTU JE NA DIGI

SATELITNÁ TV A INTERNET

Nitra, Farská 29, 037/3260550

OD

9,60 €

MESAČNE

DIGI

SLOVAKIA

PROFESIONÁLNE PRANIE KOBERCOV

Pre veľký záujem o naše služby pranie kobercov rozširujeme službu pre Nitru, a to v podobe ODVOZU a DOVOZU priamo na adresu zákazníkov.

OBJEDNÁVKY: +421 (0)905 869 836

Služba je spoplatnená 9,90 € (jednorazovo) a obmedzená na jeden deň v týždni, a to v stredu.

Zákazník si môže sám zabezpečiť odvoz a dovoz kobercov na našu kamennú zberňu.

Superluxe s.r.o.
Suchovská 12, Trnava

www.pranie-kobercov.sk
PO-PI 9:00 - 18:00

1 Štefan Harabin

27 Renáta Kleinerová

Koniec kradnutia!

Peniaze naspäť ľuďom.

Politická kasta rozkradla Slovensko. Ročne sa u nás rozkradnú stá milióny Eur. To sa musí skončiť! Zloději už nám nesmú vládnuť. Strana VLAST zastaví kradnutie a peniaze vráti tým, ktorí to najviac potrebujú – ľuďom: seniorom, mladým rodinám, slovenským firmám a živnostníkom, mestám, obciam a regiónom, lebo Slovensko nie je len Bratislava. **Voľte číslo 17, stranu VLAST a pomôžte na Slovensku zastaviť kradnutie!**

VLASŤ

stranavlast.sk
VOĽTE 17

Objednávateľ: Strana VLAST, Miletičova 559/21, 821 08 Bratislava, IČO: 42257344.
Vydavateľ: REGIONPRESS, s.r.o. Šudentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36252417.

33-0012

1. februára 2003

Výročia a udalosti

sa pri návrate z misie nad americkým Texasom rozpadol **raketo-plán Columbia** pričom zahynuli všetci siedmi astronauti na palube.

2. februára 1943

Výročia a udalosti

sa skončila **Bitka o Stalingrad**, po tom čo sa vzdali poslední nemeckí vojaci v Stalingradskom traktorovom závode.

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.

Zastavenie starých exekúcií

Od 1. januára 2020 sa začala aplikovať nová právna úprava týkajúca sa exekúcií, a to zákon o ukončení niektorých exekučných konaní.

Táto nová právna úprava sa týka exekúcií, ktoré začali pred 01. aprílom 2017 a boli (resp. sú) vedené podľa právnych predpisov aplikovaných do konca marca 2017. Do prvej skupiny spadajú staré exekúcie, ktoré sa zastavujú priamo dňa 01. januára 2020. Ide o staré exekúcie, ktoré k tomuto dátumu trvajú tzv. rozhodnú dobu, resp. dlhšie ako 5 rokov. Táto rozhodná doba začala plynúť odo dňa doručenia prvotného poverenia na vykonanie exekúcie súdneho exekútora, v danom prípade sa na zmenu exekútora neprihliada. Taktiež je potrebné prihliadnuť na skutočnosť, či v období od 01. júna 2018 do 31. decembra 2019 nebol dosiahnutý výťažok spolu aspoň vo výške 15 eur. Táto právna úprava obsahuje taktiež výnimky, v prípade ktorých k zastaveniu takejto exekúcie nedôjde. Ak má byť dôvodom zastavenia starej exekúcie rozhodná doba a súčasne ide o starú exekúciu, ktorá je uvedená v tzv. absolútnych výnimkách. Absolútnymi výnimkami v zmysle uvedenej právnej úpravy, kedy sa exekúcia nezastavuje, je vymáhanie pohľadávky na výživnom, vymáhanie práva na nepeňažné plnenie, resp. peňažné plnenie, ak sú vymáhané v jednom konaní, fon-

dy EÚ, rozhodnutia EÚ, hospodárska súťaž, ak ide o tzv. majetnú exekúciu, teda ak bol v posledných 18 mesiacoch pred dňom, kedy má byť stará exekúcia zastavená, dosiahnutý výťažok spolu aspoň vo výške 15 eur alebo má povinný konkurznú imunitu. Okrem absolútnych výnimiek, treba zohľadniť ešte relatívne výnimky upravené týmto zákonom, a to rozhodnutie, že rozhodná doba sa predlžuje za zákonom ustanovených podmienok o 12 mesiacov. Druhou skupinou starých exekúcií, ktoré budú zastavené zo zákona, sú tie v prípade, ktorých po 01. januári 2020, uplynie rozhodná doba piatich rokov, a v ktorých po tomto dátume oprávnený alebo povinný zanikne bez právneho nástupcu, oprávnený podá návrh na zastavenie starej exekúcie, alebo v prípade ak dôjde k vyhláseniu konkurzu, reštrukturalizácie alebo oddĺženia, okrem prípadu ak by išlo o výnimku zo zastavenia starých exekúcií. Nová právna úprava ukladá súdnemu exekútorovi povinnosť oznámiť oprávnenému ukončenie exekučného konania, ale nedefinuje presne lehotu a spôsob tohto oznámenia.



