REGIONPRESS
Č. 45 / 11. 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

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

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

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

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

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

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

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

VYKÚPIME STARÉ PERIE
driapané, nedriapané
PAPLÓNY•VANKÚŠE•DUCHNY Z PERIA
0908 054 321
vykupperia@gmail.com
36-0138

REKLAMA do novín
0907 895 864

KÚPIM STARÉ KRESLÁ
0905 954 199
87-0062

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

PREPRAVA NA LETISKÁ
KRAKOW - VIEDEŇ - RZESZÓW - KATOWICE - BUDAPEŠŤ - BRATISLAVA
+421 903 385 843 - www.pali-transport.sk
85_0474

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

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

KONEX REALITY
VAŠA REALITNÁ KANCELÁRIA
viac než len predaj nehnuteľností

Vymeňte svoj byt za rodinný dom

Pri súčasnej situácii na trhu s nehnuteľnosťami sú ceny bytov v mestách podobné cenám rodinných domov v okolí týchto miest. Preto Vám vieme zabezpečiť výmenu Vášho bytu za rodinný dom a to **BEZ DOPLATKU.**

CENTRÁLA MICHALOVCE
Špitálska 5
0915 887 596
Infolinka: **0918 88 33 21**

POBOČKA TREBIŠOV
M.R.Štefánika 176
V BUDOVE JMF
oproti kostolu
0918 497 777

POBOČKA HUMENNÉ
Mierová 2529/87
budova Allianz
0911 231 064

POBOČKA SOBRANCE
Komenského 34
prízemie
0915 344 183

www.konex-reality.sk **www.kupanehnutelnosti.sk**

87-0100

Prečo je pre nás dôležitý vitamín B ?

Vitamín B patrí do skupiny vitamínov vo vode rozpustných ako napríklad aj vitamín C.

Je to skupina ôsmich odlišných vitamínov, ktoré sa v kombinácii spoločne označujú ako B komplex. Tieto vitamíny skupiny B majú viacero užitočných vlastností, ktoré naše telo potrebuje. Je dokázané, že podporujú premenu potravy na energiu čím samozrejme znižujú pocit únavy, pomáhajú k správnemu fungovaniu nervového systému a podporujú správne psychické funkcie. V dôsledku toho môžu ponúknuť úľavu od úzkosti a depresie. Iná skupina B vitamínov zase napomáha k zdravým vlasom, k zdravej pokožke a k tvrdosti nechtov.

B komplex tvorí skupina ôsmich vitamínov zo skupiny B, medzi ktoré patrí :

B1-tiamín (podporuje správnu tvorbu glukózy)
B2-riboflavín (správne fungovanie buniek, antioxidant)
B3-niacín (podporuje tvorbu energie)
B5-kyselina pantoténová (pomáha zmierňovať únavu a vyčerpanie)
B6-pyridoxín (podporuje tvorbu červených krviniek)
B7-biotín (udržiava zdravé vlasy, nechty, pokožku, má proti starnúci účinok)
B9-kyselina listová (správna tvorba buniek - hlavne v tehotenstve)
B12-kobalamín (podporuje chuť do jedla, podporuje správnu funkciu nervového systému) Aj napriek tomu, že jednotlivé vitamíny z tejto skupiny pôsobia samostatne, ich vzájomná interakcia a vzájomné pôsobenie vytvárajú silný reťazec, ktorý nás udržiava zdravých.

Prečo práve lipozomálna forma vitamínu B ?

Lipozomálne výživové doplnky ponúkajú systém s rýchlym vstrebávaním a účinným dodaním cenných látok priamo do buniek. Lipozómy sú vysoko účinné z hľadiska vysokej vstrebateľnosti, pretože sú pripravené z prírodných fosfolipidov, sú biokompatibilné a netoxické.

Pomocou modernej technológie dokážeme minerály a vitamíny obaľovať do nano čiastočiek tuku (lipozómu). ktorý má mimoriadne vysokú vstrebateľnosť a je telu prirodzený. Takto získavame alternatívu aplikácie injekčnou formou vitamínov a minerálov, ktorá týmto spôsobom dokáže dopraviť neporušené molekuly priamo do krvného riečišťa. To je dôsledkom toho, že lipozómy sa nenarušia procesom trávenia pri prechode tráviacim traktom a sú odolné voči žalúdočným kyselinám. Tento spôsob „prepravy“ zaručuje až **90% VSTREBATEĽNOSŤ!**

MEDIKA EXPERT

Môžete teraz objednať na:
www.medikaexpert.sk
alebo na tel.: **0904 552 345**
(dostupné od Pon. - Pia.)

