REGIONPRESS Č. 23 / 7. JÚN 2019 / 23. ROČNÍK

KOŠICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do **82 750** domácností

čítajte NOVINY...
S NAJVÄČŠÍM ZÁSAHOM NA SLOVENSKU

Okamžitý výkup nehnuteľností, aj zadlžených, v hotovosti

3 izb. PALÁRIKOVÁ č. 14 /JUH/ - OV, pražský typ, vyvýšené posch., 72,90m2, loggia, kom. rekonštrukcia
CENA: 119.800 € **mobil: 0905 261 117**

3 izb. VIEDENSKÁ č. 36 /SÍDLISKO ŤAHANOVCE/ OV, 2.p., 76m2, loggia, kompletná nová rekonštrukcia
CENA: 99.000 € **mobil: 0915 864 533**

2 izb. Kpt. JAROŠA č. 2 /FURČA/ - OV, 4.p., 59m2, loggia, v byte moment. prebieha kompl. rekonštrukcia
CENA: 89.900 € **mobil: 0917 969 909**

GARSÓNKA, EXNÁROVA č. 4 /FURČA/ - OV, 2.p., 24m2, loggia, v byte moment. prebieha kompl. rekon.
CENA: 59.000 € **mobil: 0917 969 909**

RD - BUKOVEC /KOŠICE - OKOLIE/ - novostavba, poz. 633m2, užit. pl. 260m2, kompletne dokončený
CENA: 330.000 € **mobil: 0905 261 117**

POZEMOK - /KOŠICE - BARCA/ - výmera 910m2, rozmer 30x30m2, IS: sú v komplet dosahu, príst. cesta
CENA: 200 € / 1m2 **mobil: 0905 261 117**

Už 22 rokov sme tu pre Vás!

VRK REAL PLUS REALITY
Hutnícka 22, Košice
0918 18 11 11, 055/303 11 11
www.realplus.sk

66-0009-1

SERVIS OKIEN
rýchlo a lacno
0918 217 665

27-0017-29

KOSENIE MULČOVANIE OPLOTENIE RIZIKOVÉ PÍLENIE
www.UdrzbaPozemkovPO.sk
0948 361 399

37-0015-1

bf trade
KOŠICE
Južná trieda 97
(pred ČS OMV)
tel.:
055/728 87 80-1
0905 89 89 81
0911 89 89 87
fax:
055/728 87 82

akcie sa nekombinujú

bf-trade okná, s.r.o.
▪ plastové, hliníkové okná a dvere ▪ bezpečnostné dvere ▪ dverné výplne
e-mail: bf-trade@stonline.sk www.bf-trade.sk

5-komorový profil:

AKCIA 2400 × 2400
Brugmann SALAMANDER 460€ REHAU 555€
Brugmann SALAMANDER 329€ REHAU 414€
1800 × 1500

2100 × 1500
Brugmann SALAMANDER 377€ REHAU 465€
AKCIA 2400 × 1500
Brugmann SALAMANDER 400€ REHAU 518€

V cene je zahrnuté okno vrátane dopravy, demontáže, montáže, úpravy ostenia, vonkajších a vnútorných parapiet, retiazkových žalúzií ISSO a DPH, likvidácie starých okien.

ZÁRUKA na okná **5** rokov

AKCIA Možnosť nákupu na splátky aj bez navýšenia

34-0008-1

SŤAHOVANIE
BYTY ▪ KANCELÁRIE ▪ TREZORY ▪ KLAVÍRE
TRIV
NÁKLADNÁ DOPRAVA
BALENIE
SKLADOVANIE
www.stahovanie.sk
tel. 055-678 4250 mob. 0905 620 604

66-0007-2

BEZPEČNOSTNÉ DVERE SECDOOR
Certifikované bezpečnostné dvere za najnižšie ceny v Košiciach!!!
Vhodné aj do PÔVODNEJ zárubne!!!
430 € s montážou
450 € s montážou
od 560 € s montážou
Mlynská 5, KOŠICE • 0915 285 700 • 055/381 25 30
www.secdoor.sk

66-0011-3

www.**cisteniehrobov**.sk
10-ročné skúsenosti
0907 946 256

66-0066-1

MALIAR
malby, nátery
nástrek variopaint
na umakartové jadrá
0903 606 861, 055/6434 179

66-0001-1

JAREK čistí čalúnený nábytok a koberce u Vás aj u nás
www.**jarekcistikoberce**.sk ¦ **0915 937 226**

66-0110

DREVSTING DOMOV S ČAROM DREVA
ZĽAVA -20%
viac na strane 7

37-0001-7

www.regionpress.sk
REGION PRESS

Najlepšie paradajky v Košiciach

AKCIA Pri kúpe 2 kg paradajok v našom farmárskom stánku dostanete fľašu rajčinovej šťavy zadarmo!

Stánok Farma Babindol
Tesco Extra, Trolejbusová 1
Po-Ne 9:00-21:00

39-0TT17

KOŠICKO

Redakcia: Masarykova 2
KOŠICE
kosicko@regionpress.sk

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

INZERCIA

Mgr. Alžbeta Hadariová **0905 338 873**
Ing. Renáta Sakslová **0907 779 017**
Ing. Eva Jůzová **0907 877 863**
Radovan Bezecný **0907 779 011**

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (82.750 domácností)

Každý týždeň:
Sídliská a mestské časti:
Ťahanovce, Dargovských hrdinov - Furča, Sever, Staré mesto, Juh, Železníky, Nad jazerom, KVP, Terasa.
Vyšné Opátske, Krásna nad Hornádom, Pereš, Barca, Myslava, Košická Nová Ves,

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	31.000	**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

Pocta priateľstvu

Taký zvláštny deň, s prazvláštnou príchuťou, s pribúdajúcim vekom skôr pachuťou. Deň najlepších priateľov. Vo svete sa, zrejme aj tak trošku pre častú falošnosť slova priateľstvo, potichu pripomína 8. júna.

Deň najlepších priateľov je dňom oslavy pravého priateľstva. Počiatkom bolo stretnutie asi štyridsiatich mladých ľudí v Richmonde v roku 2001, ktorí oslavovali svoje priateľstvo. Od tohto dňa sa stretávajú ľudia každoročne v rôznych mestách, aby strávili spolu spoločné chvíle a dôstojne si pripomenuli svoj vzťah.

Mať skutočného priateľa je veľkým darom. Naozajstného priateľa, človeka, ktorý nás sprevádza skoro celým životom. Takého, ktorý stojí pri nás v dobrom aj v zlom, povzbudí a nezávidí, dopraje a veľa nežiada. Filozof Aristoteles poukazuje na štyri znaky, respektíve charakteristiky dokonaléh priateľstva. Pojmom priateľ možno podľa neho označiť toho, „kto chce a robí dobro, alebo to, čo sa dobrom zdá, kvôli priateľovej osobe, alebo ten, kto chce aby priateľ bol a žil kvôli priateľovi...“ a ďalej toho, „kto zdieľa s nami život a rozhoduje sa pre tie isté veci ako my alebo toho, kto sa delí o bolesť a radosť s priateľom...“

Kto takého našiel, našiel poklad. Slovo priateľ sa však u nás veľmi znehodnotilo. Za priateľa nás považujú, ak máme vplyv na niečo – postavenie či zisky, ak nás potrebujú, hoci len na krátenie svojho inak nudného dlhého času. Ak sa staneme dočasnou kratochvíľou na kohosi ceste k jeho šťastiu. To naše, či už v podobe pohody alebo aj nešťastia pre takýchto ľudí nie je vôbec zaujímavé. Vraví sa, že lepšie je mať čestných nepriateľov, od ktorých viete, čo môžete čakať, ako bezcharakterných „priateľov“, ktorí vás podrazia v momente, keď sa im to hodí. A vy už nie ste súčasťou ich plánov.

Nuž, ak máte čo osláviť, oslávte radostne. Ak nie, aspoň si pripomeňte, že nie každý so sladkými rečami a úsmevmi je váš priateľ. Povedzte si to skôr, ako zažijete bolestivé sklamanie. Ospravedlnené trápne a egoisticky slovami toho, koho ste za priateľa považovali bez pochybovania -„veď mám právo“.

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

PREDÁM NOBASIL KNAUF
všetky hrúbky 10 cm - 1,99 €
5 cm - 0,99 €
Pri väčších odberoch - dohoda
DOPRAVA ZDARMA
0902 699 999
17-0003

pracovné odevy
obuv ¦ rukavice
výšivky už od 1 ks
tričká ¦ košele ¦ mikiny
uteráky ¦ krstné košieľky
AMI Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰ Sobota: len objednávky
Rooseveltova 24, Košice
0904 296 595
aneta.dugasova@gmail.com
66-0016-1

OPRAVA ŽALÚZIÍ
NOVÉ ŽALÚZIE
NOVÉ SIETE proti hmyzu
zameranie ¦ dovoz ¦ montáž
PRETESNENIE okien a dverí
0950 41 41 82
www.ZaluzieKosice.sk
27-0005-1

ŽALÚZIE a SIETE
JARNÁ AKCIA -40%
KASKO STÍNÍCÍ TECHNIKA
0905 611 093
www.eurofal.sk | eurofal@gmail.com
EUROFAL bezpečnostné dvere, plastové okná
SERVIS OKIEN
66-0083

30 rokov na trhu
MALIARSKÝ SERVIS
Maľby - nátery schodísk a nebytových priestorov.
Obnova bytov, fasád a nátery striedh.
Naša profesionalita - Vaša spokojnosť
0905 625 433 remal.kosice@centrum.sk
37-0003-1

PREPRAVA
-odvoz-dovoz
-sťahovanie
vypratávanie pivníc, záhrad
-likvidácia azbestu-eternitových striech, stavebného a iného odpadu
0940 853 620
66-0005-4

ŽALÚZIE
MARKÍZY
ROLETY
Siete proti hmyzu
Zhŕňovacie dvere
Široký sortiment, rýchle dodávky, atypické riešenia, 18 - ročná prax
0905 644 448
055/729 8838
FACH, Jantárová 30, Košice
www.fach.sk, fach@stonline.sk
27-0006-1

BYTOVÉ JADRÁ
• DEMONTÁŽ BETÓNOVÝCH ZÁRUBNÍ V PANELÁKOCH
• VÝMENA BATÉRIÍ, VANÍ A WC
Kontakt: 0910 265 473
UPRATOVANIE VCHODOV A BYTOV
Kontakt: 0940 167 464
34-0094

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
kosicko@regionpress.sk

Interiérové dvere
v ponuke aj posuvné a dvojkrídlové
Drevoplast
Študentská 1
Košice
055/799 91 53 | 0905 694 993
drevoplast@drevoplast.eu | www.drevoplast.eu
66-0019-1

ŽELEZIARSTVO RIVI
Kavečianska cesta 8, Košice
tel.: 055/633 16 56
mob.: 0902 372 880 | 0911 627 180
mail: zelezorivi@centrum.sk
ŽELEZIARSTVO
Spojovací materiál + stavebná chémia
Ručné náradie
Pletivá rôzneho druhu
Odkapové systémy
Hutný materiál + delenie
Stavebná oceľ + kari rohože
66-0063-1

Veľkoobchodný predaj stavebného reziva
hranoly, fošne, late a dosky, OSB3 dosky.
Balíkový predaj za super ceny. 250 m3 hneď k odberu.
RUF drevené brikety z tvrdých drevín
www.stavebne-rezivo.sk tel.0905326721
od 129,-€ od 100,- € / m³
Kostoľany nad Hornádom
Gravírované reklamné a darčekové predmety
www.gravirshop.sk
34-0059