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

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

Fazuľa obyčajná

Fazuľa je prastarou kultúrnou rastlinou juhoamerických indiánov. Stále je neobvyčajne zdravou zeleninou.

Fazuľa obsahuje arginín, asparagín, tyrozín, leucín, tryptofan, ďalej hemicelulózu, vitamín C, flavonoidy, inozit a cukry, kyselinu kremičitú, soli draslíka, fosfáty, stopy kobaltu, medi a niklu. Medzi ľuďmi je rozšírené používanie fazulovej múky na zasýpanie rôznych mokvavých ekzémov, kožných vyrážok. Semená v prášku slúžia na horúce obklady pri mokvavých a svrbivých ekzémoch.

Ak máte predispozíciu na vznik diabetu alebo ste už diabetici, poteší vás fakt, že fazuľa má nízky glykemický index. Fazuľa obsahuje vlákninu - konštantnú dodávku energie. Pomáha minimalizovať riziko srdcových ochorení a vysokého krvného tlaku. Fazuľa je bohatá na železo, kde pol pohára varenej fazule obsahuje 3,3 mg železa. Chráni telo pred voľnými radikálmi, ktoré by mohli poškodiť bunky a mať za následok rakovinu.

Pokiaľ ide o prínosy pre zdravie očí, fazuľa obsahuje veľa zinku, vitamínu A a bioflavonoidov. Zinok je podporujúca výživa, ktorá má prospech pre zdravie našich očí. Jeho hlavnou úlohou je previesť betakaroten na vitamín A vo forme, ktorá je použiteľná vizuálnym systémom a telom.

Každodenná dávka kyseliny listovej vám môže pomôcť vyrovnať sa aj s depresiou.

Vďaka vysokému obsahu vlákniny má blahodarné účinky na črevá (vláknina upravuje trávenie, viaže jedovaté látky a tuky). Zelená fazuľka lieči ochorenia pečene. V Ázii používajú fazuľu tradične ako účinný preventívny i liečivý prostriedok na črevné a obehové problémy ako aj na nedostatočnú funkciu sleziny a podžalúdkovej žľazy.

Fazuľu môžeme použiť do polievok, prívarkov, šalátov. Sušenú je vhodné na noc namočiť do vody, ráno vodu zliať, fazuľu nechať odkvapkať a až potom variť v čerstvej vode. Po konzumácii sa tým zmierni nadúvanie. Mladú fazuľku možno dusiť nad parou, alebo s trochou tuku asi 10-15 minút.



» red

Optika
MANIA

Objednaj sa na
0800 183 183

**TVÁRIŠ SA, ŽE TO
NEPOTREBUJEŠ?**

Objednaj sa na meranie zraku v Optika MANIA
jednoducho, rýchlo a bezplatne,
a zisti, ako dobre vidíš.

**GALÉRIA NITRA
MLYNY NITRA**



PODNIKOVÁ
PREDAJŇA
NITRA



VÍNO NITRA
VŽDY V DOBREJ SPOLOČNOSTI

VALENTÍNSKA ZĽAVA

14,2 % NA SEKTY A RUŽOVÉ VÍNA



Otváracie hodiny:

Po - Pia 10:00-18:00
So 8:00-12:00

Akcia trvá do vypredania zásob.

Tel.: 0902 988 707
Dolnozoborská 14
Nitra



Sloboda Solidarita

RICHARD SULÍK
v Nitre
11. 2. 2020

Pod'na pivo
a pokecajme
o všetkom,
čo ťa zaujíma

Music a Cafe, N-CENTRO
Akademická 1/A
o 18.00 hod.

Autogramiáda
kuchárskej knihy
Sulíka & Ihnačka

FaxCopy, OC MLYNY
Štefánikova trieda 61
o 15.00 hod.

ak ju ešte
nemáš, tak
ju dostaneš

Objednávateľ: strana Sloboda a Solidarita, Priemyselná 8, 821 09 Bratislava, IČO: 421 39333
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Študentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36 252 417



Menej štátu,
nižšie dane

Kotlebovo zoštátnenie nie je ako
znárodnenie v 48-om

Billboardy Mariana Kotlebu sľubujú zoštátnenie strategických podnikov a že potom bude lacnejšia elektrina, teplo, aj voda. Ak sa pozrieme čo len na základné fakty, zistíme, že to nie je pravda.

V roku 1948 znárodnili komunisti prakticky všetky fabriky a nazvali to Víťazný február. Pointa bola v tom, že komunisti tie fabriky ukradli. Len tak. Bez náhrady.

