

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností



Nájdete
vo vnútri

MBST
Lučenec

www.mbstlucenec.sk
info@mbstlucenec.sk
+421 917 113 199
Haličská cesta 4345, Lučenec

POZOR ! Unikátna liečebná metóda

Artróza - Polyartróza - Chondropatia - Koksatróza
kolená - ramená - členky
Osteoporóza - porucha látkovej výmeny v kostiach
Chrbtica - Platničky - Svaly - Väzy - Šlachy
Hojenie rán - Pooperačná liečba

**KÚPIM
BYT, DOM**

Po dohode môžete
ostať v podnájme
0907 488 234

SAŁON PRE PSOV COMTESSA
0907 471 554 Rudná 221

- dentálna hygiena
- ultrazvuková kefka
- wellness • ozonoterapia
- kúpanie • strihanie
- trimovanie • rozčesávanie
- zdravá výživa • poradenstvo

saloncomtessa www.salon-comtessa.sk

CM - KAMIN

stavba krbov, kachlí
a sporákov

Nadabúľa 179, Rožňava
norbertozakoo@gmail.com
www.cechkachliarov.sk
Tel.: 0905 591 499
Tel.: 0917 818 769

PÔŽIČKY
od 18 do 80 rokov
od 300€ do 30 000€

NAŠA POBOČKA:
NONSTOP (VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)

Moldava nad Bodvou

Hviezdoslavova 18
- oproti VÚB BANKE (vo dvore) ☎ **0904 031 113**

zine euro ahoj HOME CREDIT
Nové, lepšie pôžičky

**využite potenciál
30 800 domácností**

**inzerujte v
GEMERSKO**

Voľte 17

**Tvoj HLAS
pre silný štát**

www.silnystat.sk

Peter Pellegrini

HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

Občianska riadková inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim os. auto TATRA, aj diely. 0905 450 533

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

17 SPOMIENKA

**Chcete si
podať
inzerát?**

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RP medzera GE medzera
Číslo rubriky medzera 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. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.

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,

NAJ STRECHA s.r.o.

Najlepšia oprava strechy

BEZ POTREBY DEMONTÁŽE!

Oprava eternitových, plechových a plochých striech

» zameranie **ZDARMA** » odborné poradenstvo **ZDARMA**
» cenová kalkúcia **ZDARMA** » pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZĽAVA**

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro 0940 776 203

UŽ 12 ROKOV NA TRHU

STAVEBNÉ CENTRUM

VŠETKO PRE VAŠU STAVBU A BÝVANIE

STAVEBNINY

www.adamcentrum.sk 0902 960 410

Síbenický vrch 1 Rimavská Sobota

STAVEBNINY GALERIA KONEKUS HAJDUK

čujte.sk

Potraviny pre mozog

www.cujte.sk

Rozšírte svoje podnikanie aj do iných regiónov Slovenska. DAJTE O SEBE VEDIEŤ!

REGION PRESS

www.regionpress.sk

ICSÓ ÁRPÁD

MONTÁŽ • OPRAVA • REKONŠTRUKCIE

PLYN KÚRENIE VODA

PODLAHOVÉ KÚRENIE

PLASTOVÉ, MEDENÉ, KOVOVÉ ROZVODY

STAVEBNÉ PRÁCE • PREDAJ A MONTÁŽ KOTLOV NA ÚK

Šafárikova 33 mobil: 0907 660 214
048 01 Rožňava e-mail: arpad.icsso@gmail.com

ČISTENIE HROBOV DOSEKÁVANIE PÍSM

Čistenie: Jednohrob 100€ 80€ Dvojhrob 150€ 130€
Impregnácia hrobu **ZDARMA**, Doprava **ZDARMA**
Obnova písma: (zlatá, strieborná, čierna, biela) 2€ 1,5€/znak.
Dosekávanie písma priamo na cintoríne:
Do 5 znakov 100€, 6-11 znakov 160€, 12 a viac 14€/znak

Ing. Miroslav Greisiger **AKCIA!! do 30.9.**
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

DO DUŠÍČIEK STÍHAME OČISTIŤ, DOSEKAŤ AJ OBNOVIŤ

24€ NA DEŇ

PRENÁJOM LEŠENIA

0917 659 141

SKLAD: Zimná 131, Dobšiná

Polnohospodárske družstvo Ľumbier prijme do TPP

TECHNOLÓGA POTRAVIN do svojej prevádzky mliekarny

Mzda od 6 €/hod.

Viac informácií na tel.: 0908 730 313

Ponúkam za výhodnú cenu

KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ

tel. 0905 764 689

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20% STOP VODA

- chemická injekcia

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

FrezKom.sk

www.frezkom.sk

Frézovanie & vložkovanie komínov

t: 0944 440 870

Slovenský certifikovaný materiál

Frézovanie od 15€/m

OBNOVA STRIECH

Reálna záruka 12 ROKOV • Obliadka ZDARMA

INDEX 30

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

» PRIEMYSELNÉ BUDOVY
» BYTOVÉ JEDNOTKY
» SKLADOVÉ PRIESTORY

**VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
» OBNOVA KOMÍNOV
» OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDELA**

0949 765 613

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Redakcia: Gemerská ul. č. 604
ROŽŇAVA
gemersko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCA

Bc. Ján Vojta **0907 887 322**

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (80.830 domácností)

pámy týždeň:
Revúca, Jelšava, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobotka, Bática, Hnúšťa, Rožňava, Plesivec

nepámy týždeň:
Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobotka, Rožňava, Betliar, Brzotín, Dobšiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Poloma, Henckovce, Jablonov nad Turňou, Jovice, Krásnohorská Dlhá Lúka, Lipovník, Plesivec, Štítnik, Vlachovo



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galancko+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levice
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezínsko
PV	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senec
SE	36750	Senicko+Skalité
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49930	Trnávsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko+CA+KM
LI	37270	Liptovsko+LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskovo+TR
OR	34980	Oravsko+DK+NO+TS
PB	33590	Považsko+PB+PU
PV	40150	Prievidsko
ZD	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Ziarosko+ZC+BS
ZK	50780	Žilinskovo+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30830	Gemersko+RV+RS+RA
HU	27190	Humensko+VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Ľubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+KK
PD	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Špišsko+LE+GL



AKCIOVÉ CENY

STREŠNÝCH KRYTÍN A ODKVAPOV

REKONSTAV Anton Bozó

I. Hatvaniho 584/8
Rimavská Sobota

m: 0903 526 952
e: rekonstav.bozo@gmail.com

rekonstav.webnode.sk



KANALIZÁCIA

MONTÁŽ & REKONŠTRUKCIA

VÝKOPOVÉ PRÁCE – REZANIE, VŔTANIE
POKLÁDKA PRÍPOJOK, POTRUBÍ, KANALIZAČNÝCH ŠÁCHT
NAPÁJANIE NA KANALIZAČNÚ SIET'
ČISTENIE POTRUBÍ, ZBERAČOV A STÔK
DROBNÉ STAVEBNÉ PRÁCE A TERÉNNÉ ÚPRAVY

 **NÁJDETE NÁS: DAXNEROVA 13, TORŇAĽA** 

0907 070 009, 0915 464 222 | grifsgroup@gmail.com



NOVÁ DACIA SANDERO STEPWAY



SKLADOVE-VOZIDLA.DACIA.SK

TEMPUS CAR s.r.o.
ŠAFÁRIKOVA 91, 048 01 ROŽŇAVA
mobil. +421 918 957 263, www.tempus.sk



ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE !

ZLATÍ KOMUNISTI



1

JOZEF HRDLIČKA





2

JOZEF LENGVARSKÝ





3

MILAN POVA





4

RASTISLAV BOBOR





5

MIROSLAV MIKULEK





ZA ZDRAVÝ ROZUM A STARÉ DOBRÉ ČASY

www.kss.sk

VOLÍME ČÍSLO



Objednávateľ: Komunistická strana Slovenska, Hattalova 3429/12 83103 Bratislava, IČO: 17309981. Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36 252 417, DIČ: 2021703552, IČ DPH: SK2021703552

GE23-38

3

Volby sú už za dverami

Od predčasných parlamentných volieb delí Slovensko už len niekoľko dní. Billboardy a reklamné pútače sa plnia plagátmi s podobizňami tých, ktorí sa uchádzajú o našu priazeň. Slovenské televízie práve rozbiehajú hlavnú vlnu predvolebných diskusií s lídrami jednotlivých politických subjektov, a tak pribúdajú aj výpočty ich predvolebných sľubov. Atmosféra v spoločnosti hustne a napätie medzi politikmi by sa dalo krájať.

Hoci sú voľby už skutočne za dverami, z aktuálnych prieskumov vyplýva, že približne štvrtina ľudí, ktorí plánujú ísť k volebným urnám, ešte nie je definitívne rozhodnutá, ktorej politickej strane odovzdá vo volebnej miestnosti svoj hlas. Nájdu sa aj takí, ktorí voliť nepôjdu vôbec, tiež takí, ktorí v tom, koho chcú voliť majú už celkom jasno, no tých váhavých je stále veľa. A niet sa čomu čudovať, veď máme vo svojich rukách skutočne

veľkú zodpovednosť.

Pre väčšinu z nás je dôležité zvoliť si spomedzi všetkých takú politickú stranu, ktorej program nám je najviac blízky, ale zároveň ju zastupujú ľudia, ktorí zdieľajú naše názory, vyznávajú podobné hodnoty ako my a majú našu dôveru, lenže to sa na pozadí množiacich sa rozličných negatívnych kázusť častokrát javí ako nemožné. Čo s tým?

Myslím si, že univerzálny recept, žiaľ neexistuje, ak nám však záleží na tom, čo sa okolo nás deje, jediné, čo nám zostáva, je rozhodnúť sa podľa svojho najlepšieho vedomia a svedomia a dať hlas tej politickej strane, o ktorej si myslíme, že pre budúcnosť Slovenska prinesie najviac. No a všetko ostatné opäť ukáže čas.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



Podporia inovácie vo výchove a vzdelávaní

Ministerstvo školstva vyhlásilo výzvu s celkovou sumou 950-tisíc eur. Dotácie podporia rozširovanie inovácií vo výchove a vzdelávaní.

Do 8. októbra 2023 je možné predkladať žiadosti o poskytnutie dotácie na projekty v rámci programu Rozšírenie inovácií do výchovy a vzdelávania v školách. Ide napríklad o aktivity na podporu rozvoja digitálnej, mediálnej či finančnej gramotnosti, na rozširovanie bádateľských metód či riešení problémov, ako aj na podporu inkluzívneho prístupu. Cieľom výzvy Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR je šíriť overené vzdelávacie inovácie a zvýšiť podiel nových inovatívnych prístupov vo výchove a vzdelávaní v základných a stredných školách a v poslednom ročníku materských škôl.

Kto môže požiadať?

„O finančné prostriedky sa môžu uchádzať občianske združenia, nadácie a neziskové organizácie, ktoré poskytujú všeobecne prospešné služby. Do výzvy sa môžu zapojiť aj štátom uznané cirkvi alebo náboženské spoločnosti, ktoré sú zriaďovateľmi účelových zariadení cirkvi a zriaďovatelia stredísk služieb škole,“ informuje rezort školstva a dodáva, že celková indikatívna výška finančných prostriedkov, ktoré sú vyčlenené na vý-

zvu, je 950-tisíc eur. Maximálna výška požadovanej dotácie je 200-tisíc eur a minimálna 80-tisíc eur. Pri realizácii projektov je potrebné spolufinancovanie z vlastných zdrojov prijímateľa minimálne vo výške 10 % z celkovej dotácie. Žiadosť o poskytnutie prostriedkov žiadateľ prekladá prostredníctvom elektronického formulára, ktorý je dostupný na <https://minedu.egrant.sk/>.

Výzva nadväzuje na Konceptiu pre dlhodobú podporu rozšírenia inovácií vo vzdelávaní, ktorú vláda SR schválila 12. júna 2023, ako aj na Národný program rozvoja výchovy a vzdelávania schválený vládou Slovenskej republiky 27. júna 2018. Konceptia dlhodobej podpory rozšírenia inovácií vo vzdelávaní deklaruje zabezpečenie takej úrovne rozšírenia inovácií, ktorá má priniesť systémový efekt s významným vplyvom na zlepšenie vzdelávania na Slovensku. Na príprave podkladov k dlhodobého zámeru koncepcie spolupracovala pracovná skupina s úradom vlády a zástupcami neziskového sektora.

Konceptia nemá podľa rezortu školstva nahradiť iné zdroje podpory inovácií alebo vzdelávacie programy. Jej úlohou je zvýšiť úžitok štátu z overených inovácií podporou ich rozšírenia pre čo najväčšiu časť cieľovej skupiny, ktorou sú žiaci, učitelia školy.

» [ren](#)

Oplatísa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



PRO MUSICA NOSTRA

2
10
—
8
10
2023

GEMERIENSI

2
10
PO

Kraskovo

18.00 Evanjelický kostol a. v. ADAM SVITAC (SK) PETR NOUZOVSKÝ (CZ)

3
10
UT

Rožňava

19.00 Katedrála Nanebovzatia Panny Márie Vokálny súbor CORVINA CONSORT (HU)

4
10
ST

Ochtiná

18.00 Evanjelický kostol a. v. ENSEMBLE THESAURUS MUSICUM (SK/HU)

5
10
ŠT

Krásnohorské Podhradie

18.00 Andrásyho obrazreň MIKI SKUTA & THE FUTURE SYMPHONIC ORCHESTRA (SK) NORA SKUTA (SK)

6
10
PIA

Plešivec

18.00 Kostol reformovanej kresťanskej cirkvi Komorný súbor CELTIC TRIANGLE (PL/GB)

7
10
SO

Štítnik

18.00 Evanjelický kostol a. v. ANDRÁS FEJÉR (HU) ENIKŐ GINZERY (SK)

8
10
NE

Rimavské Brezovo

18.00 Evanjelický kostol a. v. TAMI KRAUSZ (IL) RADKA KUBÍNOVÁ (CZ) a. h. PETRA MATĚJOVÁ (CZ)

Festival sa koná pod záštitou predsedu Košického samosprávneho kraja Rastislava Trnku.



