REGIONPRESS
Č. 44 / 4. NOVEMBER 2022 / 26. ROČNÍK

HUMENSKO
VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

Najčítanejšie regionálne noviny
Týždenne do 27 190 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

ŠTEFAN PRISTAŠ
Platba v hotovosti!
Kúpim guľatinu
Dub 1.Trieda priemer 40 cm a viac 400 eur m³
kupim celý dub aj s vlákninou cena dohodu.
Kúpim jaseň, buk, javor, orech, červený smrek po dohode
0905 805 184 stefan@pristas.sk
83_0321

CONSTRUCTING STAV
REKONŠTRUKCIE
kúpelní interiérov domov bytov
www.constructingstav.sk
constructingstav@gmail.com
0905 939 465
87-0096

FÓLIE NA TERASY - ALTÁNKY
MASTER GROUP s.r.o.
www.mgroupsro.sk
0940 707 621 • 0915 927 993
87-0025

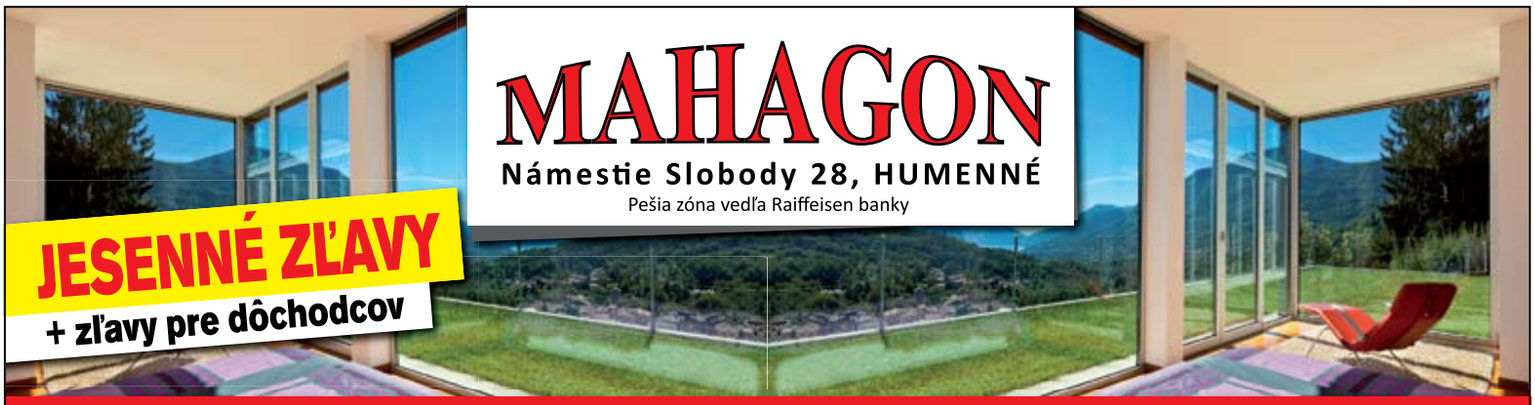
KANALIZÁCIE
VT KANAL KANALIZAČNÉ SLUŽBY
ČISTENIE • MONTÁŽ
MONITORING • OPRAVA
VÝVOZ ŽÚMP
0918 520 333
62-0005

PLOŠNÁ INZERCIA
0907 895 864

Montážnik s 20 ročnou praxou poskytuje:
Montáže podláh a obkladanie schodísk
laminátových, drevených, vinylových
Montáže terasových dosák drevo, drevoplast
Montáže interiérových dverí a zárubní
Kontakt: 0907 668 772
62-0038

