

DUNAJSKOSTREDSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 080 domácností

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

**NESTRÁCAJTE ČAS
CESTOVANÍM ZA PRÁCOU!
POĎTE PRACOVAŤ K NÁM**



**Aktuálne voľné pozície
v našej spoločnosti:**



- **Elektrotechnik** (požadujeme vyučenie v odbore)
- nástupný plat 950,-€ brutto + príplatky za zmeny,
po zaučení zvýšenie platu o 200,-€ brutto
- **Údržbár zdvihačích zariadení** (prax min. 5 rokov v odbore)
- nástupný plat 1250,-€ brutto + osobné ohodnotenie 250,-€ brutto
- **Vodič kontajnerového prekladača** (výhodou je prax s VZV)
- nástupný plat 650,-€ brutto + osobné ohodnotenie 70,-€ brutto
+ príplatky za zmeny
- **Disponent prepráv na zákazníckom servise** (požadujeme aktívnu komunikáciu v AJ alebo NJ) – nástupný plat 735,-€ brutto
+ osobné ohodnotenie 70,-€
- **Pracovník cenového oddelenia** – nástupný plat 735,-€ brutto
+ osobné ohodnotenie 70,-€ brutto
- **Pracovník colného prístrešku** – nástupný plat 650,- € brutto

Benefity: po zaučení úprava platu + kvartálne odmeny až do výšky dvoch základných platov ročne; stravné plne hrazené zamestnávateľom nad rámec zákona.

V prípade záujmu pošlite nám prosím Váš životopis na:
hr@metrans.sk alebo kontaktujte nás na tel. čísle: **+421 31 3234 257**
alebo na mobilnom tel. čísle: **+421 918 776 927**

Esztergályos munkák

Speciális menetvágás esztergapadon nagy átmérőjű tengelyekre is, kamion, és pótkocsi javítás

Hidraulika szervíz

tel.: **0902 477 429**, Veľká Budafa

**PREČÍTAJTE SI
ZADNÚ
STRANU**



0319075

PALIVOVÉ DREVO
0911 990 463

Nie je tomu tak, ale je to tak.

Slovenčina naša

KAMENO-PRODUKT ROHOVCE 158

Výroba a montáž
na mieru:
obklady krbov
schody
parapety
pracovné dosky
obklady a dlažby

23. rokov na trhu
Bezkonkurenčné ceny!



Predajňa
Dunajská Streda, ul. Istvána Gyurcsóa 1197/10
(pri predajni DIEGO)
mobil: **0905 387 343**
e-mail: kamenoprodukt@gmail.com
tel./fax: **031/55 986 89**
mobil: **0905 387 343**
e-mail: kamenoprodukt@nextra.sk



HIRDESSÉN NÁLUNK Slovákiaában

információ +421 907 779 019 Marian Vörös,
vagy e-mailben dunajskostredsko@regionpress.sk,
vagy személyesen: Trhoviško 10, Dunajská Streda, Slovensko

**MŰFOGSOR KÉSZÍTÉS
5 MUNKANAP ALATT
REÁLIS ÁRON
MŰFOGSORJAVÍTÁS
NON - STOP!
0902 501 802**

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na prevádzky
v **Šamoríne a Dunajskej Strede**

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

0948 137 340 • miroslav.krivosudsky@guarding.sk

STRECHY NA KLÚČ

škridla výpredaj

3,50 €/m²

Cenové ponuky ZDARMA

ARRI s.r.o.

Okoč 0905 746 124
Budovateľská 30 www.strecha.ws

PRACOVNÁ PONUKA:

Príjmem na TPP dievčatá 18-40 rokov:

TANEČNICE / STRIPTÉRKY

do nočného klubu Afrodita v Nových Zámkoch.