Dnes však sme členmi EÚ a platí Ústava SR, ktorá v článku 20 odsek 1 hovorí, že „Každý má právo vlastníť majetok.“ O zoštátnení ani znárodnení nie je v Ústave ani slovo, avšak odsek 4 hovorí o vyvlastnení nasledovné: „Vyvlastnenie alebo nútené obmedzenie vlastníckeho práva je možné iba v nevyhnutnej miere a vo verejnom záujme, a to na základe zákona a za primeranú náhradu.“

Takže fajn, je možné vyvlastniť, ale len za primeranú náhradu a tá bude minimálne vo výške ceny, ktorú investori zaplatili. Takže môžeme chýstať miliardy eur.

Povedzme, že Kotlebovi by sa naozaj podarilo niečo vyvlastniť a zadlžiť naše deti, to však zďaleka neznamená, že energie budú lacnejšie. Napríklad teplo: štátu patrí 6 teplární (v Bratislave, Žiline, Trnave, Košiciach, Martine a vo Zvolene). Teplo lacnejšie nie je, lebo sa jedná o regulovanú cenu, avšak podľa Kotlebu by tieto teplárne mali dosahovať vyšší zisk. Je to tak? Ani omylom. Je to práve naopak. Prečo? Lebo štát je ten najhorší vlastník.

Richard Sulík
predseda SaS



Syrové pochúťky

Syry môžeme okrem klasického servírovania využiť aj pri príprave množstva rýchlych chutoviek, vďaka ktorým získame skvelé pohostenie pre nás i naše návštevy.

Syrové guľky s pistáciami

Suroviny: 150 g plesňového syra - napríklad niva, 100 g goudy, 80 g masla, pol strúčika cesnaku (alebo podľa chuti, prípadne môžete vynechať), 50 g parmskej šunky, korenie, 100 g sekaných pistácií

Postup: Goudu postrúhame. Do misky vložíme maslo a spolu s nivou a syrom gouda vymiešame do peny. Následne okoreníme a ochutíme pretlačeným cesnakom. Pridáme na malé kocky pokrúpanú parmskú šunku. Zo vzniknutej masy v dlaniach tvarujeme guľky. Na tanier si nasypeme posekané pistácie a každú guľku v nich obalíme. Takto pripravené guľky dáme stuhnúť do chladničky.

Podávame dipy

V preklade slovo **dip** znamená **namočiť** či **namáčať**. Na prípravu dipov potrebujeme **zväčša biely jogurt alebo pochúťkovú smotanu**, rôzne druhy syrov, korení a byliniek.

Dip so smotanovým syrom

Suroviny: 200 g smotanového syra, 4 lyžice bieleho jogurtu, 3 jarné cibulky (ako obmenu môžete použiť pažitku či žeruchu), biele korenie

Postup: Do misky vložíme smotanový syr a jogurt a dohľadka vymiešame. Ochutíme bielym korením. Vmiešame na kolieska nakrájanú jarnú cibuľku.

Dip s nivou

Suroviny: 100 g nivy, 100 g bieleho jogurtu, 1 lyžicu citrónovej šťavy



ilustračné foto

autor hamomdomingue pixabay

Postup: Do misky vložíme jogurt, namrvíme doň nivu a vymiešame. Ochutíme citrónovou šťavou.

Náš tip: Do dipov namáčame slané tyčinky, tortilové čipsy, na menšie kusy natrhanej pite chlieb, slané kekse, prípadne na hranolčeky nakrájanú surovú zeleninu, ako napríklad uhorku, mrkvu či stonkový zeler.

Prudké zmeny teplôt syrom neprospievajú a ani mraznička

Servírujeme syry a syrové pochúťky

Trh nám ponúka nespočetné množstvo syrov vynikajúcich chutí. Veď kto by už nepoznal francúzsky syr Camembert, holandskú Goudu, švajčiarsky Emmental či najznámejšie talianske syry, akými sú Parmezán, Mozzarella či Gorgonzola. Sú syry, ktoré sa podávajú čerstvé, krátko po dokončení ich výroby, ale i také, ktoré zrejú niekoľko týždňov, mesiacov dokonca aj rokov, kým sa dostanú na náš stôl.

Medzi čerstvé syry patria napríklad tvarohy, cottage cheese, syr ricotta či hrudkový syr. Tvrdé syry sú charakteristické tým, že musia zrieť najmenej 4 týždne a najviac 1 až 2 roky. Plesňové syry patria medzi zrejúce syry, sú vyrobené z pasterizovaného mlieka, do ktorého sa pridávajú okrem kyslomliečnych kultúr i špeciálne ušľachtilé plesňové kultúry. Radíme sem syry s modrou alebo zelenou plesňou vo vnútri, syry s bielou plesňou na povrchu ako aj syry dvojplesňové. Ďalšiu skupinu syrov tvoria tavené syry.

