REGIONPRESS
43. TÝŽDEŇ / 23. OKTÓBER 2026

MICHALOVSKO

TREBIŠOVSKO-SOBRANECKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

TAURIS®
mäsiarstvo "Býka"
viac vo vnútri
49-0032

Pozývame Vás na
predaj kabátov



Dámske a pánske kabáty priamo od slovenského výrobcu

Krátke, trojštvrťové, dlhé
Veľkosti od 34 až po 64

KASTEMA

Kabáty Žilina www.kastema.sk

MICHALOVCE - Mestské kultúrne stredisko, Námestie osloboditeľov 916
29.10 2026 (štvrtok) od 9.00 - 17.00
ZĽAVA 5€ Kontakt: Štefan Šenkár **0907 807 882**
47-015

LIBRABIS
BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Bezpečnostné dvere
protipožiarne, tepelná a zvuková izolácia



www.librabis.sk
SECURIDO

- Slovenská norma
- Odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR.
- Certifikát od národného bezpečnostného úradu.
- Obhliadka zdarma

- 9 bodov zamykania
- Guľa kľučka
- 6ks kľúčov
- Nerezový prah
- ANTIPANIC kľučka
- Nová záruba



Humenné ul. 26. novembra č.1 bývalý chemlonský internát 1. poschodie
0918 874 969
87-0161

VÁŠ DOMOV *na jednom mieste*

- Okná - dvere
- Tieniaca technika
- Garážové brány
- Kamenné koberce
- Vstavané skrine
- Hliníkové zábradlia
- Bezpečnostné dvere



KONTAKTY:
0907 572 001
nabintplus@gmail.com
www.nabintplus.sk

AKCIA
na interiérové dvere

Kompletnú ponuku dverí si môžete pozrieť na www.svetdveri.sk
87-0009

KRTKOVANIE
- Prečistenie kanalizácií
- Monitorovanie kanalizácie
- Vývoz žumpy
- Prenájom mobilných WC

NAJNIŽŠIE CENY!
www.cisteniekanalizacie.sk
Pochádzam z Michalovského regiónu
0905 188 051
87-0005

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0907 895 864

STRECHÁRSKE A MURÁRSKE PRÁCE
- Montáž plechových striech
- Hrubé stavby
- Prístavby a nadstavby domov
- Rekonštrukcie podkroví
- Výmena rín
- Hydroizolácie
- Nátery striech
- Podbitie striech
- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie kúpeľní
- Omietky, potery, murovanie
- Drenáž domov
- Oplotenia pozemkov

0948 107 877
Michalovce
www.strechyreal.sk
20-0002

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH
www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk
66-0016

KÚPIM byt v Michalovciach, Trebišove. Platba v hotovosti.
0915 887 596 PONÚKNITE
87-0136

MI KANAL
KANALIZAČNÉ A VODÁRENSKÉ SLUŽBY
www.mikanal.sk

MONITORING OPRAVA ČISTENIE
MONTÁŽ KRTKOVANIE PREPICH
87-0075

Súťaž týždňa s Tiposom
Viac na dvojstrane vo vnútri
18+ HRAJ ZODPOVEDNE
TIPOS Vaše výhry, naša radosť
35-0013

FILANTROPIA - CHARITA
Michalovsko-košickej pravoslávnej eparchie

ďakuje všetkým svojim podporovateľom v rámci projektov v roku 2026

Dajme potravinám pre seniorov a sociálne odkázaných druhú šancu
- projekt bol realizovaný s finančnou podporou Košického samosprávneho kraja a zabezpečil zázemie a logistiku pri distribúcii a darovaní potravín z obchodných reťazcov a tým podporil zdravý životný štýl seniorov prostredníctvom potravín po minimálnej trvanlivosti

Obedy a nepredané potraviny pre seniorov
- projekt realizovaný s finančnou podporou mesta Michalovce podporil distribúciu a logistiku a snažil sa čo najefektívnejším a najlacnejším spôsobom pomocť sociálne a zdravotne odkázaným dôchodcom v meste Michalovce s distribúciou obedov a potravín a zároveň aj zamedzil plytvaniu s potravinami

Zamestnanecký grantový program - Podpora organizácií pracujúcich s ľuďmi so zdravotným znevýhodnením, sociálne znevýhodnenými či seniormi
- projekt s finančnou pomocou Nadácie SPP pomohol pri stabilizácii zložitej situácie s financovaním režijných a personálnych nákladov už roky fungujúcej siete potravinovej pomoci a zabezpečení každodennej distribúcie bezpečných potravín po minimálnej trvanlivosti pre sociálne a zdravotne odkázaných klientov