Ubytovanie zdarma, stála klientela,

mesačný bonus 400 EUR

0910 970 890

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**
- chemická injektáž



100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: **0908 124 331**

Kúpim
jelenie,
srnčie,
danielie
zhody
a trofeje.

tel. **0940 723 073**
trofejeeu@gmail.com

TELERVIS

Gabčíkovo

**Voľne stojace a
zabudovateľné spotrebiče
s 5-ročnou zárukou**

Rovnaké ceny ako na internete

**0% akontácia
úrok**

**Rozvoz tovaru
zdarma**



Novomestská 1, tel.: 031/558 46 00

Otvorené: Po - Pia: 09.00 - 18.00, So: 09.00 - 12.00

www.telervisgabcikovo.sk

Čas zapriať štvorkolku



Way of Life!

POISTENIE NA ROK



V CENE

ZIMNÉ KOLESÁ



V CENE

EASY WAY

3+7

ROKOV
NA MOTOR A PREVODOVKU



S-CROSS^{SX4} 4x4
už od 19 300 €



VITARA 4x4
už od 19 490 €



Skvelé bonusy v hodnote až 2 122 €



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

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

DUNAJSKOSTREDSKO

Redakcia: Trhoviško 10
DUNAJSKÁ STREDA
dunajskostredsko@regionpress.sk

REGIONPRESS

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

INZERCIA

Marian Vörös 0907 779 019

Distribúcia:
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (33.080 domácností)

pámy týždeň:

Samorín, Dunajská Streda, Malé Blahovo, Čiližská Radvaň, Dolný Štál, Gabčíkovo, Jahodná, Malé Dvorníky, Ohrady, Okoč, Opatovský Sokolec, Veľké Dvorníky, Veľký Meder, Vrakúň, Baka, Baloň, Dunajský Klátov, Jurová, Kostolné Kračany, Kráľovičove Kračany, Kútники, Lúč na Ostrove, Medvedov, Povoda, Topoľníky, Trhová Hradská, Trstená na Ostrove

nepámy týždeň:

Báč, Blatná na Ostrove, Čenkovce, Holice, Horný Bar, Štvrtok na Ostrove, Trnávka, Veľká Paka, Zlaté Klasy, Malé Blahovo, Gabčíkovo, Horná Potôň, Kvetoslavov, Lehnice, Michal na Ostrove, Orechová Potôň, Rohovce, Šamorín, Veľké Blahovo, Veľký Meder, Vydrany, Dunajská Streda

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	Galantsko+Šaliansko
HC	28.510	Hlohovecko+Seredsko
KM	16.370	Komárňansko
LV	31.310	Levicko
MA	27.450	Malacko
NR	54.930	Nitranské
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezinské
PN	38.810	Piešťanské+NM+MY
SC	27.920	Sencko
SE	34.570	Senicko+Skalité
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	Martinské+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
ZI	52.120	Žilinské+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bardajovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemerisko=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
PD	42.845	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL



Ďakujeme vám za priazeň v tomto roku.

Krásne Vianoce a šťastný nový rok 2020

vám praje vaše

DUNAJSKOSTREDSKO

REGIONPRESS

PREDAJ
VIANOČNÝCH RÝB

19. až 23. decembra od 8.00 do 17.00 hod.



RYBÁRSTVO S&B - Chov, nákup a predaj živých sladkovodných rýb

0911 292 656

AUTORIZOVANÝ SERVISNÝ PARTNER

predaj, montáž
a servis



Tel.: 0911 585 577

Slovenčina naša

Nie kontaktujte nás,
ale kontaktujte sa s nami.
Nie kvapky na kašeľ,
ale kvapky proti kašľu.

STOP EXEKÚCIE

Kancelárie
Komárno, Štúrovo,
Želiezovce

Volajte
0915 896 536
Mgr. Bc. Molnárová
Konzultácie
ZADARMO

Prijem plošnej
inzercie

tel.: 0907 779 019

e-mail: dunajskostredsko@regionpress.sk

Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

»Predám Citroen Berlingo 1,6 HDI, r.v. 6/2010, šedá metalíza, naj. 213 000 km. 1. majiteľ, servisná knižka – pravidelný servis, garážované, klíma, tepomat, cen. zam., el. okná a iné. STK/EK 4/2020. Cena: 5300 €. Dohoda. Tel.: 0915 975 284

