

KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 15 000 domácností



Premiér PELLEGRINI
a ministerka LAŠŠÁKOVÁ:

Na podporu folklóru
je vyčlenených 1,5 milióna eur

VO VNÚTRI

A už je tu pôst!

Škaredá streda je za nami, aj keď, napokon, bola celkom pekná. S rešpektom, že ide o jedno z liturgických pomenovaní populcovej stredy, prvého dňa pôstneho obdobia. Do Veľkej noci od nej zostáva 40 dní. A zas sa teda je na čo tešiť. Ale nie iba pasívne. Popolcová streda má byť aj pripomienku cieľa či smerovania vlastného života. Už o týždeň môžeme tomuto smerovaniu dať nový, nádejný impulz. Budeme si voliť hlavu štátu. Môžeme si vybrať, dať zelenú hlúposti, nemorálnosti, zlobe, nenávisti, ale práve tak rovnako nádeji, múdrosti, pokoju a hrdoosti na seba samých.

Existuje množstvo dôvodov, prečo sa obávať tohto výberu, najmä po niekoľkých týždňoch predchádzajúcom sledovaní „diskusii“ na sociálnych sieťach. Až sa nechce zdravým rozumom prijať, koľko hlúpejšie prízemnej nenávisti je v mnohých okolo nás a medzi nami. Akoby z nej žili, akoby bez nej nastal koniec sveta. Vyberajte teda zodpovedne, nejde o futbalový zápas, v ktorom treba niekomu nakopať góly do bránky, ale ide o ďalšie štyri roky nás všetkých. Výber kandidátov je široký, pri čítaní niektorých mien spomedzi nich sa v nás vynárajú často aj negatív-

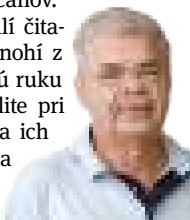
ne emócie, no dá sa vybrať aj opak.

Ozaj, zverili by ste vaše maloleté dieťa len tak, hocikomu, bez znalostí, skúseností, len preto, že rád by sa povozil, do auta na výlet? Teraz budeme zverovať náš štát a jeho ďalšie a teda i naše osudy do rúk jeho hlavy. Koľkokrát už sme boli vo voľbách podvedení, oklamani, koľkí nám toho už nasľubovali, takmer raj na zemi. A keď boli zvolení, zaujímali ich už iba oni a ich vlastné a stranícke záujmy. Neurobme chybu, že to opäť dopustíme.

Na jar je čas aj na jarné upratovanie, bez výnimky, aj v paláci najvyššieho ústavného činiteľa v štáte. Urobme to s rozmyslom a najmä – tak, aby bol výsledok vidieť i cítiť. Na poriadku v celom našom štáte. Nie iba v podobe doteraz večných a už naozaj otrepaných sľubov. Nie v mene záujmov niekoho, ale v mene nás, občanov.

Veľa šťastia milí čitateľa a tentoraz mnohí z vás aj voliči. Dobrú ruku pri výbere – myslíte pri tom na vaše deti a ich budúcnosť tu, na Slovensku.

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



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

**NEJDE VÁM
BIZNIS?**
KONTAKTUJTE NÁS
novozaacko@regionpress.sk
0907 779 018

VIZITKY
0907 779 018

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

REAL AUCTION REAL AUCTION, spol. s r.o.
Kmetkova 25, 949 01 Nitra.
Dražba dňa 29.03.2019
**DRUHÉ KOLO DRAŽBY
POZEMKY V HURBANOVE**
Predmetom dražby je súbor nehnuteľností, a to nehnuteľností zapísaných na LV č. 3020 vedenom Okresným úradom Komárno, katastrálny odbor, pre okres Komárno, obec: Hurbanovo, k. ú. Bohatá, ako:
• parcela registra „C“ s parc. č. 3427 o výmere 1000 m², druh pozemku: Orná pôda
• parcela registra „C“ s parc. č. 3548 o výmere 5001 m², druh pozemku: Orná pôda
• parcela registra „C“ s parc. č. 4802 o výmere 5458 m², druh pozemku: Ovocný sad
Dražba sa uskutoční v Dome kultúry Hurbanovo, Nám. Dr. M. Konkolého-Thege č.1, 947 01 Hurbanovo, zasadacia miestnosť na 1.p, č. d. 10, dňa 29.03.2019 o 10:00 hod.
Najnižšie podanie: 5.110,- EUR.
Najbližšie obhliadky vyššie uvedeného predmetu dražby sa uskutočnia v dňoch 14.03.2019 a 15.03.2019 o 11:00 hod. Záujemcovia sa môžu informovať na tel. č. 0917 457 350

ŽP EKO QELET a.s.
VÝNIMOČNÉ CENY ZA VÝKUP
oceľového šrotu a farebných kovov
Komárno 0911 611 920 Veľký Meder 0911 611 923
www.ekoqelet.sk

EXEKÚCIE
VOLAJTE - HÍVJON **0915 896 536**
Mgr. Bc. Marta Molnárová
KONZULTÁCIA ZADARMO
Ingyenes konzultáció
az EGZEKÚCIÓNAK

POMÁHAME VÁM RÁŠŤ
INZERCIA
už od 10 Eur s DPH
V NAŠEJ REDAKCII SI MÔŽETE ZADAT PLOŠNÚ
INZERCIU DO LUBOVOLNÉHO OKRESU NA SLOVENSKU
Blížšie informácie:
0907 779 018