Zelená cesta k dôstojnosti: Terénna potravinová a sociálna asistencia na Zemplíne
- projekt realizovaný s finančnou podporou Nadačného fondu Kaufland pri Nadácii Centra pre filantropiu pomohol predovšetkým osamelým seniorom, osobám so zdravotným postihnutím a rodinám v hmotnej núdzi, ktorým hrozilo sociálne vylúčenie

„Finančné stimuly pre zamestnanosť“ Aktivita 3 „Poskytovanie finančných príspevkov na vykonávanie absolventskej praxe (Prax pre mladých)
- Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny Michalovce

newfilantropiamke.mkpe.sk **socialfood.sk**

87-0156

Čistenie kopaných a vŕtaných studní
0915 792 046
www.vrtanestudne.info
37-0025-3

KOMINÁRSTVO
Valokom
PREDÍĎTE POŽIARU VČAS!
FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
REKONŠTRUKCIA NADSTREŠNEJ ČASTI KOMÍNA
PREDAJ A MONTÁŽ MUROVANÝCH KOMÍNOV
PREDAJ A MONTÁŽ FASÁDNYCH VIACVRSTVOVÝCH KOMÍNOV
PREČO VLOŽKOVAŤ KOMÍN?
- ZVÄČŠENIE PRIEDUCHU A ŤAHU V KOMÍNE
- NAJVYŠŠIA POŽIARNA BEZPEČNOSŤ
- TRÁPIA VÁS FĽAKY 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
87-0025

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
25-0015

VEĽKOSKLAD
UMELÝCH KVETOV PETRÁŠ
Najvyššia kvalita za najnižšie ceny



Miesto, kde vaše nápady rozkvitnú.

Tel.:
0905 238 230
FB: Kvety Petráš

Plynárenská 3,
MICHALOVCE
(pri Renault Winkler)

Otváracie hodiny:
PO - ST 8-16h
ŠT - PI 8-17h
SO 8-13h

87-0035

KAJOT INTACTO
HALLOWEEN 2026
ROZDÁME VÁM 2500 €
FINÁLE:
30.10.2026



VIAC INFO U OBSLUHY.
18 HAZARDNÉ HRY PREDSTAVUJÚ RIZIKO FINANČNÝCH STRÁT A VZNIKU ZÁVISLOSTÍ.
87-0107

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0907 895 864

OPRAVY A SERVIS
plastových a hliníkových okien a dverí,
žalúzií, sietí proti hmyzu
montáž
tel: 0905 308 280
87-0003

ALU RENOSTAV s.r.o.



Profily:
ALUPLAST
DECCO, GEALAN,
SALAMANDER,
VEKA

obchod.alurenostav@gmail.com
0907 533 504
0918 841 371
Suchý Jarok 2811
Humenné
87-0006

SUDOKU

				9	2	3		
9			7				5	
2	6			4			7	
		9		2	4	6		
			6		8	2		5
					9			
	3			5	6	8		
	2							
					3	5		

SUDOKU

						9	4	2
				8				
6			4		2			7
5	2	1			9		7	
	8							
				6				9
				2				4
			9	4	7	5	6	
					5	7		



88-0014



66-0154

31. októbra 1892 — Výročia a udalosti
Arthur Conan Doyle vydal knihu Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa

3. novembra 1956 — Výročia a udalosti
prvé vysielanie Československej televízie Bratislava

Nové centrum Vodojem láka na vyhliadku aj umenie

Spišská Nová Ves má novú dominantu. V uplynulých dňoch tam otvorili Multifunkčné centrum Vodojem, ktoré v historickej vodárenskej veži prepája históriu s umením a ponúka panoramatické výhľady. Stavba prešla rozsiahlou premenou s využitím ekologických materiálov. Náv števníkom odteraz slúži ako atraktívny kultúrno-turistický priestor, kde sa vzdelávanie snúbi s oddychom.

V interiéri veže sa nachádza interaktívna expozícia železníc, približujúca dopravné a technické inovácie v regióne. Ďalšie priestory sú vyhradené pre kultúrne podujatia a prezentáciu umelcov zo Spiša. Lákadlom zrekonštruovanej veže je vrcholová vyhliadka, odkiaľ turisti cez ďalekohľady objavujú okolie. Súčasťou revitalizácie bola aj úprava a zveľadenie bezprostredného okolia Vodárenskej veže, ktoré vytvára príjemné a reprezentatívne prostredie pre návštevníkov.