Noves Hasau GROUP
CHCETE MENIŤ OKNÁ?
Ponúkame len SLOVENSKÉ OKNÁ!
Využite JESENNÉ ZĽAVY na okná!
AKCIA!!! PRI KÚPE TIENIACEJ TECHNIKY – ZAMERANIE A MONTÁŽ ZDARMA!
GARANTUJEME najnižšie ceny! Ak nájdete rovnaké okná lacnejšie, rozdiel Vám vrátime.
UNITERMONT
KUKORELLIHO 60, HUMENNÉ
(oproti Mestskému úradu)
0915 856 447
UNITERMONT@GMAIL.COM
Kvalita výrobkov a dlhoročné skúsenosti = VAŠA SPOKOJNOSŤ!
TIENIACA TECHNIKA
za NAJLEPŠIE CENY!
• Overená kvalita od Slovenských výrobcov
• Bezplatné poradenstvo a zameranie
• Rýchle dodanie
• Odborná montáž
■ ŽALÚZIE interiérové, exterierové
■ ROLETKY látkové, deň-noc, plastové, hliníkové
■ SIETE PROTI HMYZU pevné, otváracie, plissé, rolovacie
■ ZASKLENIA BALKÓNOV posuvný systém
62-0007

Ponúkame prácu pre živnostníkov v Nemecku
Prijímame na dlhodobú spoluprácu skupiny POKRÝVAČOV STRIECH A MONTÁŽNIKOV NA MONTÁŽ DREVODOMOV
Cena: 4.000-5.000eur
V prípade záujmu nás kontaktujte:
0950 296 224
Email:kariera@sienal-group.de
068



PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE

TIENIACA TECHNIKA: žalúzie a siete proti hmyzu

0905 253 009 mahagonokna@gmail.com www.mahagonokna.sk

87-0027

Výročia a udalosti

5. novembra 1414
v Kostnici sa začal koncil, v ktorého priebehu bol **súdený Jan Hus**

Výročia a udalosti

6. novembra 1945
prezident Edvard Beneš vymenoval druhú povojnovú vládu **vedenú Zdeňkom Fierlingerom.**

OBNOVA STRIECH
• ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH
• PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEĽ
RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK
BEZ DEMONTÁŽE!
SO ZACHOVANÍM PÔVODNEJ KRYTINY
BITÚMENOVOU LEPENKOU
• zameranie • odborné poradenstvo
• cenová kalkulácia na mieste ZADARMO !!!

NAJLEPŠIA CENA NA TRHU už 10 rokov

obnova plochých striech technológiou COPERNIT
záruka minimálne 25 rokov

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

43-0004

DOMÁCA ZABÍJAČKA?
máspoma®
Črevá, koreniny, mäsiarenske náradie nakúpite na e-shope
klobásky.sk

28-0324

CBDexpert
JESEŇ PLNÁ ZLIAV

objednavky@cbdexpert.sk
www.cbdexpert.sk
0904 552 345

33-0036

Obnova domov z plánu obnovy

Slovenské domácnosti môžu podať žiadosti na obnovu starších rodinných domov prostredníctvom www.obnovdom.sk. Projekt obnovy rodinných domov za vyše 500 miliónov eur zastrešuje Slovenská agentúra životného prostredia, ktorá je podriadenou organizáciou Ministerstva životného prostredia SR. Obnova rodinných domov je súčasťou Plánu obnovy a odolnosti Slovenskej republiky. Jej cieľom je do roku 2026 podporiť príspevkom na obnovu domu až 30 tisíc starších domov.

Pracovníci regionálnych kancelárií v 10-tich mestách na Slovensku žiadateľom poskytujú podporu vo forme odborného poradenstva a informácií o výzve a to v Bratislave, Košiciach, Prešove, Žiline, Nitre, Banskej Bystrici, Trnave, Trenčíne, Liptovskom Mikuláši a Lučenci. Viac sa môžu záujemcovia dozvedieť aj na bezplatnej Zelenej linke MŽP: 0800 144 440. Podmienky výziev, formulár žiadosti, príručka pre žiadateľa, návrh zmluvy a ďalšie informácie môžu záujemcovia o príspevok nájsť na www.obnovdom.sk.

