REGIONPRESS

Č. 10 / 8. MAREC 2019 / 23. ROČNÍK

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 25 000 domácností

Premiér PELLEGRINI a ministerka LAŠŠÁKOVÁ:

Na podporu folklóru je vyčlenených 1,5 milióna eur

VO VNÚTRI

33-0008

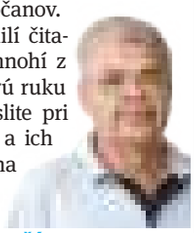
A už je tu pôst!

Škaredá streda je za nami, aj keď, napokon, bola celkom pekná. S rešpektom, že ide o jedno z liturgických pomenovaní popolcovej 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 hrdosti na seba samých.

Existuje množstvo dôvodov, prečo sa obávať tohto výberu, najmä po niekoľkotýždňovom predchádzajúcom sledovaní „diskusií“ na sociálnych sieťach. Až sa nechce zdravým rozumom prijať, koľko hlúpej 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 negatívne 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 hlave. Koľkokrát už sme boli vo voľbách podvedení, oklamaní, 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 čitatelia a tentoraz mnohí z vás aj voliči. Dobrú ruku pri výbere – myslite pri tom na vaše deti a ich budúcnosť tu, na Slovensku.

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

KAMENÁRSTVO Helczman

spracovanie, výroba a predaj PRÍRODNÉHO KAMEŇA

Z našej ponuky:
• panelové hrobky, pomníky, hroby
• urnové schránky
• obklady krbov, parapety
• pracovné dosky, ...

Prerábame staré betónové hroby na NOVÉ ŽULOVÉ za VÝHODNÉ CENY!
... aj atypické rozmery

ROŽŇAVA, Gemerská 581 (časť BAK - za autosalónom Hyundai)
TORNAĽA, Cintorínska
Kontakt: 058/ 733 15 72 • 0908 446 600 • 0905 451 073
www.kamenarstvohelczman.sk helczman@centrum.sk
Quatro

88-0016

INZERCIA 0907 887 322

ICSÓ ÁRPÁD
MONTÁŽ · OPRAVA · REKONŠTRUKCIE
PLYN KÚRENIE VODA
PODLAHOVÉ KÚRENIE
PLASTOVÉ, MEDENÉ, KOVOVÉ ROZVODY
STAVEBNE PRÁCE · PREDAJ A MONTÁŽ KOTLOV NA ÚK
Šafárikova 33, 048 01 Rožňava
mobil: 0907 660 214
e-mail: arpad.icso@gmail.com
43-0029

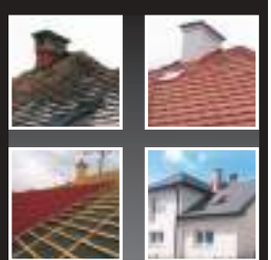
ČISTENIE HROBOV
Platí pri objednaní do 20.3.!
Ochranný náter zdarma!
Obnova písma 1,2€ 1€/znak
Jednohrob 65€ Dvojhrob 100€
0919 205 521
www.cisteniehrobu.sk
18-0001

POŽIČOVŇA STAVEBNÉHO NÁRADIA
tel. kontakt: 0907 591 415
88-0020

AM PLAST s.r.o.
VÝROBA A MONTÁŽ PLASTOVÝCH OKIEN
• Výroba, montáž, predaj plastových okien a dverí
• Predaj a montáž interiérových dverí
• Predaj a montáž oceľových bezpečnostných dverí
• Predaj PVC, AL parapiet, žalúzií, sietí a ich montáž
• Poskytujeme záručný a pozáručný servis
A.M.PLAST s.r.o. Hámošiho 182, Brzotín
058/ 788 61 40, 0915 701 414
88-0002

BETÓNOVÉ PLOTY
obojstranné za cenu jednostranných
PROFIL INVEST SLOVAKIA 0918 217 665
27-0017-8

KROVNESSA s.r.o. Rožňava
Klampiarske, pokrývačské a tesárske práce.
Predaj a montáž strešných krytín a odkvapových systémov.