REKONŠTRUKCIE
BYTOVÝCH JADIER a STAVIEB
vodoinštalačné práce, murovanie, betónovanie,
sadrokartónové podhľady a priečky,
obklady, dlažby, rekonštrukcie na kľúč
TERAZ AKCIA 0949 707 583
BEZPEČNOSTNÉ DVERE ZDARMA
34-0023-11

STK JAZERO
Po - Pia: 7.00 - 17.00
So: 8.00 - 13.00
STK + EK
pre objednaných klientov bez čakania
Objednávky 055-304 57 27
Napajadlá 7, Košice
www.stkkosice.sk
37-0009

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
Naše OCEĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domov
DUB MATNÝ | ČEREŠŇA MATNÁ | ORECH MATNÝ | DUB vzor | ČEREŠŇA vzor | BIELE vzor
AKCIA 270€
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE
v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge
všetky dvere SKLADOM
odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR
www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk
0917 56 36 12
0911 60 20 40
• Sídlisko Terasa, Sokolovská 5 | Po-Pia: 8⁰⁰-17⁰⁰
• Sídlisko Ťahanovce, Americká trieda | Po-Pia: 9⁰⁰-18⁰⁰
obchodný dom KLAS (bývalá MILA) 1. posch.
66-0002-1

DENNÉ LETNÉ TÁBORY s JAYMO
tel.: 055/685 37 98 info@jaymo.eu WWW.JAYMO.EU
ZAČÍNAME UŽ 1.JÚLA
PRE DETI OD 2 DO 13 ROKOV Júl - August
ANIMÁTORI • BOHATÝ PROGRAM • VÝLETY
SÚŤAŽE • ODMENY • STRAVA A PITNÝ REŽIM
DENNE od PONDELKA do PIATKA od 7:00-17:00
cena 95eur/dieťa/5 dní alebo 20eur/dieťa/1 deň. Cena nezahŕňa poistenie.
37-0034

Šafi-rol ŽALÚZIE
•drevené interierové žalúzie
•vertikálne textilné žalúzie
•retiazkové - ISO systém
•vonkajšie rolety - plast, AL
•textilné roletky - rôzne typy
•slnečné clony na okná
•sieťky proti hmyzu
•plastové zhrňovacie dvere
DODACIA DOBA OD 3 DNÍ
mobil: 0905 245 995
Košice, Priemyselná 4
www.safiroll.sk
e-mail:
safiroll@safiroll.sk
34-0022-1

VÁHY
obchodné, plošinové,
s tlačou na etikety,
na váženie pivných sudov,
na váženie alkoholu
a euromincí, ...
registračné pokladnice
eKasa
www.pasketik.sk | 055/625 72 74
66-0079

Už 6 rokov spokojní zákazníci, pridajte sa k ním aj Vy.
0919 205 521
www.cisteniehrobu.sk
ČISTENIE HROBOV
Každý hrob sa dá vyčistiť!
Pred | Po
Jednohrob 80€ 65€ Dvojhrob 140€ 100€
Ochranný náter ZDARMA
Obnova písma 1,2€ 1€/znak
Júnová akcia!! Platí pri objednaní do 20.6.!!
18-0001

ČÍNSKY JAZYK V ANGLIČTINE
= 2 jazyky, jedna cena
Zdokonaľte sa v angličtine a naučíte sa nový jazyk.
Zahraničná lektorka z Číny pôsobiaca v KE už 4.rok
1 DEMO LEKCIA ZADARMO
Lekcie: skupinové aj individuálne, pre deti, dospelých, firmy
0949 726 727 www.ninhao.sk
62-0036

Prvotriedne žulové pomníky z kvalitného prírodného materiálu za bezkonkurenčné ceny
ZASTÚPENIE NA CELOM VÝCHODNOM SLOVENSKU
Obojstranná impregnácia pomníka proti vode ZDARMA
Využite zľavy až do výšky
-35%
pri celom žulovom komplete
Kompletné práce - aj výkopy
Seriózny prístup ku každému zákazníkovi
Bezplatná obhliadka a nacenenie
LETNÁ AKCIA
Zavolajte nám na bezplatnú linku 0800 500 535
Vaše kamenárstvo OKNO, s.r.o. | www.oknosro.sk
Jazerná 1 (Areál Dávid), 040 12 Košice
27-0004-1

ČISTENIE DPF FILTROV

Všetko v jednom autoservise bez niekoľkodňového čakania.

AUTO KELLY AUTOSERVIS

AKCIA OD 135 EUR

Prečo čistiť DPF filtre u nás
Vieme, že potrebujete ušetriť čas a finančné prostriedky. Preto sme vybrali špičkovú technológiu čistenia a efektívne nastavili všetky služby.

Všetko na jednom mieste
Odmontujeme - vyčistíme - namontujeme. Žiadne niekoľkodňové čakanie kôli zasielaniu DPF filtra do iného servisu.

Záruka kvality
Po čistení dostanete originálny protokol, kde budú uvedené informácie o výsledku čistenia. Žiadne hodnoty „od oka".

Až 95% účinnosť čistenia
Pre vás úspora. Dobre vyčistený filter pevných častíc pomáha spaľovaciemu systému, spotreba je nižšia, motor spokojný a vaša peňaženka tiež.

Rbpp trading s.r.o.,
Duklianskych hrdinov 1682, 093 01 **Vranov nad Topľou**

+421 915 864 547 | **+421 915 890 813** | rbpptradingsro@gmail.com

83-0080

PREŠOV MAXI DACHMAN s.r.o.

EUROOKNÁ
a hliníkové okná a dvere

DRUTEX

možnosť predaja aj na splátky

PLASTOVÉ OKNÁ, DVERE

- KOMPLETNÁ STAVEBNÁ ČINNOSŤ
- PREDAJ PARAPETOVÝCH DOSÁK
- ŽALÚZIE A SIETE PROTI HMYZU
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

ZĽAVA -45%

Kontaktná adresa Prešov:
Levočská 2
Tel./fax: 051/7718 607
Mobil: 0903 634 202

Kontaktná adresa Košice:
Kováčska 63
Mobil: 0944 047 008

www.dachmann.sk
maxidachmann@gmail.com

83-0005

Drevoplast
Študentská 1, Košice (bývalá práčovňa)

okná
dvere
interiérové
vchodové
sieťky žalúzie
garážové brány

0905 694 993 | www.drevoplast.eu
drevoplast@drevoplast.eu

66-0019-1

VSTAVANÉ SKRINE A ŠATNÍKY

fedDOOR

Komenského 8
mobil: 0905 601 167
0903 802 909

Otváracie hodiny
Po - Pia 09:30 - 12:00
13:00 - 16:30

www.feddoor.sk
kosice@feddoor.sk

66-0116

Dražobná spoločnosť AUKČNÝ DOM, s.r.o.
vyhlasuje dražby na nehnuteľnosti:

11.00 hod. **Rodinný dom, s. č. 2407, ul. Račí potok 47, rozostavaná garáž bez s. č. + pozemky, obec Košice - Sever, kat. úz. Severné Mesto, vyvolávacia cena 250 000 €**

11.30 hod. **4 izbový byt, výmera 80 m2, ul. Berlínska 2467/22, k. ú. Nové Ťahanovce, vyvolávacia cena 89 500 €**

Dražby sa budú konať dňa 20.06.2019 v priestoroch Boutique Hotel Maraton** Strojárenská 11/A, /salónik Rondo/ Košice.**

Info: **033 742 75 75, 0905 469 050 , www.aukcnydom.eu**

5-0001

PLASTOVÉ OKNÁ
DVERE/ŽALÚZIE/SIEŤKY/PARAPETY/MONTÁŽ/SERVIS

VÝSPRAVKY / ODVOZ ODPADU

OKNÁ AJ NA SPLÁTKY ceny sú bez DPH

DÔCHODCOVIA, ZŤP -30%
zľava sa vypočíta podľa adhéru z maloobv.

SAMOplus
SKLADNÁ 1 / ČAŇA
0919 204 754
samoplussro@gmail.com

ŽALÚZIE
SIETE PROTI HMYZU
dôchodcovia ZĽAVY až do výšky 30%
0919 204 754
samoplussro@gmail.com
www.samoplus.sk

66-0031-1

Občianska riadková inzercia

02 AUTO-MOTO / iné

»Predám 4ks nové letné pneu BRIDGESTONE 185/65 R15 88T Tel. 055 642 11 74

07 REALITY / iné

»Kúpim garsónku - 2iz byt. Súrne. Hotovosť. 0910 652 053

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie 0908 532 682

»Čistenie hrobov a obnova písma, serióznosť, korektnosť a spoľahlivosť. T.Č. 0919 205 521

09 DOMÁCNOSŤ

»Predám nové polohovateľné kreslo cena dohodou. 0908 642 018

»Predám lacnejšie: Biela vaňa s dĺžkou 150cm, 2x záhradné hadice A 25cm Fi 2cm. Dlaždice priem. 20x9, šamot. tehly cca 220ks -KE Slnečná 13 6870335

»Predám vyššiu man. posteľ 180, Dub bardolino, Decodom. Má vyklá. rošty s úlož. priestorom. V cene aj 2 nočné stolíky z rovnakej rady so šuflíkmi. Pôvodne 450€, teraz 250€. Predám aj stredne tvrdé kvalitné matrace zn. Gold Dreamzone, 90x200, používané 2ks, pamäť. pena, záruka 25r. na matrac. Matrace kupované v roku 2013. Pôvodne 1ks 369€, teraz 1ks 100€, predávam iba spolu za 200€, 0904 117 088

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RP medzera KE medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:
RP KE 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, **KE** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na 2. strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Top 10 diét

Chyby vo výžive zohrávajú kľúčovú úlohu pri vzniku väčšiny ochorení. Napriek tomu, že to vieme, je to veľmi častá príčina a týka sa mnohých. Ľudia často volajú po zázračnej všetko-zachraňujúcej diéte.

Každá nová správa o „zaručenej“ diéte vyvolá takmer senzáciu na mnoho rokov. Diéta Diamondovcov, Atkinsova, Rosedaleova, Dukanova, nordická, delená strava, keto, paleto, raw, volumetrická, flexitariánska, tukožrútska, 16:8, 90-dňová, 5:2, trojfarebná, ryžová, grapefruitová, podľa krvných skupín, pôsty a hladovky ako súčasť stravovacieho plánu, ...

Ktorá je tá zázračná? Ktorá je liečebná? Ktorá je zdravá? Odpoveď závisí vždy od toho, kto ju chce dodržiavať a čo chce dosiahnuť – udržať si hmotnosť, alebo schudnúť, či mať svoje ochorenia pod kontrolou, alebo predísť ochoreniam. A samozrejme od pevnej vôle a vytrvalosti. Niektoré diéty sú experimentom, niektoré experimentom s vlastným zdravím. Niektoré sú určené iba pre zdravých, iné majú liečebný charakter. Niektoré sú vhodné na dlhodobé užívanie, iné nie. Niektoré majú silné vedecké dôkazy, iné žiadne, alebo iba slabé. Niektoré sú rokmi osvedčené, iné sú aktuálnym hitom.