Prvé, pilotné výzvy sú určené pre 2 skupiny žiadateľov: pre štandardnú skupinu žiadateľov a pre znevýhodnené, socio-ekonomické skupiny. Hodnota oboch výziev je 30 mil. eur. „Štandardná skupina žiadateľov môže získať príspevok 14-tisíc eur, pri dosiahnutí 30 až 60 %-nej úspore energií. Ak žiadateľ dosiahne úsporu energií nad 60 %, môže získať príspevok z plánu obnovy vo výške až 19-tisíc eur. Znevýhodnené rodiny v rámci socio-ekonomickej skupiny môžu dostať dotáciu až do výšky 95 % celkových oprávnených výdavkov, čo môže byť maximálne 18-tisíc eur," informuje Ministerstvo životného prostredia SR. Výsledkom obnovy má byť zlepšenie tepelno-technických vlastností domu, výmena neefektívneho zdroja tepla a teplej vody, a tiež realizácia adaptačných opatrení zmierňujúcich klimatickú krízu. Záujemcovia môžu podporu využiť na variácie opatrení pri zachovaní realizácie povinných opatrení uvedených vo výzvach, podľa ich finančných možností. Táto podpora sa viaže na cieľ energetickej úspory, najmenej 30 %. Toto potvrdí energetický certifikát, vyhotovený pred a po rekonštrukcii. „Podporovanými opatreniami sú: zlepšovanie tepelno-technických vlastností, inštalácia zdroja energie, zelená strecha, akumulačná nádrž na dažďovú vodu, tieniaca technika, ale aj odstránenie azbestu. Súčasťou oprávnených nákladov je aj projektová dokumentácia," objasňuje rezort.

» ren

zdroj foto pen_ash pixabay

Realizujeme STROJOVÉ POTERY a ponúkame PIESOK ŠTRK KAMENIVO dovoz zdarma 0948 300 988 85_0302

PRO MONT GLASS s.r.o. PRÁŠKOVÉ LAKOVANIE do dĺžky 6m HLINÍK • OCEĽ • DISKY Chemlonská 112, Humenné, 0918 623 064 promontglass@promontglass.sk 87-0009

REKLAMA do novín 0907 895 864

PREBÍJANIE a PREČISTENIE ODPADOVÝCH POTRUBÍ WC - UMÝVADIEL DAŽĎOVÝCH ZVODOV PISOÁROV GULIČIEK s možnosťou využitia kamerového systému NONSTOP VAS 0908 580 291 87-0008

PREDAJ PELETIEK 6mm bcsiprichard@gmail.com • 0910 664 000 87-0091

STRECHY Najlacnejšia strešná krytina v okolí PRÁCE Tesárske Pokrývačské Klampiarske Všetko pre vašu strechu, prístrešky, altánky a iné. Ponuky a zameranie ZDARMA. 0940 88 88 29 87-0016

ELEKTROINŠTALAČNÉ PRÁCE Dodávka materiálu za VEĽKOOBCHODNÉ CENY! V RODINNÝCH DOMOCH A BYTOCH 0917 677 868 WWW.NAJLED.SK 62-0039

Dapet s.r.o. www.dapet.sk Výroba a predaj betónových tvárnic a zámkovej dlažby 0904 698 574 0903 961 129 JESENNÁ AKCIA Najnižšie ceny na trhu! Hudcovce 99 (10 km od Humenného) 62-0021

Prenájom elektrických polohovacích postelí s dovozom Info: 0903 841 587 Ľubotice • e-mail: epostel@epostel.sk www.epostel.sk 37-180

Po prečítaní noviny odhoďte do triedeného odpadu /PAPIER/

Pozor na osteoporózu

Osteoporóza je ochorenie, ktoré sa prejavuje ubúdaním množstva kostnej hmoty a poruchami mikroarchitektúry kostí. Vedie teda k oslabeniu pevnosti kostí a tým k zvýšeniu lámavosti kostí. Prerieďená kosť sa stane menej odolnou voči mechanickým vplyvom - ťahu, tlaku, šmyku a krúteniu, klesá jej pružnosť a pevnosť, v dôsledku čoho sa zvyšuje riziko zlomenín.

Kvalita kostnej hmoty sa buduje najmä v detstve a v období dospievania. Ak v tomto období organizmus trpí nedostatočným príjmom vápnika v dôsledku nesprávnych životných návykov, nedostatočného pohybu a iných rizikových faktorov, výsledkom je slabá odolnosť a zvýšená krehkosť kostnej hmoty, ktorá sa vekom zhoršuje. „V rámci prevencie dbajte na dostatočný prísun vápnika, jeho hlavným zdrojom má byť v prvom rade vyvážená a pestrá strava. Vhodne zostaveným jedálničkom spravidla dokážete svojmu telu zabezpečiť dostatočný prísun vápnika," informuje Úrad verejného zdravotníctva SR na sociálnej sieti a zároveň v súvislosti so správnym stravovaním dáva do pozornosti tieto odporúčania:

- Doprajte si denne dostatočné množstvo mlieka a mliečnych výrobkov.
- Spestrite si stravu rybami, makom, orechmi, sójou a jedzte veľa zeleniny.
- Nekonzumujte nadmerné množstvo mäsa, soli a cukrov, pretože ich zvýšený príjem môže podporovať vylučovanie vápnika, a tým podporovať vznik osteoporózy.
- Obmedzte pitie kávy a alkoholu – kofeín znižuje hladinu vápnika, alkohol znižuje vstrebávanie vápnika z čreva.
-Dôležitý je tiež dostatočný prísun vitamínu D - je potrebný na efektívne vstrebávanie a využitie vápnika v tele, a tým na správnu stavbu kostí. Bez tohto vitamínu sa kosti oslabujú aj napriek dostatočnému príjmu samotného vápnika. Dobrým zdrojom vitamínu D je trávenie primeraného času na slnku, ako aj konzumácia rýb (napríklad losos, makrela, tuniak, sardinky) či potravín obohatených o vitamín D.

» ren
zdroj foto FotoshopTofs pixabay

Alkohol za volantom môže zabíjať

Polícia eviduje za rok 2022 rekordný nárast požitia alkoholu za volantom. Počet smrteľných dopravných nehôd stúpa. V snahe predchádzať tragickým udalostiam na cestách pripravuje Ministerstvo vnútra SR viacero návrhov opatrení a tiež novú informačnú kampaň „Alkohol za volantom môže zabíjať".

Kampaň sa bude konať do konca roka 2022 formou kampaňových videí na sociálnych sieťach Ministerstva vnútra SR Facebook a Instagram, letákovou formou a tiež prostredníctvom premietania krátkych videí priamo v priestoroch čerpacích staníc. „Dôsledky nehody na zástavke Zochova v Bratislave sú pre celú spoločnosť traumatizujúce a je nemysliteľné aby sa to opakovalo. Aj preto spúšťame informačnú kampaň, ktorá má odradiť vodičov sadať si za volant po požití alkoholu. Alkohol síce dodáva sebadôveru, zároveň ale spomaľuje zmyslové a motorické reakcie a jazda pod jeho vplyvom je nebezpečná, ako pre opitého vodiča tak pre jeho okolie," zdôrazňuje dôležitosť zodpovedného prístupu minister vnútra SR Roman Mikulec.

Smutná bilancia - Polícia vykonáva od začiatku roka 2022 dopravno-bezpečnostné akcie na celom území Slovenska. Za deväť uplynulých mesiacov polícia prostredníctvom kontrol odhalila 8 068 pozitívnych dychových skúšok u vodičov motorových vozidiel. Je to najviac za rovnaké obdobie od roku 2015. „Realita na našich cestách čo sa požitia alkoholu týka, je smutná. Za deväť mesiacov tohto roka evidujeme 9 073 dopravných nehôd, z toho v 1069 prípadoch bol vinníkom alkohol u vodiča, čo je 12 %z celkového počtu dopravných nehôd," hovorí riaditeľ odboru dopravnej polície PPZ Tomáš Vrábel.

Príprava nových opatrení - Prioritou rezortu vnútra pre nadchádzajúce dni, je preto v čo najkratšom možnom čase prijať celý rad opatrení, aby odvážlivcov pod vplyvom alkoholu na našich cestách ubúdalo. Bodový systém, stacionárne zariadenia na meranie rýchlosti v mestách a obciach, posilnenie kompetencií mestských policajtov, teoretická skúška v elektronickej podobe pre žiadateľov vodičského oprávnenia, nové návrhy v zákone o cestnej premávke súvisiace s jazdou pod vplyvom alkoholu sú všetko nové návrhy opatrení rezortu vnútra v snahe predchádzať tragickým udalostiam, ktoré spôsobil alkohol za volantom. „V súčasnosti už prebieha príprava podkladov pre projekt Automatizovaného systému odhaľovania porušení pravidiel cestnej premávky financovaného z Plánu obnovy a odolnosti SR. 279 technických zariadení na dokumentovanie prekročení rýchlosti jazdy, porušení povinnosti zastaviť vozidlo na príkaz dopravnej značky „Stoj, daj prednosť v jazde!" alebo na signál so znamením „Stoj!". Radary budú osádzané v miestach, ktoré sú prednostne označené ako nehodové miesta a úseky, alebo sú z iného dôvodu označené ako kritické," informuje rezort vnútra na svojom webe.

