REGIONPRESS
Č. 13 / 29. MAREC 2019 / 23. ROČNÍK

MICHALOVSKO
TREBIŠOVSKO-SOBRANECKO

Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 30 500 domácností

DOM, BYT, ZÁHRADA

Téma týždňa v tomto čísle

STAVEBNÁ FIRMA PONÚKA

Kompletné stavebné práce
Rekonštrukcie bytov a domov
Zatepľovanie domov
Stavby domov na kľúč

25% zľava na prácu vo februári a marci

0915 915 915

87-0023

Kúpim kroje, kašmírove sukne, zástery a šatky.
0908 627 952
77-0021

za NAJLEPŠIU CENU !!!
STUDNE
0907 148 965
0905 195 458
87-0027

PLACHTOVÉ ZATEPĽOVANIE
TERÁS - ALTÁNKOV

MASTER GROUP s.r.o.
www.mgroupsro.sk
0915 927 993
0940 707 621
87-0008

Oslobodenie od dlhov a exekúcii.
Konzultácia a info zadarmo.
0903 883 299
87-0019

KRTKOVANIE
◆ Prečistenie kanalizácií
◆ Monitorovanie kanalizácie
◆ Vývoz žumpy
◆ Prenájom mobilných WC
NAJNIŽŠIE CENY!
www.cisteniekanalizacie.sk
Pochádzam z Michalovského regiónu
0905 188 051
87-0012

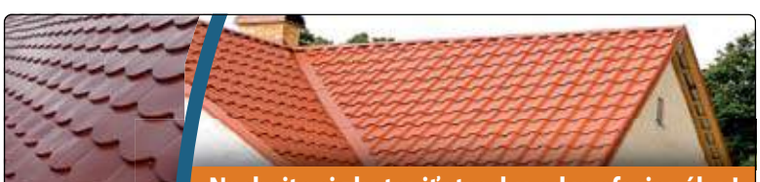
KRT - VRT
Pretláčanie - krtkovanie
Popod cesty, chodníky, zatrávnené plochy pre inžinierske siete, elektrika-voda-plyn
0902 348 974
85-0234

25 000 m²
NA PREDAJ
AREÁL V HUMENNOM
+421 905 657 777
62-0035

• STAVEBNÉ
• VÝKOPOVÉ
• BÚRACIE PRÁCE

DOPRAVA MAN S RUKOU 18t
WWW.MAINTEC.SK +421 948 844 224
87-0042

POŽIČOVŇA STAVEBNÉHO NÁRADIA
MI +421 949 366 001
87-0042



Nechajte si zhotoviť strechu od profesionálov!
Plechová strešná krytina od slovenského výrobcu a ďalšie klasické krytiny za NAJLEPŠIE CENY
5 €/m² s DPH
Tesárske, klampiarske a pokrývačské práce.
Dodávateľ strešných krytín a stavebného reziva.
Poradenstvo, zameranie a cenová ponuka zdarma.
ONUFER.STRECHY, Humenné, Tel.: 0905 866 578
E-mail: onufer.strechy@gmail.com
62-0005

StaMi®
Okná pre každého
OKNÁ
www.stamiokna.sk
0917 054 584 Masarykova 19, MICHALOVCE
- Exteriéry a interiéry
- Obklady a dlažby
- Zatepľovanie
- Murárske práce
REKONŠTRUKCIE
stamirekonstrukcie@gmail.com
0907 322 238
87-0041

STRECHY ZA CENY AKÉ TU EŠTE NEBOLI !
GARANCIA minuloročných cien!
VYBERTE SI SVOJU CENOVÚ KALKULÁCIU:
1. Lacnejšia krytina MATT HNEDÁ Omega 220m²=2.000€ | ZÁRUKA 15 ROKOV
2. Škridla TERRAN EVO 220m²=2.290€ | ZÁRUKA 50 ROKOV
3. Kvalitná krytina ICE OMEGA 220m²=2.490€ | ZÁRUKA 35 ROKOV
30bm odkvap farba, 15 rokov záruka = 405€ | komplet doplnky, fólia 135g, skrutky = 1.200€
latovanie s namorením a dodaním = 385€ | demontáž, montáž = 1.300€
5.290€ 4.500€ 5.580€ 4.790€ 5.780€ 4.990€
INFORMÁCIE: 0905 143 259
ROOFS sro www.strechy-roofs.eu
Zameranie a vypracovanie ponuky ZDARMA.
62-0004

10 rokov na trhu
3x5m
PLECHOVÉ GARÁŽE
aj na mieru !!!
399€
Dovoz a montáž ZDARMA
Quatro jednoduchý nákup na splátky
www.unigarazsro.sk
0905 691 282
V ponuke GARÁŽOVÉ BRÁNY na mieru !
87-0038

VÝROBA A PREDAJ STAVEBNÉHO REZIVA
K+K servis, s.r.o.
Družstevná 10, Trebišov
tel.: 0948 543 555, www.kkservis.sk
87-0047

MONTTER
Nemusíte hľadať 2 alebo 3 firmy, MY PONÚKAME VŠETKO, ČO POTREBUJETE!
TERASY | ZIMNÉ ZÁHRADY | PRÍSTREŠKY | ZASKLENIE | TIENIACA TECHNIKA
Materiály: HLINÍK, DREVO
STAVEBNÉ PRÁCE • RÁMOVÉ/BEZRÁMOVÉ/OTOČNÉ ZASKLENIE • TIENENIE NA STRECHY • SKLENENÉ STRECHY • DREVENÉ PODLAHY
7- ročné skúsenosti v oblasti zimných záhrad
Zameranie a doprava ZDARMA
montter@montter.sk www.montter.sk 0919 370 730 • 0919 383 363
87-0026

SUZUKI

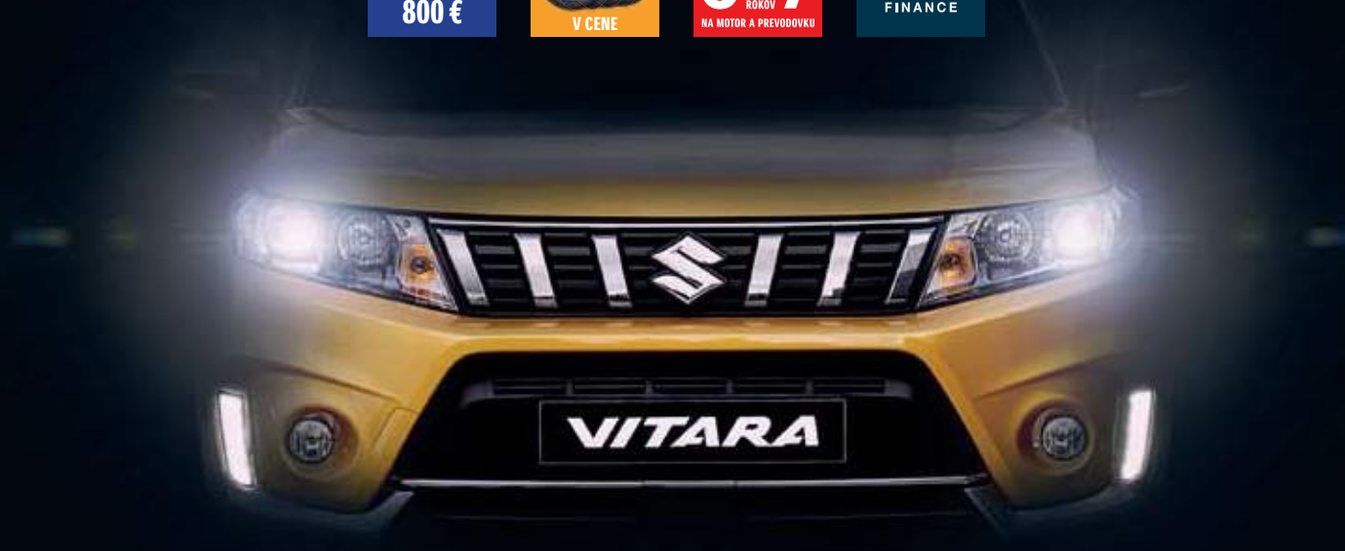
Way of Life!