Podstatou je, aby diéta

- obsahovala všetky potrebné živiny a stavebné látky
- dala sa dlhodobo dodržiavať
- bola vedecky podložená
- striktne a dlhodobo nevynechávala niektoré skupiny potravín
- nezaberala veľa času na prípravu alebo zháňanie surovín

Rebríček diét, ktorý zostavuje skupina odborníkov na výživu a lekárov špecializujúcich sa na cukrovku, zdravie srdca a chudnutie, existuje v USA. Diéty sú vyhodnocované podľa výsledkov v siedmych rôznych kategóriách , hodnotia celkový efekt na zdravie, jednoduchosť dodržiavania, vplyvu na hmotnosť, vplyv na predchádzanie chronických ochorení srdca, ciev, vysokého krvného tlaku alebo vzniku cukrovky. Poradie v jednotlivých kategóriách sa síce mierne mení, ale po zohľadnení všetkých kritérií prospešnosti pre zdravie poradie v **Top 10 diét pre rok 2019 je:**

1. Stredomorská diéta
2. DASH diéta
3. Flexiteriánska diéta
4.- 5. MIND diéta
4.- 5. WW diéta
6.- 7. diéta Mayo kliniky
6.- 7. Volumetrická diéta
8. TLC diéta
9.-10. Nordická diéta
9.-10. Ornishova diéta

Pre jednotlivca je z nich úspešnou tá, ktorú dokáže dodržiavať dlhodobo, vyhovuje mu svojou skladbou, prijme ju za svoj životný štýl a chráni ho pred vznikom a rozvojom ochorení.

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

Potrebujete pomôcť?
Trápia Vás **ZDRAVOTNÉ problémy**?
Ponúkame **vyšetrenie špeciálnou metódou**
DIAGNOSTICKÉ biorezonančné vyšetrenie

rýchle bezbolestné a bez vedľajších účinkov

Hĺbková diagnostika celého organizmu dokáže zistiť:

- diagnózu a príčinu Vášho ochorenia
- funkčnosť všetkých orgánov, buniek, kostí, svalov, ...
- zisťuje záťaže v tele ako sú alergie, plesne, baktérie, vírusy a parazity
- odhalí skryté choroby ešte pred vypuknutím
- nastavenie presnej liečby a jedálnička na Váš organizmus

VYUŽITE MOŽNOSŤ AKO PORIEŠIŤ SVOJE ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY

viac info:
DIACOM
0915 740 351
zilkovamarta55@gmail.com

Podnikateľské centrum Pražská 2, Košice
6. poschodie, č. dverí 607
vo **štvrtok** a **piatok**

34-0100

Rýchla a účinná pomoc v zdravotných ťažkostiach
KOŠICE tel.: 0905 313 968 mail: zepterke@icloud.com

Švajčiarsky liečebný certifikovaný medicínsky prístroj

- **Lieči** kĺby, svaly, kožné ochorenia, akné, ekzémy, psoriáza, herpesy, prechladnutie
- **Hojí** rany, dekubity, bercové vredy
- **Uľavuje** od bolesti pri reume, artróze, problémy v oblasti šije, chrbta, migrény
- **Sezónne afektívne poruchy** - posilňuje imunitný systém

Dohodnite si termín a získate milé prekvapenie

34-0073

AMADEUS
CREATIVE PRO PASSION FOR MOMENTS
KOŠICKÝ SAMOSPRÁVNY KRAJ

SĽUK 70

Galaprogram
70ROKOV
15.6.2019
KOŠICE
Amfiteáter

hostia: Štefan Štec
HORNÁD FOLKLÓRNY SÚBOR

vstupenky: www.ticketportal.sk | MiC Košice, Hlavná 32

rtv: ZOS 2019 TRNAVA, a.s. >>TIMED<< NEO KOŠICE DNES .tasr. pravé slovenské TOP EVENTS FESTIVAL KROJOV

37-0113

BIO DIAGNOSTIKA
VYŠETRENIE CELÉHO TELA

ŠPECIÁLNE DIAGNOSTICKÉ ZARIADENIE VYUŽÍVAJÚCE NAJNOVŠIE POZNATKY Z KVANTOVEJ FYZIKY.
DIAGNOSTIKA SNÍMA INFORMÁCIE Z TELA, TAK AKO PRI SPEKTRÁLNEJ ANALÝZE MAGNET. REZONANCIE.
DIAGNOSTIKA VŠETKÝCH ORGÁNOV TRVÁ CCA 60 - 90 MIN. KLIENT JE IHNEĎ OBOZNÁMENÝ S VÝSLEDKAMI.
V PRÍPADE ZÁUJMU - MOŽNOSŤ PRÍR. LIEČBY
REZONANČNÉ TERAPIE - ZADARMO
ZISTÍME VŠETKY PRÍČINY VAŠICH ZDRAVOTNÝCH PROBLÉMOV A RIEŠIME ICH ! 0917 682 729
AKCIA 10 €
www.diagnostika.estranky.sk

99-0005-12

Potrebujeme reset a reštart I.

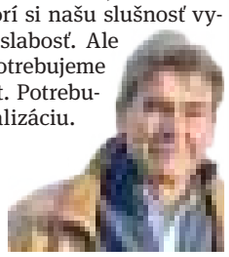
Prof. PhDr. Dušan Katuščák, PhD. je univerzitný profesor. Popredný odborník, inovátor a vizionár v oblasti informačnej vedy. Je rešpektovaný v domácom i medzinárodnom meradle. Expert Európskej komisie pre oblasť digital humanities. Ako slovenský vlastenec je orientovaný proeurópsky. Usiluje o napredovanie Slovenska a o jeho vyrovnanie sa najvyspelejším krajinám Európy.

Kultúra a kultúrnosť v politike. Je to oxymoron? Protirečenie?

Tak, ako je protirečením výraz zdravý nemocný, tak pre väčšinu našich politikov sedí oxymoron bohatý chudák. Politici sú väčšinou tí bohatí chudáci. Nie sú to nositelia kultúry a kultúrnosti. Snažia sa o priazeň umelcov. Pritom na kultúru a kultúrnosť zvysoka kašľú. Ani jedna vláda doteraz nepovažovala kultúru a vzdelanie za svoju prioritu. Doznieva boľševický koncept o základni a nadstavbe. Najprv ekonomika, teda plné bachory a potom zábava. Za tú zábavu považujú naši politici akurát pretŕčanie sa na folklórnych festivaloch, vernisážach a v Smotánke. Za tridsať rokov, napriek politikom, nie ich zásluhou, a mimo dosahu politikov, u nás predsa len zapustila korene sloboda umeleckej tvorby. Svedčí to o sile slobodného tvorivého ducha tvorcov kultúry. Funguje to, na čo štát a politici nemajú vplyv. Politici cez našich ľudí znefunkčnili štátne kultúrne inštitúcie.

Je na Slovensku ešte možná náprava po rokoch hrubej devastácie základných civilizačných noriem a hodnôt?

Hviezdoslav v sa v jednej básni pýta: Kto zapríčinil tento úpadok, zosurovenie, zdivočenie mravov? Ak na rovinu, tak poviem, že politici! Úpadok spôsobili politici, ktorí si osedlali demokraciu kadejakými prívlastkami a ochromili nás centralizáciou. Po roku 1989 som si naivne myslel, že už bude len lepšie. Že múdri demokratickí politici sa o všetko postarajú, že bude dobre. Mýlil som sa. Ukazuje sa, že sme sa nechali učičíkať, uspať. Znehybneli sme a prenechali sme iniciatívu nehodným chytrákom, egoistom a politickým gaunerom, ktorí rátajú s našou pasivitou, ľahostajnosťou, nezáujmom. Ktorí si našu slušnosť vysvetľujú ako slabosť. Ale to je omyl. Potrebujeme reset a reštart. Potrebujeme decentralizáciu.



Dokončenie rozhovoru o týždeň

ib

» Prof. PhDr. Dušan Katuščák, PhD.

VEKOSTAV
VÝROBA A MONTÁŽ OKIEN
GARANCIA VYSOKEJ KVALITY A NAJNIŽŠEJ CENY NA SLOVENSKU
• PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE
• ŽALÚZIE A SIETE PROTI HMYZU
• VONKAJŠIE ŽALÚZIE
• VONKAJŠIE A VNÚTORNÉ PARAPETY
• KOMPLET TIENIACA TECHNIKA
• SERVIS OKIEN A DVERÍ
• PREDAJ, DODANIE, MONTÁŽ, MURÁRSKE VÝSPRAVKY
DUNAJSKÁ 10, KOŠICE
0905 571 754
WWW.VEKOSTAV.SK
INFO@VEKOSTAV.SK
OKNÁ IHNEĎ K ODBERU!
WWW.VEKOSTAV.SK
ŠÍRKA×VÝŠKA
JEDNOKRÍDLOVÉ OS:
600×600 55€
600×900 73€
600×1200 79€
900×900 79€
900×1200 93€
1200×1200 103€
1200×1500 113€
SKLOPNÉ 500×500 39€
DVOJKRÍDLOVÉ O-OS
1200×1200 BEZ STĹPIKA 137€
1500×1500 153€
37-0115

SUŠIAKY NA PRÁDLO
Okenné sušiaky s montážou bez VŔTANIA a poškodenia okna alebo fasády!
Lodžiový sušiak + šnúra = komplet balenie
záruka 5 rokov
PONÚKAME:
• OKENNÉ SUŠIAKY
• BALKÓNOVÉ SUŠIAKY
• LODŽIOVÉ SUŠIAKY
Zľavy pre bytové domy a zatepľovacie firmy
KOMPLETNÁ PONUKA NA
www.eurosusiak.sk 0918 219 828
37-0116

KAM S DREVENÝM ODPADOM ?
ZBERNÝ DVOR ODPADOVÉHO DREVA
ENVIRONCENTRUM s r.o. / BUČINA DDD, spol. s r.o.
Traťová ulica, Košice - Krásna
TEL. Č.: +421 905 496 769
DREVENÝ ODPAD JE NÁSLEDNE RECYKLOVANÝ V SPOLOČNOSTI NA VÝROBU DREVOTRIESKOVÝCH DOSIEK.
VYHOVUJÚCI DREVNÝ ODPAD
• PALETY, DEBNY, BEDNIČKY
• KRÁTKE ODREZKY, KAPOVÝ ODPAD
• STAVEBNÉ REZIVO, DOSKY HRANOLY
• OSTATNÉ ODPADOVÉ RASTLÉ DREVO
• DREVOTRIESKOVÉ DOSKY
• OSB DOSKY
• PREGLEJKOVÉ DOSKY
• NÁBYTKOVÉ DREVO
BLIŽŠIE INFORMÁCIE VÁM RADI POSKYTNEME NA TEL. Č.: +421 907 346 940
bučina ddd www.bucina-ddd.sk
77-0028

MajsterDom
www.majsterdom.sk
majsterdom2@gmail.com
Budimír 4
0903 723 720
0905 723 720
0910 173 121
Na zákaznícku kartu ZĽAVA 5%
STAVBA + ZÁHRADA + FARBY LAKY
Budimír | www.majsterdom.sk
34-0055

SIETE PROTI HMYZU

Oprava
Dodanie
Montáž
Servis

Dôchodcovia zľavy do 30%

SAMOplus
www.samoplus.sk

0919 204 754

66-0033

Naše okná vietor nezdolá

-20%

DREVSTING s.r.o.
DOMOV S ČAROM DREVA
Južná trieda 78 ,KE **Tel.: 055/685 57 87**
0905 489 069
0907 954 380
www.drevsting.sk

| DREVENÉ OKNÁ | DVERE | INTERIÉR | BRÁNY | PODLAHY | SCHODY |

37-0001-2

AROW

obchodné zastúpenie

Strojárenská 3, Košice, Nám. Maratónu mieru
tel.: **055/ 623 45 76** ¦ mob.: **0918 626 193**
web: **www.arow.sk** ¦ e-mail: **arow@arow.sk**

HESTA
·HARMÓNIA VÁŠHO DOMOVA·

EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE -27%

GARÁŽOVÉ BRÁNY - 25%

PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ OKNÁ

EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE

GARÁŽOVÉ BRÁNY

37-0110

Pôžičky od 18 do 75 rokov

Ahoj, som nová, lepšia pôžička.
Plať za mňa, koľko chceš.