Komárňansko

Váš inzertný dvojtyždenník

KOMÁRŇANSKO

Redakcia: Podzámská 21
NOVÉ ZÁMKY
komarnansko@regionpress.sk

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

INZERCIA
Krisťína Mlatecová 0908 979 443

Distribúcia:
Krisťína Mlatecová 0908 979 443
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (15 000 domácností)
Každý týždeň:
Komárno, Hurbanovo, Kolárovo



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	57.000	Bratislavsko Východ
BZ	67.000	Bratislavsko Západ
DS	26.000	Dunajskostredsko
GA	30.000	Galantsko+Šaliansko
HC	24.000	Hlohovecko+Sereďsko
KM	15.000	Komárňansko
LV	30.000	Levicko
MA	25.500	Malacko
NR	48.000	Nitriansko
NZ	35.000	Novozámocko
PK	21.000	Pezínsko
PN	32.500	Piešťansko+NM+MY
SC	25.000	Senecko
SE	31.000	Senicko+Skalicko
TO	38.000	Topoľčiansko+PE+BN
TN	52.000	Trenčiansko+DCA+IL
TT	45.500	Tmavsko
ZM	18.000	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko		
BB	50.000	Banskobystricko+BR
KY	30.000	Kysucko=CA+KM
LI	35.500	Liptovsko=LM+RK
LC	30.000	Lučenecko+VK+PT
MT	39.250	Martinskó+TR
OR	38.600	Oravsko=DK+NO+TS
PB	30.000	Považsko=PB+PU
PD	35.000	Prievidsko
ZV	36.500	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.500	Ziarisko+ZC+BS
ZA	52.000	Žilinskó+BY

Východné Slovensko		
BJ	29.000	Bardejovsko+SK+SP
GE	25.000	Gemersko=RV+RS+RA
HU	25.000	Humensko=VT+SV+ML
KE	82.750	Košicko
KS	22.250	Košicko okolie
SL	12.000	Ľubovniansko
MI	30.500	Michalovsko+TV+SO
PP	35.000	Popradsko+HK
PO	40.000	Prešovsko+SB
SN	30.000	Spišsko+LE+GL

Referendum Za lepšie Slovensko



Politici nemajú záujem riešiť skutočné problémy ľudí a preto sme sa rozhodli poprosiť ľudí, aby nám pomohli zmeny presadiť cez referendum. Prečítajte si otázky a rozhodnite, či súhlasíte:

1. Aby politici a štátni úradníci za nezákonné a zjavne nevýhodné rozhodnutia zaplatili z vlastného. 2. Aby si každý okres mohol zvoliť svojho poslanca do NR SR. 3. Aby každý občan získal za účasť na každých voľbách a referende jeden deň dovolenky v práci navyše. 4. Aby sme mohli voliť aj cez internet bez ohľadu na to, kde sa práve v čase volieb nachádzame. 5. Aby pracujúce a študujúce matky mali nárok na príspevok od 4. mesiaca tehotenstva vo výške rodičovského príspevku. 6. Aby rodič dieťaťa do 6 rokov mohol požiadať banku o plný odklad splátok hypotéky. 7. Aby si matka a otec mohli 3 roky „materskej“ rozdeliť medzi seba podľa ľubovôle, aby ju mohli čerpať napríklad aj zároveň po jeden a pol roku. 8. Aby každé dieťa od 3 rokov malo nárok na bezplatné miesto v škôlke. Inak by rodič každý mesiac získal odškodné vo výške príspevku na starostlivosť o dieťa. 9. Aby administratívu a náklady na

vymáhanie výživného na dieťa mohla matka zveriť centru právnej pomoci. 10. Aby štát umožnil odchod do predčasného dôchodku tomu, kto odpracoval 40 rokov a materská i rodičovská dovolenka sa počítala do odpracovaných rokov. 11. Aby deti, dôchodcovia a osoby so zdravotným postihnutím boli oslobodení od doplatkov na lieky. 12. Aby zdravotné poisťovne zaviedli bezplatné objednávanie na lekárske vyšetrenia. 13. Aby opatrovateľ ťažko zdravotne postihnutého príbuzného mal nárok na príspevok vo výške aspoň minimálnej mzdy. 14. Aby tomu, kto splatí svoj dlh voči štátu, boli odpustené úroky z omeškania. 15. Aby sa zaviedla trestnosť bezdôvodného nezaplatenia faktúry. 16. Aby sa zakázalo prevádzkovanie hazardných hier na výherných prístrojoch a automatoch. 17. Aby si zdravotné poisťovne nemohli vyplatiť zisk, ak nezabezpečia kratšie čakacie doby na onkologické operácie ako dva týždne?



» Igor Matovič
predseda hnutia OLANO

Krátke správy z regiónu

Centrum poskytned právnú pomoc aj v maďarčine

Centrum právnej pomoci otvorilo v utorok v Komárne novú pobočku, ktorá bude poskytovať bezplatnú právnu pomoc ľuďom v núdzi. Služby centra môžu obyvatelia Komárna a širokého okolia využívať nielen v slovenskom, ale aj v maďarskom jazyku. Centrum poskytuje občanom poradenstvo v občianskoprávných, rodinných, pracovných veciach, rovnako v obchodnoprávnej, cudzineckej, či správnej agende. Do jeho pôsobnosti patrí aj pomoc pri oznamovaní protispoločenskej činnosti a od roku 2017 sa pomoc s osobným bankrotom stala pre mnohých dlžníkov východiskom z bludného kruhu dlhov a exekúcií.