» ren

Problémy s kĺbmi a bolestivý pohyb ?

Posledné roky sa medzi populačné ochorenia dostal na prvé priečky zdravotný problém týkajúci sa ťažkostí s kĺbmi a pohybovým aparátom. Ako sa zrýchľuje tempo života, každým dňom je menej času na oddych a menej času dať telu pauzu. Tým čoraz viac sa zaťažuje celý organizmus a v neposlednom rade trpí aj kostra, kĺby, šľachy a svaly, ktoré nemajú čas resp. výživu na samoregeneráciu.

V dnešnej dobe sa stalo „luxusom" dopriať si chvíľku oddychu a práve preto by mala byť nevyhnutnosťou každého dňa dostatočná výživa, príjem kvalitných potravín a doplňanie živín a cenných minerálov.

Problémy s kĺbmi môžu začať nenápadne – bolesťami, ktoré riešime tabletkou. V prevažnej miere je to tabletka, ktorá pôsobí utlmujúco, analgeticky a tým pádom bolesť potláča, ale nerieši príčinu zdravotných problémov. Odporúčaním odborníkov lekárov sa do popredia dostávajú výživové doplnky obsahujúce hovädzie kolagénové peptidy, chondroitín, glukozamín sulfát a ďalšie látky ktoré pomáhajú pri liečbe pohybového aparátu, podieľajú sa na rýchlejšej rekonvalescencii po úrazoch či operáciách a pomáhajú predchádzať bolestiam.

Nie je kolagén ako kolagén...
rybí vs hovädzí

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu označované číslicami I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I. Tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén, ale však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín" , ktorá je základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidáciu organizmu. Pomáha udržiavať mladistvý vzhľad pleti a potláča s známky starnutia.

» red

33-0049

HUMENSKO
VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

Redakcia: Štefánikova 44 **MICHALOVCE** humensko@regionpress.sk

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

INZERCIA
Marianna Sovjaková **0907 895 864**

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (26.640 domácností)

párny týždeň:
Humenné, Brekov, Jasenov, Kochanovce, Topoľovka, Medzilaborce, Snina, Čemerné, Vranov nad Topľou

nepárny týždeň:
Humenné, Brestov, Papín, Závadka, Medzilaborce, Dlhé nad Cirochou, Zemplínske Hámre, Čemerné, Vranov nad Topľou, Sečovská Polianka, Sedliská, Slovenská Kajňa, Tovarné, Zámutov

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	97.240	**Bratislavsko** Východ
BZ	106.540	**Bratislavsko** Západ
DS	34.320	**Dunajskostredsko**
GA	34.390	**Galantsko+Šaliansko**
HC	30.330	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	16.450	**Komárňansko**
LV	30.580	**Levicko**
MA	29.680	**Malacko**
NR	54.170	**Nitriansko**
NZ	35.050	**Novozámocko**
PK	22.970	**Pezinsko**
PN	41.870	**Piešťansko**+NM+MY
SC	35.420	**Senecko**
SE	36.750	**Senicko+Skalicko**
TO	41.930	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.870	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	49.930	**Trnavsko**
ZM	20.930	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	56.200	**Banskobystricko**+BR
KY	29.300	**Kysucko**=CA+KM
LI	37.270	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.860	**Lučenecko**+VK+PT
MT	38.570	**Martinsko**+TR
OR	34.980	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	33.590	**Považsko**=PB+PU
PD	40.150	**Prievidsko**
ZV	38.400	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	26.880	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	50.780	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	**Bardejovsko**+SK+SP
GE	30.830	**Gemersko** = RV+RS+RA
HU	27.190	**Humensko**=VT+SV+ML
KE	92.130	**Košicko**
KS	24.900	**Košicko** okolie
SL	12.940	**Ľubovniansko**
MI	31.260	**Michalovsko**+TV+SO
PP	41.520	**Popradsko**+KK
PO	49.940	**Prešovsko**+SB
SN	32.540	**Spišsko**+LE+GL

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj
»Kúpim st. motorku, pionier, babetu. 0905 253 009 »Kúpim SIMSON, STELU,JAWU 90, 250, 350 aj diely. 0949 505 827

02 AUTO-MOTO / iné
03 BYTY / predaj
04 BYTY / prenájom
05 DOMY / predaj
»Predam zachovaly ciastocne rekonstrukovany RD v MI IBV Stranany pri bani. Prezentacia domu link: dom.michalovcecity.sk MT: 0914 123 464

06 POZEMKY / predaj
07 REALITY / iné
»Kúpim tehlový byt vo Vranove n/T, sídl. 1,2. Platba v hotovosti. 0908 416 007
»Kúpim byt, RD. Platba v hotovosti. 0915 887 596
»Kupim dom alebo pozemok: 0910 543 376

08 STAVBA
»Kúpim haki lešenie. tel 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ
10 ZÁHRADA A ZVERINEC
»Kúpim KRÁLIČIE KOŽE 0905 350 531

11 HOBBY A ŠPORT
12 DEŤOM
13 RÔZNE / predaj
14 RÔZNE / iné
15 HĽADÁM PRÁCU

Chcete si podať inzerát?

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

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka. TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **HU** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decoreum.sk

OSUŠKA 70 CM X 140 CM BIELA 100 % BAVLNA
ZĽAVA NA ĎALŠIE TEXTÍLIE
-10%

decoreum.sk

DEKA 130 CM X 170 CM OLIVOVÁ 100% AKRYL
ZĽAVA NA ĎALŠIE TEXTÍLIE
-10%

Využite kód: **OPLATISA**
Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

Treba si ho rozmaznávať

V posledných rokoch sa čoraz častejšie stretávam s názorom, že súčasná mladá generácia má prehnane vysoké sebavedomie. Neprináleží mi vynášať súdy. Viem však, že kým prehnané sebavedomie môže hraničiť až s aroganciou a priniesť viac škody ako úžitku, tak naopak zdravé sebavedomie je čosi, čo by sme si mali hýčkať.

Podľa odborníkov je zdravé sebavedomie veľmi dôležité pre zdravie, ale aj pre psychickú pohodu každého z nás. Ak hovoríme o sebavedomí, hovoríme vlastne o dôvere v samých seba, vo svoje schopnosti a vo svoje konanie. Ak sme však majiteľmi nízkeho sebavedomia, a takáto viera v seba samých nám chýba, zvyčajne to ovplyvňuje viacero oblastí nášho života a cítime sa neistí nielen pri budovaní medziľudských vzťahov, ale napríklad aj pri plnení si pracovných povinností.

Veľký podiel na výške našej sebadôvery má podľa odborníkov naše detstvo a výchova. Ak dieťa vyrastá v prostredí, v ktorom sa cíti byť milované, cíti podporu svojich rodičov, ktorí ho chváliа za jeho snahu, za jeho úspechy, vedia vyzdvihnúť jeho pozitívne vlastnosti, povzbudiť ho, keď sa mu práve nedarí, pochváliť ho či oceniť aj za maličkosti, učia ho dôvere, ale aj mu umožnia pochybiť a vedú ho k tomu, aby sa z vlastných nezdarov poučilo a nieslo zodpovednosť za svoje skutky, je veľká pravdepodobnosť, že z neho vyrastie osobnosť vyznačujúca sa zdravým sebavedomím. Ak je tomu naopak, tak sa z dieťaťa zväčša stane jedinec oplývajúci nízkou sebadôverou a trpiaci obavami a úzkostnými stavmi.