Predám Peugeot 206 neskorodovaný za 200 eu. Tel. 0904995897

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim Škodu Fabiu, alebo Octaviu aj combi s klímou, maximálne 90.000 km len v dobrom stave. Tel.: 0905 578 188

»Predám let. pneu s zel. diskom na wgolfs, 195/65/R15 dva rok použité, 40-e/ks. T 0918738150

»KČZ JAWA MANET MOPEDY STADION PIONIER SIMSON MUSTANG KÚPIM TIETO MOTORKY AJ POKAZENÉ NE-KOMPLETNÉ 0915215406

03 BYTY / predaj

»Predáme 3i rodinný dom po rekonštrukcii, komplet podpiwničený na 10á pozemku v obci Holice. 142 500€ dohoda možná. Pre viac info volajte 0905323246

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

14 RÔZNE / iné

»Chystáte sa vykopat miesto na bazén či jazierko? Bezplatne prevezmem zeminu v obci Vrakúň, prípadne viem poradiť aj doporčiť. Tel. 0905 578 188

»Medencét vagy tavat tervez kiásni? A Vrakúň faluban ingyenesen átvésze a foldet-talajt, tudok segí-tenni is. Tel.0905 578 188

»TRVALE BEZPLATNE USKLADNÍM ZEMINU, aj veľké množstvá v obci Vrakúň 6 km od DS. Tel.: 0905 578 188

»KÚPIM STARÚ VZDUCHOVKU VZ-35,47 (opakovačka na guľičky) 0910419469

Chcete si
podať
inzerát?

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



socialisti^{sk}

Slovensko pre všetkých, nie pre vyvolených

www.socialisti.sk



Eduard Chmelár

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

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

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

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

Ako to chcete zmeniť?

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

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

Kde na to všetko chcete vziať?

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

Čo to konkrétne znamená?

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

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

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

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

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

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

Často hovoríte o potrebe hľadania alternatívy voči kapitalizmu.

Čo si pod tým predstavujete?

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

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

25

socialisti^{sk}




ZASKLIEVANIE BALKÓNOV A TERÁS

balkóny bezrámové
rámové
splátky od 49 €


zimné záhrady
splátky od 149 €


prístrešky
splátky od 101 €


zasklievanie terás
splátky od 98 €


 **VIANOČNÁ AKCIA**
ZĽAVY AŽ DO 27%
Možnosť výhry 700 €

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


INZERCIA
0907 779 019

Nie **kareláb**, ale **kaleráb**. **Slovenčina naša**
Nie **kde ideš**, ale **kam ideš**. Nie **dopis**, ale **list**.

Hľadáme dokladačov tovaru

**v regióne Senec, Šamorín
a okolité obce** (cca 15 predajní).

Zamestnanie je možné na živnosť alebo dohodu.
Podmienka: vlastná doprava. **Odmena:** 3€/hod.

Informácie na t.č.: **0905 561 473**

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

   www.konstrukter.sk

**NÁJDEME PRÁCU
KAŽDÉMU**
od 850 do 1300 EUR

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

Bezplatná infolinka: **0800 500 091**

KURZ SBS
BRATISLAVA
kurz začína **13.01.2020**
KOMÁRNO
kurz začína **20.01.2020**
Volajte: **0904 001 475**
Evidovaní na Úrade práce môžu
mať kurz **ZADARMO!**





Správna voľba

HĽADÁME NOVÉHO/NOVÚ PREDAVAČA/KU – POKLADNÍKA/ČKU V DUNAJSKEJ STREDE

GARANTUJEME TI NÁRAST MZDY NASLEDUJÚCE TRI ROKY

NÁSTUPNÁ MZDA
865 € (38,75 H/TÝŽ.)

MZDA PO 3. ROKU
954 € (38,75 H/TÝŽ.)