Nové, lepšie pôžičky. ahoj

Predajné miesto:
Košice, Fejova ulica 1, 0918 709 028
(pri reštaurácii Stará sýpka)

66-0003-1

veľkoobchod - maloobchod
TUMA
výrobca komínových systémov

krby, kachle, pece, sporáky, komíny, záhrada, grily

Komínové systémy s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

cenník s DPH 2019	Komínový systém "TUMA THERM+" šamotový							Kom.systém TUMA FOLK šamotový						TECHNOVIS DW
	plyn	izolácia minerálna vlna so zadným odvetr., komín						izolácia min.vlna so zadod vetraním,komín						nerezový 2-plášť
	turbo	vložky tuhé palivá - garancia 30rokov						vložky tuhé palivá - garancia 30 rokov						vložky paliva
	duplovaný plášť-najlepší pomer ceny a kvality!							najlacnejší!						vinutá vložka 316ti
výška	140/160	160/200	180/250	200/300	180/350	200/350	200/400	300/300	300/400	300/500	350/400	350/500	350/600	150/90	200/90
5m	439	405	412	466	473	468	476	332	337	341	347	341	348	875	1062
6m	482	450	456	521	528	523	531	385	390	394	400	394	401	958	1363
7m	519	494	500	577	584	578	586	426	431	435	441	435	441	1040	1364
8m	562	539	545	632	639	633	641	463	468	473	479	473	479	1136	1379

verzie: 1-komíny, 1-komíny s VO, 2-komíny, cena pre dvojkomín = súčet 1-komínov, predaj všetkých typov nerez. systémov najvyššej kvality!

na objednávku:
- kom.strieška
- kohút, napoleon,
- nadstr.dekor

ATLAS
hnedý ~~429,-~~ 362,-€
naj-predávanejší model,
vymývaný kameň

Gulášová sada ~~68,90 €~~ akcia!

SIESTA
vždy elegantná
vymývaný kameň
321,-€

SANTANDER
bez-konkurenčne lacný
118,-€

PECE TUMA
od 427,-€
do 781,-€
rozmery
od 60cm
do 140cm

ROSETTA
maiolica
1770,-€

DOVOZ po SR do 5 prac.dní

Predávame - Ruské skleníky

Mimoriadna odolnosť voči vetru a snehu

Rozmery skleníkov:
2x2, 4x2, 6x2m, 2,5x4, 2,5x6m,
3x4, 3x6, 4x6, 4x8, 5x6, 5x8m,
7,5x8, 7,5x10, 7,5x12m a viac

N°1

www.krby-tuma.sk e-mail: **tumainvest@gmail.com**

prev.: *Bánovce n. Bebr.-showroom - časť Hor.Ozorovce č.297 (E50)* 0905 394 055
prev.: *Pezinok - Myslenická 1 (pri ČS SLOVNAFT opr.Tescu)* 0917 861 305
prev.: *Trenčín - Bratislavská 106 (stará cesta smer N. mesto n.V.)* 0918 250 213
prev.: *Košice - Študentská 1 (GALLA centrum pri ČS OMV)* 0915 147 170
prev.: *Nitra - Novozámocká 330 (smer NZ - H.Krškany)* 0908 136 854
prev.: *Banská Bystrica - Zvolenská 19 (bývalá robot.ubytovňa)* 0915 905 112

40-0049

Zmluva o budúcej zmluve

V prípade záujmu zmluvných strán uzavrieť v budúcnosti zmluvu, môžu tieto ešte pred jej uzavretím uzavrieť tzv. predbežnú zmluvu, t. j. zmluvu o budúcej zmluve.

Predmetom takejto zmluvy je záväzok oboch zmluvných strán uzavrieť v budúcnosti, do určitej vopred dohodnutej doby ďalšiu, tzv. hlavnú zmluvu, ktorú z určitých dôvodov zatiaľ nevedia alebo nechcú uzatvoriť. Zmluva o budúcej zmluve má len predbežný charakter a má ju v budúcnosti nahradiť iná zmluva, teda budúca zmluva. Zmluvu o budúcej zmluve možno uzavrieť v súvislosti s rôznymi hlavnými zmluvami, či už pomenovanými alebo nepomenovanými. Dôležité však je si uvedomiť, že zmluvu o budúcej zmluve môžu uzatvoriť jedine strany, ktoré zamýšľajú byť zmluvnými stranami takejto budúcej zmluvy. V zmysle Občianskeho zákonníka musí byť zmluva o budúcej zmluve uzavretá písomne, pričom sa v nej strany musia dohodnúť o jej podstatných obsahových náležitostiach.

To znamená, že na základe ústnej dohody zmluva o budúcej zmluve nevznikne. Jednou z podstatných náležitostí zmluvy o budúcej zmluve je aj doba, do kedy má byť budúca zmluva uzavretá. Ak do tejto doby zaviazaná strana nesplní záväzok uzavrieť budúcu zmluvu podľa zmluvy o budúcej zmluve, môže oprávnená strana požadovať, aby obsah zmluvy určil súd. Zaviazaná strana má povinnosť uzavrieť budúcu zmluvu len vtedy, ak ju na to vyzvala oprávnená strana, a to v časovej lehote určenej v zmluve o budúcej zmluve.

V prípade, že by oprávnená strana nevyzvala v určenej lehote zaviazanú stranu, aby uzavrela budúcu zmluvu, tento záväzok zaviazanej strany zaniká a tým pádom sa na súde nemožno domáhať nároku na uzavretie budúcej zmluvy. Ak oprávnená strana podala včas návrh na súd, tento určí obsah budúcej zmluvy podľa účelu sledovaného zmluvou o budúcej zmluve, pričom zoberie do úvahy okolnosti, za ktorých sa dojednala zmluva o budúcej zmluve.

V zmysle Občianskeho zákonníka záväzok uzavrieť budúcu zmluvu zaniká v prípade, že okolnosti, z ktorých strany vychádzali pri uzatváraní zmluvy o budúcej zmluve, sa do takej miery zmenili, že nemožno spravodlivo požadovať, aby sa zmluva uzavrela.

V4 Legal
LAW FIRM
» Tím advokátskej kancelárie V4 Legal, s.r.o.
e-mail: info@v4legal.sk, www.v4legal.sk

Práva cestujúcich v leteckej doprave

Začína sa hlavná dovolenková sezóna. Čoraz viac v nej využívame leteckú dopravu a často nevieme, aké sú naše práva.

Tieto práva si môžete uplatniť v prípade, ak odlietate z ľubovoľného letiska v EÚ, alebo prilietate do EÚ s leteckou spoločnosťou z EÚ, resp. z Nórska, Švajčiarska alebo Islandu.

V prvom rade vám pri kúpe letenky nesmú spoločnosti naúčtovať vyššiu cenu z dôvodu vašej štátnej príslušnosti alebo miesta, kde si ju kupujete.

Ak vám bol odmietnutý nástup do lietadla, váš let bol zrušený alebo bola prekročená kapacita lietadla, máte nárok na presmerovanie do konečnej destinácie za porovnateľných prepravných podmienok, alebo vrátenie ceny letenky, poprípade bezplatný spiatočný let do pôvodného miesta odletu.

Dlhé meškania - ak váš let meškal minimálne 5 hodín, máte nárok na vrátenie ceny letenky (ak si však uplatníte nárok na úhradu ceny letenky, strácate právo na ďalšiu cestu alebo pomoc zo strany leteckej spoločnosti).

Jedlo a ubytovanie - V závislosti od letovej vzdialenosti a času meškania máte nárok na občerstvenie, jedlo, bezplatné telefonické, faxové alebo e-mailové spojenie a prípadne aj ubytovanie.

Finančná náhrada - V prípade odmietnutia nástupu do lietadla, zrušenia letu alebo meškania do cieľového miesta (uvedeného na vašej letenke), ktoré je dlhšie ako 3 hodiny, máte na území EÚ nárok na náhradu vo výške 250 až 600 EUR podľa letovej vzdialenosti.

1 500 km alebo menej - 250 EUR, viac ako 1 500 km - 400 EUR

Lety medzi letiskom v EÚ a letiskom mimo EÚ

1 500 km alebo menej - 250 EUR, 1 500 km až 3 500 km - 400 EUR, viac ako 3 500 km - 600 EUR

V prípade, že vám dopravca ponúkne náhradný let s podobným časovým rozvrhom, môže byť náhrada znížená o 50 percent.

V prípade zrušenia letu vám nevznikne právo na náhradu, ak bolo zrušenie spôsobené mimoriadnymi okolnosťami, ktorým sa nedalo zabrániť - napr. veľmi nepriaznivé počasie, alebo vás spoločnosť o zrušení letu informovala dva týždne pred plánovaným časom odletu, alebo vám bol ponúknutý náhradný let s podobným časovým rozvrhom ako pôvodný let.

Aj keď vám v prípade meškania z dôvodu mimoriadnych okolností nevzniká právo na finančnú náhradu, **letecký prepravca je povinný vám ponúknuť** vrátenie ceny letenky, náhradnú prepravu za porovnateľných prepravných podmienok do vašej cieľovej destinácie v najbližšom možnom termíne, alebo let za porovnateľných prepravných podmienok do vašej cieľovej destinácie v neskoršom dátume podľa vášho výberu (za predpokladu voľnej kapacity).

» red

OSOBNÝ BANKROT

- oddĺženie úverov
- zastavíme dražby
- zastavíme zrážky zo mzdy

0905 742 924 | 0908 984 147

27-0075

SUDOKU

	4		8		3			5
2	7							3
		1			2			4
			7		8		1	
	8							
4			6			3		
	3		1	7			4	
	1	6				2		

SUDOKU

	3					6		7
8	7	1					2	
6		2	9					
		7				9	4	
1								2
		9	2	3				8
					1		6	
7	4					1		3
		6						

SUDOKU

7						2		
		4	1			5		
	2	5	3			9		
1					2		5	
3			4	8			2	
9				7			1	
	7		9			3	4	
	3					1		

Regionálne zastúpenie

REGIONPRESS

Redakcia
KOŠICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Masarykova 2
Košice
1. poschodie, č.d. 134

kosicko@regionpress.sk

www.**regionpress**.sk

Presťahovali sme sa do budovy Východoslov. tlačiarní

www.oksro.sk

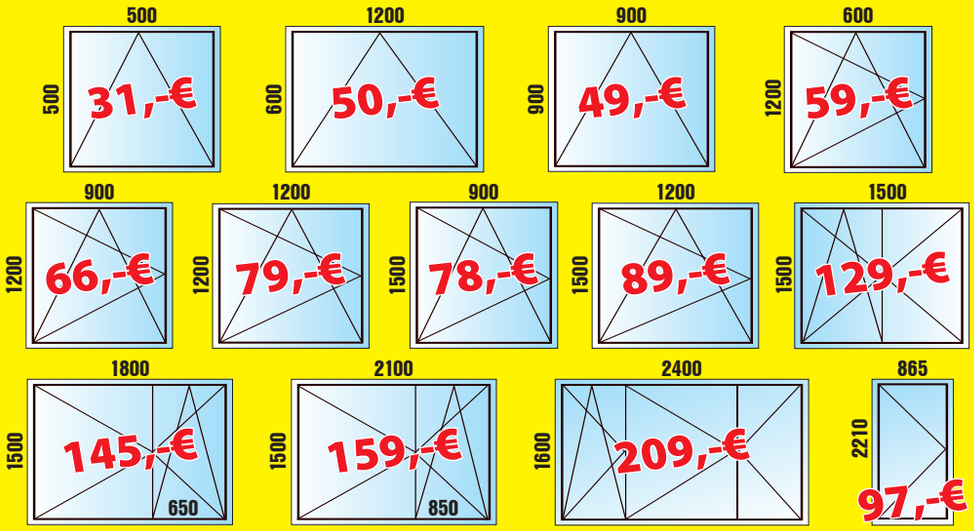
OK-OKNO

PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE, PARAPETY, ŽALÚZIE A SITÁ
DEMONTÁŽ - MONTÁŽ - VYSPRÁVKY

CERTIFIKÁT "CE"

Akcia platí do vypredania zásob

LETNÁ AKCIA za BEZKONKURENČNÉ CENY
OKNÁ BEZ ČAKANIA - SKLADOM viac ako 1000ks



Uvedené rozmery sú rozmery stavebných otvorov. Ceny bez DPH.