Správne skladovanie syrov

Aby sme zachovali kvalitu, chuť ale aj vôňu syra, mali by sme ho správne skladovať, a myslieť aj na to, že každý druh syra vyžaduje iné podmienky. Optimálna teplota pre uchovanie syrov je 8 – 12 °C. V bežných podmienkach je preto najlepšie skladovať ich v chladničke, pričom čerstvé mäkké syry skladujte v najchladnejšej časti chladničky, tvrdšie môžete uložiť tam, kde je trochu vyššia teplota. Odborníci neodporúčajú syry uchovávať v mrazničke, pretože dochádza k narušeniu ich štruktúry, ale i zmene chute. Baliť by sme ich mali do papiera, ktorý im umožňuje dýchať. Použiť môžeme aj papierový obrúsok a ten následne vložiť do poluzatvoreného plastového vrečka. Plesňové syry sa odporúča skladovať v plastových nádobách alebo pod pokrievkou zo skla, aby sme zabránili rozšíreniu



ilustračné foto

autor xuanzi86410527 pixabay

plesne na iné potraviny. Pri dlhšom skladovaní syrov je dobré ich po každom vybalení zabaliť do nového obalu.

Ako správne syry podávať

Syry by sme nemali konzumovať hneď po vybratí z chladničky, nedosiahli by tú správnu chuť. Je preto lepšie vybrať ich približne o hodinu skôr, ako ich plánujeme jesť. Podávame ich zvyčajne na drevenom lopáríku. Ukladáme ich naň do skupiniek podľa jednotlivých druhov. K čerstvým syrom sa hodia bylinky a korenia, a zo zeleniny koktailové paradajky. Zrejúce syry môžeme doplniť bobuľami hrozna, jablkami, hruškami, figami, prípadne vlašskými orechmi. Tavené syry sa hodia na prípravu rôznych nátierok. Ako prílohu k syrom môžeme zvoliť chlieb, pečivo či bagety.

Syrové fondue

Samostatným a veľmi príjemným



ilustračné foto

autor jsbaw7160 pixabay

spôsobom podávania syrov je fondue čo znamená tavený. Ide o jedlo zo syra roztaveného nad ohňom. Ak si chcete vychutnať príjemný večer strávený v spoločnosti blízkych a priateľov, môže byť práve pohostenie v štýle syrového fondue, vhodnou voľbou. Na syrové fondue se používa veľké množstvo druhov syra. Vytvoriť si môžete rôzne

NÁŠ TIP

Ako na to? Na jednu osobu si nachystajte približne 150 až 200 gramov syra. Syry, napríklad Gruyér a Emmental, nastrúhajte na hrubom strúhadle, nasypete do fondue hrnca a zalejte bielym vínom. Na minimálnej teplote začnite pomaly ohrievať. Keď sa syr začína vo víne topiť, zvýšte teplotu a syr miešajte vareškou až kým nedostanete homogénnu hmotu, trvá to približne desať minút. Popri miešaní môžete pridať cesnak, prípadne čerstvo zomleté biele korenie. Zapáľte horák, ten bude nádobu s pripraveným fondue udržiavať počas konzumácie stále horúcu.

kombinácie a nájsť také, ktoré chuťovo ulahodia práve vám. Najlepšie je však kombinovať tri, minimálne však dva druhy syra. Fondue pripravíte v špeciálnom hrnci z kameniny, ktorý sa počas stolovania položí na liehový horák umiestnený uprostred stola. Každý stôlník dostane špeciálnu dlhú vidličku, na ňu si nastokne kúsok bagety alebo chleba a následne namáča do hrnca s rozpusteným syrom. Ako príloha sa hodí nakladaná zelenina.

STRANU PRIPRAVILA: RENÁTA KOPÁČOVÁ

Niekoľko základných rád, ako postupovať v prípade podozrenia na ochorenie

Nemýľme si chrípku s nachladnutím

Zdravý organizmus si s infekciami dokáže hravo poradiť, majú miernejší priebeh alebo sa neprejavia vôbec. V kritickom období treba viac dodržiavať základné hygienické návyky.

V uzavretých a zle vetraných priestoroch majú nákazy lepšie šancu šíriť sa. Nižšie teploty navyše vysušujú sliznice dýchacieho systému, vďaka čomu sa vírusy jednoduchšie usidlujú. V období od novembra do marca je iba málo slnečného svitu, ktorý podporujú tvorbu

je prítomná, skôr u malých detí zvykne byť len mierne zvýšená teplota. Hlieny v nose sú v prvé dni vodnaté a po niekoľkých dňoch už hustejšie, až vymiznú úplne. V každom prípade by ste mali zostať doma a dopriať si odpočinok, prechladnutie by malo ustúpiť maximálne do týždňa, ak nie, môže už ísť o bakteriálnu infekciu a bude potrebná liečba antibiotikami.

Chríпка – príznaky

Chríпка sa už od prvého dňa prejavuje výraznou bolesťou hrdla, hlavy, svalov, kĺbov, často je prítomná aj bolesť za očnými bulvami. Chorého páli v krku, pridružia sa problémy s prehĺtaním a

Kedy treba vyhľadať lekára?