POŠLI NÁM SVOJ ŽIVOTOPIS NA www.lidl.sk - sekcia Kariéra

**PRÁCA MOŽNÁ NA RÔZNE ÚVÄZKY
ŠIROKÝ SYSTÉM BENEFITOV
PRACOVNÝ POMER NA DOBU NEURČITÚ**



NOVÉ SKLENÁRSTVO - DS

SKLENÁRSKÉ PRÁCE A ZASKLIEVANIE • PORADENSTVO A MONTÁŽ • SKLENÁRSKE NÁSTROJE A KOMPONENTY
BEZPEČNOSTNÉ LEPENÉ SKLÁ • BEZPEČNOSTNÉ KALENÉ SKLÁ • SKLENENÉ SPRCHOVÉ KÚTY
SKLENENÉ DVERE, SKLENENÉ STENY A PRIEČKY • KOVANIE NA SKLO
SKLENENÉ ZÁBRADLIA • SKLENENÉ PRÍSTREŠKY • SKLENENÉ SCHODY • SKLENENÉ POCHÔDZNE SKLÁ (PODLAHY)
KUCHYNSKÉ ZÁSTENY A GRAFOSKLÁ (SKLÁ S GRAFICKOU POTLAČOU)
PROTIPOŽIARNE SKLÁ • NEPRIESTRELNÉ SKLÁ • ZRKADLÁ A LACOBELY • NÁBYTKOVÉ SKLÁ, POLICE A VITRÍNY
IZOLAČNÉ DVOJSKLÁ, IZOLAČNÉ TROJSKLÁ • KRBOVÉ SKLÁ A SKLÁ POD KRBY • AKVÁRIA A TERÁRIÁ NA MIERU

Ádorská 5923 • Dunajská Streda, 929 01

mobil: +421 918 539 387 • e-mail: info@sklenarstvo-ds.sk • web: www.sklenarstvo-ds.sk

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 **DUNAJSKOSTREDSKO** a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.



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

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

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

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

sociálnych sieťach viac ako pravdivých a overených správ a faktov.

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

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

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

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

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

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



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

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

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

Vladimír Bilčík
Poslanec Európskeho parlamentu

Trestný čin, priestupok a správny delikt

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

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

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

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

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

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



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

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

Zdravie cez Vianoce

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

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

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

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

Cukor – v každom recepte možno

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

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

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

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

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



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



PREDAJ A SERVIS TREZOROV



STENOVÉ



ZBRAŇOVÉ



OHŇOVZDORNÉ



NÁBYTKOVÉ



DÁTOVÉ



NA SPISY

TREZOROVÉ DVERE A PANICROOM

„NEMUSÍ TO TAKTO DOPADNÚŤ“

NON STOP
0905 926 822

EUROSAFE s.r.o., Smrečianska 43 , Bratislava, tel.: 02/ 5262 3685, eurosafe@eurosafe.sk
www.eurosafe.sk

ZA ĽUDÍ

Vymeníme neschopných politikov za odborníkov

Krásne Vianoce a šťastný nový rok 2020

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

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

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

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

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

Čaká nás dôležitý rok

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

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



ZA ĽUDÍ

Andrej Kiska, predseda strany ZA ĽUDÍ

Objednávateľ: ZA ĽUDÍ, Jaskova 4849/2, 821 03 Bratislava, IČO: 52581675, Vydávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Študentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36252417, 33-00039

Duma predvianočná

V školách sa snažíme ozvlášťňovať čas Vianoc aktivitami, ktoré sa spájajú s adventom. Vianočné akademie, trhy, charita, večierky, zvyky či sakrálné podujatia.

Neraz zdôrazňujeme pravú podstatu Vianoc, veriac, že si to generácia súčasných žiakov osvojí a konečne zmení prístup k životu. Učiteľia však sú (musia byť) idealisti, konáme proti prúdu. Lež škola nemá šancu byť pozitívnu konkurenciou. Jednak sa dehonesto- val učiteľský stav tak, že o autorite nemožno hovoriť, jednak sa do mysli detí expanduje komerčný, masmediálny a hodnotovo nízky štýl súčasnej napätej spoločnosti. A tá má oveľa viac prostriedkov, aby žiaka pretvorila na svoj obraz. Isto, neraz sa na tomto fenoméne zúčastňujú aj dospelí.