Pro musica nostra

hudobné centrum MUSIC CENTRE SLOVAKIA

www.promusicanostra.sk



Spojili sme sa pre **SLOVENSKO**

Voľte ľudí, nemusíte stranu

15



- ✓ KVALITA VZDELÁVANIA AKO NAJVVÝŠŠIA PRIORITA BUDÚCNOSTI ŠTÁTU
- ✓ PODPORA ŠPORTOVÝCH TALENTOV A ŠPORTU BEZ ROZDIELU
- ✓ ĽUDOVÉ TRADÍCIE A FOLKLÓR AKO NÁRODNÉ BOHATSTVO
- ✓ SPOLOČENSKÁ VÁŽNOSŤ A UZNANIE UČITEĽSKÉMU POVOLANIU

VOĽTE SNS ✓

131

MGR. JANA TERENOVÁ

147

KATARÍNA MALIKOVÁ

- ✓ POSILNENIE PRIAMEJ DEMOKRACIE
- ✓ OCHRANA NÁRODNÝCH ZÁUJMOV NA GLOBÁLNEJ ÚROVNI
- ✓ OCHRANA ÚSTAVY A POSILNENIE KONTROLY LEGISLATÍVNEJ ČINNOSTI POSLANCOV
- ✓ POLITICKÁ KULTÚRA A SLUŠNOSŤ

VOĽTE SNS ✓



- ✓ OCHRÁNIŤ ZVRCHOVANOSŤ SLOVENSKA
- ✓ ZASTAVIŤ FINANCOVANIE MIMOVLÁDOK
- ✓ VYKONAŤ REFORMU POLÍCIE V PROSPECH OBČANOV
- ✓ ODMIEŤNUŤ POVINNÉ PREROZDEĽOVANIE MIGRANTOV

VOĽTE SNS ✓

148

GEN.V.V. ING. IVAN ŠEVČÍK

150

ING. RUDOLF HULIAK

- ✓ POTRAVINOVÁ SEBESTAČNOSŤ SLOVENSKA
- ✓ REGULÁCIA POPULÁCIE MEDVEĎA HNEDÉHO
- ✓ ZASTAVIŤ FINANCOVANIE MIMOVLÁDOK
- ✓ ZÁCHRANA SLOVENSKÉHO VIDIEKA
- ✓ ZA NAŠU VODU, PÔDU, LES

VOĽTE SNS ✓



134. Soňa MATUNÁKOVÁ



146. Štefan KYSEL



145. Ivan MAJLING

Tvoj HLAS pre silný Gemer



**VOĽBY SÚ LEN 30.septembra.
PRÍDTE VOLIŤ HLAS - sociálna demokracia**



1 Peter
PELLEGRINI



3 Richard
RAŠI



6 Matúš
ŠUTAJ EŠTOK



27 Igor
ŠIMKO



64 Michal
BAGAČKA



107 Ján
ŠTEFAN



130 Zuzana
NOSÁĽOVÁ

PROGRAM PRE SLOVENSKO
www.silnystat.sk

Voľte 17

Stiahnite si zadarmo čiernu knihu
vládnutia Matoviča, Hegera a Remišovej

www.51kauz.sk

Objednávateľ: HLAS - sociálna demokracia, Lazaretská 15, 811 08 Bratislava, IČO: 53258070
Dodávateľ: Credo advertising, s. r. o., Žitkova 7801/15, 811 02 Bratislava, IČO: 51280299



Správna voľba



Mňam
Smetanový
jogurt
• rôzne druhy

200 g

-37%

~~0.79**~~

0.49

• (100 g = 0,25)



Balkánsky
syr

3 x 200 g = 600 g

-24%

~~5.97***~~

4.49

• (1 kg = 7,48)



Tatárska
omáčka/
Majonéza
Premium

500 ml

-23%

~~2.98***~~

2.29

• (1 l = 4,58)

OD PONDELKA 25. SEPTEMBRA



2 kg debnička

-40%

~~7.38***~~

4.39

• (1 kg = 2,20)

Biele
hrozno
stolové



10 kg balenie

-36%

~~8.99**~~

5.69

1 kg iba

0.57

Konzumné
zemiaky
neskoré

- neprané
- varný typ B - prílohové



Persil

- tekutý prací prostriedok
- rôzne druhy

110 praní

-50%

~~39.99*~~

19.99

• (1 pranie = 0,18)



cena za 100 g

-25%

~~1.99~~

1.49

Kačacie prsia
• s kožou



Kačacie
stehná

cena za 100 g

-33%

~~1.49~~

0.99



Každý deň NÍZKE CENY!

*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.
**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 13. 9. 2023.
***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, v.o.s. pri prepočte na hmotnosť produktu z akciového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 25. 9. do 1. 10. 2023 alebo do vypredania zásob. Chyby pri tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk



Masívna podpora rodín

od OLANO A PRIATELIA ... aká tu ešte nikdy nebola

Rodiny sa po dlhých desaťročiach stali na Slovensku konečne stredobodom záujmu štátu. Rodiny s deťmi, budúce mamičky, ale aj naši seniori konečne pociťujú, že ich štát reálne podporuje. **Zhaby Európy v podpore rodín sme urobili európsky vzor a dokázali sme to len preto, lebo sme nekradli.**

200 € na dieťa mesačne

V rokoch po páde Radičovej vlády neboli žiadne krízy a do štátneho rozpočtu sa hrnuli miliardy EUR. Napriek tomu Fico, Danko či Pellegrini rodinám 4 roky nezvýšili prídavok na dieťa a daňový bonus ani o jeden jediný cent! **Kradli s ich kumpánmi ako po nebohom a rodinám dávali roky z koláča diery.** Tisícky žien išli na interrupcie s argumentom, že ďalšie dieťa už v rodine užiť nedokážu. Žili z ruky do úst a Fico, Danko a Pellegrini im hovorili, že im na uživenie dieťaťa stačí smiešnych 45 EUR!!!

My sme povedali DOSŤ! **Zlodejom sme klepli po prstoch a ušetrene sme dali rodinám s deťmi.** Dnes preto 2,47 milióna detí a ich rodičov dostávajú mesačne na dieťa 200 EUR, čo je 4,2 krát viac ako za Pelligriniho. Čo je o 320% viac ako im platili oni zlodeji.

Presadiť takú masívnu podporu rodín bolo až preťažké. Napriek tomu sa nám to podarilo. Igor si síce kvôli tomu najmä od Sulíka užil svoje a padla vláda, avšak výsledok sa počíta a rodiny naprieč celým Slovenskom ho cítia vo svojich peňaženkách každý jeden mesiac ... a **zo Slovenska sme spravili krajinu, ktorá na finančnú podporu detí v rodinách dáva najviac zo všetkých členských krajín EÚ v pomere k priemernej mzde.**

Proti predĺženiu 200EUR mesačne na diéta aj po roku 2024 **hlasovali** SMER, HLAS, Republika, SASKA a Progresívne Slovensko. My ho predĺžime bez akýchkoľvek časových obmedzení.

300 € tehotenský príspevok

Ďalšia naša „atómovka“, za ktorú nám bezcitní ľudia nadávali. Pre mamičky už počas radostného očakávania - od začiatku 4. mesiaca tehotenstva - sme zaviedli príspevok, **čím vylepšujeme rodinný rozpočet do pôrodu v priemere o 1800 EUR.** Od jeho zavedenia ho na vlastnej koži pocítilo viac ako 100 tisíc budúcich mamičiek. Išli sme za svojim cieľom a dokázali sme to. Opäť sme zo Slovenska urobili európsky unikát, keďže tehotenský príspevok neposkytuje žiadna iná členská krajina EÚ.

o 120 € vyššie dôchodky

Tak ako na rodinách mafia 12 rokov páchala doslova genocídu, to isté robili voči dôchodcom. Mimo ich zaslúžených dôchodkov im nedávali NIČ okrem smiešnych cca 75 EUR „vianočného príspevku“ ... a samozrejme, pár šťastným dôchodkyniam dali karafiát či ružičku na MDŽ. Prečo? Kradli miliardy a tie samozrejme potom chýbali rodinám či dôchodcom v peňaženkách.

