

SENECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 27 920 domácností

čítajte
NOVINY...S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

Golgota našej doby

Tak nazval svojho času milovaný slovanský 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 nedeľe 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

VYCVIČÍM vášho
PSA, profesionál
☎ 0908 728 081



**PREČÍTAJTE SI
ZADNÚ STRANU**

Očná Optika SENEK

Lichnerova 8
903 01 Senec



**VYŠETRENIE ZRAKU
MODERNÉ NOVÉ OKULIARE
nájdete u nás**

**Objednajte sa
tel: 0950 248 511
www.optikasenec.sk**

**SERGIO S.R.O.
PRIJMEME VODIČOV
SKUPINY „B“ a „C“**

na TPP alebo živnosť
-(Doklad Vodiča).
Možnosť práce NA DOHODU
a BRIGÁDU BEZ VP.
Platové podmienky
5€ - 7€ netto /hodinová mzda

Blížiš info: 0903 299 099,
kofo la.ba@sergio.sk
Prevádzka: Sergio s.r.o.,
Za hráhou 21, 902 01 Pezinok

OPRAVA VŠETKÝCH DRUHOV STRIECH
škridlové, eternitové, asfaltové, plechové, šindel, Fatrafol,...

» výškové a klamparské práce
» čistenie striech, povál, zýbrany proti vtákom
» výmena a čistenie strešných a odvodňovacích žlabov a zvodov
» práce s autoplošinou

tel.: 0903 191 058 | pavucossa@gmail.com
www.pavuk-strechy55.webnode.cz

**MASÁŽ
celých nôh**

zrelaxuje a uvoľní ceulitídu
u vás doma
40 min. / 20 €

0918 544 736

**Vezmeme do prenájmu / kúpime
ornú pôdu v Tomášove**

150 €/ha a rok + naturálie, ekologické pestovanie plodín

Tel.: 0911 786 830

volať po-pia: 8:00 - 14:00

**HOSTINEC U ZOLA
V NOVEJ DEDINKE**

**PRIJME
ČAŠNÍKA / -ČKU**

plat: 800 € / netto
do trvalého prac. pomeru
0905 567 138

PLAVECKÝ KLUB DELFÍN SENEK

**Plávanie pre deti od 4 do 15 rokov
začiatocnícke kurzy pre neplavcov
zdokonaľovacie
kondičné
rehabilitačné a športové**



www.pkdelphinsenec.webnode.sk

e-mail: pk.delfin.senec@gmail.com

Tel.: 0903 027 081



**Objednajte sa u nás
na vyšetrenie zraku**

telefonicky alebo cez našu
webovú stránku

Lichnerova 16
Senec

0905 433 944

www.optikmorvay.sk

* široký výber rámov v nových kolekciách

* výber kvalitných kontaktných šošoviek

odbornosť - kvalita - spoľahlivosť

SENECKO

Redakcia: Lichnerova 72
SENEC
senecko@regionpress.sk

REGIONPRESS

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

INZERCIA

Peter Bukovinský 0905 915 040
Zora Kováčová 0905 719 132

Distribúcia:
Zora Kováčová 0905 719 132
www.regionpress.sk
www.facebook.com/Senecko.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (27 920 domácností)

Každý týždeň:
Senec, Bernolákovo, Blatné,
Čataj, Dunajská Lužná, Hamu-
liakovo, Hrubá Borša, Hrubý Šúr,
Igram, Ivanka pri Dunaji, Kaplna,
Kráľová pri Senci, Malinovo, Most
pri Bratislave, Nová Dedinka,
Reca, Rovinka, Tomášov, Tureň,
Vlky, Zálesie, Chorvátsky Grob,
Veľký Biel, Kostolná pri Dunaji



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, 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	Pezínsko
PN	38.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Sencko
SE	34.570	Senicko+Skalitéo
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TT	59.430	Trenčiansko+DCA+IL
TR	46.550	Trnavsko
ZM	18.990	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.530	Banskobystricko+BR
KY	29.120	Kysucko=CA+KM
LI	35.020	Liptovsko=LM+RK
LC	30.690	Lučenecko+VK+PT
MT	41.690	Martinskó+TR
OR	36.230	Oravsko=DK+NO+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	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bardajovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemersko=RV+RS+RA
HU	26.640	Humensko=VI+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

Máte metabolický syndróm?