Strechy na kľúč.
KROVNESSA s.r.o.
0949 111 223
krovnessa@gmail.com
88-0010

Salón pre psov Comtessa
kúpanie
strihanie
trimovanie
rozčesávanie
doplnkové služby
poradenstvo
0907 471 554
Rudná 221
www.facebook.com/saloncomtessa/
88-0012

AUTOPREVENT s.r.o.
Jegorova 608, Lučenec
Kontrola originality
STK Čerenčianska, RS
objednajte sa na presný čas
0918 600 787
047/56 33 769
pkolc@wmx.sk
www.stk-rs.sk
43-0020

Kúpim jelenie, srnčie, danielie zhody a trofeje.
tel. 0940 723 073
46-004

GEMERSKO
ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Redakcia: Čučmianska dlhá 3
ROŽŇAVA
gemersko@regionpress.sk

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

INZERCIA
Bc. Ján Vojta **0907 887 322**

Distribúcia:
Ing. Jaroslav Hlaváč **0908 979 467**
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (25 000 domácnosti)

Každý týždeň:
Rožňava, Rimavská Sobota, Revúca, Plešivec, Tornaľa, Jesenské, Muráň

+ párny týždeň:
Hnúšťa, Hrachovo, Rim. Zálužany, Kružná, Slavošovce, Rakovnica, Krásnohorská Dlhá Lúka, Jovice, Lipovník, Jablonov nad Turňou, Hrhov

+ nepárny týždeň:
Tisovec, Štítnik, Dobšiná, Gem. Poloma, Vlachovo, Gem. Hôrka, Slavec

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	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	**Pezinsko**
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	**Trnavsko**
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	**Martinsko**+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	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	52.000	**Žilinsko**+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**+KK
PO	40.000	**Prešovsko**+SB
SN	30.000	**Spišsko**+LE+GL

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 objednávateľom 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 preddavku, 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 paušálnou sumou a určením ceny limitom.

V4 Legal
LAW FIRM

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

Krátke správy z regiónu

Múzeum zverejnilo na videoportáli dokumentárny film o časti Baňa

Historický obsah, zábery na lokalitu aj spomienky pamätníkov obsahuje 17-minútový dokumentárny film Rožňava Baňa, ktorý začiatkom marca zverejnili na videoportáli YouTube občianske združenie (OZ) Medza a Banícke múzeum (BM) v Rožňave.

„Projektový dokumentárny film OZ Medza, pôsobiaceho pri BM, bol jedným z výstupov jeho cezhraničnej spolupráce v rámci programu Interreg V - A Slovakia Hungary ‚Spolupráca a vytváranie sietí na ochranu spoločného priemyselného dedičstva CONIN'," uviedol manažér kultúry BM Róbert Šimko.

Dodal, že na produkcii filmu pracoval tím zložený z členov združenia i zamestnancov múzea spolu s filmármi a súkromnými osobami z Rožňavy aj okolia. Obsah svojho YouTube kanála s názvom Banícke múzeum v Rožňave plánujú časom rozširovať aj o ďalšie videá.

» TASR

Nemocnica dočasne obmedzuje činnosť neurologického oddelenia

Rožňavská nemocnica Svet zdravia (SZ) od pondelka dočasne obmedzila činnosť neurologického oddelenia. TASR o tom informovala komunikačná špecialistka siete SZ Jana Fedáková, podľa ktorej sú za tým personálne dôvody.

„Nepretržitá prevádzka oddelenia je naďalej zachovaná, zredukovala sa však jeho kapacita a pozastavená bola činnosť neurologickej ambulancie ústavnej pohotovostnej služby. Bežná ambulancia funguje počas pracovných dní bez zmeny," uviedla Fedáková.

Pacienti s náročnými neurologickými diagnózami budú podľa nej dočasne prevážaní do okolitých nemocníc. „Vedenie rožňavskej nemocnice intenzívne pracuje na stabilizovaní personálnej situácie a robí všetko pre čo najskoršie obnovenie plnohodnotnej prevádzky," dodala Fedáková..