TANKOVACIA KARTA
800 €

ZIMNÉ PNEUMATIKY
V CENE

EASY WAY
3+7 ROKOV
NA MOTOR A PREVODOVKU

SUZUKI FINANCE



Posvietili sme si na výhody

ZIMNÉ PNEUMATIKY
V CENE

EASY WAY
3+7 ROKOV
NA MOTOR A PREVODOVKU

SUZUKI FINANCE

Výhodné a výhodnejšie

Naše najobľúbenejšie SUV sú ešte lepšie ako doteraz. Suzuki Vitara aj SX4 S-Cross sme vylepšili balíčkami mimoriadne atraktívnych benefitov. Neváhajte príliš dlho, ponuka je limitovaná.

Ponuka je limitovaná obmedzeným počtom tankovacích kariet a obmedzeným počtom zimných pneumatík. S programom Easy Way získate zdarma tri roky záruky a sedem rokov poistenia na motor BoosterJet a prevodovku. Emisie CO_2 120 – 179 g / km, kombinovaná spotreba paliva 5,3 – 7,9 l na 100 km.

Ilustračné foto. www.suzuki.sk

BOOSTERJET VÝKONNÝ A ÚSPORNÝ MOTOR

ALLGRIP POHON VŠETKÝCH KOLIES

49-0035

Posúvanie času

Posledný marcový víkend sa toho posunulo dosť. Predovšetkým čas. Ten si, na pomery u nás, na našom Slovensku, vybral netradičný smer. Poskočil vpred. O hodinu. Niečo sa pohlo vpred. Konečne. Aspoň niečo. Napokon, ročné obdobia iba málokedy sklamú, aj keď, aj ony si robia v posledných rokoch viac-menej čo chcú.

Je to určite dobrá správa, ak pozorne sledujeme, koľkí politici nás chcú vrátiť späť. Teda, hovoríme stále o čase, späť v čase. Najlepšie do deväťdesiatych rokov. A celý ten vtedajší systém ešte podľa nich treba zdokonaliť. Treba iba „ministrovať“ a mafia to bude riadiť. Všetko. Politiku, štát, biznis, spravodlivosť, nepostihnuteľnosť a k tomu ako na prídavok aj všetkých nás. Ponuky s takýmto rozdelením úloh, zdá sa, lietajú medzi vysmiatymi politikmi a zamračenými kriminálnikmi aj dnes. Devätdesiate roky, či dokonca roky tridsiate, v čase americkej prohibície? Jedna časová hodinka posunu vpred je v tom akosi biedne osamotená. Na tých, ktorí to ešte zo zotrvačnosti a aj z pracovnej povinnosti z času na čas pripomenú zas z času na čas niektorí politici nabrýzgajú, že sú to zločinci a ničitelia všetkého, k čomu sa Slovensko dopracovalo. Cez rozkrádanie eurofondov, cez podvody a defraudácie, cez volebné podvody, cez nedodržiavanie sľubov, cez zdravotníctvo, školstvo, vedu a kultúru, ktoré sa ledva držia na kolenách. Áno, všetci hovoríme o zločincoch a podvodníkoch. A zjavné dôkazy poukazujú na tých skutočných, vyrehotaných, zahojených, milujúcich „smotánky“ a iné spoločenské podujatia pre našu morálnu a hodnotovú spodinu, mysliacu si, ako je len „navrchu“. Všetkých tých, ktorí sa oblápajú s mafiánmi, objednávateľmi vrážd a zároveň neúnavne kandidujú kam sa len dá. Veď za peniaze „tých idiotov, čo chodia do práce“, sa predsa dá žiť. Alebo za peniaze, ktoré prichádzajú zo zahraničia „tým idiotom na škôlky, na dopravu, na diaľnice, na tunely“. No nikdy sa k nim nedostanú, lebo... Lebo na Slovensku je to tak. „Moc nie je ani zlá, ani dobrá. Moc sa môže stať dobrom, moc sa môže stať zlom, záleží iba na tom, kto ako ju používa, kto ako s ňou dokáže zaobchádzať.“ Spomenul raz Ladislav Mňačko.

Spomínajú sa aj predčasné voľby. Dobre vedieť. Lebo ak sa máme posunúť aj o viac ako hodinu, potom treba vedieť ako. Prišiel čas, o ktorom sa zvykne vravieť – je najvyšší. Chce to vyzvať politikov, aby sa konečne prestali zaoberať sami sebou a spomenuli si, že tu žije či živorí aj ďalších zhruba päť a pol milióna ľudí. Chce to významný posun a nielen v čase.

Tak už niečo posuňme, pekný týždeň!

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

Roboty ako „na kostole“

Teplé slnečné lúče prebúdzajú k novému životu prírodu navôkol – trvalé okrasné rastliny, ovocné stromy, ale aj nadšených záhradkárov. Marec a apríl sú najvhodnejšími mesiacmi na začatie prípravných prác v záhrade, či začatie výsadby nových okrasných kvetín a drevín a na tvorbu domácej zeleninovej záhrady.

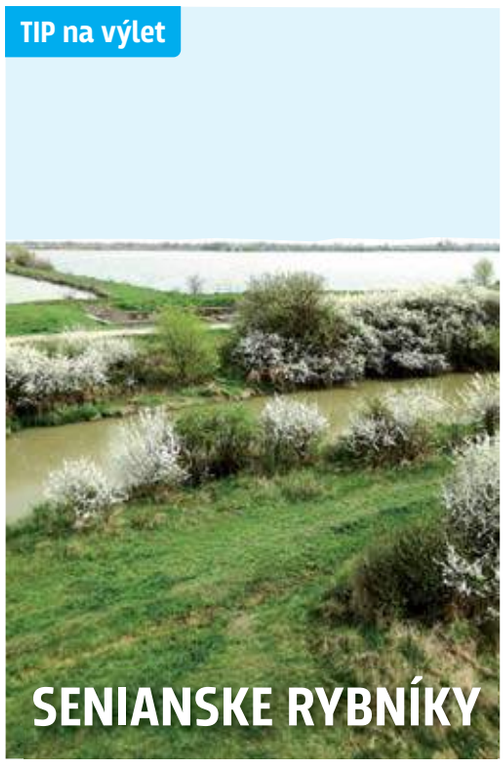
Do záhradných prác sa treba pustiť s vopred premysleným plánom, čo vám vaša záhrada niekoľkokrát do roka vráti, tým, že krásne rozkvitne, či bohato urodí. V dnešnej dobe je práve starostlivosť o vlastnú záhradu vhodným relaxom a doplnkom k zamestnaniu.

Práce v zeleninovej záhrade závisia hlavne od počasia, ktoré býva na jar väčšinou premenlivé. Počas slnečného a suchého počasia sa zemina v záhrade dobre drobí, preto je dobre ju pripraviť na siatie semien. Najprv povrch pôdy jemne prehrabeme, vytriedime z nej kamene, konáriky a ďalšie nečistoty, ktoré na záhon nepatria. Následne si vytýčime, ktorým smerom pôjdu zeleninové riadky. Najlepšia orientácia riadkov je v smere sever – juh, teda množstvo dopadajúceho svetla je dostatočné, rastlinky pohltia vychádzajúce ako i zapadajúce slnko. V prípade, ak budete riadky smerovať v smere východ – západ, rastlinky na severnej časti riadkov sú počas celého dňa v tieni, preto pomalšie dozrievajú a menej rodia.