Alebo kúpiť aj v predajni:
Slniečko zdravá výživa
SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coboriho 1, Nitra - OC Polygon

33-0049

LIBRABIS BEZPEČNOSTNÉ DVERE
BEZPEČNOSTNÉ DVERE TEPELNÁ A ZVUKOVÁ IZOLÁCIA
mahagón 3 pásiky | biela hladké | antracit hladké | orech elegant | javor hladké
Odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR.
Slovenská norma
Certifikát od národného bezpečnostného úradu
WWW.LIBRABIS.SK
SECURIDO
Obhliadka ZDARMA
- tepelná a zvuková izolácia
- 9 bodov zamykania
- guľa kľučka
- 6ks kľúčov
- nerezový prah
- ANTIPANIC kľučka
- nová zárubňa
HUMENNÉ, UL.26.NOVEMBRA Č.1 bývalý chemlonský internát 1.p
MICHALOVCE, TESCO
0918 874 969
87-0098

KLAUNI POMOHLI DOROTKINEJ ZLOMENEJ DUŠIČKE

ČERVENÝ NOS CLOWNDOCTORS

Štvorročná Dorotka si toho za svoj krátky život zažila viac, ako by si ktokoľvek z nás vedel predstaviť. Na dlhý čas musela vymeniť domov za nemocničnú izbu na onkológii. Svet ohraničený stenami nemocnice, choroba i náročná liečba si vybrali svoju daň. Dorotka sa uzatvorila pred svetom a takmer nekomunikovala. Až zdravotným klaunom sa ju podarilo rozosmiať. Jej mama spomína na stretnutia so zdravotnými klaunmi veľmi rada:

„Prvýkrát sme zdravotných klaunov stretli v lete minulého roka a Dorotka sa ich spočiatku bála. Ale to nie preto, že by boli strašidelní, alebo čo. Boli úžasní. Len naša Dorotka vo svojich 4 rôčkoch bola psychicky na dne, zo situácie, ktorá ju postretla, z prostredia nemocnice, z odlúčenia od časti rodiny... Uzatvárala sa pred svetom, a s okolím komunikovala len minimálne... Zdravotní klauni nás však navštevovali aj naďalej a po čase ich už Dorotka zvedavo sledovala z môjho náručia a dokonca sa aj usmievala. Neskôr sa už na ich návštevy tešila a pýtala sa, kedy opäť prídu. Síce s nimi komunikovala a interagovala len minimálne, vždy keď odišli, tak o nich s nadšením rozprávala a videla som, ako sa jej srdiečko napĺňa radosťou... Pri ich poslednej návšteve počas našej hospitalizácie dokonca prišla klaunom sama otvoriť dvere. Zdravotní klauni spravili veľmi veľa pre jej zlomenú detskú dušičku. Ich práca má skutočne zmysel.“

Deti, ktoré sa v nemocnici liečia dlhé týždne, musia denne čeliť bolesti, osamelosti a strachu. Smiech však dokáže zázraky. **Vaša pravidelná podpora na www.cervenynos.sk umožní zdravotným klaunom častejšie s humorom sprevádzať choré deti v nemocnici na ich neľahkej ceste.**

DOMÁCA ZABÍJAČKA?
maspoma
Črevá, koreniny, mäsiarenske náradie nakúpite na e-shope
klobásky.sk
28-0324

BITU FLEX s.r.o.
OBNOVA PLECHOVEJ a ETERNITOVEJ STRECHY
- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- nízka hmotnosť
- vysoká životnosť
- zľava pre seniorov
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti
- zameranie zdarma
- bez zálohy
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
Oprava komínu GRÁTIS
0950 266 604
www.bituflex.sk Bituflexroznava@gmail.com
88-0024

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

Po prečítaní noviny odhoďte do triedeného odpadu / PAPIER /

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
Slovenská firma
NON STOP linka 0944 720 932
• ZÁRUKA MIN. 25 ROKOV
• NAJLEPŠIA CENA
• ŽIADNA ZÁLOHA
• PRVOTRIEDNA KVALITA
obnova plochých striech technológiou COPERNIT záruka minimálne 25 rokov
VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV
43-0004

čujte.sk
Pozor na osteoporózu
www.cujte.sk
zdroj foto: fotolia.com/s.s.pixabay

16. novembra 1989 Výročia a udalosti
V Bratislave sa **uskutočnil nepovolený študentský pochod** za lepšie podmienky v školstve

18. novembra 1992 Výročia a udalosti
zriadenie Národnej banky Slovenska.