Horúčka pretrváva dlhšie ako 3 – 4 dni.

Kašeľ trvá dlhšie ako dva až tri týždne.

Veľké bolesti pri prehĺtaní.

Dlhotrvajúca nádcha a bolesti hlavy.

Pozor, nežiadajte lekára o antibiotiká, tie na vírusy neúčinkujú.

vitamínu D, mimoriadne dôležitého pre imunitu.

Prechladnutie – príznaky

Prechladnutie sa väčšinou ako prvé prejaví bolesťou v krku a nádchou v nose, môže sa pridružiť mierny kašeľ, ktorý s bolesťou hrdla postupne mizne už do dvoch dní. Horúčka väčšinou nie

Ako sa môžeme pred týmito ochoreniami chrániť?

V rámci prevencie sa odporúča dostatočný príjem vitamínov a minerálov najlepšie v prirodzenej forme v ovoci a zelenine, dostatok spánku a pohybovej aktivity. Lekári uvádzajú, že najúčinnějšíou prevenciou proti chrípke je očkovanie. Odporúča sa u ľudí, u ktorých je najvyššia pravdepodobnosť vzniku komplikácií, resp. tých, ktorí sú najviac vystavení riziku nákazy.

objaviť sa môže aj suchý kašeľ. Zvyčajne sa objaví aj vysoká horúčka a zimnica,



Foto: ilustr

príčom sa všetky príznaky stupňujú do dvoch až piatich dní. Často sa stáva, že chorého prepadne pocit, že sa jeho stav už zlepšuje a vzápätí sa druhý deň cíti ešte horšie. Najčastejšou komplikáciou chrípky je zápal pľúc alebo srdcové problémy. Spozornieť by ste mali, ak ani po troch až piatich dňoch neklesá horúčka, trpíte na dýchavičnosť alebo vám príliš búši srdce. Chríпку treba poctivo vyležať, prijímať dostatočné množstvo tekutín, znížovať horúčku a ak sa po troch až piatich dňoch zjavne necítite

lepšie, treba navštíviť lekára.

Okolnosti nákazy

Prechladnutie a chrípka sa prenášajú kvapôčkovou infekciou, keď sa do ovzdušia dostane infikovaný hlien z dýchacích ciest chorého. Kým pri prechladnutí môže ísť o množstvo rôznych typov vírusov, pri chrípke poznáme tri základné typy vírusov chrípky (A, B, C), ktoré dokážu meniť svoju podobu. K nákaze prispieva aj nedostatočná hygiena rúk.

ib

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 Valášeková 0910 455 919
nitransko@regionpress.sk

Spôsob vykonania voľby

Volič je povinný po príchode do volebnej miestnosti preukázať okrskovej volebnej komisii svoju totožnosť predložením občianskeho preukazu. Ak bol voličovi na jeho žiadosť vydaný hlasovací preukaz, predloží spolu s občianskym preukazom hlasovací preukaz.

Potom okrsková volebná komisia zakrúžkuje poradové číslo voliča v zozname voličov a vydá voličovi hlasovacie lístky a prázdnu obálku opatrenú odtlačkom úradnej pečiatky obce.

Každý volič sa musí pred hlasovaním odobrať do osobitného priestoru určeného na úpravu hlasovacích lístkov.

V osobitnom priestore určenom na úpravu hlasovacích lístkov volič vyberie jeden hlasovací lístok toho kandidujúceho subjektu, ktorému sa rozhodol odovzdať svoj hlas. Tento hlasovací lístok môže bez ďalšej úpravy vložiť do obálky alebo na vybranom hlasovacom lístku môže volič zakrúžkovaním poradového čísla kandidáta vyznačiť, ktorému kandidátovi dáva prednosť. Volič môže zakrúžkovať poradové číslo najviac štyroch kandidátov. Ak volič odovzdá prednostný hlas viac ako štyrom kandidátom, taký hlasovací lístok sa bude počítať v prospech kan-

didujúceho subjektu a na prednostné hlasy sa nebude prihliadať.

Na požiadanie voliča mu okrsková volebná komisia vydá za nesprávne upravené hlasovacie lístky iné. Nesprávne upravené hlasovacie lístky vloží volič do schránky na odloženie nepoužitých alebo nesprávne upravených hlasovacích lístkov. Inak sa dopustí priestupku, za ktorý mu bude uložená pokuta 33 eur. V prípade hlasovania mimo volebnej miestnosti, volič nepoužitý alebo nesprávne upravený hlasovací lístok znehodnotí pred členmi okrskovej volebnej komisie.