Ako prvú v poradí môžeme začať siať popínavú zeleninu ako napríklad hrach a bôb. Bôb umiestňujeme do stredne ťažkých až ťažkých pôd bohatých na humus. Obe rastlinky majú pomerne veľké semená, ktoré sadíme do vzájomnej vzdialenosti 40-60 cm. Tieto rozostupy dodržiavame aj pri ďalších druhoch zeleniny. Dobrou radou na záver je umiestnenie niekoľkých semien navyše na konci riadku, aby sa nimi mohli nahradiť prípadné nevyklíčené semená.

V našich klimatických podmienkach sadíme cibuľu začiatkom apríla potom, hneď ako pôda po zime preschne. Pre pestovanie cibule je potrebné pripraviť záhon. Záhon prerýľujeme do maximálnej hĺbky 15 -20cm a necháme ho uľahnúť. Semená umiestňujeme do ľahších až stredne ťažkých pôd obohatených humusom do hĺbky 1 – 1,5 cm. Počas vegetácie pravidelne okopávame záhon s cibuľou, aby nebol zarastený burinou a počas suchých dní záhon pravidelne zalievame. Avšak cibuľu nepolievame v druhej polovici vegetačného obdobia. Počas celého obdobia rastu a dozrievania neprihŕňame k cibuli zeminu, aby neutvárala dlhé krky.

» red



REGION PRESS
WWW.REGIONPRESS.SK

PROMONT GLASS s.r.o.
TERASY • ZIMNÉ ZÁHRADY • PRÍSTREŠKY • ALTÁNKY • BALKÓNY
DREVO - HLINÍK - OCEĽ - SKLO - PLECH - BRAMAC
22 rokov na trhu

DARČEK k realizácii kompletnej terasy
POZOR! JARNÁ AKCIA 30% ZĽAVY
promontglass@promontglass.sk | www.promontglass.sk
Od základov až po strechu...
0915 135 811 • 0918 623 064
87-0009

POMNÍKY

ŠIROKÝ VÝBER moderných tvarov a farieb
AKCIOVÉ CENY
RENOVÁCIA HROBOV
0919 082 596
87-0049

ZÁHRADNÍCTVO

- Realizácia okrasných záhrad
- Montáž robotických kosačiek
- Strihanie okrasných drevín
- Budovanie jazierok, potokov, fontán
- Automatické zavlažovacie systémy zn. Gardena
0940 234 800 www.zahradnictvo-uhrin.sk
62-0022

OPRAVY A SERVIS

- plastových a hliníkových okien a dverí
- žalúzií, sietí proti hmyzu
- montáž a murárske práce
0905 308 280
87-0001

nové ZÁHRADNÍCTVO

STROMY • KVETY
KRÍKY • OVOCNÉ DREVINY
ROZVOZ • PORADENSTVO
ZÁHRADNÍCKE SLUŽBY
ZAHRADNÍCTVO ZASAS
ZELENINÁRSKA 2, MICHALOVCE
AREÁL STAVMAT IN
michalovce@zasas.sk
0905 691 916

AQUAMOTION ROSSA s.r.o.

• Realizácie záhrad na kľúč
• Realizácie zavlažovacích systémov
Priemyselná 1, Michalovce, 0905 105 793 • 0905 503 222
876/28

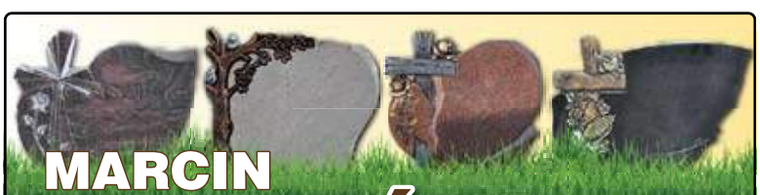
ÚČTOVNÍCTVO
- Vedenie jednoduchého a podvojného účtovníctva
- Personalistika a mzdy
- Daňové priznania
- Zakladanie s.r.o.
ARIAN, Masarykova 60, Michalovce
0905 794 715, ariansro@gmail.com
87-0003

KOMPLETNÉ STAVEBNÉ PRÁCE
0917 573 937 ▪ 0917 951 050
87-0025

OREZÁVANIE STROMOV A KRÍKOV
P.R.L. s.r.o. tel.: 0911 927 026
87-0029

ARTEL Nám. Osloboditeľov 2 (budova SATUR), Michalovce
RÝCHLOSERVIS MOBILNÝCH TELEFÓNOV
- výmena displeja, vstavaných batérií a iné
- výkup a predaj mobilných telefónov
- odblokovanie
- batérie, kryty, nabíjačky
0911 420 200
0917 240 135
62-0020

VÝKUP DREVENÝCH PALIET
0905 910 132
paletatrans@gmail.com
624-0023

MARCIN KAMENÁRSTVO

PREDAJ
* Žulové pomníky
* Hrobky
* Cintorínske doplnky
ZALUŽICE 89
tel.: 056/647 14 38
0907 993 558 • 0911 306 467
kamenarstvo.marcin@marstone.sk
87-0037

KRAJČÍRSTVO ÚPRAVY ODEVOV
OC TRŽNICA, Obchodná 4, Michalovce
Tel.: 0911 09 01 09
87-0020

Na všetko treba ísť s rozumom

Každý chce postaviť za výhodnú cenu. Ale objektívnym ukazovateľom výhodnosti je pomer : cena/kvalita/odbornosť/služby. Viete napríklad, že sú stavebniny, ktoré odkúpia späť materiál, ktorý vám zostal? Tento benefit vám môže ušetriť pekných pár stoviek.

Nestavajte bez stavebného dozoru. V rámci znižovania nákladov si mnohí stavebníci zariadia dozor len na papieri. A to je škoda. Pripravia sa tým o cenné informácie od niekoho, kto stavbám skutočne rozumie. Stavebný dozor sprevádza investora po celú dobu výstavby, pri vybavovaní povolení, výbere dodávateľov a materiálov, samotnej realizácií až po zápis do katastra.

Na všetko sa pýtajte, Než zvolíte akúkoľvek firmu alebo remeselníka či objednáte materiál, hovorte najlepšie so skutočnými odborníkmi, ktorí sa na trhu pohybujú dlhšiu dobu. Pomôžu vám zorientovať sa v ponuke, vysvetlia súvislosti aj možné úskalia, poskytnú výhody a to často zadarmo v rámci iných služieb.

Nenechajte sa obalamutiť nereálnymi termínmi alebo cenovými ponukami. Rozhoduje ten, kto platí. A to ste vy! Keď uhradíte faktúru, budú sladké reči preč a ostáva len serióznosť partnera alebo kvalita výrobku.

Využite ponuku služieb. Pokiaľ staviate svojpomocne a nie ste práve od fachu, vyžívajte služby, ktoré ponúka napríklad dodávateľ materiálu. Bezplatne tak môžete získať výpočet spotreby tvárnic, odbornú konzultáciu, založenie stavby, požičanie náradia a ďalšiu užitočnú pomoc. Podmienky služieb si vždy dôkladne preštudujte.

Nezabudnite byť opatrní. Trochu zveličene povedané, ale keď budete s pórobetónovými tvárnicami jazdiť po tankodrome a potom ich vyložíte na oranisku, nedivte sa, že z materiálu budú iba úlomky. Pórobetón je ľahký a krehký. Manipulujte s ním opatrne.

Nemanipulujte zbytočne s materiálom. Tvárnice by mali zostať na paletách až do doby, keď ich budete VY alebo vami platená firma jednu po druhej odoberať a murovať. Oplatí sa mať na stavbe k dispozícii paletový vozík.