My sme zvýšili dôchodcom „**vianočný príspevok**“ na **4-násobok** - v priemere na 300€ ... a navyše sme v minulom roku vyplatili dôchodcom aj **14. dôchodok v priemernej výške 200 EUR**. Zaočkovaným 860 tisíc seniorom sme vyplatili až po **300 EUR**. V tomto roku sme **dôchodky v priemere zvýšili o 120 EUR** - čo je až zázrak - keďže Fico, Danko s Pellegrinim bez hanby „zvyšovali“ dôchodky „až“ o 1 euro a 90 centov. **Nemáme sa za čo hanbiť.**

elektrina za staré ceny

Odvážnymi rokovaniaми s oligarchami, ktorým trestuhodne Fico s Pellegrinim prepustili štátny podiel v Slovenských elektrárnach, sme vyrokovali **stabilné ceny elektriny až do roku 2027**. Dosiahli sme tak stav, keď slovenské domácnosti platia za elektrinu minuloročné ceny a **české platia až o 136% za elektrinu viac**, t.j. platia viac ako dvakrát viac v porovnaní so slovenskými.

473 € rodičovský príspevok

Rodičák sme zvýšili o viac ako 60€.

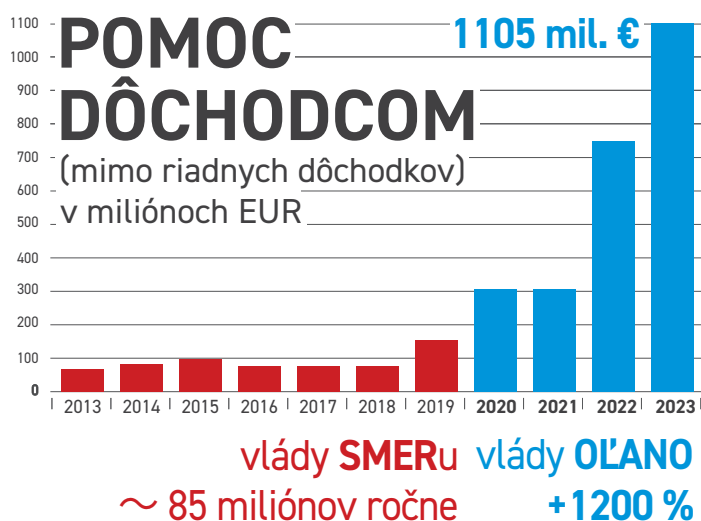
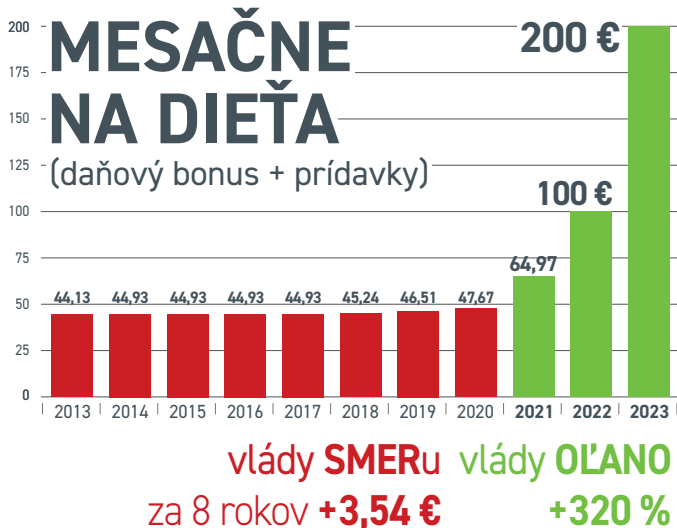
otcovská dovolenka

Zaviedli sme novinku, t.j. každý otec môže po narodení dieťaťa zostať doma pomáhať čerstvej mamičke na **platenej 14-dňovej otcovskej dovolenke**. Ďalšie milé prorodinné opatrenie.

obedy a lieky zadarmo

Deťom sme zvýšili príspevok na obed na skoro dvojnásobok, aby im mohli školy navariť z kvalitnejších surovín. **Zrušili sme poplatky na lieky pre deti do 6 rokov, ako aj dôchodcov či ŤZP ...** a ďalšiu veľkú kopu iných prorodinných opatrení.

Výsledky našej práce:



ONE TIME
PRE MALÝCH

List nevoličom

Žijete si svoj život, o politiku sa nezaujímate, považujete ju za panské huncúctvo, ktoré nedokázate ovplyvniť. Preto ani voliť nechodíte. Alebo len cítite rozčarovanie z ostatných rokov.

Máte na to právo, no rozhodnú za Vás iní.

Pred troma rokmi sme sa zomkli a spoločnými silami sme sa zbavili mafie, ktorá nám 12 rokov vládla a rozkradla 30 miliárd Eur. Bohužiaľ, spolu s voľbami prišli tie najťažšie krízy, aké kedy Slovensko zažilo a mafia SmeroHlasu dostala krídla. Začali štváť ľudí proti vláde, proti OLANO, proti mne - s jediným cieľom - zastaviť očistný proces a nezávislé vyšetrovania ich zločinov. V strachu o vlastný pobyt na slobode neváhali obetovať aj životy svojich starších priaznivcov, ktorých zväžali z celého Slovenska v čase najväčšieho Covidu na protivládne protesty.

Napriek preťažkým krízam a zlomyseľnému konaniu vo vnútri koalície, môžeme s kľudným svedomím povedať, že ešte nikdy žiadna vláda neurobila tak veľa pre ľudí - porovnanie nájdete aj vo vnútri týchto novín ... ale teraz môžeme opäť všetko stratiť.

Skutkami sme dokázali, že platí to, čo sme vždy hlásali, že peňazí je dosť, len politici nesmú kradnúť. Len preto, že sme neukradli ani jediné euro, sa nám podarilo aj počas kríz presadiť zvýšenie podpory na dieťa o 320% na 200 Eur mesačne a urobiť zo Slovenska celoeurópsky vzor vo finančnej podpore rodín. Len preto, že sme nekradli, sme dokázali dať domácnostiam rovnaké ceny za elektrinu ako v roku minulom, hoci české domácnosti platia o 136% viac.

Presadili sme stovky dobrých zmien a nebolo to veru ľahké. O 120 Eur vyššie dôchodky len v tomto roku, svetový unikát Rodičovský bonus 300 Eur, európsky unikát Tehotenský príspevok 300 Eur, rekordné zvýšenie platov zdravotníkov, dvojnásobné zvýšenie 13. dôchodku, atď. Bohužiaľ, hádky, ale hlavne lynč médií a zákernosť opozície dnes spôsobili, že sa môžeme v nedeľu zobudiť do zlého sna. Ak sa mafia vráti, nie, nebude to na 4 roky, bude to na desaťročia a bude to peklo.

