

MICHALOVSKO

TREBIŠOVSKO-SOBRANECKO

HĽADÁTE NOVÝCH ĽUDÍ?

ZAVOLAJTE
0907 895 864

LEPŠIA PRÁCA

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 31 260 domácností

armyvypredaj www.armyvypredaj.sk **UTAFOR**
www.utafor.sk/armyvypredaje

ARMY-VÝPREDAJ

MASKÁČE - OUTDOOROVÉ OBLEČENIE a OBUV - RUKSAKY a DOPLNKY

PIATOK: 9:00 - 18:00 | SOBOTA: 9:00 - 15:00

**MESTSKÁ TRŽNICA ("STARÁ KASS-KA"),
M. R. ŠTEFÁNKA 37**

TREBIŠOV 20. - 21.3.2026

VEĽKOSKLAD UMELÝCH KVETOV

KVETY PETRÁŠ

NAJVVYŠŠIA KVALITA ZA NAJNIŽŠIE CENY

TEL.: 0905 238 230, FB: KVETY PETRÁŠ
PLYNÁRENSKÁ 3, MICHALOVCE (pri Renault Winkler)

MASTER GROUP s.r.o.
ZASKLENIE BALKÓNOV
ZIMNÉ ZÁHRADY
za bezkonkurenčnú cenu!

50% ZĽAVA na PVC obklad

TERASY • PRÍSTREŠKY

www.mgroupsro.sk

0915 927 993 • 0940 707 621

ZEMNÉ VÝKOPOVÉ PRÁCE
minibagrom JCB + odťahová služba

Kontakt: 0918 901 343

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH
www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

KRTKOVANIE
◆ Prečistenie kanalizácií
◆ Monitorovanie kanalizácie
◆ Vývoz zumpy
◆ Prenájom mobilných WC

NAJNIŽŠIE CENY!
www.cisteniekanalizacie.sk
Pochádzam z Michalovského regiónu
0905 188 051

30% ZĽAVY

DREVO HLINÍK

VAŠA CESTA K VYSNÍVANÉMU BÝVANIU

Naša ponuka :

- Zimné záhrady
- Prístrešky na autá
- Prístrešky na terasy
- Hliníkové Zasklenie
- Pergoly
- Výmena lexanu na streche

WWW.OLIMONT.SK DOPYT@OLIMONT.SK **VOLAJTE 0908 077 040**

KOMINÁRSTVO

Valokom

PREDÍDTE POŽIARU VČAS!

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

REKONŠTRUKCIA NADSTREŠNEJ ČASTI KOMÍNA

PREDAJ A MONTÁŽ MUROVANÝCH KOMÍNOV

PREDAJ A MONTÁŽ FASÁDNYCH VIACVRSTVOVÝCH KOMÍNOV

PREČO VLOŽKOVATĚ KOMÍN?

- ZVÄČŠENIE PRIEDUCHU A ŤAHU V KOMÍNE
- NAJVVYŠŠIA POŽIARNA BEZPEČNOSŤ
- TRÁPIA VÁS FLAKY NA STENÁCH?
- ZÁPACH Z KOMÍNA PRENIKÁ DO MIESTNOSTI?
- DODRŽANIE VYHLÁŠKY 401/2007 Z.Z.
- ZJEDNODUŠENIE ÚDRŽBY KOMÍNA

0903 037 601

CENOVÁ PONUKA AJ PO TELEFONICKOM ROZHOVORE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Každý deň sa môžeš mať ako prasa v žite

HRAJ ZODPOVEDNE 18+

ŠTARTUJEME ZÁPIS NA SEPTEMBER 2026

1. Detské jasle a opatrovateľské centrum pre deti Sloník

Naše skúsené pani učiteľky a pútavý vzdelávací program ponúkajú deťom možnosť rozvíjať sa v bezpečnom a podnetnom prostredí.

- ✓ viac ako 10 rokov skúseností
- ✓ outdoorové aktivity
- ✓ rodinné prostredie

KONTAKTUJTE NÁS



+421 908 037 390



1. Detské jasle a opatrovateľské centrum pre deti Sloník



Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»Kúpim st. motorku, pionier, babetu. 0905 253 009 »Kúpim SIMSON, STELU aj nepojazdne. Ponúkajte. 0949 505 827

2 ELEKTRO, TECHNIKA

»Predám kompletnú Biciu sadu. Cena dohodou. 0908 374 182

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim pohľadnicu so sobranským kaštieľom 0917 455 257

7 DEŤOM

8 DARUJEM

» KTO DARUJE NÁBYTOK DO OBÝVAČKY? 0918 044 676

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

»Kúpim KRÁLÍČIE KOŽE 0905 350 531

87-0060

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) MI (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP MI 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradte písmena „MI“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorú nájdete v tiráži.