- 6-8 komorový profil s troma tesneniami ALUPLAST, DECCO, SALAMANDER
- ZADARMO žalúzie pri montáži okien našou firmou
- ZADARMO mikroventilácia okien
- ZADARMO blokáda kľučky proti chybnej manipulácii
- ZADARMO zameranie, demontáž, odvoz odpadu
- Špičkové kovanie zn. "MACO" rakúskej výroby

KOŠICE, Letná 47
Tel./fax: **055/ 64 44 446**
E-mail: **ok.kosice@gmail.com**
02: **0948 622 266**

BEZPLATNÁ INFOLINKA: 0800 222 020

VRANOV n./T, Čemerianska 192
Tel./fax: **057/ 44 22 066**
E-mail: **ok.okno@azet.sk**
T-MOBILE: **0904 121 157**

Zľava platí do 30.6.19 po predložení kupónu, pri montáži našou firmou

KUPÓN č.23 zľava 10 %

66-0114

REGION PRESS

KONFERENCIA ONLINE 2019

VIAC ZÁKAZNÍKOV Z INTERNETU? V MOJOM REGIÓNE? A S NÍZKYM ROZPOČTOM?

UKÁŽEME VÁM AKO!

JE TO OVEĽA JEDNODUCHŠIE, AKO SA ZDÁ.

Príďte na našu konferenciu a za jedno dopoludnie **získate know-how**, ktoré Vám bude fungovať ešte roky.

OKREM INÉHO SA DOZVIETE:

- Aký je správny postup, aby Vám zákazníka nevyfúkla konkurencia?
- Google, Facebook, či slovenské weby? Ako vyriešiť túto dilemu?
- Čo urobiť, aby ste sa nepretekali iba cenou.
- Čo je v online povinná jazda a jej zanedbanie Vás môže pripraviť o všetko?
- Reálne prípadové štúdie slovenských firiem

SPÍKRI

MARTIN VOLEK
Google Certified Trainer

DUŠAN DEVÁN
obchodný riaditeľ REGIONPRESS

EUGEN CIRÁK
obchodný riaditeľ e Target

Košice, **HOTEL Yasmin**
20.06. 2019 od 9:00 do 11:30

Rezervácia vstupeniek:
www.online.regionpress.sk
Cena vstupenky: 50 EUR

Keď sa rodina z legislatívy vytráca

Nie je to prvý raz, čo sa z úradných dokumentov pomaly, ale isto vytratil výraz rodina. Niekomu sa to môže zdať ako slovičkárenie, ale s posunom významov a obsahov už máme svoje skúsenosti.

V poslednej správe o rodovej rovnosti za rok 2018 sa spomína aj dokument Európskej komisie – ide o „Návrh smernice EK o rovnováhe medzi pracovným a súkromným životom“ - takto doslovne. V médiách sa o tomto dokumente už pred časom objavila informácia „o rovnováhe medzi prácou a súkromím“. Tak som sa začala zamýšľať, prečo bude riešiť Európsky parlament „súkromie občanov“ a či to neprekáža liberálne zmýšľajúcim politikom, do čoho sa to už Európska komisia stará.

Doteraz som si pod rovnováhou myslela, že štátu ide o uľahčenie života matkám, ktoré pracujú. Dnes sa opatrenia týkajú už aj otcov, lebo aj oni sú viac zainteresovaní do starostlivosti o rodinu. Takže má ísť o pomoc rodine, aby lepšie fungovala a prinášala hodnoty pre štát. Doslova by to teda znelo „rovnováha medzi pracovným a rodinným životom“. **Slovo „rodinný“ však vypadlo a nahradilo sa slovom „súkromný“.** Tak som si zalistovala do pôvodného znenia dokumentu smernice v anglickom origináli a zistila som, že názov smernice v preklade znie: *Návrh smernice o rovnováhe medzi pracovným a súkromným životom rodičov a opatrovateľov. Anglický originál: Proposal for a Directive on work-life balance for parents and carers.* Takže ešte to čo-to hovorilo o rodine a rodičovstve, kým prenesený voľný význam tu na Slovensku už rodičovstvo nespomínal vôbec.

Nielenže sa stratil pôvodný obsah skutku – teda záujem štátu z daní obyvateľov zlepšiť podmienky rodine, aby bola posilnená v súdržnosti a vo svojej funkcii pre spoločnosť, čo je samo osebe nespochybniteľné aj vo verejnom záujme. Výraz „súkromný“ však úplne zmaril zmysel tohto verejného záujmu. Čím sa zatlačila rodina do čisto súkromnej oblasti. Navyše odstránením „rodiny“ z názvu ostal už len súkromný život. Súkromný život má však každý, či je slobodný alebo žije v akomkoľvek zväzku – úradne i bez papiera.

Posunutie výrazu je takýmto spôsobom otvorenejšie pre „budúce“ možnosti rôznej interpretácie rodiny. **Je to náhoda, alebo zámer?** Je takáto úvaha konšpiráciou? Slovenská ústava o zväzku muža a ženy nás zatiaľ nepustí. Ale prečo taká nadpráca zo strany slovenských orgánov, keď okrem „súkromného“ vypadne ešte aj slovo „rodičov“, ktoré si pôvodný návrh Európskej komisie zatiaľ ponechal?

» Mária Raučinová, Fórum života

Koľko v lete za diaľnice?

Ponúkame prehľad poplatkov a pravidiel vzťahujúcich sa diaľničné známky pre vozidlá do 3,5 tony v Európe v letnej sezóne 2019.

Česká republika
desaťdňová – 12,50 eur / 310 kč
mesačná – 18 eur / 440 kč

Maďarsko
Známky kúpite štandardne cez internet, na hraničných prechodoch a čerpacích staniciach.
desaťdňová - 3 500 forintov
mesačná - 4 780 forintov

Rakúsko
Nálepku si kúpite buď online, na hraničných prechodoch, na pobočkách automotoklubu ÖAMTC alebo na čerpacích staniciach.
desaťdňová - 9,20 eur
dvojmesačná - 26,80 eur

Poľsko
Diaľnice A1, A2 a A4 sú spoplatnené pre všetky motorové vozidlá.
A1 (Gdansk – Toruň) - 29,90 zlotých
A2 (Świecko – Konin) - 78,00 zlotých
A2 (Konin – Lodž) - 9,90 zlotých
A4 (Wroclaw – Gliwice) - 16,20 zlotých
A4 (Katovice – Krakov) - 20,00 zlotých

Švajčiarsko
Diaľničná sieť v tejto alpskej krajine podlieha využívaniu klasických známok. Tie si zakúpite primárne na hraničných priechodoch, na pobočkách pošty a čerpacích staniciach.
ročná – 40 švajčiarskych frankov
Spoplatnený je prechod tunelov Grosser St. Berhnard (od 18,30 frankov pre motocykle do 31,20 frankov pre vozidlá do 3,5 tony; väčšie sú sploplatnené individuálne) a Munt-La-Schera (od 13,00 frankov pre motocykle do 50,00 frankov pre vozidlá do 3,5 tony.

Slovinsko
Aj Slovinci využívajú systém diaľničných známok. Je veľmi podobný tomu nášmu.
týždňová - 15 eur
mesačná - - 30 eur

Rumunsko
Diaľničné známky je možné zakúpiť online, ďalej na štandardných predajných miestach – čerpacích staniciach, pobočkách pošty, v okolí hraničných prechodov.

Bulharsko
Od 17. decembra 2018 sa začal predaj elektronických cestných známok vinetiek na webstránke bgtoll.bg alebo prostredníctvom mobilnej aplikácie.
sedemdňová - 8 eur
tridsaťdňová – 15 eur

Chorvátsko
desaťdňovádňová ... 10 eur
tridsaťdňová ... 14 eur

Grécko
Pre predstavu, najdrahší je 500 kilometrový úsek Atény – Solún, ktorý vás bude stáť približne 20 eur.

Diaľnice sa neplatia v krajinách: Belgicko, Čierna Hora, Dánsko, Estónsko, Fínsko, Holandsko, Litva, Lotyšsko, Švédsko, Veľká Británia a Ukrajina.

» red

PONDELOK 10.6.2019

MARKÍZA **06:00** Teleráno **08:30** Zámena manželiek **10:00** Oteckovia **11:00** Susedské prípady **12:00** Rodinné prípady **13:05** Mentalista **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** Susedia Sitkom MN 12 (SR) 2019 **21:20** Kuchyňa **22:10** Klamal by som ti? **23:00** Ako uloviť frajera **01:05** Mentalista **02:45** Susedské prípady **03:30** Rodinné prípady **04:55** TELEVÍZNE NOVINY

TV JOJ **05:40** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:35** SÚDNA SIEŇ **09:50** SÚDNA SIEŇ **10:55** POLICAJTI V AKCII **12:00** NOVINY O 12:00 **12:30** TOP STAR **13:00** OCHRANCOVIA **14:00** SÚDNA SIEŇ **15:00** SÚDNA SIEŇ **15:55** SKUTOČNÉ PRÍBEHY **17:00** NOVINY O 17:00 **17:50** SÚDNA SIEŇ **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** INKOGNITO **21:45** INKOGNITO **23:00** Rozum v hrsti **00:35** HESLO **01:30** NOVINY TV JOJ **02:20** OCHRANCOVIA **03:10** SÚDNA SIEŇ **04:00** SÚDNA SIEŇ **04:50** NOVINY TV JOJ

RTVS **05:45** Správy RTVS „N“ **07:00** Postav dom, zasaď strom **07:30** Ranné správy RTVS **08:30** Úžasné záhrady **09:00** Otec Brown **09:50** Nash Bridges **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Lekári **15:35** Slovensko s Tiposom **16:00** Správy RTVS **16:25** Úžasné záhrady **16:55** Otec Brown **17:45** Duel **18:20** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Dalida **22:30** Reportéri **23:10** Kriminálka Staré Mesto **00:10** Lekári **00:50** Dalida **02:55** Dámsky klub **04:25** Správy RTVS „N“