Vedíme deti k ekológii, no sami kupujeme plastový riad na vianočné párty, balíme darčeky do igelitov či hromadne kupujeme zbytočnosti na jedno použitie. Hovoríme im, že Vianoce sú o láske, stretnutiach, rodine, pritom veľkoobchody majú miliónové obraty. Zdôrazňujeme ochranu prírody, no tesíme sa tisícak vyrúbaných vianočných stromov. Denne deťom zdôrazňujeme zdravý životný štýl, zdravé stravovanie a cez sviatky máme cieľ prejsť sa.

Často sa hovorí o sviatkoch pokoja a mieru. No vidíme, čo sa deje vo svetovej politike, ale aj v tej našej, kde sú mnohé

osobnosti na míle vzdialené mierumilovnosti Vianoc. A už po nich sa naloží toľko hnoja, že na pokoj a mier zabudneme. Neraz zažívame pokrytectvo ľudí, čo sa oháňajú Vianocami a odkazom na kresťanstvo, pritom konajú tak, že veriacim srdcom robia hanbu a ničia hodnoty náboženstva.

Už roky sa človečenstvo vytráca aj z obyčajných ľudí. Násilie, ničenie, vraždy, ubližovanie deťom, zvieratám, beztretná propagácia nebezpečných myšlienok. Tomu, žiaľ, nezabránia ani Vianoce. Len to na chvíľu zakryjú. Samozrejme, nie je cieľom zakryvať zlo, ako to bolo v totalitnej minulosti. Ale aj vďaka defilovaniu nových vzorcov správania v spravodajstve či vo filmoch ľudia divejú. Isto, tých dobrých ľudí je oveľa viac. Len niekedy mám pocit, že tí zlí sú králi.

Deťom sa ťažko vysvetľujú okolnosti, ktoré vedú k zlému správaniu. Všetko vnímajú podvedome a my len môžeme byť radi, že tu zatiaľ nie je generácia, ktorá teroristicky devastuje spoločnosť. Školy na takéto problémy reagujú, dokonca s predstihom. Ale ako som uviedol, učiteľ nie je tvorcom spoločnosti. Ani sa to už nepožaduje.

Uctím si Vianoce a oddýchnem si. Ale nezaujímá ma to, čo bude cez ne, ale to, čo bude po nich. A o ktoré hodnoty pridáme do tých ďalších.

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

Ach, ten zázračný med

Med a Vianoce. To vari ani nejde oddeľiť. Jedno bez druhého by nebolo tým, čím je. Ale prečo by to malo zostať tak, že med iba na Vianoce?

Med je pre človeka odpradávna čím si zázračným. Už viac ako desaťtisíc rokov sa používa na celom svete ako výživný a taktiež liečivý prostriedok. V stredoveku bol rovnako vzácny ako soľ. V dnešnej dobe môžeme med s čistým svedomím považovať za produkt bohatý na bioaktívne a ďalšie látky podporujúce zdravie. Veda preniká stále hlbšie do zloženia týchto látok, popisuje ich účinok na látkovú výmenu a na naše zdravie a dospieva k prekvapujúcim výsledkom. Napríklad podľa českých expertov na zdravú výživu med účinne chráni pred rakovinou a duševnou únavou.

Tým, ktorých trápí nespavosť, odporúčajú užiť pred spaním práve med. Nachádza sa v ňom skupina vitamínov B, posilňujú nervovú sústavu a látky požírajúce voľné radikály, preto slúži aj ako vynikajúca prevencia proti rakovine. Zlepšuje aj trávenie, stavbu kostí a obranyschopnosť organizmu.

Najlepšie je kupovať med priamo od včelára. Určite každý z nás v okolí nejakého má. Med musí byť dostatočne hustý. Každý med prirodzene kryštalizuje, je to známka kvality. Nekryštalizuje iba agátový med, ktorý má iný pomer glukózy a fruktózy. Každý med je zdravý, majú však rôzne špecifiká.