Pred siedmimi rokmi bola zrušená kancelária Centra v Nových Zámkoch. „Odvtedy sme pocítili zo strany klientov enormný záujem o opätovné zriadenie kancelárie aj pre maďarsky hovoriacich občanov. V minulosti, najmä v rámci poskytnutých konzultácií v konzultačných pracoviskách Centra v Leviciach a Nových Zámkoch, dochádzalo k problémom pre jazykovú bariéru. Sme radi, že sa nám v rámci výberových konaní podarilo nájsť päť zo šiestich nových zamestnancov, ktorí hovoria plynule po maďarsky,“ povedala Zuzana Kubovičová, poverená riadením Centra právnej pomoci.

Centrum právnej pomoci pomáha ľuďom, ktorí si pre zlú finančnú situáciu nemôžu dovoliť zaplatiť konzultácie a právne služby u advokátov, od roku 2006. Záujem o bezplatnú právnu pomoc z roka na rok rástol a v minulom roku vybavili jeho pracovníci viac ako 72.000 klientov. Kancelárie Centra právnej pomoci aktuálne sídlia v 15 mestách a v ďalších 25 mestách a obciach poskytujú právne rady v zriadených konzultačných pracoviskách.

» TASR

Radnica poskytne 10.000 eur na enviroprojekty

Fyzické i právnické osoby z Komárna môžu žiadať radnicu o granty na projekty zamerané na zlepšenie kvality života, životného prostredia a ochranu prírodných hodnôt v meste. Magistrát vo svojom rozpočte vyčlenil na ich spolufinancovanie 10.000 eur, pričom maximálna výška dotácie na jeden projekt je 1000 eur.

Uchádzači o granty môžu získať financie napríklad na odstraňovanie invázných druhov rastlín, podporu vzdelávania a výchovy v oblasti životného prostredia a zdravia obyvateľov či na projekty zamerané na tvorbu a ochranu životného prostredia, podporu skvalitňovania životného prostredia v Komárne i ochranu zelene a prírodných biotopov.

Ako uviedla radnica, finančná spoluúčasť žiadateľa na projekte je nevyhnutná. „Jej minimálna výška je v prípade podnikateľov vo výške 50 percent z celkových predpokladaných nákladov projektu, v prípade právnických osôb, ktoré nie sú zriadené na podnikanie, je to 30 percent. Táto spoluúčasť je obligatórnou podmienkou na poskytnutie finančnej dotácie. Hlavným cieľom grantu je ochrana životného prostredia a zdravia obyvateľov mesta,“ informoval magistrát.

» TASR

VYSOKÁ ŠKOLA EKONÓMIE A MANAŽMENTU
VEREJNEJ SPRÁVY V BRATISLAVE

Bez prijímacích skúšok

Bc.

- ✓ Verejná správa
- ✓ Manažment malého a stredného podnikania
- ✓ Ekonomika a manažment verejných služieb

Mgr.

- ✓ Verejná správa
- ✓ Manažment malého a stredného podnikania

PhDr.

- ✓ Verejná správa
- ✓ Manažment malého a stredného podnikania

Viac informácií o štúdiu získate v Mieste Prvého Kontaktu Nové Zámky:

Nitrianska cesta 61
940 01 Nové Zámky

novezamky@vsemvs.sk

+421 907 729 427

Podaj si elektronickú prihlášku ešte dnes, alebo príď k nám a podáme ju spolu!

f

🐦

in

📷

Pellegrini a Laššáková: Folklór je našim národným bohatstvom



**Na priamu podporu folklóru je vyčlenených
1,5 milióna eur**



Skutočná pomoc folklóru

Folklór je našim národným bohatstvom a kultúrnou dušou Slovenska. Preto ho štát musí podporiť výrazne viac ako doposiaľ, zhodli sa predseda vlády Peter Pellegrini a ministerka kultúry Ľubica Laššáková.

Na podujatí, ktoré sa symbolicky konalo v Očovej, tradičnom a historickom mieste pre slovenský folklór, oznámili obaja štátni predstavitelia výrazné zvýšenie podpory štátu pre folklórne súbory i ľudových umelcov.

„**Hádám niet na svete** inej krajiny ako Slovensko, kde na takom malom kúsku zeme môžeme vidieť takú rôznorodosť folklóru, ktorý tu je najkrajší na svete,“ vyhlásil premiér Pellegrini. Zároveň ocenil postoj ministerky Laššákovovej, podľa ktorej sa kultúra národa nemôže obmedziť na dve tri kamenné budovy v hlavnom meste, ale musí žiť s krajinou na každodennej báze.

„**Preto sme na podporu folklóru** ako autentického zdroja tradičnej slovenskej ľudovej kultúry vy-dobyli doteraz nevídanú sumu, ktorá bude odrážať všetky potreby slovenských folklóristov. A už dnes vravím, že ak to bude potrebné, na budúci rok túto sumu znásobíme,“ vyhlásil premiér Pellegrini.