(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Bezplatný týždenník

MICHALOVSKO

TREBIŠOVSKO-SOBRAŇSKO

EV 6207/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Tmava, IČO: 36252417.

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Štefánikova 44
MICHALOVCE
michalovsko@regionpress.sk

INZERCIA

Marianna Sovjaková 0907 895 864

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (31260 domácností)

páry týždeň:

Michalovec, Močarany, Topoľany, Vrbovec, Budkovec, Čičarovce, Dúbravka, Jovsa, Kaluža, Klokočov, Krásnovce, Kusín, Lastomír, Nacina Ves, Palín, Pozdišovec, Rakovec nad Ondavou, Slepkovce, Strážske, Sečovce, Trhovište, Tmava pri Laborci, Zemplínska Široká, Sobrance, Trebišov, Čejkov, Hriady, Zemplínske Hradište

nepáry týždeň:

Michalovec, Ložín, Lúčky, Petrovce nad Laborcom, Staré, Veľké Kapušany, Vinné, Zalužice, Závacka, Sobrance, Veľké Revútske, Trebišov, Kráľovský Chlmec



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANSKO-ŠALANSKO	
HC	30330	HIDOVCEKO-SEREDSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOĽČANSKO-PE-BN	
TN	60750	TREŇČANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LIUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRAĐSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPÍŠSKO-LE-GL

Realizujeme STROJOVÉ POTERY

PIESOK, ŠTRK, KAMENIVO

od 15m² - dovoz zdarma

0948 300 988 0948 300 988

Čujte.sk

Pomelo je bohaté na vitamíny a minerály

www.cujte.sk

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE 0907 895 864

LEPŠIA PRÁCA SK

20. marca 1916 Výročia a udalosti
Albert Einstein publikoval svoju teóriu relativity

			1		3		
S							
	5					4	
U		3			2		6
			2				3
D							
	3		5	7			1
O		4	7				
K	1	7		2		6	5
U				4			8
	6					4	

	1		8		7		9	2	
S									
		7			2				3
U	3	4						1	
							5	7	9
D									
							3		
O									
					8	5			
K		9		2					
U					4	7			
			3				4	8	1

21. marca 1953 Výročia a udalosti
Antonín Zápotocký bol Národným zhromaždením zvolený za prezidenta ČSR

DVS DaVerStav [OBNOVA] DOM

Sme overená realizačná firma
S VIAC AKO 50
 realizovanými projektmi v rámci programu.

www.daverstav.sk 0918 540 350

ALU RENOSTAV s.r.o.
 Suchý Jarok 2811, HUMENNÉ

GARÁŽOVÉ BRÁNY a VONKAJŠIE ŽALÚZIE | **HLINÍKOVÉ OKNÁ, DVERE, FASÁDY**

VÝROBA V HUMENNOM!

pre pohodlie domova...

INTERIÉROVÉ DVERE a PODLAHY | **PLASTOVÉ OKNÁ a VCHODOVÉ DVERE**

DECCO 83

- 7-komorový profil, ktorý spĺňa najnáročnejšie normy EÚ
- 3-tesnenia
- 3-sklo

obchod.alurenostav@gmail.com
 0907 533 504 • 0918 841 371

ČÍRE PLACHTY
 NA ALTÁNKY, TERASY, PRÍSTREŠKY

PLACHTY NA VOZÍKY DO ZÁHRADY A NA STAVBU

ABAVT

prev. Hencovce, Hencovská 119,
 okr. Vranov nad Topľou
 0915 963 345, 0905 140 945
abavt.sro@gmail.com
 ABA VT sro - plachty

MRAZUVZDORNÉ A UV STABILNÉ

HAZARDNÉ HRY PREDSTAVUJÚ RIZIKO FINANČNÝCH STRÁT A VZNIKU ZÁVISLOSTÍ

KAJOT
INTACTO

HOTEL DRUŽBA MICHALOVCE
ODMENY PRE KAŽDÉHO

www.kajotprevadzky.sk

LIKVIDÁCIA AZBESTU

Nechajte si zhotoviť strechu od profesionálov!