Agátový je najmenejší a najmenej dráždivý. Kvetové medy sú chuťovo výraznejšie, najmä lipový a slnečnicový. Niektoré obsahujú veľa peľových zložiek, ktoré môžu dráždiť najmä ľudí náchylných na alergie. Typ medzi rozoznate aj podľa farby a vône. Rastliny, ktoré sú medonosné, nekvitnú naraz. Na jar sú to ovocné stromy, potom repka olejka a agáty.

Ak používate med na osladenie čaju alebo kávy, nedávajte ho do úplne horúceho nápoja, ale počkajte kým trochu vychladne. Zohrievaním nad 42 stupňov stráca med veľa zdravých látok. Preto, ak uprednostňujete tekutý med siahnite po agátovom. Naopak, pravého skryštalizovaného medu sa netreba báť – aj jeho tuhé časti sa spoľahlivo vo vlažnom čaji rozpustia.



» red

Symbolika adventu III

Katolíci, evanjelici a veriaci ďalších cirkví zapalujú počas štvrtej adventnej nedele všetky štyri sviečky na adventnom venci, ktorý je symbolom obdobia modlitieb, pokánia a duchovnej prípravy na slávenie vianočných sviatkov.

Kresťania sa už začínajú sústreďovať na slávenie Štedrého večera a sviatku Narodenia Pána Ježiša.

Aj napriek nákupnej horúčke a množstvu komercie, ktorá v súčasnosti sprevádza Vianoce, pre mnohé rodiny sa nadchádzajúci Štedrý večer nespája len s darčekom pod vianočným stromčekom, ale symbolizuje hlavne radosť, spomienku na narodenie Ježiša Krista.

Počas adventu sa aj v tomto roku, vrátane štvrtej adventnej nedele, konali mnohé benefičné koncerty a charitatívne podujatia v katolíckych, evanjelických a iných kresťanských chrámoch.

V cirkevných zboroch ECAV sa medzi treťou a štvrtou adventnou nedelou zvyknú konať modlitebné stretnutia veriacich, na mnohých miestach v SR sa konali dobročinné akcie pre deti, seniorov, chudobné rodiny, bezdomovcov, či osamelých starých ľudí. Organizujú ich občianske združenia, nadácie, katolícka charita, evanjelická diakonia a ďalšie organizácie.

Veriaci kresťania v tomto čase viac ako inokedy prichádzajú na svedč,

snažia sa o zmierenie s Bohom a ľuďmi a viac myslia na iných.

Je Zlatá nedela. To je všeobecne rozšírené označenie poslednej nedele pred Vianocami, keď vrcholí nákup vianočných darčiek a očakávajú sa najvyššie tržby v obchodoch počas celého roka; štvrtá nedela kresťanského adventu. Predchádza jej bronzová a strieborná nedela. V tento deň sú otvorené nielen nákupné centrá, ale aj tie obchody, ktoré bývajú v ostatnú časť roka v nedelu zavreté, vrcholia vianočné trhy. Názov sa v starších slovenských prameňoch nevyskytuje, pochádza zo začiatku 20. storočia z mestského nemeckého prostredia. Podľa jedného z hovorových vysvetlení sa zaužíval v Nemecku v prostredí obchodníkov. Takto hodnotili svoje zisky z nákupov darčiek v poslednú nedelu pred Vianocami, a nedelu v prenesenom zmysle označili zlatou. Je tiež možné, že v nemeckom prostredí názov zlatá nedela pochádza z pomenovania adventných ranných pobožností – zlatých omší.



» red

Želáme vám Slovensko bez extrémistov a Smeru

Veselé Vianoce a šťastný nový rok 2020



Neobyčajne obyčajné dni

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

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

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

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

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

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

S pozdravom



» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

Pravidlá skladovania potravín (mraznička)

Ako prvé si pripomeňme dve hlavné zásady skladovania potravín v mrazničke. Nič v nej by nemalo byť uložené dlhšie ako rok. Zelenina, ovocie, mäso a pečivá – musia mať svoj box, nič z toho neskladujeme spolu v jednom boxe.