Volič, ktorý nemôže sám upraviť hlasovací lístok pre zdravotné postihnutie alebo preto, že nemôže čítať alebo písať a oznámi pred hlasovaním túto skutočnosť okrskovej volebnej komisii, má právo vziať so sebou do priestoru určeného na úpravu hlasovacích lístkov inú spôsobilú osobu, aby podľa jeho pokynov upravila hlasovací lístok a vložila do obálky, takouto osobou nemôže byť člen okrskovej volebnej komisie. Obidve osoby pred vstupom do osobitného priestoru na úpravu hlasovacích lístkov člen okrskovej volebnej komisie poučí o spôsobe hlasovania a o skutkovej podstate trestného činu marenia prípravy a priebehu volieb.

» Ivan Brožík

Férové Slovensko od východu na západ

Minulý týždeň by ste nás v bratislavskej centrále hľadali márne. Kancelárie zivali prázdnotou, kvety skoro uschli. Náš štáb, kandidáti aj my s Mišom Trubanom sme sa na týždeň presťahovali na východ. V Košiciach sme zriadili dočasnú kanceláriu a za týždeň sme obehli väčšiu časť východu.

Ak má byť Slovensko férovou krajinou, na ktorú budeme všetci hrdí, musí byť spravodlivosť aj v regiónoch. Na východ sme prišli aj s Plánom pre východ - s riešeniami ako rozhybať ekonomiku tak, aby sa v nej točilo viac peňazí. Lebo viac peňazí znamená vyššie platy a vyššiu kvalitu života a služieb.

Spravovanie štátu však nie je len o plánoch a zákonoch. Je najmä o porozumení ľuďom a podmienkam, v ktorých žijú. Preto väčšinu času trávim medzi ľuďmi. Na východe sme na 37 miestach - od Košíc, cez Michalovce, Rožňavu, Bardejov po Čigefku či Čiernu nad Tisou, urobili 73 akcií. Boli to diskusie na odborné témy, ale aj stretnutia v uliciach či podomová kampaň.

Boli sme v nemocniciach, v ktorých ľudia dostávajú zlú starostlivosť aj

v mestách, na ktoré politici zabudli, ako sú Snina a Gelnica. Počúvali sme, keď nám hovorili o problémoch spolunazhívaní v blízkosti osád, ale aj o tom, že ani tam neveria všetci fašistom. S mnohými sme sa postavili na námestia v Levoči či v Sobrance, aby sme odmietli kotlebovskú politiku nenávisti bez riešení.

Podľa našich odhadov sme za týždeň priamo oslovili 10 tisíc ľudí. A pokračujeme. Tento týždeň sa sťahujeme do srdca Slovenska - na stred a potom ďalej. Robíme kampaň, aká tu ešte nebola - výnimočnú úprimnosťou, energiou aj nasadením. Dá sa nám to najmä vďaka tomu, že naše strany PS a SPOLU stoja na podpore stoviek bežných ľudí.

Som hrdý, že sa nám na pomoc s kampaňou prihlásilo takmer tisíc dobrovoľníkov. Spolu so 150 kandidátmi a kandidátkami denne stoja v uliciach. Vyše tisíc ľudí nám na kampaň prispela finančne. To je pre nás obrovský záväzok, aby sme zabojovali za férové Slovensko.



Miroslav Beblavý

programový líder koalície PS/SPOLU
predseda SPOLU – občianska demokracia

Najčítanejšie
regionálne
noviny



3. februára 1922 Výročia a udalosti
sa narodil **Andrej Lettrich**, slovenský režisér, scenárista a herec († 1993).



SANDROCK SPED
prijme do TPP aj živnostníkov

VODIČOV na SKLÁPACIE NÁVESY

Preprava sypkých materiálov.

Výkon práce - západné Slovensko. Ubytovanie ZDARMA.

garancia platu 1000 €/mes.

info: **0903 779 101**
Životopisy zasielajte na e-mail:
sandrock@sandrock.sk

51-0007

Prijmeme KADERNÍČKU

na trvalý pracovný pomer
do kaderníctva v Nitre

Plat 700-1100€
pre šikovných bez obmedzenia.

Výborná
pracovná doba! **0902 698 537**



78 120 0015

Spoločnosť zo TT
**PRIJME ĽUDÍ NA ROZVOZ
A DISTRIBÚCIU KNÍH.**

Požadujeme vlastné auto,
ponúkame zárobok
200-250 € týždenne.

0904 996 772

83-0037

OPERÁTOR VÝROBY LIBEREC ČR

- Práca v automobilovom priemysle
- Výroba klimatizácií
- 8 hodinová trojzmenná prevádzka
- Možnosť pracovať nadčas
- Ubytovanie a doprava zabezpečená a hrazená firmou

- Poskytujeme pracovné oblečenie a obuv
- Práca vhodná mužii, ženy aj pre páry

Kontakt: **0908 914 180**

85 0085

**Prijmeme
pracovníkov do TPP**

VODIČ

VP C + E
hydraulická ruka
autozeriav AD 20T

STROJNÍK
obsluha stavebných
strojov 1B, 1C, 1G, 2B

od 6€/hod

+ MESAČNÁ ODMEŇA
+ DIETY / STRAVNÉ LÍSTKY

Kontakt:
jarosova@novosedlikro.sk
mobil: **0907 731 489**

78 120 0005-4

Sprostredkovanie **opatrovateľskej
práce v Rakúsku** už 15 rokov

Ak máte záujem o **dlhodobú spoluprácu a finančnú istotu**, kontaktujte nás



www.hilfe-in-wuerde.at
office@hilfe-in-wuerde.at

0908 868 643 | +43 699 190 48 723 | +43 7672 722 51 12

86-0023

**Prijmeme
vodičov VZV**

na TPP v NR. Mzda **837€/brutto/mes** + príplatky podľa ZP,
bonusy do výšky **15%**,
SL 3,83€/deň alebo strava.