Opäť vydajú políciu a NAKA šéfovi nitrianskeho podsvetia, opäť si nebudeme pred zákonom rovní. Opäť budú vo veľkom rozkrádať to, čo patrí všetkým. Opäť státisíce mladých ľudí zo Slovenska utečie. Opäť budú predávať rozsudky. Opäť budú zomierať chorí, lebo im nezaplatia liečbu.

Je veľa takých, ktorí mafiu voliť pôjdu. Sú súčasťou systému a zo zločinu majú priamy prospech. Ďalší pôjdu, lebo uverili sladkým rečiam. Voľby však môžete rozhodnúť VY. Nevoliči, ktorí si veľmi dobre uvedomujete zvrhlosť mafie SmeroHlasu, len ste si v sobotu chceli urobiť iný program. Vy máte v rukách schopnosť Slovensko pred návratom mafie zachrániť.

Prosím, využite Vašu silu a pomôžte nám definitívne mafiu odstaviť.

Ďakujeme Vám, že zachránite Slovensko.

[Handwritten signature]

NEXT TIME
PRE VEĽKÝCH



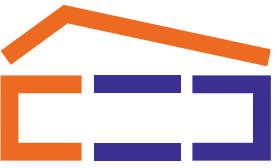
POMOC
ĽUĎOM

*rozdiel nevidí len slepý



FICO (2019)	(2023)	MATOVÍČ
24,94 €	Prídavok na dieťa (+141% pre všetky deti)	60 €
22,17 €	Daňový bonus (+531%)	140 €
0 €	Tehotenský príspevok (mesačne)	do 370 €
270 / 370 €	Rodičovský príspevok	345 / 473 €
460 €	Priemerný dôchodok (najvyšší rast v histórii)	637 €
0 €	Rodičovský dôchodok (priemerne za rok)	306 €
150 mil. €	13. dôchodok (vianočný príspevok)	300 mil. €
0 €	Odškodnenie matiek (1957 - 1963)	430 mil. €
215 €	Opatrovateľský príspevok (pre dôchodcu)	427 €
6 639 €	ŤZP príspevok (na auto /úpravu bytu)	13 277 €
520 €	Minimálna mzda	700 €
33 mil. €	Pomoc v kríze (2009/2020 -2023)	8 000 mil. €
+ 0 %	Platy zdravotníkov (mimo automat)	+ 7 % až 46 %
0 €	Stabilizačný príspr. (zdr. a soc. služ.)	do 5 000 €

POĎ VOLIŤ!



BETON MOLDAVA

Budulovská 33, 045 01 Moldava nad Bodvou
Pondelok - Piatok 7:00 - 17:00 hod.
Sobota - Nedeľa NA OBJEDNÁVKU

**ŠIROKÁ PONUKA
BETÓNOVÝCH ZMESÍ
CERTIFIKOVANÁ KVALITA
RÝCHLE DODANIE**

0911 888 444



www.betonmoldava.sk

COVID-19 a jeseň 2023

Nasledujúce obdobie očakávajú odborníci zvýšený výskyt akútnych respiračných ochorení, aj hospitalizácií, najmä v období takzvanej chrípkovej sezóny, teda v mesiacoch október až apríl, kedy ľudí vo zvýšenej miere postihujú respiračné ochorenia, medzi ktoré patrí aj COVID-19. Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) vydal v tejto súvislosti viaceré odporúčania.

Výskyt COVID-19 a aj vznik mutácií vírusu SARS-CoV-2 je očakávaným javom. „Vírus SARS-CoV-2 zrušením plošných opatrení nezmizol, naďalej cirkuluje prakticky na celom svete a naďalej u ľudí vyvoláva ochorenie COVID-19. Výnimkou nie je ani Slovensko, svedčí o tom napríklad aj kontinuálny výskyt vírusu SARS-CoV-2 vyšetřovaných odpadových vodách SR, pričom momentálne v nich sledujeme mierne zvýšenie výskytu SARS-CoV-2 vo všetkých krajinách,“ informuje úrad. Odborníci aktuálne neuvažujú o zavedení celoplošných opatrení. „V prevencii vzniku ochorenia COVID-19 v súčasnosti preferujeme zodpovedný a proaktívny prístup občanov pri ochrane ich vlastného zdravia,“ dodávajú.

Kedy nosiť respirátor?

Mať prekryté dýchacie cesty odpo-

rúčajú odborníci návštevníkom v nemocniciach, čakárňach a ambulanciách lekárov, domovoch sociálnych služieb a lekárňach. V týchto priestoroch sa nachádzajú zraniteľné skupiny osôb, napríklad ľudia s akútnymi či chronickými ochoreniami, imunokompromitované osoby, tehotné ženy či osoby vo vyššom veku.

Prekrytie dýchacích ciest respirátorom odporúčajú aj osobám, ktoré začínajú pociťovať príznaky respiračného ochorenia, tiež v preplnených prostriedkoch verejnej hromadnej dopravy (MHD, prímestské, diaľkové autobusy a vlaky), ako aj v preplnených interiéroch, ako sú úrady, obchody, prevádzky služieb, prevádzky spoločného stravovania, kultúrne a športové zariadenia: divadlá, kiná, múzeá, športové haly, bohoslužobné priestory a podobne, rovnako aj na hromadných podujatiach aj v exteriéri, kde dochádza k hromadeniu sa ľudí v tesnej blízkosti (spoločenské, kultúrne a športové podujatia, ako sú koncerty, divadlá, kiná a podobne), tiež počas cesty do zahraničia hromadnými prostriedkami (autobusy, vlaky, lietadlá) a na preplnených miestach v zahraničí (napríklad letiská) a počas akejkoľvek situácie, ktorú vyhodnotíte ako rizikóvu.

Informácie poskytol ÚVZ SR

» **ren**

NOVINKA

**OPTICKY
INTERNET
OD DIGI**

**UŽ
OD 9,90 €**

**AŽ
DO 300 Mbps**

0850 211 112
digislovakia.sk

Skontrolujte si dostupnosť na www.digislovakia.sk

**DIGI
SLOVAKIA**



UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

**Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:**



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takehoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložitelných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach
www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

S				2			9	
U	3	1				5		
D				3			1	5
O			5	6			3	
K	5		3			1	2	
U	6					4		8
	8			9	3	4		6

S			4	8				
U	5	3		9			2	7
D		6			5			4
O								
K		4				3		
U	2		9				6	3
	3	5			2		7	
							8	2
				9	6	4		

ŽP EKO DELET

HORÚCI

KONIEC LETA

BEZKONKURENČNÉ

CENY ŠROTU

RIMAVSKÁ SOBOTA

0903 565 610

OBNOVA STRIECH

• ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH

• PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEL

RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK

BEZ DEMONTÁŽE!

SO ZACHOVANÍM PŮVODNEJ KRYTINY

BITÚMENOVOU LEPENKOU

• zameranie • odborné poradenstvo

• cenová kalkulácia na mieste ZADARMO !!!

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

NAJLEPŠIA CENA NA TRHU už 10 rokov

Slovenská firma

NON STOP linka 0944 720 932

• ZÁRUKA MIN. 25 ROKOV

• NAJLEPŠIA CENA

• ŽIADNA ZÁLOHA

• PRVOTRIEDNA KVALITA

obnova plochých striech technológiou COPERNIT

záruka minimálne 25 rokov

R. Huliak: Naštartujeme potravinovú sebestačnosť Slovenska

Opýtali sme sa kandidátapolitickej strany SNS Rudolfa Huliaka: Aké sú Vaše priority? Čo by ste presadzovali v NR SR, ak by ste boli poslancom?