Plechová strešná krytina
 od slovenského výrobcu a ďalšie klasické krytiny za **NAJLEPŠIE CENY**

Tesárske, klampiarske a pokrývačské práce.
 Dodávateľ strešných krytín a stavebného reziva.
Poradenstvo, zameranie a cenová ponuka zdarma.

ONUFER.STRECHY, Humenné, tel.: 0905 866 578
 e-mail: onufer.strechy@gmail.com

HLADÁTE NOVÝCH ĽUDÍ?

ZAVOLAJTE
 0907 895 864

LEPŠIA PRÁCA

OPRAVY A SERVIS

- plastových a hliníkových okien a dverí
- žalúzií, sietí proti hmyzu
- montáž

0905 308 280

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
 Naše **OCEĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov

DUB MATNÝ | DUB ŠEDÝ | ORECH MATNÝ | DUB VZOR | ANTRACIT | BIELE VZOR

všetky dvere SKLADOM

AKCIA 520€
 kovanie ZDARMA
 zameranie ZDARMA

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge | v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

0917 56 36 12 | 0911 60 20 40 | Sídliisko Terasa, Sokolovská 5, Košice | Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰

STRECHY VÝCHOD

- Rekonštrukcia striech
- Výmena žlabov, krovy
- Plechové strechy
- Falcované strechy

Najlepšia cena | Najvyššia kvalita

Záruka od 30 do 50 rokov

0952 496 800



Želáte si veľa rokov bez úrokov? Raifkujte.



Raiffeisen banka, Tábor banka, os. Družby 2, 260 01 Tábor, ČR. Raiffeisen banka, os. Družby 2, 260 01 Tábor, ČR. Raiffeisen banka, os. Družby 2, 260 01 Tábor, ČR.

Parádna pôžička s **0 % úrokom**
už po dvoch rokoch splácania
až do **40 000 €**.
A ešte k tomu úplne **bez poplatkov**.

Viac informácií o podmienkach výhodnej Pôžičky získate v pobočke alebo na
www.raiffeisen.sk/pozicka. Infolinka: 0850 850 555 | www.raiffeisen.sk



Príklad výpočtu ročnej percentuálnej miery nákladov Parádnej pôžičky (RPMN): celková výška pôžičky: 40 000 €, výška mesačnej splátky prvých 24 mesiacov je 525,31 €, výška mesačnej splátky po 24 mesiacoch je 437,36 € (výška poslednej splátky pôžičky je 437,19 €), poplatok za poskytnutie: 0 €, počet splátok 96, doba splatnosti 8 rokov. Štandardná úroková sadzba prvých 24 mesiacov je 5,90 % p. a. (fixná), po 24 mesiacoch je 0 % p. a., RPMN je 6,16 % (upozorňujeme, že pre výpočet RPMN sme použili dodatočný zákonný predpoklad a počítali sme, že úroková sadzba bude 5,90 % p. a., počas celej doby splácania pôžičky a nezahrňuje zníženie úrokovej sadzby na 0 % po 24 mesiacoch splácania), celková čiastka ktorú zaplatíte po znížení úroku je 44 104,29 €. Pre všetky príklady platí, že pri výpočte úrokov vychádzame zo skutočného počtu dní v jednotlivých mesiacoch a predpokladu dĺžky kalendárneho roka 360 dní.



Sa oplatí.



500 g

CENOVÝ HIT

5.99

Čučoriedky
500 g balenie
(1 kg = 11,98)

Mandarínky
cena za 1 kg

-46 %

1.29
2.39



Kurča celé
cena za 1 kg
bez drobov

-26 %

2.19
2.99



Mleté bravčové
mäso XXL
1 kg balenie
z pliecka

-29 %

2.99
4.27



welfare
chov

od pondelka 16. 3. do 22. 3.

CENOVÝ
LÍDER*
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

Rajo
Smotana
na šľahanie
250 ml
33 % tuku
(1 l = 4,40)



-38 %

1.10
1.79

Tatranské mlieko
1 l
1,5 % tuku

6 + 6
ZADARMO

0.45*
0.89**

*Cena za kus pri kúpe 6 kusov = 0,45 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,89 €.
Cena za 6 kusov = 5,34 €.