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

Kritériá na diagnostiku metaboli-
ckého syndrómu sa postupne vyvíjali.
Najviac rozšírené sú tie, ktoré vypra-
covala Svetová zdravotnícka organi-
zácia, Európska skupina na štúdium
inzulínovej rezistencie či Národný cho-
lesterolový edukačný program. Všetky
pracovné skupiny sa zhodujú na zá-
kladných črtách metabolického syndró-
mu – obezita, inzulínová rezistencia,
porucha metabolismu tukov a vysoký
krvný tlak.

Výskyt metabolického syndrómu
na Slovensku V uplynulom období na
Slovensku v rámci projektu „Preva-
lencia diabetes mellitus na Slovensku“
organizovaného Slovenskou diabetolo-
gickou spoločnosťou bolo vyšetrených
1517 respondentov, zodpovedajúcich
štruktúre dospelého obyvateľstva pod-
ľa veku, pohlavia a krajov. Výskyt me-
tabolického syndrómu podľa bol 20,1
percenta, pričom bol významne vyšší
u žien (23,9) oproti mužom (15,9).

Dominantnou príčinou metabo-
lického syndrómu je inzulínová rezis-
tencia. Je to vlastne zmena fyziologic-
kej regulácie, kedy rovnaké množstvo
inzulínu má na metabolismus menší
účinnok ako u zdravých ľudí bez inzulí-
novej rezistencie. Objaví sa, keď sa pe-
čeňové, svalové a tukové bunky stanú
menej senzitivné alebo sú rezistentné
na inzulín.

Ku vzniku a rozvoju metabolické-
ho syndrómu môžu prispievať aj nie-
ktoré podávané lieky.

Zvláštnu pozornosť treba venovať
napríklad kortikoidom, antipsychoti-
kám, niektorým liekom na vysoký krv-
ný tlak. Preto u rizikových pacientov v
súčasnosti už dokážeme „ušiť“ liečbu
na mieru, iba s minimálnym rizikom
zhoršovania metabolických paramet-
rov. Najväčšie ovplyvne-
nie majú ale v rukách
samotní pacienti v po-
dobe dostatku pohy-
bu a vhodnej skladby
stravy.

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



**POKLÁDKA
ZÁMKOVEJ DLAŽBY
VÝSTAVBA PLOTOV**

www.jamasenec.sk

0903 201 288, 0911 593 029

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

ČALÚNNICTVO

» obnova a výroba čalúneného
nábytku na mieru
» čalúnený nábytok pre deti
» predaj matracov

tel.: 0904 697 765 e-mail: manc@centrum.sk
Tureň 442, 903 01

4. februára 1867 Výročia a udalosti
zomrel **Janko Čajak**, slovenský básnik
(* 1830).

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 KANALIZÁCIE

Sevčovič
0905 441 627 www.PodrezavamDomy.sk

5. februára 1936 Výročia a udalosti
do kín bol uvedený vôbec posledný nemý
film **Moderná doba od Charlieho Chaplina**.

6. februára 1905
sa narodil **Jan Werich**, herec († 1980).

REZANIE BETÓNU
otvorov do panelu • jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky • odvoz odpadu

AKCIOVÉ CENY!
0908 447 006 www.jadrovevrtanie.sk
www.rezaniebetonu.eu

Vox populi

„Volím v každých voľbách. Beriem to ako
zodpovednosť za budúcnosť tejto krajiny.“

Eva Polakovičová, Bratislava

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injekcia

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

11 OBYČAJNÍ LUDIA a nezávislé osobnosti

**PRÍDTE S NAMI
DISKUTOVAŤ!**

**SENEC
6. februára**

štvrtok o 17:00 - Hotel Nostalgia
Lichnerova ulica

2 Jaroslav NAĎ
145 Ján MAROSZ
58 Ján MRVA
17 Peter KREMSKÝ
142 Eduard HEGER

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.