DOPRAVA ZABEZPEČENÁ.
MAHAK Slovakia, s.r.o.
0944 425 183
Preukaz VZV PODMIENKOU

78 120 0008-4



predajňa s rozličným tovarom v Nitre **prijme**

**PREDAVAČKU
/POKLADNÍČKU**

- Platové podmienky:** 730 € brutto
- Pracovná doba:** 11 hod. zmeny / nerovnomerne rozvrhnutý pracovný čas (systém podobný dlhému/krátkemu týždňu)
- Miesto výkonu práce:** OC Max, Chrenovská 1661/30, Nitra
- Ponúkame:**
 - Stabilnú prácu na hlavný pracovný pomer
 - komplexné zaškolenie
 - možnosť kariérneho postupu
 - stravné lístky v hodnote 4,80 € / 1 ks
 - prácu vhodnú pre mužov aj ženy, aj pre šikovných absolventov
- Požadujeme:**
 - ukončené stredoškolské vzdelanie (výučný list, maturita)
 - skúsenosti v oblasti maloobchodu sú vítané
 - samostatnosť, príjemné vystupovanie, flexibilitu
 - nástup ihneď

V prípade záujmu nás môžete kontaktovať na tel. čísle: **0948 718 981**
(p. Birnsteinová), alebo pošlite Váš životopis spolu so súhlasom so spracovaním
Vašich osobných údajov na adresu: **Zuzana.Birnsteinova@tedi.com**

01-0 TT04

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Zimné záhrady
zasklievanie balkónov
Slovakia



0940 172 493

zimnezahradyslovakia@gmail.com



Drevené a hliníkové
pergoly a prístrešky



Zimné záhrady



Hliníkové okná a
Dvere



Drevené terasy



Zasklievanie balkónov a
terás

**50 % Zľavy na
objednávky
v mesiacoch
január a február !!**



**Kúpim
jelenie,
srnčie,
danielie
zhody
a trofeje.**

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

CHCETE BYŤ PRI TOM A ZAROBIŤ SI

75-100 EUR?

zapojte sa 29. 2. 2020 ako

**ANKETÁR
či ANKETÁRKA**
do povolebného prieskumu

MEDIAN SK, s.r.o. prieskum verejnej mienky
www.median.sk

0911 715 916, anketari@median.sk

PRÁCA V ČR
PLAT DO 850 Kč 1300 Kč

♦ OPERÁTOR
♦ VÝROBY
♦ VODIČ VZV
♦ PRÁCA
S POČÍTAČOM
♦ HORIZONTKÁR CNC
♦ ZVÁRAČ CO2
♦ ZORAĐOVAČ

Bezplatná infolinka:
0800 500 091

GSK
SPOL. S R.O.

Stavebná spoločnosť prijme

• **TESÁROV**
• **ŽELEZIAROV**

Ponuka vhodná pre:

• **TTP** - 6 EUR/hod. + variabilná zložka
• **ŽIVNOSTNÍCI** - plat podľa dohody
• **MENŠIE STAVEBNÉ FIRMY**

Práca na území SR. Nástup po dohode.
tel: **0918/413582, 0904/881 418,**
mail: info@gskro.sk

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
BALKONOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

KAŽDÝ DEŇ STRETÁVAME ĽUDÍ, KTORÍ CHCÚ LEPŠIE SLOVENSKO



a nezávislé osobnosti

Chodíme za vami a dávate nám obrovské množstvo energie a chuti pokračovať v boji za lepšie Slovensko! V hnutí OĽANO dôverne poznáme problémy Slovenska aj ľudí, ktorí tu žijú. V regiónoch sa však stretávame preto, aby sme s vami hovorili o našich riešeniach a nápadoch, ako neblahý stav tejto krajiny zlepšiť. Veľa ste nás inšpirovali, ešte viac ste nám povedali a my na vaše rady a odporúčania dáme! Náš

vynovený program vám predstavíme už v najbližších dňoch. Zároveň veríme, že už 29. februára poviete vo voľbách, kto sú pre vás tí, čo pracujú na lepšom Slovensku a tí, ktorí ho ťahajú zlým smerom. **Všetci totiž chceme krajinu, kde budeme radi pracovať aj žiť.**

"STE ÚŽASNÍ, VERÍME VÁM!"