1. Potravinová sebestačnosť!

V prvom rade treba naštartovať agrárno-lesnícku podstatu Slovenska, ktorá nám zabezpečí rozvoj poľnohospodárstva, drevovýroby, zamestnanosť vidieka. Naštartujeme potravinovú sebestačnosť. V druhom rade treba pracovať na racionalizácii výdavkov verejnej správy.
2. Sociálne balíky!

Po prehodnotení škôd spôsobených bývalou vládou treba veľmi rýchlo vytvoriť so-

3. Riešenie migrácie!

Treba ukončiť problém migrácie vyhostením všetkých migrantov zo Slovenska a n začať dôsledne chrániť hranice SR.
4. Mimovládky, príroda a medveď.

Musíme obmedziť vplyv mimovládok. Politické mimovládky a hlavne enviro-mimovládky treba zdaňovať, preveriť a označiť ako zahraničných agentov. Treba prekvalifikovať národné parky na prírodné parky, zrušiť zonáciu a začať

ústavne chrániť predaj slovenskej pôdy a lesov. Zastavíme rozpredávanie slovenskej vody, pôdy a lesa. Poslednou vecou je zásadné riešenie populácie medveďa hnedého poľným obhospodaraním.

Ako vidíte vaše šance na parlament? A aký je váš koalíčný potenciál?

SNS, na kandidátke ktorej kandidujem, má jedinečný koalíčný potenciál. Všetky prieskumy sa zhodujú, že sa dostaneme do parlamentu. Hlas, ktorý dáte SNS, neprepadne. Prieskumy tiež ukazujú, že bez SNS žiadna zmysluplná vláda po voľbách vzniknúť nemôže. Po voľbách budeme kľúčovým hráčom. Ja sa na kandidátke nachádzam na poslednom, 150. mieste.

15

SNS

SPOJILI SME SA PRE SLOVENSKO ZA NAŠU VODU, PÔDU, LES!

150

Rudolf HULIAK



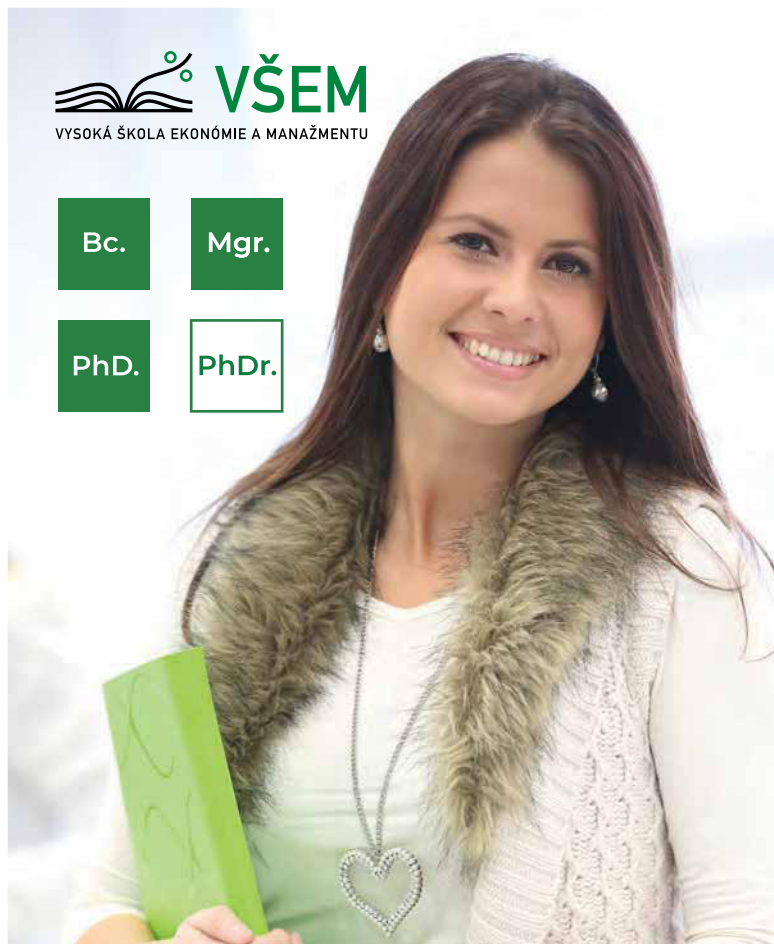
VYSOKÁ ŠKOLA EKONÓMIE A MANAŽMENTU

Bc.

Mgr.

PhD.

PhDr.



Vytvor si svoju budúcnosť.

MPK Lučenec – manažér Pavol Križo

Gemerská cesta 1, / lucenec@vsemba.sk / +421 905 604 736
984 01, Lučenec

www.vsemba.sk

Paradajky - šťavnaté plody plné zdravia

Paradajky pochádzajú zo západnej časti Južnej Ameriky a do Európy ich doviezol Kolumbus na konci 15. storočia. O dvesto rokov neskôr sa stali bežnou súčasťou jedálneho lístka.

Po dozretí sú plody paradajky červené, ale poznáme aj odrody, pri ktorých sú dozreté plody žlté alebo oranžové či fialové.

Účinky na zdravie

Plody jednoročnej rastliny obsahujú veľké množstvo semienok a na povrchu plodu je lesklá a hladká šupka, ktorú vždy radšej skonzumujte než by ste ju mali ošúpať, pretože sa v nej nachádzajú veľmi prospešné látky. Paradajky sú vynikajúcim zdrojom vitamínu K. Vitamín A, ktorý sa v nich nachádza pôsobí blahodárne na vlasy a zlepšuje zrak. Paradajky obsahujú vitamín C a „silný antioxidant lykopén, ktorý sa nachádza v šupke a paradajkám dodáva červenú farbu“, hovorí Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Oproti iným druhom zeleniny, si paradajky dokážu zachovať dôležité látky aj po uvarení. Dokonca sú výživnejšie uvarené ako čerstvé, nakoľko sa veľké množstvo lykopénu uvoľňuje až po ich tepelnom spracovaní. „Paradajky udržiavajú tráviaci systém zdravý tým, že

zabraňujú zápche aj hnačke,“ dodáva odborníčka. Pravidelná konzumácia paradajok dokonca dokáže ovplyvniť aj našu náladu. Na svedomí to má tyrmin. Čím sú plody zrelšie, tým je jeho množstvo vyššie.

Použitie

Paradajky môžeme konzumovať v surovom stave, napríklad v rôznych šalátoch v kombinácii s inou zeleninou. Pripraviť z nich môžeme tiež lečo, domáci kečup, nátierky, omáčky, polievku a veľa iných dobrôt. Osvedčená je aj kombinácia paradajok so mozzarellou, bazalkou a olivovým olejom.

Pozor!

Konzumácia paradajok môže určitej skupine ľudí spôsobovať problémy. Opatrní by mali byť preto ľudia s alergiou a intoleranciami.

Informácie poskytol
Regionálny úrad verejného
zdravotníctva Bratislava



» **ren**
zdroj foto pixabay

Rozšírite svoje podnikanie
aj do iných regiónov Slovenska.
DAJTE O SEBE VEDIEŤ!