Dvere pre verejnosť sú otvorené od pondelka do štvrtka medzi 8.00 a 17.00, v piatky a soboty si atmosféru vychutnáte až do 22.00 a v nedeľu je otvorené od 10.00 do 19.00 hodiny.

„Vodárenská veža je súčasťou Spišskej Novej Vsi už desaťročia a teraz dostáva nový život. Aj zdanlivo obyčajný vodojem sa tak možno stane miestom, kam budú východniari radi prichádzať za históriou, zážitkami aj krásnymi výhľadmi na Spiš," uviedol predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka.

„Naším cieľom bolo nielen zachrániť toto vzácne technické dedičstvo, ale dať mu úplne nový, zmysluplný život a sprístupniť ho verejnosti. Vytvorili sme priestor, ktorý spája vzdelávanie, kultúru a moderný zážitok pod jednou strechou. Verím, že táto interaktívna forma pamiatky zaujme nielen fanúšikov histórie, ale pritiahne aj rodiny s deťmi," uviedol Jozef Hlinka.

„Spišská Nová Ves a okolie ponúkajú množstvo krás. Kto chce Spiš naozaj spoznať, mal by sa naň pozrieť z rôznych uhlov, a Vodojem ponúka jeden z najkrajších. Jeho návštevu určite odporúčam spojiť s prechádzkou po meste s najvyššou kostolnou vežou, návštevou Zoologickej záhrady alebo výletom do blízkeho Národného parku Slovenský raj, kde na vás čaká napríklad ikonický Tomášovský výhľad," poznamenala riaditeľka Košice Región Turizmus Lenka Vargová Jurková. *» ren*



zdroj foto Košice Región Turizmus

Keď už nemôžeme zavolať

V telefóne zostalo jeho číslo. Už niekoľko rokov naň nikto neodpovedá, no vymazať ho akosi nejde. Občas naň narazíte pri hľadaní iného kontaktu a na chvíľu sa zastavíte. Spomeniete si na rozhovory, spoločné zážitky či úplne obyčajné chvíle, ktoré vám dnes chýbajú. Človek by rád ešte raz zavolal, niečo sa opýtal, počul známy hlas.

Možno to poznáte aj vy. Keď stratíme niekoho blízkeho, život ide ďalej, ale niektoré veci zostávajú. Fotografie v albume, obľúbený hrnček v kuchyni. Mnohé spomienky, ktoré sa nám vybavia práve vtedy, keď ich najmenej čakáme.

Začiatkom novembra, v čase Dušičiek, budeme opäť chodiť na cintoríny. Očistíme náhrobky, prinesieme kvety a zapálime sviečky. Niektorí sa pri hroboch pristavia na pár minút, iní tam v tichosti strávia celé popoludnie. Každý spomína po svojom.

V kresťanskej tradícii však spomienka na zosnulých znamená aj niečo viac. Veríme, že pre tých, ktorí už nie sú medzi nami, môžeme stále niečo urobiť. Môžeme sa za nich modliť alebo dať za nich odslúžiť svätú omšu. Je to spôsob, ako zveriť človeka, na ktorom nám záležalo, do Božích rúk.

Svätá omša za niekoho blízkeho môže mať ešte jeden rozmer. Môže pomôcť ľuďom žijúcim tisíce kilometrov od nás. S úmyslom svätej omše sa totiž spája milodar, ktorý slúži na podporu kňaza. V chudobných oblastiach Afriky, Ázie či Latinskej Ameriky kňazi často nemajú pravidelný príjem a žijú chudobne ako ich farníci.

V nigérijskej diecéze Shendam napríklad miestny farár vďaka omšovým milodarom mohol opraviť múr kostola, ktorý zničila víchrica. Inde kňaz uhradil školné alebo jedlo pre deti chudobných farníkov. Aj takto sa z modlitby za jedného človeka môže stať konkrétna pomoc pre celé spoločenstvo.

Na Dušičky si možno opäť spomeniete na niekoho, komu už nemôžete zavolať. Jeho číslo môže pokojne zostať v telefóne. No okrem spomienok mu môžete venovať aj modlitbu či svätú omšu. A spolu s ňou pomôcť ľuďom, ktorých mená síce nepoznáte, ale ktorí potrebujú pomoc.

www.acnslovensko.sk/dusicky



zdroj foto ACN

» ACN

od pondelka 26. 10. do 1. 11.

Sa oplatí.

Cenový líder* ponúka stovky dlhodobo zlacnených produktov.