» TASR

88-0017

88-0004

66-0044

68-06

JUDr. Štefan Harabin:
Kresťanský a národný hlas nesmie prepadnúť

Moji milí priatelia,
Kresťanský a národný hlas nesmie prepadnúť. 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 Danka. Som presvedčený, že moje hodnoty sú aj hodnotami SNS ktorá vznikla pred 148 rokmi s jej prvým predsedom Viliamom Paulínym-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 mojím 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 bruselských hodnôt globalizácie, multikulturalizmu, podporovateľa migrácie, istanbulského 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 prepadnúť. 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.
Prihováram 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

VOĽTE č.4

Objednávateľ: JUDr. Štefan Harabin, Bratislava 33-0003

Pellegrini a Laššáková:

Folklór je naším národným bohatstvom

FOLKLÓR duša Slovenska

Na priamu podporu folklóru je vyčlenených 1,5 milióna eur

Folklór je naším 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.

„Hádam 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 Laššákovej, 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 vydobyli 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 naším predkom pomáhal vyrovnať 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.

Skutočná pomoc folklóru

- 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 remeselníci, môžu požiadať o štipendium v maximálnej výške **5000 eur.** Pri štipendiu sa nevyžaduje žiadna 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 reprízy nového predstavenia, účasť na seminároch a sústredeniach, 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 nájdu záujemcovia na webovej stránke

www.folklordusaslovenska.sk

Vláknina - nepostrádateľná súčasť stravy II

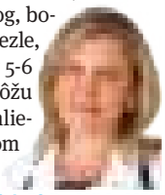
Príjem vlákniny ide správne ruka v ruke s príjmom tekutín. Ak je veľa vlákniny a málo tekutín, môžu sa objaviť bolesti alebo pocity tlaku v bruchu, nafukovanie, niekedy až zápcha. Ak je veľa tekutín a málo vlákniny, môže sa objaviť redšia stolica až hnačky.

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 vločiek.

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 potraviny je rôzne: pšeničné otruby 45 gramov (g), strukoviny, knäckebrot 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.



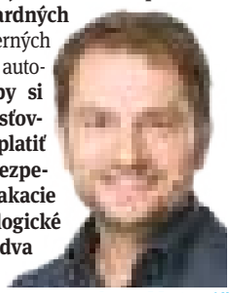
» MUDr. Adriana Ilavská, PhD., MBA, MPH
Diabetologička, odborníčka na poruchy metabolizmu a výživy

Referendum Za lepšie Slovensko

OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti

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 v**o 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 OĽANO

0311802217 Objednávateľ: OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti (OĽANO), Záhradná 6873/4, 811 01 Bratislava, IČO: 42287511 Dodávateľ: regionPRESS s.r.o., Študentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36252417

VIZITKY
0907 887 322

SUDOKU ŤAŽKÉ

						5	1	
						3	4	2
								6
2	4			1	7			3
1		6			2			
5		3	9		4	6		
7	2					1		
9		1	3			2	7	4

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
STOP VODA
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331
40-0001

NEJDE VÁM BIZNIS?
KONTAKTUJTE NÁS
gemersko@regionpress.sk
0907 887 322

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
› revízie komínov ku kolaudáciám RD
› frézovanie a vložkovanie komínov
› strojové čistenie zadechtovaných komínov
› fasádne komíny
› čistenie a kontrola komínov
0905 279 418
obhliadka ZDARMA
Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7,00 hod do 17,00 hod
www.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.sk
Erimont s.r.o., Lučivná 315
Michal Hudáč
99-0013-1

Predaj OSB3 dosiek
MOLMAX s.r.o., Plešivec
0907 855 449 • 0905 311 130
V ponuke aj CEMENT, STIERKY, LEPIDLÁ, SADROKARTÓNY A PRÍSLUŠENSTVO, ŠALOVACIE TVÁRNICE, IZOLÁCIE ISOVER.
cena už od 4,06 €/m²
Možnosť dopravy!