KUCHYNSKÉ ŠTÚDIA



Tradičný slovenský výrobca nábytku

-45% AŽ DO*na plánované
kuchyne Family***SENEC** - Lichnerova 78, tel.: 0918 555 277, mail: predajnasc@monetix.sk**PEZINOK** - NC MOLO, Myslenická 2/C, tel.: 0918 555 449, mail: predajnapk@monetix.sk

Pondelok - Piatok : od 09:00 do 18:00 hod. | Možnosť objednania sa na grafický návrh aj cez víkend

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

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

»Kúpim ornú pôdu na poľnohospodárske účely v okolí Senca, Pezinku, Malaciek. Tel. 0918479756

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. Tel. 0908532682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predám pšenicu, slnečnicu. Tel. 0911206899

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

»Predám nerezové formy, ly, na výrobu šunky a potravinárskych výrobkov. Ručne vyrobený z nápisom VTS./VEDECKO TECHNICKÁ SPOLOČNOSŤ/ 5L drevený súdok 45 roč. súdok zo 4 drevenými pokáľmi. Tel. 0902679183

14 RÔZNE / iné

Chcete si podat inzerát?

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

Príklad:
RP SC 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 každý začiatý 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neučtujeme.

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, **SC** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlátbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

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 súdnemu exekútorovi, 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.

V4 Legal
LAW FIRM

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

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

KAMENÁRSTVO KAJAL

(medzi Galantou a Šaľou)

**Najväčšia výstava náhrobných
kameňov sa otvára
10.marca v Kajali**

**Najnovšie tvary, najkrajšie
kamene**



f Kamenosocharstvo Kajal-Dömény

**od pondelka do soboty: 8⁰⁰ - 17⁰⁰
otvorené aj počas sviatkov**

0948 312 754

	4	6			1			7	5
S	1			7				2	
U		7	2		5			6	8
D		4			6				
O	2	1	8		4				
K			6	1	9				
U			4					8	7
				9					1
								4	

7. februára 1964 Výročia a udalosti

Beatlesmánia dorazila do USA. V tento deň pristáli **Beatles v New Yorku**. Na letisku ich čakalo 3 000 fanúšikov. Prvé úspešné americké turné Beatles sa skončilo 21. 2. 1964.

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

Nájdete nás v Dome smútku v Senci

VA-SI, spol. s r.o.

Pohrebná služba v Senci
NON STOP Služba

Váradý - 0911 011 020, 0903 653 930

**Prevoz zosnulého v Senci a okolí + vybavenie
matričných dokladov ZDARMA**

**Pohreby
už od 400 €**

**Pohreby aj
na splátky** **Quatro**

PREVÁDZKA: VA-SI, spol. s r.o., Farské námestie 16, Senec
www.pohrebnaslužba-vasi.sk

STAVEBNÉ REZIVO

PALIVOVÉ DREVO

BRIKETY

PELETY

TATRANSKÝ PROFIL

TERASOVÁ PODLAHA

195 €/m³

110 €/paleta

2,15 €/10kg bal.

5,50 €/25kg bal.

od 7,80 €/m²

od 10,90 €/m²

Ceny sú
bez DPH.

0907 332 761
0915 324 286

Bernolákovo, Senecká cesta 142



PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA aj GULATINA
Najsuššie drevo je zo zimnej ťažby, neváhajte!
0917 649 213

INZERCIA
0905 915 040

STRECHY NA KLÚČ
škridla výpredaj 3,50 €/m²
Cenové ponuky ZDARMA
ARRI s.r.o.
Okoč 0905 746 124
www.strecha.ws

BRIKETY BUKOVÉ
s dovozom
0919 020 350



**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

LETÁKY
0905 719 132

Zľavový kupón -10 %
REKONŠTRUKCIE BYTOV
REKONŠTRUKCIE KÚPEĽNÍ
DOKONČENIE HOLOBYTOV
NAS MAJSTER .SK
0905 105 555
Tento zľavový kupón vás opravňuje na zľavu 10% z celkovej ceny práce. Kupón možno uplatniť najneskôr do 31.3.2020.