Myslite vopred. Nemyslite len na to, čo sa robí teraz, ale hlavne na to , čo bude potom (časovo, ekonomicky aj technicky). Myslite dopredu – zhodnoťte svoje možnosti a schopnosti, porovnajte ponuky trhu, zaoberajte sa detailne prípravou stavby a hľadajte také riešenia, ktoré vás uspokoja nie len teraz ale zúročia sa aj do budúcna.

» red

Krátkodobý nájom bytu vo všeobecnosti a jeho doba trvania

V dnešnej dobe je častokrát aj dôsledkom vysokých cien nehnuteľností v praxi využívaný právny inštitút nájomnej zmluvy, a to najmä podľa Zákona o krátkodobom nájme bytu (ďalej len ako „Zákon“).

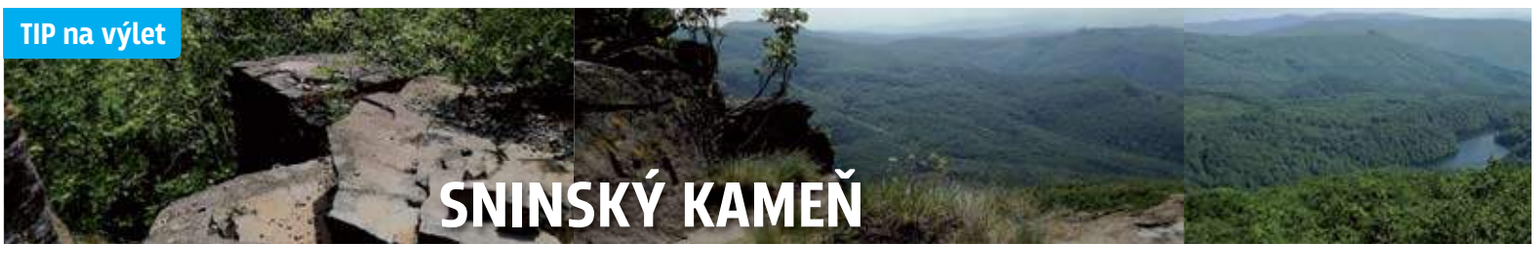
Napriek špeciálnej právnej úprave krátkodobého nájmu bytu obsiahnutej v predmetnom Zákone sa na právny vzťah založený takouto zmluvou bude aj naďalej vzťahovať všeobecná právna úprava nájmu bytu obsiahnutá v ust. § 685 až § 716 Občianskeho zákonníka, a to podporne, t. j. ak Zákon nebude danú otázku upravovať odlišne. Hneď na úvod je potrebné si uvedomiť, že na to, aby sa zmluva o nájme bytu spravovala ustanoveniami Zákona, musí táto spadať pod pôsobnosť Zákona, pričom pri posudzovaní tejto otázky je potrebné vychádzať na jednej strane zo zákonnej definície krátkodobého nájmu bytu, ako aj z negatívneho vymedzenia pôsobnosti Zákona vo vzťahu k niektorým nájomným pomerom.

Na účely Zákona sa pod krátkodobým nájmom bytu rozumie nájom založený nájomnou zmluvou, ktorá je uzavretá podľa Zákona, spĺňa náležitosti podľa § 3 Zákona a na základe ktorej nájom vrátane jeho predĺžení trvá najviac šesť rokov. V súvislosti s otázkou pôsobnosti Zákona na konkrétnu nájomnú zmluvu môže nastať situácia, kedy dôjde k platnému uzatvoreniu nájomnej zmluvy, avšak túto nebude možné podradiť pod pôsobnosť Zákona. V takomto prípade by sa táto zmluva spravovala právnou úpravou nájmu bytu obsiahnutou v Občianskom zákonníku. Pri pohľade na dĺžku trvania nájomného vzťahu založeného nájomnou zmluvou podľa Zákona možno postrehnúť zásadný rozdiel oproti úprave nájmu bytu obsiahnutej v Občianskom zákonníku.

Dĺžka trvania nájomného vzťahu podľa Zákona je limitovaná, a to tým spôsobom, že nájomnú zmluvu je možno uzatvoriť len na dobu určitú, najdlhšie na dva roky. Napriek vyššie uvedenému však Zákon zmluvným stranám umožňuje, aby si krátkodobý nájom bytu na základe dohody predĺžili, a to za rovnakých podmienok najviac na ďalšie dva roky, a to dvakrát. Naopak Občiansky zákonník neustanovuje časové obmedzenie nájmu bytu, keďže účastníkom zmluvného vzťahu ponecháva možnosť, či sa rozhodnú nájomný vzťah uzavrieť na dobu určitú alebo neurčitú.

V4 Legal LAW FIRM

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



Referendum: Slovensko pre rodiny

OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti

7 otázok v našom Hĺbkovomreferende, ktoré organizujeme, chceme venovať slovenským rodinám a ich problémom. Naposledy som Vám predstavili 4 z nich, dnes to budú ďalšie 3.

9. Vymáhanie výživného štátom. Chceme, aby administratívu a náklady na vymáhanie výživného na dieťa mohol rodič, ktorý sa stará o dieťa, zveriť Centru právnej pomoci. Tisíce matiek sa dnes dlhé mesiace či roky doprosujú otcom svojich detí (niekedy je to aj opačne), aby im zaplatili alimenty. Doplácajú na to svojím časom i peniazmi. Navrhujeme preto, aby mohol rodič starajúci sa o dieťa takúto pohľadávku preniesť na Centrum právnej pomoci, ktoré by alimenty vymáhalo za neho. Zastávame názor, že matky či otcovia v takejto situácii si túto pomoc zaslúžia.

10. Po 40 odpracovaných rokoch do dôchodku. Štát by mal umožniť odchod do predčasného dôchodku každému, kto odpracoval aspoň 40 rokov., samozrejme s tým, aby sa materská i rodičovská „dovolenka“ počítala do odpracovaných rokov. Tento návrh nášho hnutia OĽANO je alternatívou voči návrhu Smeru a má výrazne väčšiu podporu medzi ľuďmi či odbornou verejnosťou a hlavne - Rada pre rozpočtovú zodpovednosť náš návrh vyhodnotila ako dramaticky zodpovednejší voči verejným financiám. Náš návrh je tiež spravodlivejší, než návrh Smeru, ktorý určuje len vek odchodu do dôchodku. Podľa nás je však pri určovaní dôchodkov dôležitejšie pozerať sa na to, kto koľko rokov odpracoval a akým dielom prispel k budovaniu Slovenska.

11. Zrušenie doplatkov na lieky. Deti, dôchodcovia a osoby so zdravotným postihnutím by mali byť oslobodení od akýchkoľvek doplatkov na lieky. Myslíme si, že toto opatrenie nie je potrebné bližšie vysvetľovať. Táto skupina ľudí si rozhodne zaslúži našu pomoc.

Bojujeme Za Slovensko priateľské k rodinám. Pomôžte nám ho presadiť.

» Igor Matovič
predseda hnutia OĽANO

031BO217 Objednávateľ: OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti (OĽANO), Záhradnícka 63/A, 811 07 Bratislava, IČO: 42267511 Dodávateľ: regionPRESS s.r.o., Študentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36252417

Desatoro zdravého stravovania, alebo malé no efektívne zmeny v strave

1. Deň začínajte raňajkami.
Prvé denné jedlo má najväčší efekt, keď môžete pokojne sedieť a vnímať chuť jedla. Ak nestíhate ráno doma, urobte si čas v práci, radšej príďte skôr a doplňte si energiu na doobedie hneď zrána.