UTOROK 11.6.2019

MARKÍZA **06:00** Teleráno **08:30** Svokra **10:00** Oteckovia **11:00** Susedské prípady **12:00** Rodinné prípady **13:00** Mentalista **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** Dobre vedieť! Zábavná show. MN 12 **22:40** Horná Dolná Komediálny seriál MN 12 (SR) 2019 **00:05** Mentalista **02:00** Svokra **03:00** Susedské prípady **03:40** Rodinné prípady **04:55** TELEVÍZNE NOVINY

TV JOJ **05:40** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:35** SÚDNA SIEŇ **09:50** SÚDNA SIEŇ **10:55** POLICAJTI V AKCII **12:00** NOVINY O 12:00 **12:30** TOP STAR **13:00** OCHRANCOVIA **14:00** SÚDNA SIEŇ **15:00** SÚDNA SIEŇ **15:55** SKUTOČNÉ PRÍBEHY **17:00** NOVINY O 17:00 **17:50** SÚDNA SIEŇ **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** NAŠI IV. 21,22/22 **21:50** Zabijaci **00:30** S PRAVDOU VON **02:00** NOVINY TV JOJ **02:50** OCHRANCOVIA **03:35** SÚDNA SIEŇ **04:10** SÚDNA SIEŇ **04:50** NOVINY TV JOJ

RTVS **05:40** Správy RTVS „N“ **07:00** Hurá do záhrady **07:30** Ranné správy RTVS **08:30** Úžasné záhrady **09:00** Otec Brown **09:50** Nash Bridges **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Lekári **15:35** Slovensko s Tiposom **16:00** Správy RTVS **16:25** Úžasné záhrady **16:55** Otec Brown **17:45** Duel **18:20** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** „Četníci z Luhačovic“ **22:00** Zlé banky **22:55** Stratený **23:55** Ray Donovan **00:45** Lekári **01:30** „Četníci z Luhačovic“ **02:55** Dámsky klub

STREDA 12.6.2019

MARKÍZA **06:00** Teleráno **08:30** Varte s nami **08:40** Zámena manželiek **10:00** Oteckovia **11:00** Susedské prípady **12:00** Rodinné prípady **13:00** Mentalista **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** CHART SHOW **22:35** Susedia **23:15** Kuchyňa **00:10** Špinavý trik **02:45** Mentalista **03:20** Susedské prípady **04:10** Rodinné prípady **04:50** TELEVÍZNE NOVINY

TV JOJ **05:40** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:35** SÚDNA SIEŇ **09:50** SÚDNA SIEŇ **10:50** POLICAJTI V AKCII **12:00** NOVINY O 12:00 **12:30** TOP STAR **13:00** Rodinné záležitosti **14:00** SÚDNA SIEŇ **15:05** SÚDNA SIEŇ **15:55** SKUTOČNÉ PRÍBEHY **17:00** NOVINY O 17:00 **17:50** SÚDNA SIEŇ **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** Rozum v hrsti **22:00** HESLO **22:55** Hawaii 5.0 VII. 13,14 **00:50** NOVINY TV JOJ **01:40** Rodinné záležitosti **02:50** KRIMI **03:15** SÚDNA SIEŇ **04:00** SÚDNA SIEŇ **04:50** NOVINY TV JOJ

RTVS **05:45** Správy RTVS „N“ **07:05** Folklorika **07:30** Ranné správy RTVS **08:30** Úžasné záhrady **09:00** Otec Brown **09:50** Nash Bridges **10:50** Duel **11:20** 5 proti 5 **12:00** Správy RTVS **12:20** Dámsky klub **13:55** Folklorika **14:25** Lekári **15:35** Slovensko s Tiposom **16:00** Správy RTVS **16:25** Úžasné záhrady **16:55** Otec Brown **17:45** Duel **18:15** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Krstný otec MN 15 (Spojené štáty americké) 1974 **23:40** Autosalón **00:05** Krstný otec **03:15** Dámsky klub **04:45** Správy RTVS „N“

ŠTVRTOK 13.6.2019

MARKÍZA **06:00** Teleráno **08:30** Svokra **09:50** Oteckovia **10:55** Susedské prípady **12:00** Rodinné prípady **13:00** Mentalista **14:55** Susedské prípady **15:55** 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! Zábavná show. MN 12 **22:45** Rodinné prípady **23:40** Mentalista Kriminálny seriál MN 12 (USA) 2011-2012 **02:25** Svokra **03:25** Susedské prípady **04:10** Rodinné prípady **04:55** TELEVÍZNE NOVINY

TV JOJ **05:40** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:35** SÚDNA SIEŇ **09:50** SÚDNA SIEŇ **10:55** POLICAJTI V AKCII **12:00** NOVINY O 12:00 **12:50** TOP STAR **13:20** Rodinné záležitosti **14:50** SÚDNA SIEŇ **15:55** SKUTOČNÉ PRÍBEHY **17:00** NOVINY O 17:00 **17:50** SÚDNA SIEŇ **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** S PRAVDOU VON Slovenská zábavná talkšou. MN 12 2018 **23:30** INKOGNITO **00:35** Hoď svišťom II. 7,8 **02:20** NOVINY TV JOJ **03:05** Rodinné záležitosti **04:00** SÚDNA SIEŇ **04:50** NOVINY TV JOJ

RTVS **06:05** Správy RTVS „N“ **07:05** Folklorika **07:30** Ranné správy RTVS **08:30** Úžasné záhrady **09:05** Otec Brown **09:50** Nash Bridges **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** Úžasné záhrady **16:55** Otec Brown **17:45** Duel **18:20** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Zlaté časy **21:40** Rekonštrukcia s prekážkami **23:10** Radosť zo života **23:40** Neskoro večer **00:30** Lekári **01:15** Rekonštrukcia s prekážkami

PIATOK 14.6.2019

MARKÍZA **06:00** Teleráno **08:30** Sladká výzva **08:40** Zámena manželiek **09:55** Oteckovia **10:55** Susedské prípady **11:55** Rodinné prípady **13:00** Mentalista **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** Nezastaviteľný **22:35** Sniper 4 **00:30** Mentalista **02:10** Dobre vedieť! **03:00** Zámena manželiek **04:00** Susedské prípady **04:45** Rodinné prípady

TV JOJ **05:40** KRIMI **06:15** RANNÉ NOVINY **08:35** SÚDNA SIEŇ **09:50** SÚDNA SIEŇ **10:55** POLICAJTI V AKCII **12:00** NOVINY O 12:00 **13:00** TOP STAR **13:35** SUPERMAMA **14:50** SÚDNA SIEŇ **15:55** SKUTOČNÉ PRÍBEHY **17:00** NOVINY O 17:00 **17:50** SÚDNA SIEŇ **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** Stratené dievča Americký mysteriózny kriminálny triler. MN 15 2014 B. Affleck, R. Pikeová, N. P. Harris, T. Perry, C. Coonová, K. Dickensová **23:50** Ochranca **02:40** Pláž **04:35** SÚDNA SIEŇ

RTVS **06:05** Správy RTVS „N“ **07:05** Folklorika **07:30** Ranné správy RTVS **08:30** Úžasné záhrady **09:00** Otec Brown **09:50** Nash Bridges **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** Úžasné záhrady **16:55** Otec Brown **17:45** Duel **18:20** 5 proti 5 **19:00** Správy RTVS **20:30** Cassovia caffé **21:30** Cestou necestou **22:05** Fargo **23:40** Lekári **00:25** Nash Bridges **01:10** Fargo **02:45** Dámsky klub

SOBOTA 15.6.2019

MARKÍZA **06:00** TELEVÍZNE NOVINY **07:00** Ďateľ Woody **07:25** Dobrodružstvo malej pandy **09:10** Policajná akadémia 5 - Nasadenie: Miami Beach **11:00** Inaugurácia prezidentky **13:30** Klamal by som ti? **14:25** Mamin frajer je postrach **16:10** Pán Božský **18:20** Smotánka **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Jak se zbavit nevěsty Romantická komédia MN 12 (ČR) 2016 **22:15** Muži v naději **00:50** Nezastaviteľný **02:40** Muži v naději **04:30** Sniper 4

TV JOJ **05:15** NOVINY TV JOJ **06:00** KRIMI **06:30** NOVINY TV JOJ **07:20** Rýchla rota Chipa a Dala 9,10,11,12 **09:15** Simpsonovci XXVIII. 15,16 **10:10** NAŠI II. **10:50** Hoď svišťom II. 9,10/10 **12:25** Flynn Carsen: Honba za Kopijou osudu **14:30** Tučné babenky **16:35** Rozpáľ to v Španielsku, šéfe! 5,6 **18:20** NAŠI IV. 22/22 **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** Fantastická štvorka **22:40** Vykoľajená **01:25** Stratené dievča **04:05** NA CHALUPE **04:50** NOVINY TV JOJ

RTVS **05:30** Správy RTVS „N“ **06:45** Franklin **07:00** Včielka Maja **07:25** Yakari **08:40** Trpaslíci **09:05** Daj si čas **09:40** Merlin **10:35** On air **10:55** Park **11:30** Inaugurácia prezidentky SR **13:05** Dido **14:35** Slovensko v obrazoch **15:05** Cassovia caffé **16:15** Slečna Marpleová: Plavý kôň **17:50** Fetiše socializmu **18:25** Postav dom, zasaď strom **19:00** Správy RTVS **20:30** Záhady tela **21:30** Neskoro večer **22:25** Fetiše socializmu **22:50** Jimmyho šanca **23:40** Slečna Marpleová: Plavý kôň **01:10** Komisár Manara

NEDEĽA 16.6.2019

MARKÍZA **06:00** TELEVÍZNE NOVINY **07:00** Priatelia Toma a Jerryho **07:20** Ďateľ Woody **07:40** Scooby-Doo, ako sa máš? **08:00** Tom a Jerry **08:20** Policajná akadémia 5 - Nasadenie: Miami Beach **10:15** Mamin frajer je postrach **12:00** CHART SHOW **14:10** Jak se zbavit nevěsty **15:55** Kuchyňa **16:40** Horná Dolná **18:05** Susedia **19:00** TELEVÍZNE NOVINY **20:05** POČASIE **20:20** ŠPORTOVÉ NOVINY **20:30** Lucy **22:15** Nebezpečný náklad **00:15** Lucy **02:00** Sniper 4 **03:25** Nebezpečný náklad **04:50** TELEVÍZNE NOVINY

TV JOJ **05:35** KRIMI **06:05** NOVINY TV JOJ **06:55** Rýchla rota Chipa a Dala 13 **07:25** Arthur a Maltazardova pomsta **09:25** Fantastická štvorka **11:30** Kuriér **13:35** Noc v múzeu 2 **15:50** NOVÁ ZÁHRADA **16:50** NA CHALUPE **17:50** NOVÉ BÝVANIE DIZAJN **19:00** KRIMI **19:30** NOVINY TV JOJ **20:25** ŠPORT **20:30** NAJLEPŠIE POČASIE **20:35** Odkaz vo fľaši Dánsko-nemecko-švédsko-nórsky kriminálny triler. MN 15 2016 **23:10** Pokrvný pomstiteľ **01:20** Ten najlepší **03:40** KRIMI **04:05** OCHRANCOVIA

RTVS **06:00** Správy RTVS „N“ **07:20** Včielka Maja **07:45** Yakari **09:05** Sršne v úli **09:40** Autosalón **10:05** Planéta piesku **11:25** Svet v obrazoch **11:55** O 5 minút 12 **13:00** Občan za dverami **13:40** Svetové dedičstvo UNESCO **14:00** Poirot: Miliónová lúpež **15:00** Poirot: Plymouthský expres **15:55** „Hodíme se k sobě, miláčku?“ **17:45** Hurá do záhrady **18:15** Tajomstvo mojej kuchyne **19:00** Správy RTVS **20:30** Smrtiace tajomstvá **23:45** Poirot: Miliónová lúpež **00:35** Poirot: Plymouthský expres **01:30** Smrtiace tajomstvá

Neviem...