Ministerka kultúry Ľubica Laššáková pripomenula, že podpora tradičnej ľudovej kultúry je jej prioritou od nástupu do funkcie. „Folklór je fenomén, ktorý sa po stáročia odovzdáva z generácie na generáciu a ktorý našim predkom pomáhal vyrovnávať sa s ich životnými údelmi. Aj dnes prežíva najmä vďaka nadšencom, ktorí ho šíria bez nároku na odmenu či spoločenské uznanie. Môžeme mať rôzny vkus, no nikto folklóristom nepoprie, že do svojej záľuby dávajú kus srdca. Aj preto som presvedčená, že folklór je skutočnou kultúrnou dušou Slovenska,“ povedala ministerka kultúry.

V rámci nového projektu „Folklór duša Slovenska“ vyčlenil štát osobitnú sumu 1,5 milióna eur na podporu folklórnych aktivít a ľudových umelcov.

■ Projekt „**Folklór – duša Slovenska**“ prináša podporu aktivít v oblasti tradičnej slovenskej kultúry v celkovej sume **1,5 milióna eur**

■ S podporou predsedu vlády **Petra Pellegriniho** projekt pripravilo ministerstvo kultúry vedené **Ľubicou Laššákovou**, výzvu 26. februára vyhlásil Fond na podporu umenia

■ O túto podporu sa môžu **do 25. marca 2019** uchádzať profesionálne i neprofesionálne folklórne telesá, ale aj individuálni ľudoví umelci

■ **Profesionálne nekomerčné folklórne zoskupenia** sa môžu uchádzať o podporu **od 5000 do 60 000 eur**. Povinné spolufinancovanie predstavuje 5 percent rozpočtu

■ **Neprofesionálne folklórne zoskupenia** sa môžu uchádzať o podporu **od 2000 do 60 000 eur** s povinným spolufinancovaním 5 percent

■ **Individuálni umelci**, napríklad ľudoví reme-



selníci, môžu požiadať o štipendium v maximálnej výške **5000 eur**. Pri štipendiu sa nevyžaduje žiadená spoluúčasť umelca

■ Výzvy treba predložiť **elektronicky do 15:00 h 25. marca 2019**. Všetky projekty musia byť zrealizované **od 1. júna tohto roka do 31. mája 2020**.

■ Projekt musí zahŕňať **viacero umeleckých aktivít a podujatí**, napríklad uvedenie a repri-zy nového predstavenia, účasť na seminároch a sústreďeniach, spoluprácu so zahraničnými partnermi a podobne. Podporu môžu žiadatelia využiť aj na **nákup krojových kostýmov**, rekvizít či hudobných nástrojov alebo na prezentáciu svojej tvorby prostredníctvom zvukových alebo multimediálnych nosičov. Takisto môžu využiť tieto financie na **cestovné náklady**

Všetky potrebné informácie nájdú záujemcovia na webovej stránke

www.folklordusaslovenska.sk



Zmluva o dielo a cena diela

V minulom článku sme v stručnosti načrtli zmluvu o dielo, pričom sme sa venovali najmä predmetu zmluvy o dielo. Keďže v prípade zmluvy o dielo ide o zmluvu odplatnú, v tomto článku budeme venovať pozornosť ďalšej podstatnej náležitosti zmluvy o dielo, ktorou nepochybne je aj zmluvné dojednanie týkajúce sa ceny diela. V prípade ak by takáto dohoda o cene v zmluve o dielo absentovala bola by zmluva o dielo neplatná.

Okrem dojednania ceny diela je prípustné, aby sa zhotoviteľ s objednávatelom dohodli na spôsobe určenia ceny, prípadne sa dohodli, že cena bude určená dodatočne po uzatvorení zmluvy o dielo, a to formou dodatku k nej. Je potrebné uviesť, že pod dohodou o cene zmluvných strán zmluvy o dielo sa v podstate rozumie zmluvné zakotvenie záväzku objednávateľa, že za dielo vykonané zhotoviteľom zaplatí dohodnutú odmenu. Vo väčšine prípadov pôjde o odmenu spočívajúcu v peňažnom plnení, nie je však vylúčené, aby bolo ako odplata dojednané nepeňažné plnenie, alebo určité konanie, ktoré objednávateľ vykoná ako protihodnotu za vykonanie diela zhotoviteľom.

Od dojednania spôsobu určenia je potrebné rozlišovať dojednanie spôsobu platenia ceny diela. Zmluvné strany sa môžu dohodnúť na viacerých spôsoboch platenia ceny diela. Splatnosť

ceny diela môže byť dojednaná na čas predchádzajúci zhotoveniu diela, čas zhotovenia diela, alebo na čas po zhotovení diela. Taktiež je v zmluve o dielo možné určiť či bude cena diela splatná ako celá cena alebo sa dojedná úhrada ceny diela v splátkach.

Objednávateľ a zhotoviteľ si môžu zmluvne dojednať aj zaplatenie predavku, ktorý bude následne započítaný do ceny diela. V prípade, že výška ceny diela nebola v zmluve o dielo dojednaná, platí, že za zhotovenie diela je objednávateľ povinný zaplatiť primeranú cenu, ktorú v prípade pochybností určí súd na návrh jednej zo zmluvných strán. Ak nebola výška ceny diela v zmluve o dielo určená, ale strany sa dohodli na spôsobe určenia ceny diela, určuje sa cena diela týmto spôsobom.

Existuje viacero možností ako môžu zmluvné strany nastaviť spôsob určenia ceny diela, a to určením ceny diela pevnou sumou, určením ceny diela odhadom, určením ceny diela podľa rozpočtu, určením sumy paušálnej sumou a určením ceny limitom.