750 g



UŠETRITE!
-47 %

5.99
750 g
(1 kg = 7,99)

*Údava sa na jednotkovej cene v porovnaní s
produktom v štandardne ponúkanej veľkosti.

Značkové
produkty

Nescafé Classic
200 g
rôzne druhy
(100 g = 3,00)

-40 %

5.99
9.99



PARKSIDE
PERFORMANCE

UŠETRITE!
-35 %

Aku rázový
uťahovák 20 V
súprava

129.-

*v porovnaní s cenou 199,- (základu 7. 3. 2026 na 100,-)

Heureka
NAJLACNEJŠÍ*
AKU RÁZOVÝ UŤAHOVÁK
vo svojej kategórii

*porovnané podľa obrázkovej fotografie, dňa 11. 2. 2026 medzi aku rázovými uťahovacími



aj online

POZNATE
TV

*Potvrďuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12.-14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 16. 3. do 22. 3. 2026 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

**18+ HRAJ
ZODPOVEDNE**

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

TIPOS 20 €

PARTY PRASA V ZIKU

200'000 € líned' a 12'000 €
ako DARCEK NAVYŠE na celý rok!

TIPOS

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť



Každý deň
sa môžeš mať
ako

prasa v žite

Žreb **Párty prasa v žite**
ti dáva šancu na výhru
až **200 000 €** ihneď
a 12 000 € na rok

WWW.TIPOS.SK

Témou roka sa stali liečivé a aromatické rastliny

Pripomenuli sme si Svetový deň divej prírody

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň divej prírody. Ide o každoročné medzinárodné podujatie Organizácie Spojených národov, ktoré sa slávi na počesť podpísania Dohovoru o medzinárodnom obchode s ohrozenými druhmi voľne žijúcich živočíchov a rastlín – CITES v roku 1973. Tento deň má za cieľ zvýšiť povedomie o dôležitosti ochrany divokej prírody a o jej význame pre planétu aj ľudstvo.

Téma tohto roka sa sústreďuje na dôležitú a menej známu časť biodiverzity – voľne rastúce liečivé a aromatické rastliny a ich úlohu pri zabezpečovaní ľudského zdravia a zachovávaní tradícií, podpore kultúrneho dedičstva a lokálnych zvykov a vytváraní obživy pre komunitu závislé od prírodných zdrojov. „Tieto rastliny predstavujú základ mnohých liečiv a slúžia ako suroviny pre farmaceutický, potravinársky a kozmetický priemysel. Zároveň sú však vystavené rastúcim tlakom, ako sú nadmerný zber, strata biotopov, klimatické zmeny či neudržateľný obchod s voľne žijúcimi druhmi,“ priblížil Odbor komunikácie a propagácie Štátnej ochrany prírody SR (ŠOP SR).

Prečo je táto téma dôležitá?

Svetový deň divej prírody je dnes aktuálnejší než kedykoľvek predtým. Biodiverzita klesá rýchlejšie než v minulosti. „Strácame jednotlivé druhy aj celé biotopy, čím sa osla-

buje stabilita ekosystémov, od ktorých závisí naše zdravie, potravinová bezpečnosť aj dostupnosť vody. Voľne rastúce liečivé a aromatické rastliny môžu byť ohrozené nadmerným zberom a nezodpovednými obchodnými praktikami,“ uvádza ŠOP SR a dodáva, že niektoré druhy sú už zaradené v zoznamoch CITES, preto je ich trvalo udržateľné využívanie kľúčové. Ochrana týchto rastlín podporuje zdravie ľudí, zachovanie tradičných vedomostí a ekonomickú stabilitu komunit, ktoré sú od prírodných zdrojov závislé.

Aj na Slovensku máme cenné druhy

Aj na Slovensku sa nachádza množstvo cenných druhov, napríklad pluzgierka islandská, horec bodkovaný, medvedica lekárka, vachta trojlístá, rozchodnica ružová alebo kľukva močiarna, z ktorých sa zbierajú napríklad korene ako súčasť tradičného liečiteľstva. „Tieto druhy si dnes vyžadujú citlivú ochranu a udržateľné využívanie. Princíp ochrany a zároveň šetrného využívania prírodných zdrojov je zakotvený aj v slovenskej legislatíve ochrany prírody,“ objasňuje ŠOP SR.