STREDNÁ ODBORNÁ ŠKOLA DOPRAVNÁ, Kvačalova 20, 821 08 Bratislava

ŠTUDIJNÉ ODBORY

- **2495 K autotronik**
opravy a diagnostika vozidiel, elektrické a hybridné pohony
- **3759 K komerčný pracovník v doprave**
manažment techniko-ekonomických vzťahov
- **3758 K operátor prevádzky a ekonomiky dopravy**
kvalifikovaný pracovník v železničnej doprave
4-ročné štúdium ukončené výučným listom a maturitným vysvedčením
- **3760 M prevádzka a ekonomika dopravy**
bilingválny odbor pre dopravu a automotive
4-ročné štúdium ukončené maturitným vysvedčením

web: www.sosdba.sk e-mail: sekretariat@sosdba.sk

UČEBNÉ ODBORY „3+2“

- 2487 H autoopravár
 - 01 mechanik - opravy a diagnostika vozidiel
 - 02 elektrikár - opravy a diagnostika elektroniky vozidiel
 - 03 karosár - opravy a diagnostika karosérií a rámov vozidiel
 - 04 lakovník - opravy a diagnostika lakovania
- 3766 H lodník - obsluha plavidiel

3-ročné štúdium ukončené výučným listom s možnosťou pokračovať v nadstavbovom štúdiu:

- 2414 L 01 strojárstvo
- 2493 L predaj a servis vozidiel
- 3757 L dopravná prevádzka

2-ročné štúdium ukončené maturitou

Odborná prax v systéme duálneho vzdelávania, alebo na zmluvných pracoviskách v autorizovaných servisoch

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ 5. 2. 2020
OD 10:00 DO 17:00 HOD.

**PIESOK-SK s.r.o.**

MAKADAM - ŠTRK - PIESOK - OKRASNÉ KAMENE

Viac ako 539 druhov okrasného kameniva pre Vašu stavbu, dom a záhradu

NOVOROČNÉ ZĽAVY až do 20% na vybrané druhy kameniva platí do 15.2.2020

www.piesok-sk.sk
0902 777 202
piesok@piesok-sk.sk
Predajňa Tureň - otvorené aj v sobotu

**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

**Alternatíva existuje**

Bude Robert Fico stíhaný za porušenie Ústavy Slovenskej republiky?

Som pevne presvedčený, že odobratie slovenského štátneho občianstva na základe prijatia občianstva inej krajiny je protiústavné.

Žiaľbohu, Slovensko je jedna z mála krajín Európy, ktorá dvojité občianstvo nepovoľuje. Je absolútne normálne, že pokiaľ niekto žije a pracuje určitú dobu v inej krajine, vzniká mu nárok na získanie jej občianstva. Keď sa občan SR rozhodne pre občianstvo inej krajiny, malo by mu to byť povolené bez toho, aby bol akokoľvek potrestaný. Robert Fico sa rozhodol trest udeľovať vo forme odobratia slovenského občianstva a pokutou 3319 eur za jeho nenahlásenie. A to aj napriek tomu, že Ústava SR hovorí niečo iné. Je to článok 5, odseku 2, Ústavy SR, podľa ktorého „nikomu nemožno odňať štátne občianstvo Slovenskej republiky proti jeho vôli“.