OSB3 KRONOSPAN hladká
Rozmer: 2500 x 1250 mm = 3,125 m²

Kód tovaru	Názov tovaru	Hrúbka v mm	Cena/ks
500SB10	OSB 2500x1250x10 mm	10	13,40 €
500SB12	OSB 2500x1250x12 mm	12	15,00 €
500SB15	OSB 2500x1250x15 mm	15	19,00 €
500SB18	OSB 2500x1250x18 mm	18	23,00 €
500SB22	OSB 2500x1250x22 mm	22	28,20 €
500SB25	OSB 2500x1250x25 mm	25	32,50 €

43-0032

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Predám ND SEAT Toledo 1,9TD 1995 (1991-99). Tel. 0949364651

»CZ 150 JAWA PERAK JAWA 250 350 PANELKA KYVACKA BIZON CALIFORNIA KÚPIM TIETO MOTORKY AJ DIELY 0915215406

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

»Predám sklolaminátové žumpy o objeme 5.000, 8.000 a 10.000 litrov a vodomerné plastové šachty. Cena od 650 €. Doveziem, osadím, vykonám aj tlakovú skúšku. T.č.: 0905 925 991

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim zlaté dukáty ČSR a ČSSR a iné zlaté a strieborné mince aj šilingy, šperky a hodinky t. 0915627285

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

Chcete si podať inzerát?

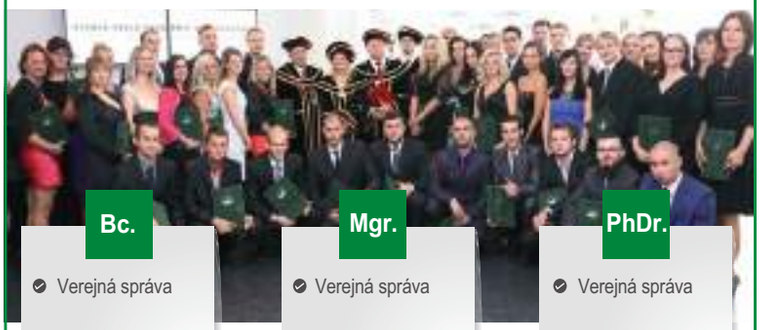
Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera GE medzera Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

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

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

VŠEMVS
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 Lučenec:

Gemerská cesta 1
984 01 Lučenec
lucenec@vsemvs.sk
+421 905 604 736

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

81-0040-1

Krátke správy z regiónu

Samospráva získala dotácia 342.000 eur na opatrovateľskú službu

Dotáciu 342.000 eur na opatrovateľskú službu získala samospráva Rimavskej Soboty z Operačného programu Ľudské zdroje. Poskytovateľom je Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR, projekt má byť realizovaný do januára 2021.

„Cieľom projektu je podpora dostupnosti terénnej opatrovateľskej služby s cieľom zotrvania osôb odkázaných na pomoc inej osoby v prirodzenom domácom prostredí, čiže podpora rozvoja opatrovateľskej služby za účelom predchádzania umiestňovania klientov do pobytových zariadení," uvádza sa v materiáloch k projektu.

Hlavnou aktivitou projektu je poskytovanie opatrovateľskej služby, kde cieľovou skupinou sú deti i plnoleté fyzické osoby, ktorým sa poskytujú sociálne služby, ako aj zamestnanci vykonávajúci politiky a opatrenia v oblasti sociálneho začlenenia vo verejnom aj v neverejnom sektore. „Vytvorením nových a udržaním existujúcich pracovných miest sa podporí zamestnanosť v regióne s najvyššou nezamestnanosťou," dodáva sa v materiáloch.

» *TASR*

INZERCIA
0907 887 322

Vtipy týždňa

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

» Kníhkupec 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 žije!"

» „Jano, za čo si ty vlastne sedel za komunistov?"
„Uložil som knihy vo výklade kníhkupectva."
„A čo? Boli zakázané?"
„Neboli, ale dal som vedľa seba tri knihy s názvami: Chceme žiť ... Ďaleko od Moskvy ... V tieni mrakodrapov."

» V kníhkupectve sa pýta zákazníčka predavačky:
„Kde máte oddelenie počítačovej literatúry?"
„Hľadáte niečo konkrétne?"
„Manžela."

» Murphyho zákon:
Požičiavaním sa ti stratia len tie knihy, ku ktorým mimoriadne lipneš.