Ohrozené druhy na Slovensku

Aj na Slovensku máme viacero ohrozených druhov. Tie najviac ohrozené rastlinné a živočíšne druhy sú uvedené v Červených zoznamoch Slovenska. Do kategórie kriticky ohrozený druh patrí napríklad svišť tatranský.



Fotografie rastlinných druhov: kľukva močiarna, vachta trojlístá, rozchodnica ružová. zdroj foto Archiv ŠOP SR

Medzi ohrozené druhy patrí syseľ pasienkový, hraboš panónsky, rys ostrovid a kamzík tatranský. Medzi zraniteľné druhy patrí napríklad mačka divá, vydra riečna a viaceré druhy netopierov. Z najznámejších skupín bezstavovcov patrí medzi kriticky ohrozené 46 druhov motýľov napríklad jasoň červeno-ochranný, žltáčik zanovätový, modráčik horcový, 14 druhov chrobákov a 25 druhov mäkkýšov. Medzi kriticky ohrozené patrí aj 12 druhov vtákov, napríklad sokol kobcovitý a murárik červenokrídly.

Najohrozenejšie biotopy

Najviac ohrozené sú druhy viazané na špecifické a ubúdajúce biotopy, napríklad mokrade, tradične obhospodarované lúky či staré lesy. Na mokrade a vodné ekosystémy sú

viazané napríklad mlok karpatský a viaceré druhy obožiteľníkov a plazov, ktoré patria medzi ohrozené skupiny živočíchov. V starých lesoch nachádzajú útočisko druhy ako hlučňáň hôrny, orol kriklavý alebo rys ostrovid. Medzi ohrozené rastliny patria druhy viazané na tradičné hospodárenie, ktoré z krajiny postupne miznú, napríklad viaceré druhy orchideí (vstavačov), napríklad vstavač vojenský, alebo hmyzovníky typické pre kosné lúky. Zraniteľnou skupinou sú aj opeľovače, ktorých populácie negatívne ovplyvňuje intenzívne poľnohospodárstvo a strata kvitnúcich biotopov – teda zdrojov potravy.

„Výzvou zostáva systematická ochrana krajiny ako celku, najmä mimo veľkoplošných chránených území,“ uzatvára Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR.

» ren

Zmena nastala aj pri sprevádzaní dieťaťa k lekárovi

Odštartovali pomoc pre osamelých rodičov

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR po prvýkrát pripravilo koncentrovanú pomoc pre osamelých rodičov prostredníctvom poradní komplexnej pomoci. Od 1. februára funguje pilotný projekt pomoci jednorodičom, ktorý rezort pripravil v spolupráci s partnermi Jeden rodič, MyMamy a Centrum Slniečko, ktorí sa venujú problematike osamelých rodičov.

Ide o pilotný projekt, ktorý bude financovaný z eurofondov. Počas tohto obdobia bude Inštitút pre výskum práce a rodiny vyhodnocovať výsledky projektu a na základe analýz potom rezort nastaví ďalšie doplnujúce opatrenia pomoci pre jednorodičov a prípadné legislatívne zmeny.

Prihlásilo sa už 230 ľudí

Za prvý týždeň fungovania sa do pilotného projektu prihlásilo 230 ľudí, ktorí prejavili záujem o pomoc. „Jednorodič bude zaradený do programu vždy v prvý deň nasledujúceho mesiaca,“ uviedol rezort práce a doplnil, že osamelým rodičom sú v 46 poradniach komplexnej pomoci k dispozícii odborníci ako sociálny pracovník, ekonóm, právnik, psychológ a novinkou sú aj dve nové pracovné pozície, a to sprievodca osobnou skúsenosťou a manažér prípadu. „Sprievodca osobnou skúsenosťou

bude najmä motivovať ľudí k tomu, aby sa postavili na vlastné nohy. Manažér prípadu sa bude venovať konkrétnej životnej situácii jednorodiča a nastavovať špeciálny program pre jeho potreby, či už pôjde o vybavenie pozostalostného, finančné riešenie alebo hľadanie práce. Všetci odborníci budú osamelému rodičovi k dispozícii počas celého jedného roka a pomôžu mu vytvoriť vlastný životný režim, aby sa vedel ďalej postarať o seba sám,“ objasnilo ministerstvo.