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

Vláknina - nepostrádateľná súčasť stravy II

Príjem vlákniny ide správne ruka v ruke s príjmom tekutín. Ak je veľa vlákniny a málo tekutín, môžu sa objaviť bolesti alebo pocity tlaku v bruchu, nafukovanie, niekedy až zápcha. Ak je veľa tekutín a málo vlákniny, môže sa objaviť redšia stolica až hnačky.

Nerozpustná vláknina, najčastejšie celulóza, nestrávená odchádza von hrubým črevom. Zabezpečuje tak správny pohyb celým tráviacim systémom. Ľudia, trpiaci zápchou, majú veľmi často nízky príjem vlákniny v strave. Rozpustná vláknina prevažne z ovocia, zeleniny, strukovín a ovsených vločiek obsahuje pektín a β-glukány, ktoré vo vodnom prostredí tela vytvárajú gél, ktorý môže so sebou strhávať prebytočné látky. Základnou liečbou vysokej hladiny tukov – cholesterolu a triglyceridov, nevyrovnaných hladín krvného cukru, je strava - zvýšenie príjmu vlákniny, hlavne zo zeleniny, ovocia a vložiek.

Denný príjem vlákniny má byť 20-30 g/deň u dospelého, závisí od veku, pohlavia a fyzickej aktivity. U detí je to pochopiteľne menej 1-20 g/deň, podľa veku. Odporúčaný pomer rozpustnej a nerozpustnej vlákniny je 3 : 1. Príjem vlákniny u väčšiny ľudí u nás je nízky, približne polovičný. Jej zvyšovanie v strave ale treba regulovať postupne, nárazové zvýšenie môže byť sprevádzané tráviacimi ťažkosťami. So zvýšením príjmu vlákniny, treba aj zvýšiť príjem tekutín, najlepšie vody. Denná dávka

by nemala byť vyššia ako 60-70g. Zvýšený príjem môže nepriaznivo ovplyvniť vstrebávanie niektorých minerálnych látok, napríklad horčíka, vápnika, zinku, ale aj niektorých liekov.

Množstvo vlákniny v 100 g potravinách je rôzne: pšeničné otruby 45 gramov (g), strukoviny, knäckebrat 15 g, celozrnná múka 12 g, sušené ovocie (figy, slivky, marhule) 12-15 g, obilné vločky a orechy 10 g, celozrnné cestoviny, kus-kus a pečivo 7 g, müsli tyčinka 6 g, ryža natural 5 g, ovocie 2 - 6 g, zelenina 2 - 6 g, biela ryža 1 g.

Príklad raňajok s dostatočným obsahom vlákniny (9-12 g na porciu): 40 g (4 polievkové lyžice) ovsených vločiek so 120-150 g ovocia (jeden stredne veľký banán alebo jablko) a 10 g orechov (5-10 kusov podľa veľkosti, napr. polovica vlašského orecha má hmotnosť 3 g, 1 mandľa 1g) predstavuje spolu 9 g samotnej vlákniny: 4 g (vločky) + 4 g (ovocie) + 1 g (orechy). Príjem vlákniny vieme ovplyvňovať napríklad druhom ovocia. Pokiaľ jablká a banány obsahujú 2-3 g vlákniny v 100g, bobuľoviny (maliny, ríbezle, čučoriedky) a jahody 5-6 g. Ovsené vločky môžu byť zaliate vodou, mliekom alebo jogurtom podľa chuti.

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



www.regiompres.sk

25 rokov
25 éve

sme k Vám bližšie
az önök közelében

**NITRAZDROJ, a.s. v roku 2019
oslavuje 25.výročie založenia.**

NITRAZDROJ, a.s. 2019-ben ünnepli
magalapításának 25. évfordulóját

Predajňa (Üzlet) :

Hradná 3, Komárno

- nákup za diskontné ceny pre všetkých
(diszkont árák mindenkinek)

www.nitrazdroj.sk



NITRAZDROJ



**Mlieko
LAPTE (Tej)**
1,5% 1l

0,42 €

JC 0,42 € / l (az egységár 0,42€/l)

Bez ďalšej zľavy. Do vypredania zásob.
További kedvezmény nélkül, a készlet erejéig.

Cena platí 1. 3. – 31. 3. 2019

Az ár 2019 március 3.-tól március 31.-ig érvényes

Vtipy týždňa

» V knižnici:
„Prosím si niečo na čítanie.“
„Niečo ľahšie?“
„Ďakujem, som tu autom.“

» Knihupec hovorí
kupujúcemu:
„Radím vám túto zbierku
humoresiek. Puknete od
smiechu!“
Kupujúci:
„A vy ste ju čítali?“
„Naivná otázka.“, podotkne
vedľa stojací školák, „veď
vidíte, že ešte žijete!“

» V kníhkupectve sa pýta
zákazníčka predavačky:
„Kde máte oddelenie poči-
tačovej literatúry?“
„Hľadáte niečo konkrétne?“
„Manžela.“

» Murphyho zákon:
Požičiavaním sa ti stratia
len tie knihy, ku ktorým mi-
moriadne lípneš.

» redakcia

INZERCIA

0907 779 018

JUDr. Štefan Harabin: Kresťanský a národný hlas nesmie prepadať

Moji milí priatelia,

Kresťanský a národný hlas nesmie prepadať. Som jediný kresťanský a národný kandidát na funkciu prezidenta Slovenskej republiky. Preto volám po mobilizácii národných a kresťanských síl.