Dlhodobo zlacnené

Zvolenský smotanový jogurt XXL
200 g
rôzne druhy
(100 g = 0,24)

200 g

Ušetri* -40%

0.48

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardne ponúkanej veľkosti z dňa 16. 10. 2026.





-50%

0.59 1.19

Tekvica na vyrezávanie
cena za 1 kg



-28%

1.79 2.49

Čučoriedky
125 g balenie
(100 g = 1,43)

XXL Alesto orechy už od 2.99



Kačica celá
cena za 1 kg
s drobmi

-40% 4.99

2.99

S Lidl Plus
-44%
Plus

2.79 4.99



Kuracie stehná XXL
cena za 1 kg
bez kosti a kože

-39%

3.99 6.59



1 kus iba 0.49 €

Ušetri* -48%

3.89

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



Staroprameň Smíchov
8 x 0,5 l = 4 l
+ záloh za obaly 1,20 €
(1 l = 0,97)

PARKSIDE

S Lidl Plus
-33%
Plus

39.99 59.99

PARKSIDE Aku rázový uťahovák
kus



ULTIMATE SPEED

Cenový trhák

aj online

12.99

ULTIMATE SPEED Výhrevná podložka do auta
kus



Gourmet Kapsička pre mačky
4 x 85 g = 340 g
(1 kg = 4,97)

-26%

1.69 2.29



*Potvrdzuje to prieskum agentúry NMS Market Research Slovakia, s. r. o., realizovaný v období od 14. 7. do 20. 7. 2026 na vzorke 2 001 respondentov. Na otázku, ktorý z obchodných reťazcov na Slovensku považujú za cenového lídra, uviedlo spontánne najviac – až 39 % opýtaných – práve Lidl.

Ponuka tovaru v letáku platí od 26. 10. do 1. 11. 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.

Viac na **www.lidl.sk**

49-0025


Už si vyskúšal Swipe Bet ?
NEW
Belgicko
Egypt
Južná Kórea
Česko
TIPOS BET
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 BET
35-0013

Tipos pre nových hráčov: 10 € bonus za registráciu bez vkladu

Tipovacia sezóna naberá na obrátkach a Tipos prináša novým hráčom štartovací bonus. Pri registrácii na etipos.sk získate bonus 10 € bez vkladu (za splnenia podmienok). K tomu je k dispozícii aj bonus k prvému vkladu.

Ako bonus získať

Po registrácii na etipos.sk sa novému hráčovi pripíše bonus 10 €. Nevyžaduje sa žiadny finančný vklad. Pri prvom vklade od 20 € je k dispozícii aj bonus vo výške 50 % z prvého vkladu. Maximálny bonus je 20 €, ktorý hráč získa pri vklade 40 €. Registrácia je podmienená overením totožnosti a dovŕšením aspoň 18. roku života.

Aká ponuka na stávkovanie vás čaká?

Slováci v Lige majstrov

Liga majstrov prináša duel, ktorý pritiahne aj pozornosť divákov mimo futbalového prostredia. Atlético Madrid s aktuálne najlepším slovenským futbalistom Dávidom Hanckom privíta Stuttgart s Leom Sauerom, takže na ihrisku sa stretnú dvaja slovenskí reprezentanti, tentokrát každý na opačnej strane. Takéto zápasy nie sú bežné a patria k pozorne sledovaným futbalovým momentom sezóny pre slovenského diváka. V ponuke TiposBetu nájdete nielen kurzy na výsledok, ale aj na počet gólov a iné typy stávok.

NHL v plnom prúde

V NHL pôsobia slovenskí hráči. Zápasy sa hrajú najmä v noci a skoro ráno, preto si ich slovenskí fanúšikovia často pozrú až v zostrihu, prípadne si výsledky overia až ráno. Mnohonásobná prítomnosť Slovákov v zámorskej lige tak dáva dôvod sledovať každé kolo.

Futbal každý víkend

Bohatý program ponúkajú aj ligy v Anglicku, Španielsku a Taliansku. Rastúcu pozornosť si získava aj francúzska liga. Ponuka zahŕňa ako duely veľkých klubov tak aj menej sledované zápasy z čoho vyplýva, že každý fanúšik si príde na svoje.

Extraliga a derby

Na Slovensku sa už naplno rozbehla aj hokejová extraliga. Derby duely sú známe tým, že sa často vyvíjajú inak, než naznačuje tabuľka, a patria medzi najsledovanejšie zápasy sezóny.

Ako teda získať bonus 10 eur?