Dostanú aj motivačný príspevok

Jednorodičia zahrnutí do tohto projektu dostanú aj takzvaný motivačný príspevok podľa počtu detí vo výške od 100 do 200 eur. V prípade jednorodiča s jedným dieťaťom pôjde o 100 eur, pri dvoch deťoch to vyjde na 150 eur a pri troch a viac deťoch to bude 200 eur. „O finančný príspevok si bude môcť osamelý rodič požiadať v treťom mesiaci od účasti v tomto projekte, pričom už za tretí mesiac mu bude vyplatený príspevok,“ potvrdil rezort vnútra.

Zmena pri sprevádzaní dieťaťa k lekárovi

Minister práce Erik Tomáš doplnil, že od 1. januára tohto roka došlo k zmene, keď sa jednorodičom pri sprevádzaní dieťaťa k lekárovi zvýšil počet dní zo 7 na 14. Rezort



Ilustračné foto.

zdroj foto pixabay

práce plánuje upraviť aj minimálne výživné na dieťa, ktoré je v súčasnosti na úrovni 30 % životného minima dieťaťa, pričom aktuálne o tom diskutuje s Ministerstvom spravodlivosti SR. Rovnako diskutuje aj o tom, aby zamestnávateľ, ktorý zamestná osamelého rodiča mal určité úľavy zo strany štátu. Súčasná legislatíva pamätá podľa ministra práce na jednorodičov, keďže v niektorých ustanoveniach sú definície osamelého zamestnanca či zamestnankyne. „V takomto prípade zamestnávateľ do troch

rokov dieťaťa nemôže dať zamestnankyni alebo zamestnancovi výpoveď a do 15 rokov dieťaťa nemôže nerovnomerne rozložiť pracovný čas. Máme tu aj opatrenie čo sa týka materskej dávky. Už v súčasnosti platí, že matka poberá materskú dávku 34 týždňov, ale pokiaľ je osamelá matka, tak je to 37 týždňov. V prípade otca je to 28 týždňov, ak je osamelý otec, tak 31 týždňov, čiže už v súčasnosti v legislatíve sú niektoré špeciálne opatrenia pre jednorodičov a osamelých rodičov,“ dodal Erik Tomáš.

» ren

Daňové priznanie môžete podať aj elektronicky

Na podanie daňového priznania k dani z príjmov zostávajú posledné dva týždne. Finančná správa (FS) odporúča daňovníkom využiť elektronické podanie, ktoré šetrí čas a zároveň znižuje riziko chýb pri vyplňaní formulára. „Ak má daňový subjekt občiansky preukaz s čipom, môže daňové priznanie podať z pohodlia domova bez návštevy daňového úradu,“ informuje inštitúcia.

Elektronická komunikácia je už niekoľko rokov povinná pre firmy a fyzické osoby – podnikateľov. „Pre ostatných daňovníkov predstavuje jednoduchý spôsob, ako si celý proces zjednodušiť. Na registráciu na portáli finančnej správy stačí občiansky preukaz s čipom. Po prihlásení sa daňovníkovi sprístupní osobná internetová zóna, ktorú môže využiť aj na vyplnenie a podanie daňového priznania,“ uvádza Finančná správa.

Výhodou je kontrola formulára

Významnou výhodou elektronického podávania je podľa inštitúcie systémová logická kontrola formulára. Ten priebežne upozorňuje na nezrovnalosti a farebne zvýrazňuje riadky, ktoré si vyžadujú opravu. „Mnohé údaje zároveň automaticky prepočíta-

va a dopĺňa, čím odbreňuje daňovníka od manuálneho prepočítavania,“ vyratúva výhody FS a dodáva, že ak daňovník nemá občiansky preukaz s čipom alebo nechce podať priznanie elektronicky, môže si formulár vyplniť aj bez prihlásenia. Stačí si v katalógu formulárov vybrať správny typ priznania, vyplniť ho, skontrolovať a vytlačiť. Takto vyplnené tlačivo môže daňovník odoslať poštou alebo osobne doručiť na ktorýkoľvek daňový úrad.

Všetky informácie o elektronickej komunikácii sú dostupné na portáli finančnej správy.

V prípade otázok je verejnosti k dispozícii centrum podpory pre dane na čísle: 048/4317 222, voľba č. 1 - elektronická komunikácia.