Najdlhšie v mrazničke vydrží mäso. (Pri mínus osemnásť.) Pre pečivo je časový limit pol roka a slaninku, či šunku by ste zmrazené nemali nechávať viac ako mesiac. Mraziť inak môžete čokoľvek, čo chcete uchovávať dlhodobo. Hodí sa mať zmrazenú pizzu pre prípady núdze, zmrazlinu by ste inde tiež dlho neuchovali.

Dodržujte tieto zvyky - Snažte sa pred mrazením rozdeliť jedlo na dávky trebárs podľa porcií – bude sa s ním ľahšie manipulovať a vyhnete sa opakovanému mrazeniu, ktoré degraduje chuť. Už raz rozmrazené potraviny by ste nemali dávať opätovne zmraziť. Dobré je označiť nádoby alebo vrecúška štítkom s dátumom zamrzenia a obsahom, cez vrstvu ľadu je niekedy jeho náplň ťažko identifikovateľná. A zväzť, či by vaša ďalšia chladnička nemala mať technológiu No Frost. (Potraviny nie sú pokryté námra-

zou a ľahko vidíte, čo hľadáte. Beznámrazový systém udrží potraviny dlhšie čerstvé a plné vitamínov.)

Starostlivosť o mrazničku - Ak sa dá, naplánujte si rozmrazovanie na chladné mesiace. Zmrazené potraviny môžete načas vyložiť na balkón bez toho, aby sa rozmrazili. Ideálne je naukladať ich všetky na seba, nech si navzájom udržiujú teplotu. Staré potraviny ešte nevyhadzujte, pôsobia ako zdroj chladu pre ostatné.

Aby ste urýchlili proces roztápania ľadu, do mrazničky môžete vložiť hrnce s prevarenou vodou. Námraze nepomáhajte mechanicky aby ste nezničili chladiace mriežky. Po umytí mrazničky treba vnútro mrazničky vyutierať naozaj dosucha, inak by ste si vytvorili základ novej námrazy.

Tip na záver - ak už rozmrazujete potraviny s cieľom časť z nich neskôr opäť zamraziť, dbajte na to, aby boli rozmrazované v chladničke. Mali by ste sa teda vyvarovať ich rozmrazovaniu pri izbovej teplote alebo v teplej vode. Pri takomto spôsobe rozmrazovania sa začínajú v potravinách množiť baktérie, ktoré sú zdravotne škodlivé.

» red

Prijem plošnej inzercie do ktoréhokoľvek okresu

tel.: 0907 779 019

e-mail: dunajskostredsko@regionpress.sk

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

LETÁKY

0907 779 019

Najčítanejšie regionálne noviny

NAJLEPŠIA KANDIDÁTKA

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

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



PREDSTAVUJEME VÁM PRVÚ DESIATKU NAŠEJ KANDIDÁTKY



1. Mária Šofranko

*pedagogička a občianska aktivistka
Spišská Nová Ves*

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



2. Jaroslav Naď

*bezpečnostný analytik
Hrubá Borša*

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



3. Lukáš Kyselica

*bývalý šéf vyšetrovacieho tímu Gorila
Nové Zámky*

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



4. Anna Záborská

*lekárka
Bojnice*

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



5. Michal Šipoš

*aktivista v boji proti hazardu
Stará Ľubovňa*

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



6. Karol Kučera

*šéftrener Národného tenisového centra
Bratislava*

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



7. Jozef Pročko

*herec, moderátor, podnikateľ
Halič*

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



8. Ján Mičovský

*lesník, ochranár
Humenné*

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



9. Anna Remiášová

*občianska aktivistka
Bratislava*

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



10. Kristián Čekovský

*novinár
Bratislava*

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

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



Objednávateľ: OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti (OLANO), NOVA, Kresťanská únia (KÚ), ZMENA ZDOLA, Zámok 6873/14, 811 01 Bratislava, IČO: 42287511. Dodávateľ: CAMPAIGNS s.r.o., Štefana Moyzeša 1577/22, 034 01 Ružomberok, IČO: 47016671 / regionPRESS s.r.o., Študentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36252417