Budem priamy. Vážení voliči SNS a Smer-SD.

Chcem sa poďakovať všetkým tým voličom oboch strán, ktorých podporu cítim už teraz, či prostredníctvom sociálnych sietí, alebo na osobných stretnutiach po Slovensku.

Verte mi, veľmi si vážim každý Váš hlas.

Zároveň však chcem osloviť aj ďalších priaznivcov a sympatizantov strán SNS a strany Smer-SD, ktorí ešte váhajú a nie sú rozhodnutí.

Slovenská národná strana do prezidentského súboja nepostavila svojho kandidáta. Oceňujem tento štátnický akt od predsedu SNS Andreja Danku. Som presvedčený, že moje hodnoty sú aj hodnotami SNS ktorá vznikla pred 148 rokmi s jej prvým predsedom Viliamom Paulíny-Tóthom.

Chcem voličov a sympatizantov strany SNS ubezpečiť, že týmto hodnotám som verný celý svoj život a aj naďalej budem.

Budem mať na pamäti vašu podporu a garantujem Vám, že hodnoty ktoré spoločne zdieľame, budú mojim krédom vo funkcii Prezidenta Slovenskej republiky.

Budem si vážiť každý Váš hlas.

Áno, aj mnohí voliči strany Smer-SD a jej sympatizanti sú dnes postavení pred otázku koho voliť. Chcete naozaj to, aby sa o prezidenta Slovenskej republiky uchádzala Zuzana Čaputová? Stelesnenie liberálneho zla?

Chcete eurobyrokrata Maroša Šefčoviča, nositeľa brusselských hodnôt globalizácie, multikulturalizmu, podporovateľa migrácie, istanbulskeho dohovoru, či postupnej straty suverenity v prospech Bruselu? Podporovateľa nenápadného postupného zániku našej štátnosti, či pomalého vymierania kresťanských hodnôt na Slovensku? Alebo Štefana Harabina s jasnými hodnotami?

Nie je čas dávať do popredia vlastné ambície či ego. Nehanbím sa, že oslovím aj voličov Mariána Kotlebu.

Verím, že sú medzi nimi ľudia, ktorí naozaj ctia kresťanské a národné princípy a dokážu byť tolerantní k ľuďom.

Priatelia, v prezidentskom súboji ide o viac ako o Mariána Kotlebu, ide o náš hrdý slovenský národ.

Kresťanský a národný hlas v tomto boji nesmie prepadať. Slovenskí vlastenci a kresťania majú na to a zaslúžia si prezidenta s hodnotami, ktoré všetci spoločne zdieľame.

Hrdé a sebavedomé Slovensko, rodina ako základ národa, spravodlivosť pre všetkých, to súhodnoty, ktoré sú hodnotami voličov a sympatizantov všetkých kresťanských a národných strán.

Áno, aj vy, voliči KDH, voliči Kresťanskej demokracie-Život a prosperita, aj Vás sa táto výzva týka.

Budem si vážiť každý Váš hlas, hlas ktorý nebude len hlasom pre Štefana Harabina, ale bude hlasom pre hrdé, sebavedomé, demokratické, právne a kresťanské Slovensko.

Verím, že vám na našej krajine záleží rovnako ako mne a budem sa tešiť spolu s Vami, ak naše hlasy neprepadnú a Slovensko bude môcť napredovať so vztýčenou hlavou.

Prezidentské voľby nie sú politickým bojom strán. Je to voľba občanov. Nezabudnime na to.

Prihovám sa Vám aj slovami Martina Rázusa : „Opravdivo milovať vlasť môže len ten, kto cíti, že korene jeho bytosti sú zapustené v milovanej pôde.“

Váš **Štefan Harabin**,

jediný kresťanský a národný kandidát na funkciu prezidenta Slovenskej republiky



www.harabin-2019.sk

VOLTE č.4

Základné pokyny k voľbám

Predseda Národnej rady Slovenskej republiky vyhlásil voľby prezidenta Slovenskej republiky a určil deň ich konania na sobotu 16. marca 2019. Volebné miestnosti budú otvorené od 07.00 h do 22.00 h. Ak v prvom kole volieb nezíska ani jeden z kandidátov na prezidenta Slovenskej republiky nadpolovičnú väčšinu platných hlasov voličov, bude aj ich druhé kolo 30. marca 2019 v tom istom čase od 07.00 h do 22.00 h.

Právo voliť prezidenta Slovenskej republiky má občan Slovenskej republiky, ktorý má právo voliť do Národnej rady Slovenskej republiky, teda občan Slovenskej republiky, ktorý najneskôr v deň konania volieb dovŕši 18 rokov veku. Prekážkou práva voliť je zákonom ustanovené obmedzenie osobnej slobody z dôvodov ochrany verejného zdravia.