» [ren](#)



Ilustračné foto. zdroj foto Pexels pixabay

REGIONPRESS

NAHLAS... ...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi



Štvrtstranový PR článok

Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetlovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: michalovsko@regionpress.sk | 0907 895 864



zdravotné ortopedické matrace

BUĎ krásna. SPI dobre.



1. Odmeraj starý matrac alebo posteľ, aj atypické tvary.)



2. Príď si poležať na matrace do predajne, poradíme s výberom.)



3. Po objednaní hneď začíname s výrobou, šijeme na Slovensku.)



4. Hotový matrac zabalíme a zadarmo expedujeme do 24 hodín.)



5. Rozbaľ a spi.) Naše ortopedické matrace majú 8 ročnú záruku.)

Nám: osloboditeľov 1014/28, OC Dodo / MICHALOVCE / michalovce@dormisan.eu

www.dormisan.eu

Považovaná je za prírodné antibiotikum Cibuľa je kráľovnou našej kuchyne

Biela, žltá, červená, šalotka, či jarná. Reč je pravdaže o cibuli. Pestuje sa na celom svete a v našej kuchyni sa bez nej takmer nezaobídeme, pretože je súčasťou mnohých jedál. Okrem toho, má aj veľa priaznivých účinkov na naše zdravie a je považovaná za prírodné antibiotikum. Dobrou správou je, že si ju môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Cibuľa má vysoký obsah vitamínu C, vitamínov B1, B2, provitamínu A, obsahuje aj zinok, draslík, železo, selén, fosfor, vápnik, síru a kyselinu askorbovú. Cibuľa pomáha proti kašľu, chrípke i prechladnutiu, dezinfikuje nos, ústa a hltan. Posilňuje tiež náš imunitný systém.



Cibuľu si dopestujeme aj v našej záhrade.

zdroj foto couleur pixabay

PESTOVANIE

Cibuli by sme mali nájsť snečné miesto. Daríť sa jej bude v hlinitopiesčitej pôde. Pestovať ju môžeme zo semien alebo z malých predpestovaných cibuliek, ktorým sa hovorí sadzačka. Týmto spôsobom možno dopestovať cibuľu skôr ako z priameho výsevu semien a je to aj o čosi jednoduchšie.

Ako na to:

- Cibuľu zo sadzačky vysádzame až po mrazoch, zvyčajne koncom marca až v polovici apríla. Malé cibulky vkladáme do hĺbky 3 cm, korienkami nadol, vrcholky či špičky môžu z pôdy mierne vytŕčať. Vzdialenosť medzi sadzačkami by mala byť 8 až 10 cm



Cibuľové krúžky.

zdroj foto erikatanith pixabay

a medzi riadkami zhruba 25 cm.

- Cibuľa nevyžaduje prílišnú zálievku, no v období sucha a v počiatočnej fáze rastu, keď sa tvoria listy, ju pravidelne polievajte. Keď sa však už začnú tvoriť cibule, zálievku obmedzte. Aby sa cibuli darilo, je dobré pravidelne odstraňovať zo záhonu burinu a kontrolovať prítomnosť možných škodcov.

ZBER A USKLADNENIE

- Cibuľu môžeme zberať priebežne, podľa potreby, ale na uskladnenie ju zberáme až keď začnú listy postupne žltnúť, schnúť, až si napokon lahnú. Plody vyberieme z pôdy aj s vňaťou a rukami ich očistíme od zvyškov zeminy. Ak je snečné počasie bez zrážok, necháme cibuľu dosušiť priamo na hriadkach, v prípade daždivého počasia jej musíme nájsť suché dobre vetrané miesto.



Cibuľa je veľmi prospešná pre naše zdravie.

zdroj foto stevepb pixabay

múku a štipku soli. Všetko dobre premiešame. Cestičko by malo byť trochu hustejšie ako palacinkové.

- Cibuľu očistíme, nakrájame na približne 5 mm hrubé plátky a prstami rozoberieme na jednotlivé krúžky. Tie potom obalíme v cestičku a pražíme v rozpálenom oleji do zlatista. Necháme odkvapkať na papierovom obrúsku a pred podávaním jemne osolíme.