» *redakcia*

REGIONPRESS

61_0028

SCHODOLEZY, STOLIČKOVÉ VÝŤAHY, PLOŠINY A STROPNÉ ZDVIHÁKY PRE IMOBILNÉ OSOBY

Príspevok od štátu pre ŤZP osoby. Pomôžeme vám s jeho vybavením.

U nás máte bezplatnú návštevu, zameranie a návrh bezbariérového riešenia v rámci celej Slovenskej republiky úplne zadarmo.

OZVITE SA NÁM NA: bezplatnú infolinku: **0800 199 060**
e-mail: velcon@velcon.sk

ALEBO NAVŠTÍVTE: www.**velcon.sk**

32-0025-2

Najčítanejšie regionálne noviny
REGION PRESS

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0907 887 322

VIZITKY
0907 887 322

Smútočná spomienka

Spomeňte si s nami na svojich blízkych a dajte to vedieť aj ostatným, ktorí ich poznali.

Viac info: tel. 0907 887 322

NEJDE VÁM BIZNIS? KONTAKTUJTE NÁS
gemersko@regionpress.sk
0907 887 322

Objednávateľ: JUDr. Štefan Harabin, Bratislava 33-0003

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

Lešenári 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

ALUKO GROUP

www.facebook.com/alukogroup

94-0037

ORAVA - zdravie z prírody rozdáva

Oravská Horáreň ***

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

27-0023

PROFESIONÁLNY SERVIS OKIEN

OBHLIADKA OKIEN S MERANÍM ÚNIKOV TEPLA TERMOKAMEROU ZDARMA!

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

ZISTÍME NEDOSTATKY, VYPRACUJEME CENOVÚ PONUKU

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

www.prowindow.sk

ProWindow SERVIS OKIEN

14-0038

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

85-0005

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

85_0176

Griffin S Group s.r.o.
bezpečnostné služby - security

- fyzická ochrana osôb a majetku
- zabezpečovanie podujatí
- prevoz peňazí a cenín /doprovody/
- pult centrálnej ochrany /PCO/
- GPS monitorovanie + videopult
- kurzy SBS /odborná príprava/
- recepčná a informačná služba
- bezpečnostný audit a poradenstvo

prevádzka:
Tornaľa
Daxnerova 13

tel: 0907 070 009
grifsgroup@gmail.com

43-0057

Nedostávate pravidelne NAŠE NOVINY do schránky a chceli by ste?

Kontaktujte nás:
distribucia.ge@regionpress.sk
0908 979 467

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

61_0182

UZÁVIERKA ďalšieho čísla Gemersko je 13.3.2019.

Objednávka inzercie 0907 887 322 alebo na: gemersko@regionpress.sk

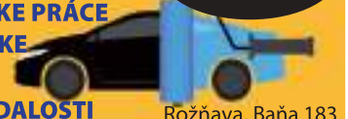
Spoločnosť Pfeiffer SK s.r.o. prijme do svojho tímu

montéra vodovodov a kanalizácií - 6 € / hod. (brutto)
pomocného montéra - 5 € / hod. (brutto)
Hľadáme manuálne zručného človeka s chuťou učiť sa novým veciam
(+ ubytovanie, cestovné a diéty) Výkon práce: územie SR.
V prípade záujmu nás kontaktujte na:
0908 234 961, filipovicova@pfeiffersk.sk

32-0024-2

- **OPRAVY** • počiatočnej hrdze
- škrabancov a preliačin
- poškodeného laku
- **LAKOVNÍCKE PRÁCE**
- **KAROSÁRSKE PRÁCE**
- **POISTNÉ UDALOSTI**

EXPRES LAKOVŇA



Rožňava, Baňa 183
0940 733 544, 0950 515 302 Lakovať je umenie

43-0019

REKONŠTRUKCIE ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH
Bez demontáže !

MY MATERIÁL NEFALŠUJEME!

KVALITA A SPOĽAHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY

Realizujeme rodinné domy, paneláky s plochou strechou. 12 ročná záruka. Bezplatná miestna obhliadka.
S farebným a vzorkovaným originálnym materiálom INDEX a VILLAS 3D

Jarná AKCIA!

Tel.: 0915 437 039 www.palaservis.sk

75-27