Ocenili horských záchranárov

Stredisko lavínovej prevencie, ktoré je neoddeliteľnou súčasťou Horskej záchrannej služby, je v hľadáčiku turistov najmä v zimnom období. V týchto dňoch oslávilo 50. výročie svojho vzniku.

„Lavíny predstavujú v zimnom období pre návštevníkov hôr najväčšie nebezpečenstvo. Zasypaná osoba má po 15 minútach zasypania 93-percentnú šancu na prežitie. Po 30-tich minútach sa šance na prežitie znižujú na 40 percent, a po 45 minútach je šanca na prežitie 26-percentná. Po 90-tich minútach je nádej, že záchranári nájdu obete živé, len 15-percentná. Prácu všetkých horských záchranárov, lavínových špecialistov, kynológov ich dobrovoľných kolegov, operátorov si nesmierne vážim. Pri príležitosti 50. výročia vzniku Strediska lavínovej prevencie im chcem poďakovať za ich plné nasadenie, odvahu, profesionalitu a osobnú angažovanosť," povedal minister vnútra SR Roman Mikulec.

Pri príležitosti 50. výročia vzniku Strediska lavínovej prevencie Horskej záchrannej služby boli v sobotu 5. novembra 2022 v Liptovskom Mikuláši ocenené viaceré osobnosti pre ich prínos a nasadenie v oblasti záchrany životov a tiež prevencie pred možnými tragickými udalosťami v horách. Ocenenia príslušníkom Horskej záchrannej služby odovzdal minister vnútra SR Roman Mikulec, riaditeľ Horskej záchrannej služby Marek Biskupič a riaditeľ strediska lavínovej prevencie Filip Kyzek. „Práca v horách je krásna a nesmierne náročná zároveň. Hory vedia veľa turistom dať, ale aj zobrať. Som nesmierne hrdý na všetkých, ktorí pomáhajú v horách tým, ktorí to najviac potrebujú. A zároveň preventívnym krokmi zabraňujú možným tragédiám, či už je to v oblasti lavínového nebezpečenstva, bezpečnosti turistických trás a ďalšími krokmi," povedal minister vnútra SR Roman Mikulec

Stredisko lavínovej prevencie Horskej záchrannej služby má nenahraditeľný prínos pre prácu horských záchranárov, ako aj pre potreby a bezpečný pobyt turistov či lyžiarov v horách. Na dennej báze totiž zbiera správy a vyhodnocuje lavínovú situáciu podľa medzinárodných pravidiel. Odbornú i laickú verejnosť pravidelne informuje o výskyte snehovej pokrývky, výstrahách a hroziacom lavínovom nebezpečenstve. Tragickým udalostiam na horách predchádza vykonávaním preventívnych opatrení.

» ren
zdroj foto minv.sk

Nežná...

„Sľúbili sme si lásku, sľúbili vravieť pravdu len, sľúbili sme si vydržať, sľúbili sme si nový deň"...

Tak zneli slová piesne, ktorú ľudia počas novembrových udalostí v roku 1989 svorne spievali na námestiach slovenských miest štrngajúc pritom kľúčmi. Nemohla som tam byť osobne prítomná a všetko, čo sa v tých rozhodujúcich hodinách, dňoch a týždňoch odohrávalo, som s napätím, zatajeným dychom a zimomriavkami sledovala na televíznej obrazovke z nemocničného lôžka. Pod srdcom som vtedy nosila svojho syna. Tíško som sa mu prihovárala v nádeji, že nás čakajú lepšie časy a tiež vo viere, že on sa bude mať lepšie, ako sme sa mali my.

Pravdou je, že sa za tých viac ako tridsať rokov, ktoré už uplynuli od „sametovej" revolúcie, mnohé zmenilo k lepšiemu. O to viac ma mrzí, že som čoraz častejšie svedkom toho, ako pokoru postupne vytláča arogancia, že pravdu sa mnohí naučili ohýbať podľa toho, ako sa im to práve hodí, že empatiu nahradili tvrdé lakte a spolupatričnosť, ktorá z námestí vtedy priam sršala, vystriedal individualizmus a snaha sebapresadiť sa za každú cenu. Rovnako ma znepokojuje stupňujúce sa napätie v našej spoločnosti, ktoré najmä v posledných týždňoch prinieslo so sebou aj viacero tragických udalostí.

Nežná revolúcia v roku 1989 predstavuje jednu z najvýznamnejších udalostí v našich novodobých dejinách. Od roku 2001 slávime na Slovensku 17. november ako štátny sviatok - Deň boja za slobodu a demokraciu a treba povedať, že tento deň je zároveň Medzinárodným dňom študentstva. A boli to práve študenti, ktorí v boji za slobodu a demokraciu zohrali významnú rolu, keď sa počas novembrových dní v roku 1989 odvážne postavili na odpor totalitnému komunistickému režimu. Je našou úlohou pripomínať tieto udalosti mladej generácii a vysvetľovať jej, že sloboda nie je samozrejmosť, ale i to, že slobodu si nemožno zamieňať so svojvôľou, a že sa nemôže stať akousi vstupnou bránou k agresii, k násiliu či k šíreniu dezinformácií, ale mala by viesť k pokore, úcte, tolerancii, ohľaduplnosti a predovšetkým k zodpovednosti.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

13. novembra 2019 — **Výročia a udalosti**

Pri **zrážke linkového autobusu a nákladného auta** medzi Nitrou a Zlatými Moravcami zahynulo 12 ľudí, išlo o jednu z najtragickejších nehôd v histórii Slovenska

Zdravý spánok radšej v súlade s prírodou

Problémami so spánkom trpí čoraz viac ľudí. Dôvodom toho nárastu sú stresy, ktoré čoraz viac ľudí nedokáže dostať z hlavy ani vo večerných hodinách, keď by už hlava mala odpočívať.

Nebezpečenstvo závislosti

Nedostatok spánku vedie k vytvoreniu bludného kruhu, v ktorom večer nevieme zaspať, ráno sa budíme unavení a telu neustále chýba regenerácia, bez ktorej sa zvyšuje riziko viacerých chronických ochorení. Práve preto sa čoraz viac ľudí – najmä vo vyššom veku – rozhodne riešiť problémy so spánkom pomocou rôznych syntetických tabletiek.

Tabletky na spánok fungujú u mnohých ľudí, ale najmä krátkodobo. Ich hlavným rizikom je vznik závislosti – mozog celkom stratí schopnosť navodiť si pohodu potrebnú pre spánok a bez tabletiek je spánok celkom nemožný. Iné skupiny liekov pôsobia utlmujúco a hrozí pri nich predávkovanie. Existujú aj tabletky bez týchto dvoch hlavných rizík, ale tak ako väčšina liekov, hrozia pri nich nežiadúce bočné efekty: brnenie v rukách a nohách, nechutenstvo, zápcha či hnačka, točenie či bolesti hlavy – je ich celý rad a sú veľmi individuálne.

Zdravý život a čaje

Pokiaľ sú vaše problémy so spánkom chronické, skôr než siahnete k akýmkoľvek tabletkám, mali by ste urobiť maximum pre fungovanie v zdravom režime: dve až tri hodiny pred spánkom mať kľud, nesledovať elektronické prístroje (hlavne mobily), nejesť alebo ak jesť, tak len ľahké jedlá bez zbytočného cukru a tuku, cez deň mať aspoň hodinu pohybu – ideálne na čerstvom vzduchu a pred spánkom mať svoj ukľudňujúci rituál – napríklad čítanie knihy.

Foto: Canva.com

Okrem týchto psychohygienických zvykov sa mnohým ľuďom osvedčilo piť bylinkové čaje – ale treba vedieť aké. Osvedčený relaxačný účinok má medovka lekárska, valeriána lekárska, mäta prieporná, ale aj ľubovník bodkovaný, chmeľ či levanduľa.

CBD ako prírodná cesta k rovnováhe

V poslednej dobe čoraz viac ľudí vyskúšalo na podporu rýchlejšieho a kvalitnejšieho spánku CBD. Laické reakcie sú pozitívne. A tie potvrdzujú aj vedecké štúdie. CBD nie je liek, je to prírodná látka, ktorá je pochádza z konopy siatej a poznali ju prastarí predkovia vo všetkých častiach zeme. Funguje tak, že stimuluje receptory endokanabinoidného systému v tele a ten pomáha hľadať rovnováhu v mnohých procesoch organizmu. Podľa štúdie vedcov z Univerzity v Colorade v časopise Permanente Journal z roku 2019 sa po mesiaci užívania CBD prejavilo zlepšenie u 66% pacientov trpiacich nespavosťou. Obdobné výsledky majú aj viaceré menšie štúdie, avšak presný rozsah a očakávané účinky nie sú zmapované natoľko, aby existovalo niečo ako záruka. Dôležité je vždy dávkovanie a to si musí nájsť každý individuálne. Štúdie sa však zhodujú v tom, že u pacientov užívajúcich CBD sa neprejavili žiadne vedľajšie účinky.

Tak ako pri čajoch, aj pri CBD však platí, že žiaden prípravok nedokáže plne nahradiť efekt zdravotného životného štýlu a preto každému, odporúčame, aby pracoval najmä na odstránení dôvodov, pre ktoré sa mu nedarí ľahko zaspať.

» red.

33-0036

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

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

»Predam orechy 5eur/1kg tel 0904 213 263

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kupim parozie, 0902 555 510

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

drogerkovo.sk

BETTY BARCLAY, TOALETNÁ VODA DÁMSKA 20 ML
ZĽAVA NA ĎALŠIE PRODUKTY
-10%

drogerkovo.sk

DIXI MAN CAFFEIN, PÁNSKA DARČEKOVÁ KAZETA
ZĽAVA NA ĎALŠIE PRODUKTY
-10%

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

Vetranie a kúrenie počas zimy

Správne nastavená teplota v miestnostiach a ich pravidelné vetranie sú veľmi dôležité pre náš organizmus. Prinášame rady odborníkov, ako na to.

Počas zimných mesiacov treba dbať na pravidelné vetranie miestností, a to takzvane nárazovo, s oknom dokorán na niekoľko minút a niekoľkokrát denne, aby sa vzduch v miestnosti vymenil. Príliš vysoká teplota v miestnosti spôsobuje väčšie vyčerpanie, únavu, bolesti hlavy a znižuje vlhkosť vzduchu. Suchý vzduch vysušuje sliznice očí a dýchacie cesty a narúša ich prirodzenú vlhkosť. „Dôsledkom suchého vzduchu môže byť zvýšená chorobnosť, opakované zápaly spojiviek, nosovej sliznice, hrdla a dráždivý kašeľ. Suchý vzduch má vplyv aj na vysušovanie pokožky tváre, čo sa prejavuje jej predčasným starnutím a vznikom vrások," hovoria odborníci z Odboru hygieny životného prostredia Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. Optimálna vlhkosť vzduchu by sa mala počas chladného počasia pohybovať od 30 – 50%. Vhodná úprava vlhkosti vzduchu v miestnostiach sa dá dosiahnuť vetraním. Vzduch sa v byte zvlhčuje aj v dôsledku varenia, prania, či sušenia mokrej bielizne.

Výskyt viróz sa častokrát mylne pripisuje iba chladnému počasiu. Vedeli ste, že ich šíreniu sa darí aj v príliš prekúrených miestnostiach? V teplých priestoroch sa podľa odborníkov všeobecne sústreďuje viac vírusov a baktérií, pričom radia: „počas zimných mesiacov je z hľadiska prevencie pred ochorením potrebné v každej obývanej miestnosti udržiavať určitú optimálnu teplotu." V priestoroch, kde človek dlhšie sedí, je optimálne zvolenou teplotou 22 – 26 °C. Odporúčané teploty pre kúpeľne sú 22 – 24 °C, vstupné haly 18 až 20 °C, chodby a schodiská 15 – 18 °C. V spálni by sa teplota mala pohybovať na úrovni 16 – 20 °C, pričom pri novorodencoch by to malo byť 20 °C a pri menších deťoch 18 až 20°C. „Takto zvolené teploty v miestnostiach sú vhodné pre regeneráciu organizmu. Urýchlia sa procesy v tele, posilňuje sa imunitný systém a napomôže to ku kvalitnému spánku. Teplota v spálni by ale nemala klesnúť pod 16 °C pre zníženú obranyschopnosť organizmu voči respiračným ochoreniam," odporúčajú hygienici.

Náš tip - Ako zvlhčiť vzduch?
Pokiaľ je v priestoroch bytu veľmi suchý vzduch, na zvlhčovanie môžete použiť rôzne druhy zvlhčovačov, prípadne na radiátory umiestniť odparovače – treba ich však udržiavať v čistote a pravidelne v nich vymieňať vodu, aby ste predišli tvorbe baktérií.

Informácie poskytol
Odbor hygieny životného prostredia,
Referát komunikačný ÚVZ SR
» ren

čujte.sk
Čítajte nás:

zdroj foto pen, ash pixabay
www.cujte.sk

REKLAMA do novín
0907 895 864

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

PONÚKAME PRÁCU VO ŠVAJČIARSKU
- všetky stavebné profesie...
Mzda od 32,- CHF/ hodina (od 33 EUR/hodina)
+ diety od 16,- CHF/ deň (16 EUR/deň)
Bližšie info: +421 903 366 500
99-195

Ponuka stabilnej práce v ČR.
OPERÁTOROV VÝROBY
na výrobu plastových výrobkov pre domácnosť.
MZDA 130-KČ/HOD.
MOŽNOSŤ NADČASOV.
Česká pracovná zmluva. Tel.: 0908 695 433
85_1317

PRIJMEME
na dlhodobú spoluprácu
DO NEMECKA
Nástup ihneď
od 3000€

• 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

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

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

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

ZĽAVA 50%

rodinné domy

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA PRIAMO U VÁS DOMA

65-154

Názov	Š x V x D	Cena
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	549 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4m	1599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5799 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- VŠETKO SKLADOM

0948 88 88 55

www.galerica.sk
www.mundio.sk

461220107

KOMTECH

0904 502 196
info@komtech.sk

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE NEREZOM A ŠAMOTOM

ČISTENIE - KONTROLA ODDECHTOVANIE

CENA od 95 €/bm
+ revízna správa a certifikát v cene

na prácu ZĽAVA 20 %

Predĺžená ZÁRUKA 4 ROKY - vložkovanie

STAVBA KRBOV

KOMTECH

AKCIA na ČISTENIE KOMÍNA 24 € (do konca roka)

65-140

LIKVIDÁCIA AZBESTU

zo striech a exteriérových priestorov

ZA VÝHODNÉ CENY!

STREŠNÉ CENTRUM TOMÁŠ MOLNÁR®
www.strechymolnar.sk

0918 361 701, 0907 752 282

strechymolnar@zoznam.sk

96-0095 TT45

Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

Komíny "TUMA THERM +" šamot — duplovaný plášť - tuhé palivá — najlepší pomer ceny a kvality!

ceny s DPH	plyn							Komíny TUMA FOLK šamot najlacnejší! Tuhé palivá — pre dvojkomíny platí suma za 2 jednokomíny						TECNOVIS nerez závesný-sz.32mm
výš.	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
5m	437	491	500	555	564	601	570	449	458	464	483	459	489	[illegible]
6m	500	541	549	617	625	621	631	493	502	502	512	508	518	[illegible]
7m	632	530	539	678	687	583	693	541	550	551	560	557	567	
8m	685	640	649	740	743	744	754	586	594	596	605	603	613	

KRBY kachle pece na pelety

DOVOZ do 5 prac.dní

krby - kachle - sporáky pece a grily

na drevo - uhlie - pelety

www.krby-tuma.sk
tel. 0905 394 055
Bánovce n. Bebravou - showroom
najväčšie krbové štúdio v SR
prev.: Pezinok - 0917 861 305
prev.: Košice - 0915 147 170
prev.: Nitra - 0908 136 854
prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

Exotická záhrada Bánovce n. Bebr.
www.palmy-cykasy.sk
predaj:
- palmy
- olivovníky
- citrusy
- yuccy
- cykasy
- banánovníky

bonsaje

k bazénom, pre firmy, na terasy, zimné záhrady

40-0033

AIW - Opatrujte s nami seniorov v Rakúsku

- pracovať v Rakúsku môžete už o pár dní
- máme ponuky aj pre mužov!
- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža

Honorár 1 200 až 1 800 € brutto / 15 dní

Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

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

Zavolajte hneď a zmeňte svoj život novou prácou
0800 24 24 44
Jednoducho spolu prejdeme všetky kroky k novej práci.

www.aiw.sk Facebook: aiwsk

32-0032

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