Stačí sa zaregistrovať na www.etipos.sk a získate bonus 10 € bez vkladu (za splnenia všetkých uvedených podmienok). Pri prvom vklade od 20 € je k dispozícii aj bonus vo výške 50 %.

Bonus 10 € platí len pre novo-registrovaných hráčov. Podrobné podmienky bonusov (vrátane podmienok ich uvoľnenia a výberu) nájdete na etipos.sk.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20 % z hernej istiny z číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. 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

18+

Súťaž týždňa s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

Otázka týždňa:

Ktorý slovenský futbalový tím hrá aktuálne skupinu Ligy majstrov?

A: Slovan Bratislava

B: FK Nitra

Správnu odpoveď vyplňte zadarmo na stránke súťaže www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:

- Súťaž týždňa prebieha od piatku 23. 10. 2026 od 10:00 hod. do piatku 30. 10. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

35-0013

Bezplatný týždenník
MICHALOVSKO
TREBIŠOVSKO-SOBRANECKO
Najbližšie k ľuďom
EV 6207/24
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.
Ročník III, rok 2026

Redakcia: Mierová 6508/107
HUMENNÉ
michalovsko@regionpress.sk

INZERCIA
Marianna Sovjaková 0907 895 864

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (31.260 domácnosti)
párny týždeň:
Michalovce, Trebišov, Sobrance, Budkovce, Čičarovce, Dúbravka, Jovsa, Kaluža, Klokočov, Krásnovce, Kusín, Lastomír, Nacina Ves, Palín, Pozdišovce, Rakovec nad Ondavou, Sliepkovce, Strážske, Trhovište, Trnava pri Laborci, Zemplínska Široká, Cejkov, Hriadky, Sečovce, Zemplínske Hradište

nepárny týždeň:
Michalovce, Trebišov, Sobrance, Ložín, Lúčky, Petrovce nad Laborcom, Staré, Veľké Kapušany, Vinné, Zalužice, Závadka, Veľké Revištia, Kráľovský Chlmec



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	60.750	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

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Kúpim st. motorku, pionier, babetu. 0905 253 009 »KÚPIM STARE MOTORKY AJ NEKOMPLETNÉ, NEPOJAZDNE. 0949 505 827

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

»Predám sedačku JUPITER z pravej kože, 3+2+1 farba capucino, nová, nerozbalená. Cena 2.700€. tel: 0907 117 222

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»KÚPIM staré vzduchovky, aj voj. vz. 35-47, pištole, aj iné. 0905 450 533 »Kúpim domáce tkané plátno, utierky, uteráky, tkané vrecia, kroje, šatky a starožitnosti 0909 101 716 »Kúpim staré plechové šliapacie autíčko. 0905 450 533

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

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

Váš inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor. Cena spätnej SMS je 1€ pri texte do 50 znakov, 2€ pri texte do 100 znakov a 3€ pri texte s dĺžkou nad 100 znakov. Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o. Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov.

Čísla rubrík:
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

SMS je možné podať aj v ďalších regiónoch, v ktorých vychádzajú noviny siete REGIONPRESS. V takom prípade nahraďte písmena „MI" v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

LEPŠIAPRÁCA.SK
NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE
NA LEPSIAPRACA.SK

MALÉ VEĽKÉ PRAVDY

Nečakajme, kým zostanú len spomienky

Ako, priatelia? Kvety, vence a kahance už máte nakúpené?

Lebo veď treba. Patrí sa to. Aspoň raz za rok očistiť chladné miesto odpočinku, zapáliť tichý plamienok, priniesť niečo pekné, postáť chvíľu v tichu a ukázať, že sme nezabudli.

Lenže pri pohľade na rozsvietené cintoríny človeku napadne tichá, trochu smutná myšlienka: Nezabúdali sme na nich, keď ešte kráčali svetom s nami?

Koľkokrát sme nemali čas zodvihnúť telefón? Zastaviť sa na kávu. Vypočuť si ten istý príbeh po piatykrát. Prísť len tak, bez dôvodu... Koľkokrát sme si povedali to upokojujúce: „Veď zajtra. Cez víkend. Keď bude v práci voľnejšie..."

Lenže kalendár nečaká a raz sa to „zajtra" už jednoducho nekoná. A potom zrazu stojíme pri hrobe a máme času dosť. Hodinu, dve, celé popoludnie. Zrazu nám neprekáža jesenný chlad, dážď ani iné povinnosti.