Volič, ktorý má trvalý pobyt na území Slovenskej republiky a v deň konania volieb nebude môcť voliť v mieste svojho trvalého pobytu vo volebnom okrsku, v ktorého zozname voličov je zapísaný, môže požiadať obec svojho trvalého pobytu o vydanie hlasovacieho preukazu. Obec na základe žiadosti voličovi vydá hlasovací preukaz a zo zoznamu voličov ho vyčiarkne s poznámkou o vydaní hlasovacieho preukazu. Hlasovací preukaz oprávňuje na zápis do zoznamu voličov v ktoromkoľvek volebnom okrsku. Obec vydá voličovi hlasovací preukaz len na ten deň

konania volieb prezidenta Slovenskej republiky, ktorý volič uviedol vo svojej žiadosti. Volič môže požiadať obec svojho trvalého pobytu o vydanie hlasovacieho preukazu na prvé i druhé kolo volieb prezidenta Slovenskej republiky súčasne. Táto požiadavka musí byť zo žiadosti voliča zrejma.

Volič môže požiadať o vydanie hlasovacieho preukazu už iba výlučne osobne (alebo prostredníctvom ním splnomocnenej osoby), najneskôr posledný pracovný deň pred dňom konania volieb (t.j. najneskôr 15. 3. 2019; pre druhé kolo volieb najneskôr 29. 3. 2019) v úradných hodinách obce. Obec vydá hlasovací preukaz bezodkladne. Prostredníctvom osoby splnomocnenej žiadateľom možno požiadať o vydanie hlasovacieho preukazu najneskôr v posledný deň pred dňom konania volieb (t.j. najneskôr 15. 3. 2019; pre druhé kolo volieb najneskôr 29. 3. 2019).

Žiadosť musí obsahovať tieto údaje o voličovi - meno a priezvisko, rodné číslo, štátnu príslušnosť, adresu trvalého pobytu (obec, ulica, číslo domu). 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, ktorý mu okrsková volebná komisia odoberie.

» Zdroj: MV SR

Podcenená estetika

V časopise o školstve som zachytil rubriku, v ktorej porovnávali vybavenia škôl. Na jednej z fotografií bola trieda s klasickými lavicami a oproti nej trieda s neštandardným usporiadaním stolov, pri jednom z nich mohlo sedieť viacero žiakov. Pritom bolo všetko tak zladené, že to pôsobilo ľahko a moderne. Viacero z vyobrazení pochádzalo zo zahraničných škôl, o ktorých je známe, že sú materiálne i priestorovo štedré. Okrem uvedeného časopisu si často prehliadam školy v krajinách, ktoré sú vzdelávaniu naklonené oveľa viac ako na Slovensku.

Estetika školy je veľmi dôležitý výchovný, ba vzdelávací prvok. Nie nadarmo sa hovorí, že prostredie vychováva. Prostredie pozitívne vplyva aj na klímu školy a som presvedčený, že ovplyvňuje aj výkon žiaka. Niežby si tento fakt naše školy neuvedomovali, však slovenské školstvo neprivarujú školám podmienky na to, aby sa aj táto zložka rozvíjala. Narážame pri tom na dva problémy: Budovy škôl sú staré, dispozične nevhodné pre súčasné vzdelávanie a v typickom panelákovom štýle, kde estetika nebola prvotná. Druhým problémom je to, že škola nemá peniaze na rekonštrukciu alebo vybavenie, ktoré by ju približovalo modernej dobe. Financie musí zhŕňať prostredníctvom rôznych výziev alebo prosí o pomoc sponzorov. Inou cestou je inovovať školu po častiach,

čoho efekt sa prejaví po veľmi dlhom čase. Často sa dlhodobej premeny školy aktuálni žiaci ani nedočkajú. A tak sú prevažne v klasických učebniach s klasickým vybavením, kde výnimočne svieti interaktívna tabuľa či dataprojektor. Dizajn chýba, žiaci sú svedkami akéhosi eklektizmu starého s novým alebo navzájom nesúvisiacich prvkov. Akýkoľvek atypický alebo estetický nábytok, hoci na súčasné vyučovanie vhodnejší, je drahší, preto sa uprednostňuje klasické unifikované vybavenie. Je to na škodu veci, lebo v moderných školských systémoch už dávno pochopili, že škola má byť ergonomická, ekologická, vkusná, dizajnová a funkčne vybavená. To všetko si žiada síce náklady v situácii, keď sa financie na školstvo záhadne strácajú. Okrem toho je mnoho budov škôl. Osvietení kompetentní by však dokázali preklenúť aj tieto prekážky.

Škola má poskytovať zázemie nielen na vyučovanie, ale aj na čas prestávok, stravovania či záujmovej činnosti. Je pol dňa domovom pre budúcu generáciu, ktoré tiež raz budú posudzovať svoje okolie, životné prostredie a isto ho budú zveľaďovať, upravovať. Alebo budú k nemu ľahostajní. Nedostatok peňazí na túto stránku školy určite formuje aj vzťah žiakov k nej a ich vkus.

» Ján Papuga
riaditeľ ZŠ



Za Slovensko, tradície a právny štát

VOLTE Č.4

www.harabin-2019.sk

ZASKLIEVANIE TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY

balkóny

zimné záhrady

terasy

AKCIA ZĽAVA DO 30%

Možnosť výhry 300 €

www.balkona.eu
0948 787 777

Ku každej objednávke darček
Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKÓNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

Najpestrejšie noviny v regióne

**Kvalitné vizitky
od 100 za ks***



0907 779 018

Technická špecifikácia:
300 g vizitkový papier, rozmer 9 x 5 cm, jednostranná plnofarebná tlač, tlač - hárkový offset
*uvedená cena platí pri odbere od 1000 ks vizitiek a je prepočítaná konverzným kurzom 1,- € / 30,126 SK.
Všetky ceny sú uvádzané bez DPH 20%.