REGION PRESS
www.regionpress.sk

INZERCIA
0907 887 332

Hľadáte ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO CELOSLOVENSKOU INZERCIOU V NAŠICH NOVINÁCH

www.regionpress.sk



MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY • ZASKLENIE PRÍSTREŠKY NA AUTO

Montujeme
po celom Slovensku

začínáme aj
do 2 týždňov

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT	7016
HNEDÁ	8003
HNEDÁ	8017
BIELA	9016

Hliník

začínáme aj
do 3 týždňov

Všetci Vám hovoria to sa nedá? Pre nás to nie je problém!

✉ **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

0919 383 881

SUPER RÝCHLE dodacie doby. Zima sa blíži!

WWW.MONTTER.SK • 0919 383 363

Oplatisa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE !**

A top-down view of a wooden desk. A person's hands are visible, one holding a small, plain brown cardboard box. To the right is a silver laptop with a black keyboard. To the left is a clipboard with a white sheet of paper. A black pen lies on the desk near the laptop.

Spánok je pre školáka dôležitý

Školský rok sa už rozbehol a odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) v tejto súvislosti upozorňujú, že pre školáka je veľmi dôležitý aj spánok. „Ovplyvňuje jeho celkový zdravotný psychický aj fyzický stav. Naučte dieťa správnym návykom, aby si zvykol na pravidelný režim,“ dodávajú.

Pre školopovinné deti a dospelujúcich je dostatočne dlhý a kvalitný spánok nevyhnutný pre správne fungovanie imunitného systému až po obnovu energetických zásob, posilňovanie a regeneráciu pamäte, pretože počas spánku sa zdokonaľujú organizačné schopnosti, plánovanie a poznávacie a kognitívne funkcie, rast a vývin, vyvíjajúci sa mozog a schopnosť koncentrovať sa.

Všeobecne odporúčané množstvo spánku je nasledovné:

- Školáci od 6 do 13 rokov by mali spať
9 až 11 hodín

- Staršie deti od 14 do 17 rokov by mali spať 8 až 10 hodín

- Mladší dospelí od 18 do 25 rokov by si mali dopriať 7 až 9 hodín spánku

Doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., MPH, MHA a MUDr. Hana Janechová ale dodávajú, že ide o všeobecné odporúčania, ktoré nezohľadňujú individuálne potreby. „Pre optimálnu dĺžku spánku treba tiež zohľadniť celkový zdravotný stav či každodenné aktivity

dieťaťa. Okrem kvantity spánku je dôležitá aj jeho kvalita, často prerušovaný spánok nie je kvalitný," uvádzajú odborníčky.

Dôsledky dlhodobej spánkovej deprivácie u dieťaťa sú vyčerpanosť, zhoršená nálada (deti sú oveľa popudlivejšie, podráždenejšie, rýchlo sa rozčúlia), zhoršené sociálne správanie, zhoršený kognitívny vývoj a znížená schopnosť učenia.

Naučte dieťa pravidelnému režimu - „Menším deťom spravidla pomáha, ak majú pred spaním pravidelnú rutinu a poznajú jasný sled udalostí, ktoré predchádzajú uloženiu do postele. Napríklad po sprche či kúpeli sa prezliekajú do pyžama, vyčistia si zuby, uložia sa do postele, po rozprávke, zápise do denníčka či bozku na dobrú noc sa svetlo zhasne a nasleduje už len spánok,“ radia odborníčky a tiež odporúčajú, aby predspánková rutina detí aj adolescentov neobsahovala aktivity so svetlými displejmi, ako je počítač, televízia, herná konzola, smartfón či tablet. Miestnosť na spanie by mala byť zatienená, teda mali by byť zatiahnuté závesy či žalúzie. Miestnosť by mala byť tichá, vyvetraná a chladnejšia než ostatné obytné priestory v byte či dome. Vhodná je teplota do 20°C, avšak nie menej ako 16°.

Informácie poskytol ÚVZ SR

» *ren*

Chystáme poklady do špajzy

I.část

Zber úrody v našich záhradách vrcholí. Na hriadkach sú ešte posledné paradajky, papriky, tekvice či cukety. Prinášame zopár tipov ako ich spracovať, aby sme si na nich pochutnali aj v zime.

Nátierka z červenej kápie

Suroviny: 2,5 kg červenej kápie, 250 ml rastlinného oleja, 100 ml octu, 50 g nakladača, 150 g kryštálového cukru, 1 KL soli, feferónky podľa chuti – 1 až 3 kusy.

Postup: Papriku a fefrónky umyte, zbavte jadrovníkov a spolu pomelte na mäsovom mlynčeku. Vložte do hrnca a postupne pridajte olej, ocot, cukor, soľ a preosiady nakladač. Všetko spolu dôkladne premiešajte. Varte za stáleho miešania 30 minút od bodu varu. Ešte horúce nalejeme do menších zaváracích pohárov. Uzatvorte viečkom a uložte do deky, kým nátierka nevychladne.

Náš tip: Ak máte obavy, aby sa nátierka nezačala kaziť, môžete dať poháre po uzatvorení ešte na 2 minúty sterilizovať.

Cukety v olivovom oleji

Suroviny: 500g cukety, 50ml olivového oleja, 10ml (5%) octu, 2 strúčiky

cesnaku, sol', korenje

Postup: Cukety umyte, nakrájajte na kolieska a vložte do misy.

Ocot uveďte do varu, cukety ním prelejte a nechajte postáť asi 30 minút. Potom pridajte soľ, korenie a premiešajte.

Feferónky umyte, zbavte jadrovníka a nakrájajte na plátky. Cesnak olúpte a pokrájajte na menšie kúsky.

Do menších zaváracích pohárov vložte plátky cukiet aj s trochou octového nálevu, ten si rovnomerne rozpočítajte na všetky poháre. Do každého pohára vložte kúsky cesnaku a plátky feferóniek. Následne dolejte obsah pohárov olejom tak, aby bola cuketa ponorená.

» **ren**

zdroj foto congerdesign pixabay

**využijte potenciál
30 800 domácností**

**inzerujte v
GEMERSKO**

Tomáš Drucker: Slovensko zachráni iba skúsení manažéri

Pán Drucker, čo Hlas-SD myslí tým, že Slovensku po voľbách pomôže iba silný štát? Takúto otázku v posledných týždňoch dostávajú pravidelne od novinárov, ale aj od ľudí na desiatkach stretnutí vo všetkých regiónoch. Moja odpoveď je vždy rovnaká: silný štát je opakom slabého štátu.

Silný štát je protikladom chaosu a amaterizmu, ktorý nám tu vládol posledné tri roky. Silný štát znamená, že vo vláde sedia ľudia, ktorí sa neprišli do funkcie učiť, ale vedia čo robia a sú schopní pracovať od prvého dňa po voľbách. Sú to skúsení manažéri, ktorí dokážu priniesť pokoj pre spoločnosť, riešenia pre chátrajúcu ekonomiku a rozvahu do politických rozhodnutí.