Budem robiť všetko preto, aby sa tento zákon zrušil a prijali sme zákon, ktorý bude ponechania dvojitého občianstva povoľovať. Verím, že odobratie občianstva SR by malo byť vrátené na preskúmanie Ústavným súdom. Dvojité občianstvo je momentálne veľmi dôležité hlavne pre Slovákov v Británii a možno v budúcnosti bude veľmi dôležitou súčasťou aj pre mnoho ďalších Slovákov, ktorí dnes žijú na Slovensku.

**Matej Galo**
kandidát strany SaS č. 115

Syrové pochúťky

Syry môžeme okrem klasického servírovania využiť aj pri príprave množstva rýchlych chuťoviek, 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 pokrátanú 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 pažítku 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

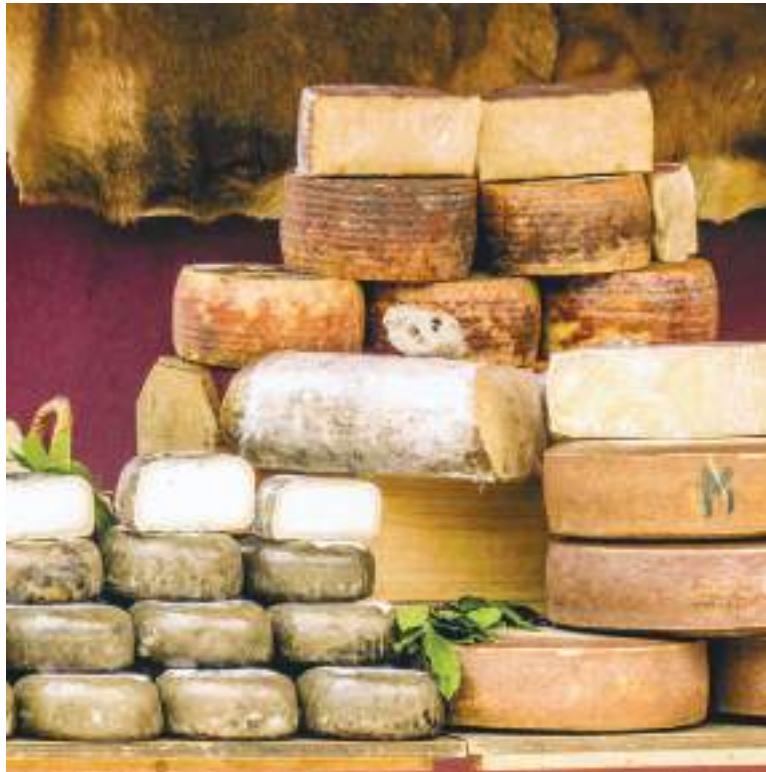
Servírujeme syry a syrové pochúťky

Trh nám ponúka nespočetné množstvo syrov vynikajúcich chuťami. 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 bielu 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 vrecka. 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 lopáriku. 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, nasypťte 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 stolovník 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

Pat a Mat

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

Je zábavné pozerat' sa na nich v televízii. Pracovat' 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 oponovat' a myslia si svoje. Majú radi tituly a funkcie, potrpia si na svoje postavenie. Nevedia si vytvorit' 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 rozumejú 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 nešíkovní.

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. Nepriznajú 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 zdôrazňujú svoje postavenie. Dokážu sa aj pretvarovat' a správať priateľsky, lebo pochopili, že svoje ciele dosiahnu ľahšie. A vedia byť aj dobrí päťlízaci, 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. Bojovat' s nimi sa tiež veľmi nevypláca - bývajú pomstychtiví. Môžete ich ignorovat' a baviť sa na nich, pokiaľ vám nerozoberajú vo firme strechu nad hlavou. Najlepšie je utekať od nich preč.



» Ján Košturiak

Poviedka

Z druhého brehu I

Každý z nás má nejaký ten „svoj“ vlastný breh a pozerá sa z neho na život. Na život tých, ktorí sú tam kdesi „za vodou“. Na dialku sa však to „za vodou“ až tak ľahko nerozozná. Aj preto sa mi dosť často zdá, že ten „môj“ breh je zarastený burinou, plný ostrých skál, že naň nevidia slnko, že na tom druhom...