KM19-10 strana- 6

**VOĽNÉ
PRACOVNÉ MIESTA**



**Práca aj
v dvojzmennej prevádzke!**

**Nástupný plat až do 740 €*
Po skúšobnej dobe až do 820 €*
Po úplnom zaučení až do 850 €***

***Mesačná mzda obsahuje základnú zložku mzdy 510 €, bonus za dochádzku, výkonový bonus a nadštandardný príplatok za prácu v noci.**

Do Kolárova na prácu v dvoj- a trojzmennej prevádzke (výroba káblových zväzkov), do čistého a príjemného pracovného prostredia hľadáme

OPERÁTOROV VÝROBY

**Nadštandardný príplatok
za prácu v noci: 1,40 €/h**

**Mesačný Bonus
za dochádzku**

**Možnosť postúpiť na
vyššie platenú pozíciu**

**Mesačný Bonus
za výkon a kvalitu**

Doprava a strava zdarma

**Pravidelné
zvyšovanie platov**

V prípade záujmu nás navštívte!
**Pohovory máme
KAŽDÝ PRACOVNÝ DEŇ**
o 8:00 na našej adrese.

Pre viac informácií volajte
035 / 7846 712 alebo **035 / 7846 719**
E-mail **career@kssk.kroschu.com**

KROMBERG & Schubert s.r.o.
Priemyselný areál 3206
946 03 Kolárovo

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Lešníci a stavbári pozor!

- ponúkame celoročnú prácu na turnusy
- plat od **13,50** - Nemecko alebo od **15,50** - Švédsko
- cesta a bývanie **ZADARMO**

+421 948 672 122
+421 907 780 698



www.facebook.com/alukogroup

ORAVA - zdravie z prírody rozdáva



Penzión *** Oravská horáreň,
Oravský Podzámok č. 396, Vám
ponúka pobyty na 7 dní/6 nocí
iba za **138.- EUR/1 osoba**

Voľné termíny: 31.3 – 6.4. | 7.4 – 13.4. |
28.4 – 4.5. | 5.5 – 11.5. | 12.5 – 18.5.2019

Pobyty sú podporované štátnou
dotáciou pre nepracujúcich dôchodcov.

V cene pobytu: plná penzia,
2 x fakultatívny výlet, Čaj o piatej,
folklórne vystúpenie a iné BONUSY !!!

Rezervácie na čísle **0918 591 942**
Informácie na www.oravskahoraren.sk

PROFESIONÁLNY SERVIS OKIEN

OBHLIADKA OKIEN S MERANÍM ÚNIKOV TEPLA
TERMOKAMEROU ZDARMA!



OPRAVILI SME UŽ 16 000 OKIEN!
OPRAVÍME AJ TIE VAŠE.



ProWindow
SERVIS OKIEN

ZISTÍME NEDOSTATKY, VYPRACUJEME CENOVÚ PONUKU

052 222 00 22 ...A DO 7 DNÍ MÁTE OKNÁ AKO NOVÉ!

www.prowindow.sk

www.konstrukter.sk
Prijmeme na pozície v ČR
info@konstrukter.sk

OPERÁTOR VÝROBY
800 - 1000 EUR/netto

VODIČ VZV

900 - 1100 EUR/netto

ÚDRŽBÁR STROJOV

900 - 1200 EUR/netto

ZVÁRAČ ZM1,135

11 EUR/hod.

TEL.: **0908 914 180**

Firma FORSE
prijme

Skladník

(Nemecko)

2200 EUR/mesačne Brutto

Mäsiar (Rakúsko)
2800 EUR/mesačne Brutto

Mäsiar-pomocník
(Rakúsko)

2400 EUR/mesačne Brutto

0903 431 191

Firma REMIREL s.r.o., CZ
Práca v Českej republike

VODIČ VZV

ZVÁRAČ CO2

OPERÁTOR VÝROBY

ELEKTRIKÁROV

**PRACOVNÍKOV
DO PLASTOVEJ VÝROBY**

VÝBORNÉ PLATOVÉ PODMIENKY
+421 918 607 897 +421 917 650 018
+421 905 775 463

Zažite chuť Talianska v pohodlí domova...



20x32x45,5 cm



499 EUR

CENA VRÁTANE 12KG KÁVY
+KÁVA NA POL ROKA ZADARMO*

*6 BALÍKOV 1 KG KÁVY FERLUCCI (40% ARABICA,
60% ROBUSTA) VYSTAČÍ NA POL ROKA PRI SPOTREBE 4 KÁV DENNE

DOPRAVA ZADARMO

Dostali ste chuť na pravé talianske espresso
z čerstvo namletej kávy?
Alebo to skôr bude jemné latte?
Či cappuccino s kvalitne našľahanou penou?

Teraz už nemusíte robiť kompromisy.
Všetky tieto druhy Vám vo vysokej
kvalite pripraví kávovar nemeckého výrobcu
Melitta Caffeo Solo & Perfect Milk.

**NAJMENŠÍ PLNOAUTOMATICKÝ
KÁVOVAR NA SVETE !**

Objednávky:

0907 / 727 205

kavovary@regionpress.sk

Nedostávate
pravidelne
NAŠE NOVINY
do schránky
a chceli by ste?

Kontaktujte nás:

distribucia.nz@regionpress.sk

0908 979 443