Pred niekoľkými mesiacmi som počas štúdia na prestížnej manažerskej škole v Londýne zvažoval, či sa chcem vrátiť do slovenskej politiky. Nebolo to ľahké. Nemám rád lacné táranie, agresívne prekríkovanie, či sľubovanie nemožného do päť minút. Teda veci, ktoré roky v slovenskej politike prevažujú. Som manažér, zaujímajú ma riešenia a výsledky, nie hľadanie spôsobov, ako čo najlepšie vyzeráť pred televíznymi kamerami.

Uvedomil som si však, že Slovensku sa nedá pomôcť tým, že sa budem špinavej a utárannej politike vyhýbať oblúkom. Jediný spôsob, ako niečo dosiahnuť

a zmeniť krajinu k lepšiemu, je poraziť krikľúňov v parlamentných voľbách. A ukázať voličom, že si nemusia vyberať iba medzi amatérmi a egoistami, túžiacimi po moci. Rozhodol som sa preto, že sa vrátim a zabojujem o dôveru voličov.

Slovensko je v zlom stave. Potrebujeme silný štát, ktorý zachráni ekonomiku, uprace verejné financie a udrží sociálne istoty pre všetky generácie. Hlas-SD je dnes jedinou stranou, ktorá má program a ľudí na to, aby vyviedla krajinu z chaosu, priniesla ľuďom pokoj a presadila opatrenia, ktoré zlepšia kvalitu života ľudí vo všetkých regiónoch.

Som rád, že môžem byť súčasťou takéhoto tímu odborníkov. Chcem pomôcť zmeniť Slovensko na silný, sebavedomý a úspešný štát. Preto sa uchádzam o vaše hlasy a podporu v parlamentných voľbách.

Tomáš Drucker kandiduje ako číslo 9 na kandidátke Hlasu-SD.



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

**NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ
NEPOŽADUJE DOPREDU ŽIADNU ZÁLOHU • MONTÁŽ DO 1 MESIACA***

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

www.envirotherm.sk
kontakt@envirotherm.sk

infolinka: 0800 909 909
0951 909 909



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky fond regionálneho rozvoja



Zelená
domácnostiam

Dotácie od EU
1 500 €

***Fotovoltaická elektrárňa 2300 Wp**

- pozostáva z 5 panelov o výkone 455 Wp
- inštalovaný výkon 2300 Wp
- zariadenie na kľúč
- návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3000 kWh vrátane montáže

už od
1 990 €

zvyšok životnosti elektrárne máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

NOVINKA! ZDIELANIE NESPOTREBOVANEJ ELEKTRINY!

- darujte Vami nespotrebovanú energiu Vaším blízkym
- možnosť darovať prebytok viacerým odberateľom, elektrina sa im rozdelí rovným dielom
- výhodné, ak chcete pomôcť svojim rodičom, kamarátom, deťom
- zdieľanie energie aj medzi firmami

UŽ OD
1.10.2023

Dotácie od EU
3 400 €



MAXIN'S

BEZPLATNÁ INFOLINKA
0800 365 802

**NEZMEŠKAJTE SVOJU PRÍLEŽITOSŤ
OPERÁTORI A ŠIČKY**

1100 € | KOŠICE | +UBYTOVANIE
ZVOZOVÁ DOPRAVA

WWW.MAXINS.SK

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

Nezabudnite si vziať občiansky preukaz Informácie k blížiacim sa voľbám

Predčasným voľbám do Národnej rady Slovenskej republiky bol určený termín 30. septembra 2023. O hlasy voličov sa bude uchádzať 25 kandidujúcich politických subjektov.

Volebné miestnosti v jednotlivých volebných okrskoch sa pre voličov otvoria v sobotu 30. septembra o 7.00 h. Odovzdávať hlasy vybraným politickým subjektom bude možné do 22.00 h. Oprávnení voliči, ktorými sú občania Slovenskej republiky vo veku 18 rokov (dovŕšený vek najneskôr v deň konania volieb), môžu voliť na území SR vo volebnom okrsku, v ktorého zozname voličov sú zapísaní, alebo v ktoromkoľvek volebnom okrsku na základe hlasovacieho preukazu.

Čo si vziať so sebou

Po príchode do volebnej miestnosti sa volič preukáže okrskovej volebnej komisii predložením občianskeho preukazu. Pokiaľ má vystavený hlasovací preukaz, predloží ho spolu s občianskym. Hlasovací preukaz si ponechá komisia.

Ako sa volí

Okrsková volebná komisija zakrúžkuje poradové číslo voliča v zozname voličov a vydá voličovi hlasovacie lístky a prázdnu obálku s odtlačkom úradnej pečiatky obce alebo mesta.

Prevzatie hlasovacích lístkov a obálky potvrdí volič v zozname voličov vlastnoručným podpisom.

Každý volič sa musí pred hlasovaním odobrať do osobitného priestoru určeného na úpravu hlasovacích lístkov. Voličovi, ktorý nevstúpi do tohto priestoru, okrsková volebná komisija hlasovanie neumožní.

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 kandidujúceho subjektu a na prednostné hlasy sa nebude prihliadať.

Na požiadanie voliča mu okrsková volebná komisija vydá za nesprávne upravené hlasovacie lístky iné.

Nesprávne upravené hlasovacie lístky vloží volič do schránky na odloženie nepoužitých alebo nesprávne upravených hlasovacích lístkov.

Volíči so zdravotným postihnutím

Volíči, ktorí nemôžu 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.

Volíči, ktorí sa nemôžu dostať do volebnej miestnosti zo závažných, najmä zdravotných dôvodov, má právo požiadať obec a v deň konania volieb okrskovú volebnú komisiju o vykonanie hlasovania do prenosnej volebnej schránky, a to len v územnom obvode volebného okrsku, pre ktorý bola okrsková volebná komisija zriadená.

Nezabudnite

Nepoužité alebo nesprávne upravené hlasovacie lístky je volič povinný odložiť do zapečatenej schránky na odloženie nepoužitých alebo nesprávne upravených hlasovacích lístkov. Inak spácha priestupok, 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.



Informácie poskytl Ministerstvo vnútra SR

» ren
Ilustračné foto.
autor Clier-Free-Vector-Images pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

20 ROKOV
My máme narodeniny, ale vy dostanete darček!
€ 200
DARČEKOVÁ KARTA

Pri kúpe stoličkového výťahu Stannah vám ponúkame darčekovú kartu v hodnote 200 €

č.1 NA SLOVENSKU

Stoličkové výťahy Stannah. Slovenská voľba č. 1 na prekonávanie schodov.

Schodiskový výťah Stannah je vhodný pre každé schodisko, lomené, rovné, vnútorné alebo vonkajšie. Používanie schodov nikdy nebolo také jednoduché.

Vynikajúca kvalita výrobkov
Zákaznícka podpora 24h/7d
156 rokov výroby

Na celom Slovensku

Pre ŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

*Táto ponuka je k dispozícii do 30.09.2023 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky.

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

PODĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu
20 dní platenej dovolenky,
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie
Vybavíme všetko
potrebné pre prácu
Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de
+421 944 995 400

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

**rodinné domy
ZĽAVA 50%**

**Patentovaná
kontaktná technológia**

**Bez vysokotlakových
čističov**

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

**VÝKUP STARÝCH
AUTOBATÉRIÍ**

**za najlepšiu
cenu**

Volajte: Zvoz od 100 kg zabezpečíme.

0905 964 632
031/789 86 28

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

UŽ OD 549 €
DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	AKCIA 549 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

DOPRAVA ZADARMO
JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55
galerica.sk