Druhý breh. Pozerám sa naň po návrate. V električke, večer pri televízii, ktorú nevnímam, pozerám sa naň počas chôdze po bratislavských chodníkoch.

Na tom „druhom brehu“ som bol istý čas s lodným kuchárom Emilom, ktorý sa na každého usmieval, tanieri obkladal kadejakými doma zavarenými dobrôtami, ochotne umýval riad a rozprával vtipy. S lodným kuchárom, ktorý tam niekde doma, na Slovensku, v Rohožníku, mal milovanú manželku na infúziách. Šťastný Emil zo Záhoria. Šťastný a smutný.

A s lodným strojníkom Zdenom. Mal celý čas „štuple“ v ušiach, pretože na jeho pracovisku je nepretržite 120 decibelov hluku z lodných motorov. Veľa čítal, keď mal štyri hodiny voľno a mal v

rukách staré handry, keď čistil ten svoj, naftou orosený svet. Mal v zásobe spústu spomienok na lodnícku mladosť a rôčik pred penziou veľa snov o tom, ako aj on v dôchodku už konečne prejde z jeho pohľadu na – druhý breh. Vraj – šťastnejší. Zmysluplnejší. Pokojnejší. Cháron ho tam však previezol akosi skôr.

A s veliteľom lode Lacom, kapitánom dunajského remorkéra s nákladom 3200 ton surového železa pre oceliarne v Linzi. Miluje svoju robotu. Miluje „komando“ – mostík. Dnes už iba z brehu.

A s „Frcinom“, teda lodníkom Lacom, ktorý kedysi Ružin – remorkér – pred štyridsiatimi rokmi preberal v lodeniach v Budapešti.

„Toto je moja labutia píseň Ivan“ - hovorí mi večer, na korme, keď sa spolu pozeráme na kláštor Niebelungov. „Naposlady vidím tento kraj“ – dodáva zasnene a len ja viem, že na takúto plavbu už nikdy nepôjde. Rozlúčil som sa s ním o čosi neskôr – navždy.

Aj tak sa mi ten „Druhý breh“ zdá krajší.

Druhý breh otvára oči.

A dušu.

» Ivan Brožík

1 Štefan Harabin

8 Rudolf Durdík

Koniec kradnutia!

Peniaze naspäť ľuďom.

Politická kasta rozkradla Slovensko. Ročne sa u nás rozkradnú stá milióny Eur. To sa musí skončiť! Zlodeji už nám nesmú vládnuť. Strana VLAŠT 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 VLAŠT a pomôžte na Slovensku zastaviť kradnutie!**

stranavlast.sk

VOĽTE 17

VLAŠT

Ojedinelosti: Strana VLAŠT, Mliečová 559/21, 821 08 Bratislava, IČO: 42257344. Vydavateľ: REGIONPRESS, s.r.o. Šudentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 3652417.

Like

Facebook/Senecko.sk

VYKÚPIME VAŠE VOZIDLO

od roku 2005. Férové ceny, platba v hotovosti

Tel: 0901 747 444

KÚPA-PREDAJ-PRENÁJOM-NEHNUTEĽNOSTÍ

DANA LEITNER

REALITNÁ MAKLERKA
PRE BRATISLAVSKÝ KRAJ
OKRES SENEČ

- ocenenie nehnuteľností
- inzerciu na všetkých popredných realitných portáloch
- pravidelné informácie o stave predaja
- kompletný administratívny a právny servis
- katastrálne a notárske poplatky v cene
- odhlásenie energií
- ostatné služby

directreal

www.directreal.sk/dana-leitner
d.leitner@directreal.sk

0911 623 322

PRÍSTREŠKY • ALTÁNKY

0917 404 959 | zahradnestavby@centrum.sk

PRÍSTREŠKY K DOMU, NA AUTÁ • ODKVAPOVÝ SYSTÉM
• ZÁHRADNÉ DOMČEKY • ALTÁNKY • TATRAŇSKÝ PROFIL • LEXAN • ŠINDEL • ŠKRIDLÁ • PLECH