NAŠI REKORDÉRI:

Sme radi, že všetci naši kandidáti veľmi aktívne prechádzajú Slovensko. Medzi nimi sú aj takí rekordéri, ako napríklad Jaroslav Nad', ktorý za posledný rok prešiel všetkých 79 okresov Slovenska. Poslanec Martin Fecko urobil v obciach a mestách dovedna viac ako 40 diskusií. Na nich pomáhal a radil farmárom, ako zvládnuť pozemkové úpravy a čerpať dotácie. Južné, stredné a severné Slovensko precestoval vlakom Ján Marosz, pričom robil s ľuďmi a železničiarimi diskusie o spoľahlivej doprave.

Takto sme spoločne bojovali za lepšie Slovensko!

Sme aktívni celé volebné obdobie, nie iba pred voľbami!



2016: Protesty pred Bonaparte
Dôvod: Bažernák, Fico, Kaliňák

2019
Protesty pred ministerstvom spravodlivosti
Dôvod:

prepojenie M. Kočnera na štátnu tajomníčku ministerstva spravodlivosti M. Jankovskú (Smer-SD)

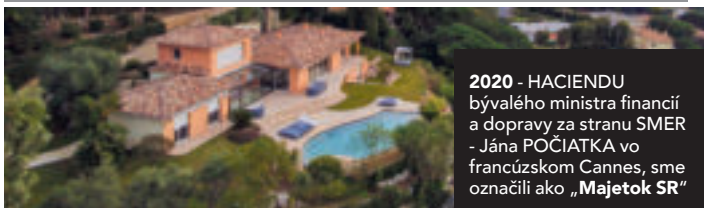


na foto: Gábor Grendel, poslanec NRSR za OĽANO

VO FEBRUÁRI SA VIDÍME:

1.2.	Velký Meder - penzión Stefarez o 17:00	Nad', Mikulec, Kyselica
4.2.	Košice - Pereš, obchodné stredisko o 15:00-18:00	stretnutie s poslancami a kandidátmi OĽANO
5.2.	Pezinok - reštaurácia Knajpa o 17:00	Heger, Nad', Kremský, Marosz, Mrva,
6.2.	Senec - hotel Nostalgia o 17:00	Nad', Marosz, Kremský, Mrva, Heger
7.2.	Žilina - Taste Restaurant o 17:00	Marosz, Jurinová, Kyselica, Nad', Mikulec
8.2.	Zuberec - psie záprahy	stretnutie s kandidátmi OĽANO
8.2.	Vitanová - Furmánsky deň	stretnutie s kandidátmi OĽANO
8.2.	Levice - kultúrne stredisko Junior o 15:00	Fecko, Hajdamárová, Nad'
11.2.	Bardejov - hotel Šariš o 17:00	Fecko, Andrejuvová, Šipoš
12.2.	Stará Ľubovňa - kino Tatra o 16:30	Šipoš, K. Čekovský, Plešinská, Andrejuvová, Šudík
13.2.	Poprad - reštaurácia Fabrika o 17:00	Marosz, K. Čekovský, Heger, Šipoš, Milanová, Andrejuvová
14.2.	Kežmarok - Kežmarská reštaurácia o 17:00	Nad', Mikulec, Garstková, Milanová
14.2.	Humenné - reštaurácia Modrý kocúr o 17:00	Šudík, Marosz, K. Čekovský, Mičovský, Jílek, Šipoš, Zajačík
14.2.	Lučenec - divadlo B.S. Timravy o 17:00	Matovič, Pročko, Kyselica
15.2.	Komárno - hotel Peklo o 17:00	Grendel, Mikulec, Heger, Nad', Václav
15.2.	Svidník - LOKAL Vermex o 16:00	Andrejuvová, Sopko, Šipoš, Heger
17.2.	Michalovce - reštaurácia Family o 17:00	Jílek, Potocký, Kyselica, Mikulec, Kaplan, Sopko
18.2.	Trebišov, reštaurácia Amadeus o 17:00	Jílek, Kyselica, Mikulec, Potocký, Kaplan, Sopko
20.2.	Nové Zámky - kultúrne centrum Csemadok o 17:00	Matovič, Kyselica, Nad'
24.2.	Košice - Hlavná ul., celý deň	stretnutie s kandidátmi OĽANO
25.2.	Banská Bystrica, Námestie SNP, celý deň	stretnutie s kandidátmi OĽANO
26.2.	Bratislava - Nám. SNP, celý deň	stretnutie s kandidátmi OĽANO

Okrem toho budeme v uliciach po celom Slovensku. Aktuálny zoznam podujatí a prípadné zmeny nájdete na www.obycajniludia.sk



2020 - HACIENDU bývalého ministra financií a dopravy za stranu SMER - Jána POČIATKA vo francúzskom Cannes, sme označili ako „Majetok SR“