To je na Dušičkách asi to najbolestivejšie. Nie smrť samotná, tá je prirodzenou súčasťou života. Bolestivé je to neskoré precitnutie. Všetky tie nevypovedané slová, neuskutočnené návštevy a objatia, ktoré sme odkladali na neskôr. Možno aj bohatou výzdobou niekedy podvedome nahrádzame to, čo sme nestihli prejaviť osobnou blízkosťou.

Na hroby nosíme kvety tým, ktorí už nevedia, že sme prišli. Nevidia ich farby a nezohreje ich ani ten najjasnejší kahanec.

Skúsme urobiť malú, tichú zmenu. Nečakajme, kým sa z našich blízkych stanú len spomienky. Venujme viac zo svojho skutočného času a pozornosti tým, ktorí na nás práve teraz – v tejto sekunde – niekde čakajú.

Pretože jedno živé, hrejivé objatie či milý telefonát má väčšiu cenu než tie najkrajšie kvety prinesené potom...



» zk

TIP na výlet



Hrad
BREKOV

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEĽ, PLOCHÝCH
slovenská firma
BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
zameranie odborné poradenstvo 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.
ZÁRUKA 20 ROKOV
NON STOP - 0944 720 932
VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV
43-0012



čujte.sk
Panoramatický chodník
Chopok sa rozrástol
www.cujte.sk



zdroj foto OOCR REGIÓN LIPTOV

Výročia a udalosti

1. novembra 1512 verejnosti bola **prvýkrát sprístupnená výzdoba stropu Sixtínskej kaplnky**, ktorú namaľoval Michelangelo

TAURIS® | mäsiarstvo u Býka

3x 300 eur?
To je zverina
v predajniach TAURIS Mäsiarstvo u Býka



TOP CENA
-23 %
1,19
1,55

Cena €/100 g
1 kg - 11,90 €

Kúp akúkoľvek zverinu v predajni TAURIS Mäsiarstvo u Býka s vernostnou kartou a si v hre o 300 eur.

Viac o súťaži v apke Tauris alebo na masiarstvoubyka.sk

MUFLÓN KLOBÁSA

49-0032

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

IMBODY SPORT
info@imbodysport.sk
INFORMÁCIE: +421 907 895 865



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

ŠPORTOVÉ KLUBY
Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS
Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

Podpora duševného zdravia v Košickom kraji

Knižnice ako liek na osamelosť

Duševné zdravie patrí medzi najväčšie spoločenské výzvy súčasnosti. Podľa údajov OECD a Európskej komisie žije s problémami duševného zdravia približne každý šiesty obyvateľ Európskej únie. Narastá aj počet ľudí, ktorí sa cítia osamelo, pričom osamelosť dnes odborníci označujú za jeden z významných faktorov ovplyvňujúcich kvalitu života i zdravie. Košický samosprávny kraj (KSK) preto prostredníctvom siete svojich knižníc upozorňuje na význam prevencie a podpory psychickej pohody.

Počas jesene pripravili knižnice kraja sériu podujatí, ktoré prepájajú čítanie, komunitné aktivity, vzdelávanie, pohyb a otvorenú diskusiu o duševnom zdraví. Základnou myšlienkou je ukázať, že knižnice dnes nie sú len miestom kníh, ale aj bezpečným priestorom pre stretávanie, porozumenie a budovanie zdravých komunít. „V dnešnej spoločnosti, ktorú čoraz viac ovplyvňuje pretlak informácií, napätie vo verejnej diskusii, osamelosť či rastúca miera úzkosti, potrebujeme miesta, ktoré ľudí spájajú, nie rozdeľujú," povedal predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka a dodal: „Som presvedčený, že podpora duševného zdravia sa nezačína až v ambulancii, ale aj v prirodzených komunitách, ktoré si navzájom vedia podať pomocnú ruku."

Kruh emócií

V Zemplínskej knižnici v Trebišove sa účastníci workshopu Kruh emócií učia rozpoznávať vlastné pocity, pomenovať ich a pracovať s nimi zdravým spôsobom. Súčasťou programu je aj odborná prednáška Psychohygiena: Ako sa nezblázniť zo školy, života a internetu, ktorá reaguje na rastúce psychické zaťaženie mladých ľudí v digitálnom prostredí.

Pohyb miesto liekov

Verejná knižnica Jána Bocatia v Košiciach sa zameriava najmä na seniorov. Aktivita Pohyb miesto liekov prepája terapeutické cvičenie s pravidelným stretávaním a budovaním sociálnych kontaktov. Knižnica zároveň pripravila tematické podujatia podporujúce koncentráciu, kreativitu a tréning mysle prostredníctvom literatúry.