AKCIA -30% NA PRÁCU

obhliadka + cenová ponuka ZDARMA

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

(PRI GALANTE) **PONÚKA NA PREDAJ:**

8 - 20 TÝŽ. MLÁDKY NOSNIČKY RÔZNEJ FARBY

KRMIVO PRE NOSNICE RASTOVÁ A ZNÁŠKOVÁ **ROZVOZ ZDARMA**

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

KANÁL SERVIS

RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
MONITORING KAMEROU

DOPRAVA ZDARMA

0918 907 920

www.kanalservis.sk

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 usídľujú. 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

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 najúčinnnejšou 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

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

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, znižovať 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

redakcia SENECKO
senecko@regionpress.sk
0905 915 040, 0905 719 132

Fazuľa obyčajná

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

Fazuľa obsahuje arginín, asparagín, tyrozín, leucín, tryptofan, ďalej hemicelulózy, vitamín C, flavonoidy, inozit a cukry, kyselinu kremičitú, soli draslíka, fosfáty, stopy kobaltu, medi a niklu. Medzi ľuďmi je rozšírené používanie fazuľovej 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 betakarotén 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

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 Cigeľku či Čiernu nad Tisou, urobili 73 akcií. Boli to diskusie na odborné témy, ale aj stretnutia v uliciach či podomová kampaň.

Bolí 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 spolunažívania 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. Dará 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 zabodovali za férové Slovensko.



Miroslav Beblavý

programový líder koalície PS/SPOLU
predseda SPOLU – občianska demokracia



Ponúkame prácu **upratovačky**

na TPP v priestoroch
Univerzitnej nemocnice Bratislava - Staré mesto
a **Nemocnice akademika Ladislava Dérya (Kramáre).**

Náplň práce: upratovacie a čistiace práce a dezinfekcia povrchov a predmetov v zdravotníckom zariadení.

Požadujeme: spoľahlivosť, dôslednosť a zodpovednosť.

Platové podmienky: 3,33 € / hod. + odmeny.

Kontaktné osoby:
Univerzitná nemocnica Bratislava
Simon Šnajder
0914 321 993

Nemocnica akademika
Ladislava Dérya (Kramáre)
Mária Višvaderová
0914 321 991

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na prevádzky
v Rovinke

Mzda: 3,3330 €/h. brutto
Nástup ihneď.

0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk

SANDROCK SPED

prijme do TPP aj živnostníkov

VODIČOV na SKLÁPACIE NÁVESY

Preprava sypkých materiálov.

Výkon práce - západné Slovensko. Ubytovanie ZDARMA.

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

garancia platu 1000 €/mes.

S U D O K U	8	4						
		6				1	8	5
		3			4	9		1
		1		7				
	9		8					3
			3	6	7			9
		9		1		8	7	
	1			9		3		

Pongratz

MEHR ANHÄNGER

Ponúkame Ti **príležitosť** stať sa členom nášho tímu.

Rozširujeme rady našich spolupracovníkov a prijmeme:

**MONTÁŽNIKOV na linkách výroby
príviesných vozíkov**

Základná mzda od 600,-EUR
Hrubá mzda od 900,-EUR

INFORMÁCIE O PRÁCI
0905 44 81 83
v.berkovic@pongratz.sk

PONGRATZ s.r.o., Dolná 2066, 900 01 MODRA, okr. PEZINOK

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

PRIJMEM vodičov MKD

C, E (+ karta vodiča), platové podmienky po osobnom kontakte, mzda od 1600 € v čistom - vec dohodou.