Každý z nás občas o sebe pochybuje, neveří si a je to normálne. Veď nie vždy sa nám všetko darí podľa našich predstáv. Vtedy sa, prirodzene, dostavia pochybnosti, ktoré nás nútia zamýšľať sa nad tým, či sa uberáme tou správnou cestou, alebo či sme niekde nepochybili. A to je dobre. Na druhej strane, ak nám chýba zdravé sebavedomie, pochybujeme vždy a vo všetkých situáciách, ide o problém, ktorý by sme mali riešiť. Predovšetkým sa učiť láske k sebe samým a k viere vo svoje schopnosti. Musíme sa prestať neustále s niekým porovnávať či sa za niečo kritizovať. Treba sa naučiť pochváliť sa aj za drobné zlepšenia, osláviť naše úspechy, prijať a užiť si pochvalu od iných. Ak sa to naučíme, budeme v živote oveľa spokojnejší a nájdu si nás aj veci, o ktorých sme sa kedysi neodvážili ani len snívať.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

REKLAMA do novín
0907 895 864

čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE
PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL
HYUNDAI MOBIS
- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie

Plat: **6,28 € / hod - 6,43 € / hod**
Príplatky za zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,00 €/hod - nočná zmena
Miesto práce: **Žilina – Gbeľany**
kontakt: **praca@mobis.sk**
041 515 8158, 041 515 8169
65-001

Prijmeme na dlhodobú spoluprácu
DO NEMECKA
2500 - 3000€
Nástup ihneď
ELEKTRIKÁR A POMOCNÝ ELEKTRIKÁR
STAVBÁR
POKRÝVAČ PLOCHÝCH STRIECH
VODÁR/KÚRENÁR/INŠTALATÉR
+ Hľadáme pracovníkov na vedúce pozície v oblasti stavebníctva.
Nemecký jazyk podmienka
+421 944 016 775
85_0020

NEMÁTE PRÁCU
firma **SALUDO**
Vám ponúka prácu s nástupom
IHNEĎ na prácu v Č.R. v strojárskej firme
hľadáte prácu?
MY JU PONÚKAME!
PRACOVNÍKOV/ČKY NA PRÁCU DO ČR
OBRÁBAČ KOVOV
brúska na plocho
na guľato sústruh
fréza
aj iné POZÍCIE
ubytovanie a dovoz zo SR zdarma
Zašlite ŽIVOTOPIS mailom alebo zavolajte
0903 618 498 - 0911 618 499
saludosro@gmail.com
85_1289

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

TOP INJECT

S GARANCIOU

ZASTAVENIE SADANIA BUDOV

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM

Dodržiavame prísne hygienické a bezpečnostné opatrenia

AJ V ZIME

34-01

Bez budovania základov | Odonosť voči snehu a vetru | **5 rokov** záruka na konštrukciu **10 rokov** záruka na polykarbonát

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Ponúkame vám oblúkové skleníky rôznych rozmerov a pevností:

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GAMMA AKCIA	3 x 2,15 x 4 m	549 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4m	1599 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5799 €	cena predĺženia o 2m	750 €

0948 88 88 55 info@galerica.sk www.galerica.sk www.mundio.sk

461220106

KOMINÁRSTVO

KOLAUDÁCIE
FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE
NEREZOVÉ KOMÍNY

M×M

SCHIEDEL

frezovanie2@gmail.com
0915 35 33 35

83-0285

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP vlhkým múrom

0918 671 541

40-0028

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny + výkup
vzduchoviek a mincí.
Celá SR

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

461220002

KÚPIM

MALOTRAKTOR

AGZAT, VARI, kovadlinu, zverák.

Tel: 0950 735 425

75-58

ENVIROTHERM
PROFESIONALITA & KVALITA

ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

Zelená domácnostiam

Možnosť nákupu AJ NA SPLÁTKY

VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA
10KW MENIČ ZA CENU 5KW !!!*
4990 € *Akcia je limitovaná do vypredania zásob

ÚŽASNÝ VÝKON ZA FANTASTICKÚ CENU

Poradíme Vám ako získať
VIRTUÁLNU BATÉRIU bez mesačného poplatku

25 ROKOV ZÁRUKA OD VÝROBCU

FOTOVOLTAICKÁ
ELEKTRÁREŇ
3185 W

✔pozostáva zo 7 panelov o výkone **455Wp** – inštalovaný výkon 3185Wp
✔zariadenie **na kľúč**
✔návratnosť investície **4-5** rokov
✔ročná výroba el. energie **4000 kWh**

2940 €

Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

infolinka : 0800 909 909, 0951 909 909
www.envirotherm.sk
kontakt@envirotherm.sk, fb.com/envirotherm.sk

86-0013