Slovo neviem som kedysi takmer nepoužíval. Myslel som si, že viem. A keď som nevedel, tak som to neprizznal.

Dnes viem, že neviem. Príde za mnou mladý podnikateľ s otázkou, či má dobrý biznis model. Neviem. Záleží na tom, čo s nim urobí.

Občas posudzujeme druhých ľudí, ich vlastnosti, správanie alebo schopnosti. A nič o nich nevieme. Veľa vecí vyzerá zvonka inak ako zvnútra a mnohé veci pochopíme až časom. Je preto lepšie povedať neviem, ako sa tváriť, že mám patent na rozum a rozprávať nezmysly. Možno je lepšie nehovoriť vôbec nič. Len počúvať a vnímať okolitý svet. Ponárať sa do neho a uvedomovať si aký je rôznorodý a zložitý.

Naše schopnosti teda nie sú dané tým, čo sme sa naučili, ale aj tým, čomu sa nevedome otvárame a čo nás presahuje. Každý si to nazýva rôzne - Duch svätý, dotyk Boha, spojenie sa s Večnosťou alebo sila podvedomia.

Všimli ste si, že niektorí ľudia, voči ktorým ste cítili nejaké predsudky boli nakoniec iní, ako ste si mysleli? Aj história poznávania sveta nám ukázala, že všetko sa točí okolo nás k tomu, že sme iba súčasťou niečoho obrovského a nepochopiteľného. Stále lepšie ďalekohľady, mikroskopy a metódy skúmania nám ukazujú, čo všetko ešte nevieme, ale často aj to, že to, čo sme vedeli, neplatí.

Slovo neviem nevyjadruje rezignáciu na poznávanie sveta, ani pasivitu alebo lenivosť. Iba uvedomenie si toho, že máme byť opatrní vo svojich vyjadreniach o tom, ako funguje svet, akí sú druhí ľudia a aké výsledky prinesú naše projekty. Je lepšie viac počúvať, vnímať, skúmať, nechať sa poučiť, snažiť sa pochopiť, počkať, ako poučovať, rozprávať a tváriť sa, čo všetko viem, aj keď nič neviem.

Keď som bol mladý, videl som často iba správne riešenie, dnes vidím mnoho prepletených ciest. Neviem, ktorá je najlepšia. Keď sme si sebou istí a myslíme si, že všetkému rozumieme, tak sme sa ochudobnili o mnohé prekvapenia, objavy a zázraky. Keď pochopíme, čo všetko nevieme, tak sa z nás stávajú znova deti, ktoré môžu každý deň prežívať krásne objavovanie toho, čo nám bolo skryté.

» Ján Košturiak

Niečo tu nesedí

OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti

Slovensko plné kresťanov, ale kresťanské strany volí len zanedbateľný zlomok ľudí. Evidentne preto, lebo si kresťanské strany za 30 rokov vytvorili imidž, že by najradšej len zakazovali, prikazovali a cez kukátko do cudzej spálne nakúkali ... a tak zo 100 kresťanov na Slovensku len 6 volí kresťanskú stranu, 53 volí hocičo iné a 41 radšej nevolí stranu žiadnu.

Tridsať rokov kresťanské strany robili politiku, ktorá bola úplne odtrhnutá od života obyčajných ľudí. Bohužiaľ. Za vrchol svojej akože kresťanskej politiky považovali predloženie zákona o zákaze interrupcii a raz aj s návrhom na väzenie pre ženy za ne ... ale ani len zmienka o pomoci matkám, ktoré sa vyskytli v sociálnej núdzi a na potrat zvažovali ísť, lebo svoje dieťa, si uživiť netrúfli.

Rozhodli sme sa preto založiť „ODVÁŽNE - hnutie obyčajných kresťanov“, ktorého cieľom nie je brať voličov KDH a ani iných kresťanských strán. Práve naopak - chcem vytvoriť priestor pre ľudí, ktorí tieto strany voliť nedokážu.

ODVÁŽNE - hnutie obyčajných kresťanov, ktoré spojí odvážnych ľudí, ktorí sa cítia obyčajnými, či nedokonalými kresťanmi. Ktorí až tak nederú kostolné lavice, ani necítia potrebu rečniť o Bohu na uliciach. Ktorí netrpia pocitom vyvolenosti či nadradenosti. Ktorým záleží na tom, aby sme sa na Slovensku všetci cítili doma - bez ohľadu na to, ktorej národnosti sme. Ktorým rovnako záleží na katolíkovi, protestantovi či liberálovi. Ktorým záleží na chudobných, chorých a slabých, lebo bohatí, zdraví a silní sa zaobídu aj bez našej pomoci. Chcem spojiť kresťanov, pre ktorých nie je menejcennou rodinou slobodná či rozvedená matka s dieťaťom. Kresťanov, ktorí evanjelium hlásajú radi skutkami, a nie rečami.

Poďte do toho! Ukážte, že obyčajní kresťania môžu rozhodnúť voľby a pomôžu na Slovensku nastoliť toľko vytúženú zmenu. My robíme pre to gesto, aké nemá na Slovensku obdobu - dávame obyčajným kresťanom k dispozícii polovičku miest na našej kandidátke a polovičku všetkých peňazí. Jednoducho ODVÁŽNE myslíme VÁŽNE.

» Igor Matovič
predseda hnutia OĽANO

0311802217 Objednávateľ: OBYČAJNÍ ĽUDIA a nezávislé osobnosti (OĽANO), Zámocká 6873/14, 811 01 Bratislava, IČO: 42287511 Dodávateľ: regionPRESS s.r.o., Študentská 2, 917 01 Trnava, IČO: 36252417

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RP medzera KE medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:
RP KE 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.

ČÍSLA RUBRÍK

auto-moto/predaj	1
auto-moto/iné	2
byty/predaj	3
byty/prenájom	4
domy/predaj	5
pozemky/predaj	6
reality/iné	7
stavba	8
domácnosť	9
záhrada a zverinec	10
hobby a šport	11
deťom	12
rôzne/predaj	13
rôzne/iné	14
hľadám prácu	15
zoznamka	16

66-0113-1

Majstrovstvá Slovenska detských kár

Minulý rok Hornošarišské osvetové stredisko zorganizovalo prvý ročník Majstrovstiev Slovenska podomácky vyrobených detských kár. Podujatie malo veľmi pozitívny ohlas, preto ho tento rok táto nezisková organizácia pripravuje celoštátne.

Jediným obmedzením pre prípadných účastníkov je podmienka, že káry si deti s rodičmi vyrobia svojpomocne. Organizátormi sú Hornošarišské osvetové stredisko a Klub nadšencov historickej techniky a remesiel.

Klub vznikol v roku 2016. Združuje šikovných ľudí, ktorí si radi opravujú staré veci, aby ich nemuseli vyhadzovať. Preto robia pre širokú verejnosť rôzne školenia, ako si opraviť, alebo udržiavať staré bicykle, hračky, spotrebiče, oblečenie, autá. **Nadšenci sú presvedčení, že to, čo si šikovní domáci majstri opravia sami, si viac aj vážia** a chcú ľudí inšpirovať k zmene konzumného správania.

Minulý rok usporiadali prvý ročník Majstrovstiev Slovenska doma vyrobených detských kár z odpadu a dosák, presne takých, aké zažili ich rodičia, keď boli ešte deťmi. Zúčastnilo sa 36 súťažiacich a vyše 3000 divákov prišlo podporiť malých pretekárov. Tento rok sa uskutoční **DRUHÝ ROČNÍK MAJSTROVSTIEV SLOVENSKA** doma vyrobených detských kár.

Tieto káry si budú môcť vyrobiť na tvorivej dielni v piatok 14. 6. pri garážach Hornošarišského osvetového strediska, kde im s tým pomôžu dobrovoľníci – profesionálni automechanici. S rodičmi káry vyrobia a deti si ch namaľujú podľa svojich predstáv. Súťažiť budú aj v kategórii o najkrajšiu a najbláznivejšiu káru. Preteky sa uskutočnia v nedeľu 16. júna na Komenského ulici v Bardejove. Táto ulica bude kvôli pretekom uzavretá, preteky sa uskutočnia na ceste.

» *Juraj Bochňa, Klub nadšencov historickej techniky a remesiel*

kühz
Kuenz-SK s.r.o.

Kuenz-SK s.r.o.
je výrobcom
žeriavov

Stabilná a atraktívna práca v strojárskej spoločnosti.
Pracuj v priemyselnom parku Kechnec pri Košiciach!

Obsadzované profesie:

Technik kontroly kvality - vizuálna a magnetická kontrola zvaru, znalosť výkresov;

Zámočník - základný kurz zvárania v ochrannej atmosfére (ZM1–CO_2), znalosť výkresov, rovnanie plameňom;

Mzda:

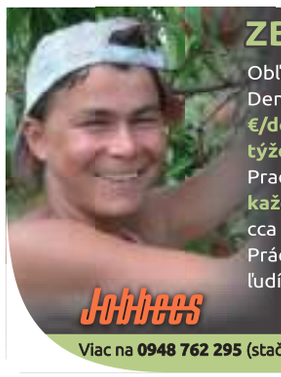
Pracovník na zaučenie:
Hod. mzda bez príplatku: **3,50 eur**
Hod. mzda s príplatkom: **5,33 eur**
Mesačne 1.100,-€
s nadčasmi a príplatkami

Pracovník s odbornou praxou v našom odbore:
Hod. mzda bez príplatku: **5,50 eur**
Hod. mzda s príplatkom: **7,50 eur**
Mesačne 1.660,-€
s nadčasmi a príplatkami

Kuenz – SK patrí medzi TOP 10 firiem regiónu
- zodpovedný prístup k zamestnancom, mzdy vždy načas
- príspevok na dopravu alebo **BEZPLATNÉ UBYTOVANIE** pre zamestnancov mimo Košíc, zamestnanecké pôžičky

Kontaktujte nás:
tel.č.: 055/72 61 503
e-mail: ludmila.revesova@kuenz.com ¦ michaela.sopkova@kuenz.com
www.kuenz.sk ¦ www.topzvarac.sk

37-0008-1



ZBER MARHÚĽ NA MORAVE

Obľúbená brigáda s **celodenným stravovaním zdarma.** Denný **ČISTÝ** zárobok predstavuje **855 Kč (cca 33 €/deň),** celkovo **ČISTÝ** zárobok cca **800 - 1 200 € (4-6 týždňov).** Pracuje sa v hodinovke, výnimočne úkolovo. Pracovná zmena 9 hodín. **Výplata v hotovosti, zálohy každý týždeň.** Ubytovanie a cestovné **zdarma**! Práca cca na 4 - 6 týždňov. **Nástup 17.6.2018.**
Práca vhodná pre ženy a páry. Hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu.

Jobbees
Istota aj celoročnej práce a dôchodku.

Viac na **0948 762 295** (stačí prezvoniť, zavoláme späť). Jobbees, člen združenia AB Crop

08-0 TT23

Kvalitné vizitky

200 ks .. 14 €
0,070 € za ks

400 ks .. 24 €
0,060 € za ks

1000 ks .. 33 €
0,033 € za ks

Redakcia
Košicko
kosicko@regionpress.sk

Technická špecifikácia:
Všetky ceny sú uvádzané bez DPH 20%.
300 g vizitkový papier, rozmer 9 x 5 cm, jednostranná plnofarebná tlač, tlač - hárkový offset

HĽADÁME OPERÁTOROV NA MONTÁŽNU LINKU

trojzmenná prevádzka, práca na turnusy (po troch týždňoch týždeň voľno).
Práca vhodná pre mužov, ženy, absolventov.
Podmienka: stredoškolské vzdelanie, prax v automobilovom priemysle výhodou.
Miesto práce: Bratislava alebo Nejdek, Česká republika.
Ponúkame príspevok na ubytovanie a dopravu. Práca na živnosť, 7-8 €/hod., nástup: 1. 7. 2019.

Kontakt: **nemcova@fabiro.eu, +421 948 168 696**

54-0 TT22

INZERUJTE U NÁS

- Najčítanejšie regionálne noviny
- Najväčšia distribúcia
- Vydávané každý týždeň
- Grafika v cene inzerátu

kosicko@regionpress.sk

od BRATISLAVY
po HUMENNÉ

Zamestnáme Vás !

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**

32-0063

MEDIAN SK, s. r. o.

spoločnosť pre prieskum trhu, médií a verejnej mienky

HĽADÁ externých spolupracovníkov

ANKETÁR/ANKETÁRKA
schopných vykonávať aj náročnejšie projekty
(rozhovory s respondentmi)

REGRUTÁTOR/KA
(získavanie respondentov do rôznych projektov)

Kremnická 6, 851 01 Bratislava V
02/208 508 14, e-mail: **anketari@median.sk**

33-0025

Lešenári a stavbári pozor!

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

+421 907 780 698
+421 948 672 122

ALUKO GROUP

www.facebook.com/alukogroup

94-0078

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO CELOSLOVENSKOU INZERCIOU
v našich novinách

kosicko@regionpress.sk

HĽADÁME MANŽELSKÝ PÁR

na správu veľkého rodinného sídla s priľahlou záhradou v širšom okolí Bratislavy. Hlavnou náplňou práce je starostlivosť o technický stav nehnuteľnosti so záhradou a zabezpečenie plynulého chodu domácnosti.

Požiadavky: pracovitosť, diskrétnosť, spoľahlivosť, manuálna zručnosť. Predchádzajúca skúsenosť s podobnou prácou zo zahraničia je veľkou výhodou.

Ubytovanie je k dispozícii priamo v sídle zadarmo.

Viac info na osobnom stretnutí.
Životopisy oboch manželov posielajte na **praca.spravca@gmail.com**

22 1190096

Práca v ČR na pozície:

- **OPERÁTOR VÝROBY**
  800 - 1000 EUR/netto
- **VODIČ VZV**
  900 - 1100 EUR/netto
- **ZVÁRAČ ZM1,135**
  11 EUR/hod.
- **PRÁCA S POČÍTAČOM**
  (príjem tovaru, štítkovanie)
  nutné stredoškolské vzdelanie
  900 - 1100 EUR/netto

www.konstrukter.sk
info@konstrukter.sk
Tel.: **0908 914 180 - 0905 218 177**

85-0005

Oplatí sa !

je príloha najčítanejšej siete regionálnych novín REGIONPRESS s dosahom na viac ako 1,5 mil. domácností v SR.

Prináša užitočné informácie pre čitateľov **o najlepších obchodných ponukách týždňa**, ktoré sa prevažne orientujú na zákazníkov v slovenských domácnostiach.

Základné informácie: periodicita: týždenník, **náklad:** 1 300 000 výtlačkov, **vydavateľ:** REGIONPRESS, s.r.o., Študentská 2, 917 01 Trnava, **distribúcia:** bezplatne do domácností v SR vlastnými kolportérmi, **umiestnenie:** Oplatí sa! vychádza ako špecializovaná edičná strana na obálkovej zadnej strane novín v rámci vydavateľských titulov spoločnosti REGIONPRESS, s.r.o.

REGION PRESS

ČERSTVÉ PRÍLEŽITOSTI. PRIHLÁS SA HNEĎ!

BILLA, súčasť skupiny REWE Group, je úspešný potravinový reťazec na medzinárodnej úrovni s predajňami v 5 európskych krajinách. Našich zákazníkov sa snažíme získať šírkou nášho sortimentu, kvalitou poskytovaných služieb a vždy ochotným personálom.

ČERSTVÁ PONUKA PRÁCE

Vedúci oddelenia lahôdok

mzda 870,-€ brutto/mesiac
(730,-€ + variabilná zložka mzdy 140,-€),
príplatky za víkendy, SL vo výške 3,60,-€

Predavač/ka na úseku lahôdok

mzda najmenej vo výške 670,-€ brutto/mesiac
(624,-€ + variabilná zložka mzdy 46,-€),
príplatky za víkendy, SL vo výške 3,60,-€

Požadujeme:
- Aktívny prístup k práci
- Ochotu pracovať aj 12 h zmeny
- Adekvátne skúsenosti a prax
- Bezúhonnosť

Ponúkame:
- Stabilnú prácu a pravidelný príjem
- Možnosť kariérneho rastu
- Zamestnaneckú zľavu pri nákupe v predajniach BILLA

Košice

V prípade vášho záujmu, pošlite svoj životopis na adresu BILLA s.r.o., Bajkalská 19/A, 821 02 Bratislava, e-mailom na **praca@billa.sk** alebo sa informujte v predajni BILLA.

BILLA

REWE GROUP

Na zaradenie do evidencie uchádzačov o zamestnanie a súvisiace nakladanie s údajmi o vás je potrebný váš súhlas. V životopise preto prosím uveďte: **„Súhlasím so spracovaním osobných údajov"**. Súhlas máte právo kedykoľvek odvolať. Bližšie informácie o spracovaní a ochrane osobných údajov na uvedený účel získate na **www.billa.sk** v časti Kariéra/Pracovné príležitosti.

66-0118

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

Dovolenka s dotáciou
pre nepracujúcich dôchodcov !!

Pobyt trvá 7 dní / 6 nocí, zahŕňa plnú penziu, 2 fakultatívne výlety a bohatý Program !!

Cena je 178.- EUR
(1 osoba a pobyt)

Voľné termíny: 11.8 – 17.8. | 17.8 – 23.8. | 25.8 – 31.8. | 1.9 – 7.9. | 15.9 – 21.9. | 22.9 – 28.9.2019 a neskôr

Rezervácie: 0918 591 942
recepcia@oravskahoraren.sk

www.oravskahoraren.sk
Penzión *** Oravská horáreň
Oravský Podzámok, Zábava č. 396

27-0070

POWER BATTERY
RECHARGE RENEW RECYCLE
POWER BATTERY, s.r.o.
Majerská cesta 36, B. Bystrica
www.powerbattery.sk
dispecing@powerbattery.sk

VÝKUP
BATÉRIÍ A AKUMULÁTOROV
ZA **NAJLEPŠIE CENY**
NA SLOVENSKU.
Tel.: 0905 750 613

Tretia osoba a organizácia zodpovednosti výrobcov (OZV), zabezpečujú pre zastúpených výrobcov, resp. dovozcov automobilových a priemyselných batérií a akumulátorov systém združeného nakladania s vyhradeným prúdom odpadu v súlade so zákonom č 79/2015 Z. z. o odpadoch. **Tretia osoba a OZV zabezpečuje zber, prepravu, triedenie, prípravu na opätovné použitie, zhodnotenie a recykláciu použitých automobilových a priemyselných batérií a akumulátorov v rámci SR.**

Akumulátory a batérie sú najvýznamnejšou skupinou, ktorá sa podieľa na ohrození životného prostredia ťažkými kovmi. Takmer všetky totiž obsahujú zvlášť nebezpečné látky – ťažké kovy – ortuť, kadmium a olovo.

Základným predpokladom pre každú krajinu, aby nedochádzalo k znečisťovaniu životného prostredia odpadovými akumulátormi a batériami, je vybudovaný účinný a ľahko dostupný systém nakladania s nimi, v ktorom všetci občania sú neoddeliteľnou súčasťou ich triedeného zberu a aktívne tak prispievajú k ich recyklácii.

Odovzdaním použitej batérie alebo akumulátora chránite svoje životné prostredie!

Použité batérie a akumulátory odovzdávajte iba osobe na to oprávnenej - špecializovanej firme zabezpečujúcej zber nebezpečného odpadu, na zberný dvor vo vašej obci alebo do spätného zberu batérií a akumulátorov.

Použité batérie a akumulátory sú NEBEZPEČNÝ ODPAD, NEPATRIA do komunálneho odpadu a preto sú označené symbolom

Triedený zber použitých automobilových a priemyselných batérií a akumulátorov, vrátane tých, ktoré sú zložkou komunálneho odpadu, zabezpečujú ich výrobcovia a znášajú všetky finančné náklady s tým spojené.

Náklady na triedený zber použitých batérií a akumulátorov, oddelene od komunálneho odpadu, nie sú súčasťou miestneho poplatku za komunálny odpad a drobný stavebný odpad, (okrem nákladov spôsobených nedôsledným triedením v zmysle § 81 ods. 10 zákona o odpadoch).

POWER BATTERY RECHARGE RENEW RECYCLE
ENVIBAT

28-0232

Pohybuje sa vám protéza? Máte pocit, že s vyberateľnou protézou neviete žiť? My vám rozumieme. Fixovaná protéza už nie je iba sen! S miniimplantátmi vám pripevníme protézu, ktorá sa viac nepohne a nespôsobí nepríjemnú situáciu. Prihláste sa na bezplatnú konzultáciu a nenechajte vašu sebadôveru ovplyvniť zubnou protézou.

Viac informácií získate na telefónnom čísle: **0904 492 725** alebo na emailovej adrese **info@fix-it.sk**

28-0233

RODINNÉ DOMY
V BARDEJOVSKÝCH KÚPEĽOCH
/ VHODNÉ AJ AKO REKREAČNÝ DOM /

www.**domykupele**.sk
Facebook:
Rodinné domy - Bardejovské Kúpele

85-0169

www.drevodomystenko.sk

ZIMNÉ ZÁHRADY | PRÍSTREŠKY | TERASY

HLINÍKOVÉ 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_0026

REKREAČNÉ POUKAZY
MENÍME NA VAŠE ZDRAVIE

KÚPELE LÚČKY
PRAMEŇ ZDRAVIA NA LIPTOVE

POBYT ZDRAVÉ LETO

- Ubytovanie pre jednu osobu na **5 nocí**
- Polpenzia
- Vstupná lekárska prehliadka
- **7x liečebná procedúra**
- **5x neobmedzený vstup do vonkajších bazénov**

Akciová cena do konca septembra **290 €** za pobyt pre 1 osobu

Cena pri použití rekreačného poukazu **130,50 €** za pobyt pre 1 osobu

044 43 92 828
kupele@kupele-lucky.sk
www.kupele-lucky.sk

85_0369

ZASKLIEVANIE TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY

ZĽAVY NA JÚN 35%
Možnosť výhry 350 €

www.balkona.eu
0918 477 323
Ku každej objednávke darček
Možnosť splátok s 0% úrokom
BALKÓNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

63-0102

VICTOR®
Donáška kvetov
v rámci celej SR

0917 110 990
www.kvetyvictor.sk

49-0070