0905 655 750

OPERÁTOR VÝROBY LIBEREC ČR

- Práca v automobilovom priemysle
- Výroba klimatizácií
- 8 hodinová trojzmená prevádzka
- Možnosť pracovať nadčas
- Ubytovanie a doprava zabezpečená a hrazená firmou
- Poskytujeme pracovné oblečenie a obuv
- Práca vhodná muž, ženy aj pre páry

Kontakt: 0908 914 180



KURZ SBS v BRATISLAVE

kurz začína 10.02.2020

Volajte: 0904 001 475

Evidovaní na Úrade práce môžu mať kurz ZADARMO!

AJ TU MOHOL BYŤ Váš INZERÁT

0905 719 132
0905 915 040

SINOP ALFA s.r.o., so sídlom v Pezinku

prijme do trvalého pracovného pomeru
montážnych pracovníkov na pozíciu:

Zámočník

- spájkovanie medených potrubných rozvodov a ostatné zámočnícke práce (preukaz na tvrdé spájkovanie výhodou)

Elektromontér

- zapájanie rozvodných skríň a strojov, vrátane kabeláže, nastavovanie elektro komponentov (§ 21 výhodou)

Montážny pracovník

- pomocný montér s manuálnymi zručnosťami pre vŕtanie, rezanie a iné činnosti manuálneho charakteru

Spoločnosť SINOP ALFA vykonáva montáže chladiacich zariadení v rámci celej SR, s vlastným vozovým parkom.

Montážna partia zostáva na mieste montáže maximálne 8 – 10 dní. Ubytovanie je zabezpečené v hoteloch a penziónoch (nie robotnícke ubytovne). Pracovný odev a obuv (letné, aj zimné), vrátane ochranných pomôcok a prostriedkov je samozrejmosťou, ako aj poskytovanie stravných lístkov, resp. preplácanie diét na montážach. Vodičský preukaz sk. B je podmienkou.

Priemerná mzda montáž. pracovníka, v štandardnom pracovnom mesiaci (výnimku tvoria august a december) dosahuje výšku 1250 až 1650 € v čistom, vrátane príplatkov za nadčasy.

KONTAKT:

domotor@sinopalfa.sk
033/642 22 55

sinop®
www.sinop.sk



Schindler

SCHINDLER VÝTAHY A ESKALÁTORY a.s.
doplňuje svoj tím v Bratislave a hľadá pracovníkov na pozíciu

SERVISNÝ TECHNIK VÝTAHOV

OČAKÁVAME

- ▶ SŠ v odbore elektro,
- ▶ odbornú spôsobilosť v elektrotechnike (min. § 21 vyhl. 508/2009 Z.z.),
- ▶ záujem o moderné technológie,
- ▶ skúsenosti so servisom alebo montážou výťahov sú výhodou,
- ▶ VP sk. B,
- ▶ prozákaznícky prístup,
- ▶ spoľahlivosť, pracovitosť.

PONÚKAME

- ▶ zázemie stabilnej nadnárodnej spoločnosti,
- ▶ odborný rast a perspektívu kariérneho postupu,
- ▶ zaškolenie v technickej oblasti,
- ▶ zadarmo možnosť ubytovania v Bratislave,
- ▶ príspevok na šport / relax, príspevok na DDS a ďalšie benefity,
- ▶ mzdu od 900 € + kvartálne a ročné bonusy (základná mzda podľa individuálnych schopností a skúseností).

Prihlásiť sa môžete na job.schindler.com alebo pošlite životopis na zuzana.kosikova@schindler.com. Bližšie informácie na tel. 0904 746 346

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Zimné záhrady
zasklievanie balkónov
Slovakia

☎ 0940 172 493

zimnezahradyslovakia@gmail.com



Drevené a hliníkové
pergoly a prístrešky



Zimné záhrady



Drevené terasy



Hliníkové okná a
Dvere

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

Zasklievanie balkónov a
terás



Kúpim
jelenie,
srnčie,
danielie
zhody
a trofeje.

VÝKUP
VOJENSKÝCH VECÍ - MILITÁRIÍ
tel. 0904 474 597

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

PLATBA 830 € - 1300 € MŇ

- ♦ 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:

- TPP - 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@gksro.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, Pleštinská, 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“