2. Jedzte dostatok vlákniny.
Má vysoký sýtiaci efekt a nebudete mať tak skoro hlad. Porcia ovsených vločiek s ovocím ráno dokáže naštartovať do celého dňa. Nezabudnite, že príjem vlákniny vyžaduje aj zvýšený príjem tekutín.

3. Zvoľte nízkotučné výrobky.
Pred sardinkami v oleji uprednostnite tuniaka vo vlastnej šťave, pred tavenými, veľmi často vysokotučnými syrmi, uprednostnite nízkotučné typu cottage, alebo tvaroh. Nízkotučné výrobky oproti tým tučným môžu mať až o 30 percent energie menej, čítajte etikety. Množstvo tuku sa udáva vždy na 100 gramov.

4. Používajte malé taniere.
Je to jednoduchý trik. Jedlo na veľkých tanieroch sa ľahšie stratí, máte pocit, že ste zjedli málo, veď ani tanier nebol pokrytý. Ak jedlo zakrýva celý malý tanier, človek má skôr pocit, že si doprial hodne.

5. Každý deň si dajte porciu ovocia.

6. Na každú porciu ovocia zjedzte dve porcie zeleniny.

7. V chladničke si usporiadajte potraviny
A to tak, aby tie zdravšie a energeticky menej výkonné boli vpredu.

8. Užívajte probiotiká vprirodzenej podobe.
Jogurt so zachovalou flórou alebo acidofilné mlieko podporujú činnosť tráviaceho traktu.

9. Doprajte si.
Malý kúsok horkej tmavej čokolády, alebo malý pohár vína Vám urobí radosť. Striktné odriekanie obyčajne vedie k rýchlemu porušeniu prísnych diétnych obmedzení. A pocit zlyhania je to najhoršie, čo sa pri vytrvalosti môže stať. Každý návrat k režimovým zmenám už môže ísť obyčajne ťažšie, alebo menej úspešne.

10. Hýbte sa.
Pohyb je prevencia pred ochoreniami a aj ich terapia. Bez každodenného pohybu to proste nejde.

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

DISKUSIA
OĽANO
v ringu
3.4.2019 o 18:00 v TREBIŠOVE
MARTIN FECKO
poslanec NR SR
PETER POLLÁK | MICHAL ŠIPOŠ
kandidáti do Európskeho parlamentu
JARO NAĎ
tieňový minister obrany
Hotel Zemplín, M. R. Štefánika 861/230, 075 01 Trebišov
8.4.2019 o 18:00 v MICHALOVCIACH
MIROSLAV SOPKO | JÁN MAROSZ
poslanec NR SR
PETER POLLÁK | MICHAL ŠIPOŠ | MILAN POTOCKÝ
kandidáti do Európskeho parlamentu
JARO NAĎ
tieňový minister obrany
Hotel Družba, Jána Hollého 698/1, 071 01 Michalovce
OBYČAJNÍ ĽUDIA
Objednávateľ:
Obyčajní ľudia a nezávislé osobnosti
Zámocká 6873/14
811 01 Bratislava
IČO: 42287511
Dodávateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Študentská 2, Trnava
IČO: 36252417
010085

MY CENY NEZVYŠUJEME
Už od 9,60€ mesačne
Inštalácia zadarmo
SATELITNÁ TV KÁBLOVÁ TV INTERNET
Tel.: 0917863687
Adresa pobočky:
OC Optima, Moldavská 32, 040 11 Košice
DIGI SLOVAKIA
28-0035

RÝCHLOČISTIAREŇ PERIA
Šitie paplónov a vankúšov
AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie + vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA
ODVOZ A DOVOZ ZDARMA
0950 626 815 Michalovce

RD v Nyiri - MAĎARSKO 53.000 €
vrátane garáže
v rekonštrukcii
30 km od Košíc
100m², poz. 2120m²
viac na www.bazos.sk
0950 504 832
66-0065

Najlepšia obnova strechy v najlepšej cene
NAJ - STRECHA s.r.o.
obnova: eternitových plechových plochých
BEZ DEMONTÁŽE
0940 776 203
Materiál - prvotriedna kvalita
Pre dôchodcov špeciálna zľava!
Našou vizitkou je spokojnosť zákazníkov po celom Slovensku.
Zameranie, odborné poradenstvo a cenová kalkulácia ZADARMO!
88-0017

TIP na výlet
DOMAŠA

LM-Genim s.r.o.
Príjme na prácu v českej republike
ŽENY na pozície:
Pracovní vo vyřobe
- Obsluha jednoduchých strojov a zariadení
- Montážna a kontrolná činnosť
- ubytovanie a doprava zdarma
- turnusová práca
- dlhodobá práca
110,- Kč/ hod. v čistom
0948 373 834
0948 520 474
lmgenim@gmail.com
Spojená škola Juraja Henischa, Slovenská 5, Bardejov, 4.poschodie č.d. 404
(Internát SOU strojárske)
85_0023

REKONŠTRUKCIE ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH
Bez demontáže !
MY MATERIÁL NEFALŠUJEME!
KVALITA A SPOĽAHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY
Chráňte svoju strechu s izoláciou pred škodami spôsobenými fúkom!
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

INZERCIA
0907 895 864

Už 6 rokov spokojní zákazníci.
ČISTENIE HROBOV
Jednohrob 80€ 65€ Dvojhrob 140€ 100€ Ochranný náter zdarma!
Obnova písma 1,2 1€/znak! Jarná akcia do 5.4.!!
www.cisteniehrobu.sk
0919 205 521
18-0001

Kominárstvo
DEMČÁK
075 01 TREBIŠOV, Sládkovičova 1301/5
Tel.: 056/672 23 63, Mobil: 0905 741 378
Vám ponúka tieto služby:
- kontrolu, čistenie a preskúšanie komínov
- vložkovanie a opravy komínov
- pravidelné kontroly komínov v RD a organizáciach /vyplývajúce z vyhl. 401/2007 Zb. Zákonov/
- revízie komínov
- potvrdenia ku kolaudácii a plynofikácii RD
- poradenská činnosť a iné služby
27-0001-1

Zbavíme Vás
EXEKÚCIE
a ZRÁŽOK ZO MZDY,
zastavíme DRAŽBU
0905 742 924
27-0034-3

TV PROGRAM

PONDELOK 1.4.2019

MARKÍZA **06:00** Teleráno **08:30** Zámena manželiek **10:05** Oteckovia **11:05** Susedské prípady **12:05** Rodinné prípady **13:05** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **14:05** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **15:05** Susedské prípady **16:00** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:30** Susedia **21:20** Kuchyňa **22:15** Klamal by som ti? **23:05** Rok 1 **01:05** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **01:55** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **02:35** Zámena manželiek

TV JOJ **05:40** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:40** SÚDNA SIEŇ **09:50** SÚDNA SIEŇ **10:55** POLICAJTI V AKCII **12:00** NOVINY O 12:00 **12:30** TOP STAR **12:50** OCHRANCOVIA **13:50** SÚDNA SIEŇ **14:30** V SIEDMOM NEBI **17:00** NOVINY O 17:00 **17:45** LUCKY ROOM **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** INKOGNITO Slovenská súťažno-zábavná šou. MN 12 2019 **21:45** INKOGNITO **23:10** S PRAVDOU VON **00:35** SEDEM **01:35** NOVINY TV JOJ **02:30** INKOGNITO **03:30** KRIMI **03:50** LUCKY ROOM **04:50** NOVINY TV JOJ

RTVS **05:40** Správy RTVS „N“ **07:00** Postav dom, zasaď strom **07:30** Ranné správy RTVS **08:30** Dvaja v meste **09:00** Doktor z hôr **09:50** Sudkyňa Amy **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Šťastie pre Slovensko **14:10** Folklorika **14:35** Lekári **16:00** Správy RTVS **16:25** Dvaja v meste **16:55** Doktor z hôr **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Lakomec **21:55** Reportéri **22:35** Kriminálka Staré Mesto **23:35** Lekári **00:20** Sudkyňa Amy **01:05** Lakomec **02:30** Dámsky klub

UTOROK 2.4.2019

MARKÍZA **05:00** TELEVÍZNE NOVINY **06:00** Teleráno **08:30** Svokra **09:55** Oteckovia **10:55** Susedské prípady **11:55** Rodinné prípady **12:55** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **14:50** Susedské prípady **15:50** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Dobre vedieť! **22:40** Horná Dolná **23:55** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **02:25** Svokra **03:35** Susedské prípady **04:15** Rodinné prípady

TV JOJ **05:40** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:40** SÚDNA SIEŇ **09:50** SÚDNA SIEŇ **10:55** POLICAJTI V AKCII **12:00** NOVINY O 12:00 **12:30** TOP STAR **12:50** OCHRANCOVIA **13:50** SÚDNA SIEŇ **14:30** V SIEDMOM NEBI **17:00** NOVINY O 17:00 **17:45** LUCKY ROOM **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** PRÁZDNINY III. 5 **22:00** MOST! 5 **23:00** Kuriér 9 **00:05** Akty X 9 **01:05** NOVINY TV JOJ **01:55** PRÁZDNINY III. 5 **03:05** SÚDNA SIEŇ **03:55** LUCKY ROOM **04:50** NOVINY TV JOJ

RTVS **05:45** Správy RTVS „N“ **07:05** Folklorika **08:30** Dvaja v meste **09:00** Doktor z hôr **09:45** Sudkyňa Amy **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Lekári **15:30** Slovensko s Tiposom **16:00** Správy RTVS **16:25** Dvaja v meste **16:55** Doktor z hôr **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Filharmónia **21:20** Klinika Charité **22:15** Vrchný inšpektor Banks **23:45** Filharmónia **00:35** Klinika Charité **01:25** Vrchný inšpektor Banks **02:55** Slovensko v obrazoch

STREDA 3.4.2019

MARKÍZA **06:00** Teleráno **08:30** Varte s nami **08:40** Zámena manželiek **09:45** Oteckovia **10:50** Susedské prípady **11:50** Rodinné prípady **12:55** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **14:55** Susedské prípady **16:00** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** 2 na 1 **22:20** Susedia **23:10** Kuchyňa **00:05** Unesené **02:45** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **04:05** Rodinné prípady **04:55** TELEVÍZNE NOVINY

TV JOJ **05:40** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:40** SÚDNA SIEŇ **09:50** SÚDNA SIEŇ **10:55** POLICAJTI V AKCII **12:00** NOVINY O 12:00 **12:30** TOP STAR **12:50** OCHRANCOVIA **13:50** SÚDNA SIEŇ **14:30** V SIEDMOM NEBI **17:00** NOVINY O 17:00 **17:45** LUCKY ROOM **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** SOM MAMA II. 17,18 Slovenský komediálny seriál. MN 12 2018 **22:30** REŠTART **23:55** Vtierka Sam 12 **00:55** Akty X 10/10 **01:55** SOM MAMA II. **03:30** KRIMI **03:55** LUCKY ROOM **04:50** NOVINY TV JOJ

RTVS **06:10** Správy RTVS „N“ **07:05** Folklorika **07:30** Ranné správy RTVS **08:30** Dvaja v meste **09:00** Doktor z hôr **09:45** Sudkyňa Amy **10:30** HiSTORY 3. apríl **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Lekári **15:05** Kultúrne dedičstvo **16:00** Správy RTVS **16:25** Dvaja v meste **16:55** Doktor z hôr **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Najväčší Slovák **21:40** Firma **00:10** Autosalón **00:35** Firma **03:05** Dámsky klub **04:45** Správy RTVS „N“

ŠTVRTOK 4.4.2019

MARKÍZA **06:00** Teleráno **08:30** Svokra **09:45** Oteckovia **10:50** Susedské prípady **11:55** Rodinné prípady **12:55** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **14:55** Susedské prípady **16:00** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Horná Dolná **21:40** Dobre vedieť! **22:45** Kameňák **00:00** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **02:25** Svokra **03:25** Susedské prípady **04:10** Rodinné prípady **04:55** TELEVÍZNE NOVINY

TV JOJ **05:40** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:40** SÚDNA SIEŇ **09:50** SÚDNA SIEŇ **10:55** POLICAJTI V AKCII **12:00** NOVINY O 12:00 **12:30** TOP STAR **12:50** OCHRANCOVIA **13:50** SÚDNA SIEŇ **14:30** V SIEDMOM NEBI **17:00** NOVINY O 17:00 **17:45** LUCKY ROOM **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** INKOGNITO Slovenská súťažno-zábavná šou. MN 12 2019 **21:45** SEDEM **22:40** INKOGNITO **01:20** NOVINY TV JOJ **02:05** SÚDNA SIEŇ **03:00** SÚDNA SIEŇ **03:50** LUCKY ROOM **04:45** NOVINY TV JOJ

RTVS **06:05** Správy RTVS „N“ **07:05** Folklorika **07:30** Ranné správy RTVS **08:30** Dvaja v meste **09:00** Doktor z hôr **09:50** Sudkyňa Amy **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:20** Lekári **15:30** Slovensko s Tiposom **16:00** Správy RTVS **16:25** Dvaja v meste **16:55** Doktor z hôr **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Zlaté časy **21:30** Viera **23:00** Radosť zo života **23:30** Lekári **00:15** Sudkyňa Amy **01:00** Viera **02:30** Svet v obrazoch **02:55** Dámsky klub

PIATOK 5.4.2019

MARKÍZA **06:00** Teleráno **08:30** Sladká výzva **08:40** Zámena manželiek **10:00** Oteckovia **11:00** Susedské prípady **12:05** Rodinné prípady **13:05** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **15:00** Susedské prípady **16:00** Rodinné prípady **17:00** PRVÉ TELEVÍZNE NOVINY **17:25** Reflex **17:55** Oteckovia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Kameňák **21:40** Útok na Biely dom **00:25** Posledný skaut **02:20** NCIS - Námorný vyšetrovací úrad **03:40** Zámena manželiek **04:40** Rodinné prípady

TV JOJ **05:40** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:40** SÚDNA SIEŇ **09:50** SÚDNA SIEŇ **10:55** POLICAJTI V AKCII **12:00** NOVINY O 12:00 **12:40** TOP STAR **13:10** SUPERMAMA **14:30** V SIEDMOM NEBI **17:00** NOVINY O 17:00 **17:30** IQ TAXI **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** Chaos Kanadsko-britsko-americký kriminálny triler. MN 15 2005 J. Statham, R. Phillippe, W. Snipes , H. Czerny, J. Waddellová **23:00** Labyrint: Útek **01:20** Pasca v džungli **03:45** KRIMI **04:10** IQ TAXI

RTVS **05:45** Správy RTVS „N“ **07:05** Folklorika **07:30** Ranné správy RTVS **08:30** Dvaja v meste **09:00** Doktor z hôr **09:50** Sudkyňa Amy **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:20** Lekári **15:30** Slovensko s Tiposom **16:00** Správy RTVS **16:25** Dvaja v meste **16:55** Doktor z hôr **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Slnko v sieti MN 12 (Slovenská republika) 2018 **22:20** Tlmočník **00:10** Lekári **01:00** Sudkyňa Amy **01:40** Tlmočník **03:30** Dámsky klub

SOBOTA 6.4.2019

MARKÍZA **06:00** TELEVÍZNE NOVINY **07:05** Nové dobrodružstvá Toma a Jerryho II. **07:25** Modrá lagúna: Nový začiatok **09:20** Ten chlapec je postrach **11:10** Krokodíl Dundee **13:15** Klamal by som ti? **14:10** THE VOICE ČESKO SLOVENSKO **16:15** Ako ukradnúť nevestu **18:20** Smotánka **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Smrtiaci príliv Dobrodružný triler MN 15 (Austrália-Kanada) 2016 **22:15** Utečenec **00:55** Útok na Biely dom **03:15** Krokodíl Dundee

TV JOJ **05:05** NOVINY TV JOJ **05:55** KRIMI **06:30** NOVINY TV JOJ **07:20** Levia stráž II. 5,6 **08:15** Simpsonovci XXVII. 17,18 **09:15** Deň nezávislosti **12:10** X-Men: Wolverine **14:20** Tvoj snúbenec, môj milenec **16:50** Šéf na grile 1/8 **17:50** PRÁZDNINY III. 5 **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** Deadpool Americká akčná dobrodružná sci-fi komédia. MN 15 2016 **23:10** Hitman **01:10** Keď sa dobrí démoni stávajú zlými **03:15** NOVINY TV JOJ **03:50** KRIMI **04:15** NA CHALUPE

RTVS **05:45** Správy RTVS „N“ **06:50** Malý Mikuláš **07:05** Martinka **07:50** Yakari **08:15** Elena z Avaloru **08:40** Fidlibumove rozprávky **09:10** Trpaslíci **09:40** Daj si čas **10:05** Merlin **11:05** On air **11:45** Park **12:20** Zbojnícky tanec **13:45** Záhady tela **14:50** Slečna Marpleová: Nemesis **16:30** Najväčší Slovák **17:45** Cestou necestou **18:25** Postav dom, zasaď strom **19:00** Správy RTVS **20:30** Záhady tela **21:30** Neskoro večer **22:20** Odvaha zvíťaziť **00:00** Slečna Marpleová: Nemesis **01:35** Odvaha zvíťaziť **03:15** Merlin

NEDEĽA 7.4.2019

MARKÍZA **05:15** Klamal by som ti? **06:00** TELEVÍZNE NOVINY **07:05** Ďateľ Woody **07:25** Zajac Bugs a priatelia **07:45** Scooby-Doo, ako sa máš? **08:30** Sesterstvo putovných nohavíc 2 **11:00** 2 na 1 **13:00** Na telo **13:30** Miss špeciálny agent 2: Krásna a nebezpečná **16:00** Kuchyňa **17:00** Horná Dolná **18:10** Susedia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** THE VOICE ČESKO SLOVENSKO **22:30** Ako ukradnúť nevestu **00:35** Smrtiaci príliv **02:15** Ako ukradnúť nevestu **03:50** Horná Dolná

TV JOJ **05:00** NOVINY TV JOJ **05:50** KRIMI **06:25** NOVINY TV JOJ **07:15** Rio **09:15** Mimoriadne extrémny špión **11:00** Do hlbiny **13:20** Denník princeznej **15:50** NOVÁ ZÁHRADA **16:50** NA CHALUPE **17:50** NOVÉ BÝVANIE **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** Deň nezávislosti: Nový útok Americký akčný dobrodružný sci-fi film. MN 12 2016 L. Hemsworth, J. Goldblum, J.T. Usher, B. Pullman, M. Monroeová **23:30** Chaos **01:50** Impérium **04:00** NOVÉ BÝVANIE

RTVS **05:30** Správy RTVS „N“ **07:10** Martinka **07:40** Yakari **08:35** Zázračný ateliér **09:00** Dunajské rozprávky **09:45** Autosalón **10:10** Amerika zhora **11:05** Slovensko v obrazoch **11:30** Svet v obrazoch **11:55** O 5 minút 12 **13:00** Občan za dverami **13:40** Poirot: Dvojitý dôkaz **14:35** Zlaté časy **15:40** Prázdniny v Ríme **17:40** Hurá do záhrady **18:15** Tajomstvo mojej kuchyne **19:00** Správy RTVS **20:30** Strážmajster Topinka **21:25** Effi Briestová **23:20** Poirot: Dvojitý dôkaz **00:10** Prázdniny v Ríme **02:05** Effi Briestová

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim starú motorku, pionier, babetu. 0905 253 009

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

»Dlhodobo prenajmem RD s veľkou záhradou Klin nad Bodr. 0908 907 179 »Kúpim byt v MI,TV,HE,VT. Kupujem na investíciu za účelom ďalšieho nájmu. 0915 887 596 »Kúpim byt v pôv. stave alebo starší RD, pozemok vo Vranove n/T. RK nevolať. 0908 416 007

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predám záhradnú chatku v Humennom lokalita Kudlovska. 399m2. 10900 eur. 0907136067

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim papierové peniaze, mince, vyznamenania. T.č.: 0903 548 208

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim parožie tel. 0902 555 510 »Kúpim fľase kyslík. C02. 8L 6kg co2 .10kusov 1kus 10eu tel 0949 440 290 »Kúpim pokazené TERA VARI na náhradné diely cena 100eu tel 0907156954

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

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

Príklad:
RP MI 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, **MI** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

AUMONT
...opäť príležitosť...
Pracovný pomer v PSA Slovakia v TRNAVE - výrobná prevádzka montáž
Ponúkame:
· Základná mzda 800,- Eur brutto/mesiac
· Nočný príplatok 1,60 Eur brutto/hodina
· Výkonnostné prémie 100 Eur brutto/mesiac
· Ubytovanie
· Stravovanie
Nástupný bonus: 80 Eur
KONTAKT: 0905 281 763
0905 452 659
www.ic-aumont.sk
75-06

YAZAKI
YAZAKI Wiring Technologies Slovakia s.r.o
Užhorodská 6080/35A, Michalovce 071 01
PRÁCA NA HLAVNÝ PRACOVNÝ POMER
ZAMESTNÁVATEĽ YAZAKI PRÍJME ZAMESTNANCOV NA POZÍCIU:
OPERÁTOR VÝROBY
Plat od 520 € - 600 €
Žiadosť do zamestnania, životopis a súhlas na spracovanie osobných údajov zasielajte na : praca@yazaki-europe.com alebo adresu firmy.
Yazaki je firma na výrobu káblových zväzkov pre automobilový priemysel : BMW, MERCEDES
87-0040

ZAPICHOVANIE a ZATÁČANIE CHMEĽA – MORAVA

Obľúbená brigáda. Čistý zárobok sa najčastejšie pohybuje cez **1 200 Kč**/deň a VIAC (cez **46€**/deň a viac), celkovo bežný zárobok predstavuje cez **1 300 €**. Výplata v hotovosti, zálohy každý týždeň. Práca na cca 4 aj 2 týždne (možnosť vycestovať domov a naspäť). Prac. zmena 10 hod, pracuje sa na úkol! Ubytovanie a cestovné zdarma. **Celodenné stravovanie** za minimálny príspevok. **Nástup 15.4.2019.** Práca nie je ťažká, ale hľadáme iba ľudí zvyknutých na fyzickú prácu...
Istota aj celoročnej práce a dôchodku na SR.
Viac na 0948 627 510 (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť). Združenie AB Crop
08-0TT13

ZAMESTNANIE
FIRMA INBOX s.r.o.
PRIJME DO TPP
ODBORNÉHO PRACOVNÍKA
ZÁLOŽNE v BRATISLAVE
PONÚKAME:
UBYTOVANIE ZADARMO NA FIREMNOM BYTE,
školenia, 1x mesačne preplatenú cestu domov, prácu v stabilnej spoločnosti, plat 630 € netto
Tel.: 0918 659 211
volať Pondelok - Piatok od 07.30 do 16.00 hod.
e-mail: praca@inbox-eu.sk
34-0060

Prijmeme do pracovného pomeru pracovníkov:
VODIČ VZV 110 - 130kč/hod. plus odmeny za dochádzku
STROJNÝ A PREVÁDZKOVÝ ZÁMOČNÍK,
STROJÁR NA OPRÁVARENSKÉ PRÁCE
140-150 kč/hod. (OPRAVÁR STROJOV A ZARIADENÍ, MOŽNOSŤ ZAUČENIA)
POMOCNÉ PRÁCE V STROJÁRSKOM PRIEMYSLE 100 -110 kč/hod.
(OBSLUHA ROBOTICKÉHO ZVÁRANIA, OBSLUHA LISOVACICH STROJOV)
TESÁR 110 -140 kč/hod.
PRÁCA V ČR
Poskytujeme: bezplatné ubytovanie, odvoz do zamestnania,možnosť týždenných záloh a odmeny. Turnusová práca, možnosť nadčasov.
tel: 0907 919 325, 0903 848 030
e-mail: trudicpraca@gmail.com
85_0232

SUDOKU

2							3	8
	6					5	9	
		3		5			1	
	2		1					
	7			2	6		5	1
		9						
	3							6
				7				9
	8	1	6	9		7		

SUDOKU

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

MICHALOVSKO
TREBIŠOVSKO-SOBRANECKO
Redakcia: Štefánikova 44 MICHALOVCE
michalovsko@regionpress.sk
REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS s.r.o.
Študentská 2, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09
INZERCIA
Marianna Sovjaková 0907 895 864
Jana Paľová 0908 979 512
Distribúcia:
Miroslav Zobín 0908 966 046
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Šéfredaktor: Ivan Brožík
DISTRIBÚCIA (30.500 domácností)
Každý týždeň: Michalovce, Trebišov, Sobrance, Zemplínske Hradište, Vinné, Pozdišovce, Močarany, Staré, Topoľany, Petrovce n/Laborcom, Lúčky, Závadka, Hažín, Fekišovce, Gajdoš, Veľké Revištia, Hnojné, Jovsa
+ v párnom týždni navyše: Sečovce, Strážske, Budkovce, Dúbravka, Zalužice, Sliepkovce, Rakovec n/Ondavou, Bačkov
+ v nepárnom týždni navyše: Veľké Kapušany, Kráľovský Chlmec, Ložín, Stretava, Stretávka, Hrčeľ, Veľaty, Kysta, Ruskovce, Jasenov

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	51.100	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	35.500	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	13.100	Ľubovniansko
MI	30.500	Michalovsko+TV+SO
PP	40.000	Popradsko+KK
PO	40.000	Prešovsko+SB
SN	30.000	Spišsko+LE+GL

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

tuma Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

ceny s DPH	Komíny "TUMA THERM +" šamot duplovaný plášť - tuhé palivá najlepší pomer ceny a kvality!							Komíny TUMA FOLK šamot najlacnejší! Tuhé paliva						TECNOVIS nerez	
	plyn													závesný-iz.32mm	
výš.	140/25	160/30	160/45	180/60	180/45	200/25	200/45	160/90	160/45	180/90	180/45	200/25	200/45	150/90	200/50
5m	439	405	412	465	473	458	476	332	337	341	347	341	348	875	1062
6m	482	450	456	521	528	523	531	385	390	394	400	394	401	958	1163
7m	519	494	500	577	564	578	586	426	431	435	441	435	441	1040	1264
8m	562	539	545	632	639	633	541	463	468	473	479	473	479	1136	1379

KRBY kachle

DOVOZ SR do 5 prac.dní

Záhradné krby pece ATLAS hnedý

pece TUMA ~~429,-~~ 362,-€

grily, viac ako 300 modelov

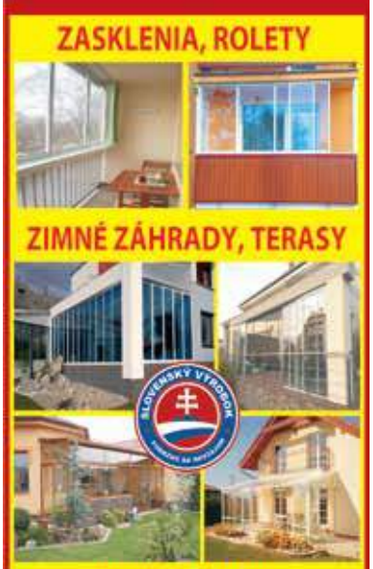
Ruské skleníky - ZGT

www.krby-tuma.sk
tel. 0905 394 055
prev.: Bánovce n. Bebr. - showroom
prev.: Pezinok - 0917 861 305
prev.: Trenčín - 0918 250 213
prev.: Košice - 0915 147 170
prev.: Nitra - 0908 136 854
prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

40-0050

ZĽAVY až do 50%

GS EUROTHERM Kvalita a záruka za výborné ceny!!!



100% nehrdzavejúce bezúdržbové produkty
ŠROTOVNÉ NA BALKÓNY
ZNÍŽIME CENU O VAŠE STARÉ ROLETY, ALEBO ZASKLENIE

Volajte 7 dní v týždni !!!
Bezplatne 0800 500 920
Orange: 0915 777 772
T-mobile: 0911 974 459
02-0915 777 774

www.gseurotherm.sk

09-40

REKLAMA V NOVINÁCH

rýchle dodanie

týždenná distribúcia

ceny už od 12€

grafický návrh v cene

0907 895 864

AIW - Práca pre opatrovateľky v Rakúsku

- 20 rokov pomáhame opatrovateľkám v Rakúsku
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža
- **neustále dostatok ponúk**
- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť

Honorár brutto 75 €, 80 €, 90 € za 24 hod.

Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

Kritériá pre spoluprácu s AIW:
- opatrovateľský kurz a prax
- dobrá znalosť nemeckého jazyka
- vek 25 až 60 rokov

AIW má zástupcov v rôznych mestách Slovenska!
Zavolajte na bezplatné číslo **0800 24 24 44**
a dohodnite si osobné stretnutie.
Pracovať môžete už o pár dní!

www.aiw.sk Facebook: aiwsk

32-0031

DREVODOMY STENKO

www.drevodomystenko.sk

ZIMNÉ ZÁHRADY | PRÍSTREŠKY | TERASY

HLINÍKOVÁ PERGOLY NA ELEKTRICKÉ OVLÁDANIE

DREVODOMY od 29 990€

DREVENÉ CHATKY

STROMODOMY

0911 113 130 0917 123 136
woodholz.sk@gmail.com
SME S VAMI UŽ 26 ROKOV
Quatro STAVBY AJ NA SPLÁTKY

SKLENENÉ ZÁBRADLIA
HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE
HLINÍKOVÉ FASÁDY
DREVENÉ FASÁDY

85_0245

ČISTÉ OKNÁ A FASÁDY BUDOV BEZ VTÁČÍCH HNIEZD

NENIČ HNIEZDA !

CHRÁNI VTÁCTVO A SÚČASNE TVOJ MAJETOK

www.stophniezdo.eu

Humánna mechanická ochrana okien, okenných rámov, fasád, štítov a osteni pred výstavbou hniezd...

Tel.: 0917 838 304

73-0065

Práca v ČR na pozície:

OPERÁTOR VÝROBY
800 - 1000 EUR/netto

VODIČ VZV
900 - 1100 EUR/netto

ZVÁRAČ ZM1,135
11 EUR/hod.

info@konstrukter.sk
Tel.: 0908 914 180
www.konstrukter.sk

85-0905