Moja duša

Dôležitú tému prináša aj Zemplínska knižnica Gorazda Zvonického v Michalovciach. Výstava Moja duša predstaví výtvarnú a remeselnú tvorbu ľudí s duševnou poruchou a dáva priestor príbehom, ktoré často zostávajú na okraji verejnej pozornosti. Knižnica zároveň pripravila tematickú výstavu literatúry venovanej problematike duševného zdravia a bezpečnému pohybu v online priestore.



zdroj foto KSK

Upokoj svojho ducha a Písmená víťazia

V Gemerskej knižnici Pavla Dobšinského v Rožňave sa návštevníci naučia jednoduché dychové techniky a postupy zvládania stresu v rámci podujatia Upokoj svojho ducha. Mladým ľuďom je určená beseda Písmená víťazia, ktorá otvára témy šikanovania, vzťahov, športu a duševnej pohody.

Terapia duše

Na potreby seniorov a zdravotne znevýhodnených skupín sa zameralo aj Spišské kultúrne centrum a knižnica. V rámci diskusie Terapia duše budú odborníci hovoriť o zvládaní každodenných starostí, významne pozitívnych emócií a budovaní psychickej odolnosti. Workshop Ako si udržiavať kognitívne zdravie prinesie praktické návody, ako si aj vo vyššom veku zachovať dobrú pamäť, pozornosť a mentálnu kondíciu.

Do iniciatívy sa zapojila aj knižnica Kultúrneho centra Medzibodrožia a Použia.

» ren

V záhrade sa postarajte o rastliny aj trávnik

Hoci už z hriadok zberáme poslednú úrodu, v záhrade nás čaká ešte veľa práce. O slovo sa hlásia dreviny, kvetinové i zeleninové záhony, ale aj trávnik.

Starostlivosť o trávnik

Aby sme sa vyhli plesniam, je dôležité na jeseň z trávnika priebežne vyhrabávať popadané lístie. Trávnik ešte pred zimou posledný krát pokoste a následne prevzdušnite. Prípadne ho môžete aj prihnojiť.

Náš tip:

Pokosenú trávu môžeme zapracovať do kompostu, prípadne ju môžeme použiť na mulčovanie záhonov, stromov a kríkov.

Postarajte sa o dreviny

Koncom októbra môžete ešte pristrihnúť živý plot a potom výdatne zalejte vodou všetky ihličnaté stromy, kríky a vždyzelené dreviny. Nezabudnite na orez ovocných stromov.

Upravte kvetinové záhony

Trávy nezrezávajte, ale zviažete jednotlivé trsy v hornej časti do snopov. Zabránite tak prenikaniu snehu dovnútra trsu a možnému vyhnitiu rastliny. Trvalky zostrihajte na výšku približne 5 až 7 cm, záhradníckymi nožnicami ostrihajte všetky suché vňate a listy. Zo záhonov tiež odstráňte letničky a vyplejte burinu. Citlivejšie rastliny, zabaľte do jutovej tkaniny a korene prikryte čečinou, prípadne nástielkou zo suchého lístia.

Postarajte sa o rastliny v kvetináčoch

Našu pozornosť si zaslúžia aj rastliny, ktoré pestujeme v kvetináčoch. Najskôr ich premiestnime na miesto, kde je závetrie, najlepšie k stene domu. Aby sme rastliny ochránili pred mrazom, je dobré ich izolovať celé. Zospodu ich môžeme zabezpečiť tak, že kvetináče položíme na tabuľu polystyrénu a následne kvetináč aj samotnú rastlinu obalíme jutovinou, prípadne netkanou textíliou. Občas rastliny nezabudnite poliať – hodia sa na to dni, keď nemrzne.

Chráňte zeleninu

Ak ste sa rozhodli ponechať na záhonoch už vysadenú zeleninu, môžete ju prihrnúť zeminou a prípadne zakryť netkanou textíliou. Takto môže prezimovať napríklad ružičkový kel, pór, petržlen, ale aj špargľa, pažítka či niektoré zimné odrody šalátov.

» ren



zdroj foto andreas160578 pixabay

Domáce sirupy proti kašľu

Jesenné obdobie prináša so sebou viac sychravých dní a spolu s nimi sa o slovo hlásia aj rôzne respiračné ochorenia, ktoré neraz sprevádza kašeľ. Naše staré mamy na jeho liečbu využívali silu prírody. Prinášame tipy na sirupy, ktoré môžu byť pri liečbe kašľa nápomocné.

Chrenový sirup na suchý kašeľ i boľavé hrdlo

Budeme potrebovať: 250g chrenu, pohár prevarenej vody, 200g medu a jeden citrón

Postup: Koreň chrenu očistite a nastrúhajte. Následne ho zalejte pohárom prevarenej – nie horúcej vody. Nechajte dve hodiny odstáť a potom preceďte cez sitko. Pridajte med a šťavu z citróna. Skladujte v tme a chlade. Pri kašli môžete užívať trikrát denne jednu lyžičku.

Pozor! Sirup sa neodporúča podávať deťom a osobám trpiacim na vredy žalúdka či dvanástnika. Ak nie ste si istí, poraďte sa so svojim lekárom.

Cibuľový sirup proti kašľu

Budeme potrebovať: 1 väčšiu cibuľu, cukor alebo med

Postup: Cibuľu očistite, nakrájajte na približne 3mm hrubé kolieska a navrstvite do skleného pohára tak, že na dno pohára vložte plátok cibule, zasypte ho lyžicou cukru, opäť preložte plátkom 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.

Tymianový sirup pri liečbe záchvatového kašľa a priedušiek

Budete potrebovať: 300g trstinového cukru, 300ml vody a 15g sušeného tymianu

Postup: Vodu priveďte do varu, pridajte cukor a miešajte kým sa cukor úplne rozpustí. Do takto vzniknutého sirupu vsypte sušený tymian, odstavte, prikryte a nechajte lúhovať 30 minút. Hotový sirup sceďte cez jemné sitko alebo plátno do čistého suchého a najlepšie sterilizovaného pohára, dobre uzatvorte a uložte na tmavé chladné miesto. Podávajte 3-krát denne čajovú lyžičku.

Pozor!

Tak ako v prípade všetkých byliniek, aj tymian by sme mali užívať s mierou. Jeho nadmerná konzumácia môže spôsobiť zdravotné ťažkosti napríklad so štítnou žľazou. Ak nie ste si istí, poraďte sa so svojim lekárom. » ren



Ilustračné foto. ***zdroj foto silviarita pixabay***

Internet za 0 € na dva roky

Presne toľko stojí internet pre žiakov základných a stredných škôl, ktorí pochádzajú z domácností **v hmotnej núdzi,** alebo majú **špeciálne výchovno-vzdelávacie potreby**.



Onlinežiak

480 € na internet hradených poukazom

30 Mb/s minimálna garantovaná rýchlosť

Inštalácia modemu/ routera **v cene**

Overte si podmienky a zaregistrujte sa na onlineziak.sk

Spolufinancovaný Európskou úniou

PROGRAM SLOVENSKO

MINISTERSTVO INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA A INFORMATIZÁCIE SLOVENSKEJ REPUBLIKY

80-0045

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.



Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to 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 a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolizácie 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. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text:Medika Expert*

MEDIKA EXPERT



Alebo volajte:
0904 552 345

Oplatí sa !

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĎOM

GS
EUROTHERM
MONT







INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU
gszasklenie.sk
0800 333 223
DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITE
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





98-0005

Stannah



Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Stoličkový výťah Stannah:
užívajte si svoj domov naplno

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie. Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.

Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

0800 162 162
www.stannah.sk

91-0002

ABA
INNOVATOR

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality



TOP INJECT
stabilizujeme základovú pôdu
zastavíme sadanie budov
injektážou syntetickej živice

zastavenie
sadania budov

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
0918 726 754
sk.abainnovator.com

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH
ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

66-0218

Oravská Horáreň
VÝHODNÝ POBYT
so štátnou dotáciou
už od 273.- EUR / 1 neprac. dôchodca
na 6 dní / 5 nocí
Cena zahŕňa:
* 5 x pohodlné ubytovanie,
* 5 x plnú penziu,
* 1 x celodenný výlet
a folklórne vystúpenie.



Voľné termíny:
9.11 – 14.11
16.11 – 21.11
23.11 – 28.11.26
KAČACIE HODY V CENE
Rezervácie: 0918 591942
www.oravskahoraren.sk | info@oravskahoraren.sk
Penzión*** Oravská horáreň, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava

37-0163



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU
BOMBA FASÁDA
BEZPLATNÁ UKÁŽKA
www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

68-001



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač
Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie
Opravy
Izolácia plochých striech
Klampiarske práce
Zateplenie
ZĽAVA 15% na objednávky prác do 31.10.
Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

91-0100

LEPŠIA PRÁCA SK
NÁJDITE NOVÝCH ĽUDÍ
0907 895 864