Cibuľové čatní

Suroviny: 1 kg žltej cibule, 200 g trstinového cukru, 150 ml červeného vínneho octu, 2 strúčiky cesnaku (nasekané), 1 lyžica čerstvého zázvoru (nastrúhaného), 1 lyžička mletej škorice, 1 lyžička mletého rímskeho kmínu, 1 chilli papričku (nasekanú), 2 lyžice olivového oleja, soľ a korenie podľa chuti

Postup:

- Cibuľu ošúpeme a nakrájame na tenké plátky.

- Na veľkej panvici rozohrejeme olivový olej. Pridáme cibuľu a za občasného miešania varíme, kým nezmäkne a nezíska zlatistú farbu. Následne

ni dochutíme soľou a korením.

- Hotové čatní plňte do zaváracích pohárov, ktoré po uzatvorení obráťte na 15 minút hore dnom.

Cibuľový sirup proti kašľu

Suroviny: 1 väčšiu cibuľu, cukor alebo med

Postup:

Cibuľu očistite, nakrájajte na približne 3mm hrubé kolieska a navrstvite do skleneného pohára tak, že na dno pohára vložte plátok cibule, zasypte ho lyžicou cukru, opäť preložte plátok cibule a postup opakujte, kým cibuľu miniete. Vrchnú vrstvu tvorí cukor. Pohár odložte na tmavé chladné miesto a počkajte, kým cibuľa uvoľní šťavu, potrvá to niekoľko hodín a následne sceďte. Takto vzniknutý sirup sa odporúča užívať trikrát denne po jedle za kávovú lyžičku. Cibuľový sirup si treba pripravovať každý deň čerstvý.

Cibuľový čaj pri nachladnutí

Suroviny: 2 väčšie cibule, 500 ml vody, med a citrón na ochutenie.



Cibuľu môžeme sušiť vo zväzkoch.

zdroj foto matthiasboeckel pixabay

POUŽITIE

Cibuľu používame pri príprave veľkého množstva pokrmov, či už ide o nátierky, šaláty, polievky alebo rôzne iné zeleninové či mäsové pokrmy. Okrem širokého využitia pri príprave jedál je však cibuľa pre množstvo zdraviu prospešných látok hojne využívaná aj v ľudovom liečiteľstve. Už naše staré mamy z nej varili čaj pri nachladnutí či chystali sirup proti kašľu. Rovnako vsádzali na jej účinky aj pri uštipnutí hmyzom, kedy z nej pripravovali obklady.

NÁŠ TIP:

Cibuľové krúžky

Suroviny: 2 väčšie cibule, 1 vajce, 100 ml mlieka, 100 g hladkej múky, 1 lyžička soli, olej na vyprážanie

Postup:

- V miske vyšľaháme vajce s mliekom a následne pridáme hladkú

pridáme cesnak, zázvor, škoricu, rímsky kmín a chilli papričku a varíme ďalších 5 minút. Potom pridáme trstinový cukor a ocot. Miešame, kým sa cukor nerozpustí. Potom znížime teplotu a zmes pomaly a za pravidelného miešania varíme, až kým sa nezredukuje a nezíska hustú konzistenciu, čo môže trvať 45–60 minút. Na záver čat-

Postup:

Cibuľu očistite, nakrájajte na hrubšie kolieska, vložte do hrnca s vodou a varte 10 minút. Následne nechajte 5 minút odstáť. Odvar sceďte a pred podávaním dochuťte citrónovou šťavou a lyžičkou medu.

» [ren](#)

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

www.bombafasada.sk
+421 905 148 393
info@bombafasada.sk



galerica
ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIAŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
 - renovácia žľabov
 - renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie



Kontakt: +421 917 506 871

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



www.imbodysport.sk

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž,
bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov
a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru,
maximálna pridaná hodnota



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



Stannah



Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

**Môj domov. Môj život.
Môj Stannah výťah.**

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

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



Pretože Stannah zmení Váš život.



0800 162 162

www.stannah.sk

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
» RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
» KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

-10%
Z CENY PRÁCE



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ slovenská firma
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!

BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prací do 31.3.



KONTAKT: +421 918 081 699

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

ECO Energy

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 403 131
Mobil: 0900 131 131

Spolufinancované
Európskou úniou

Zelená domácnosť
Podpora opatrení
akumulácie tepelnej
energie

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

...nečakajte kým zdrazieme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m²

Galmet

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti