

MICHALOVSKO

TREBIŠOVSKO-SOBRANECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 31 260 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

PALIVOVÉ DREVO

 0911 477 965

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávajúce písma

AKCIA

JEDNOHROB ~~90€~~ **65€**

DVOJHROB ~~140€~~ **95€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK

Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

Zrážky zo mzdy, exekúcie, blokovany účet v banke?

OSOBNÝ BANKROT už do 30 dní.

0915 933 339

ZÁHRADNÍCTVO

- ◆ Realizácia okrasných záhrad
- ◆ Montáž robotických kosačiek
- ◆ Strihanie okrasných drevín
- ◆ Budovanie jazierok, potokov, fontán
- ◆ Automatické zavlažovacie systémy zn. Gardena

0940 234 800 www.zahradnictvo-uhrin.sk

KOMINÁRSTVO



KOLAUDÁCIE
FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
NEREZOVÉ KOMÍNY

0915 35 33 35 trezovanie2@gmail.com

SCHIEDEL

KRTKOVANIE

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

NAJNIŽŠIE CENY!

www.cisteniekanalizacie.sk

Pochádzam z Michalovského regiónu

0905 188 051

za NAJLEPŠIU CENU !!!

STUDNE

0907 148 965

0905 195 458

REKLAMA

do novín

0907 895 864

KANALIZÁCIE



ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0918 520 333

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

StaMi[®]

www.stamiokna.sk
oknastami@gmail.com

0917 054 584

vzorkovňa:

Masarykova 11

Michalovce



OKNÁ

pre každého

➤ Okná - Dvere
 ➤ Tieniaca technika
 ➤ Garážové brány
 ➤ Podlahy
 ➤ Vstavané skrine
 ➤ Hliníkové zábradlia
 ➤ Altánky a prístrešky


NABINT PLUS
 AKCIA na interiérové dvere

Kompletnú ponuku dverí si môžete pozrieť na
www.svetdveri.sk
nabintplus.sk nabintplus@gmail.com
 Berehová 2213/13, TREBIŠOV

 **0907 572 001**

Nechajte si zhotoviť strechu od profesionálov!
LIKVIDÁCIA AZBESTU
Plechová strešná krytina od 10€/m²
 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

MARCIN KAMENÁRSTVO

- Portréty na kameň
- Žulové pomníky
- Hrobky
- Cintorínske doplnky

ZALUŽICE 89
 056/647 14 38
 0907 993 558 0911 306 467
 kamenarstvo.marcin@marstone.sk



VÝKUP KROJOV
 a ich súčastí, plátno
 kašmírové sukne, šatky
 brokátové šatky, štofky
0908 627 952

OPRAVY A SERVIS

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

0905 308 280

DREVENÉ konštrukcie

ZIMNÉ ZÁHRADY
 ZASKLENIE TERASY
 ZASKLENIE PRÍSTREŠKU
 PRÍSTREŠKY
 BIOKLIMATICKÉ PERGOLY
 BALKÓNY a LODŽIE
 SCREENOVÉ ROLETY
 BETÓNOVANIE a DLAŽBA

DOPYT@OLIMONT.SK 0908 077 040

WWW.OLIMONT.SK
 Nehľadajte 2-3 firmy.
 My sa o všetko postaráme.

HLINÍKOVÉ konštrukcie

BIOKLIMATICKÉ PERGOLY





PONÚKAME
 voľné pracovné miesto:
ÚDRŽBÁR
ELEKTRIKÁR

Pracovná činnosť:

- Vykonávanie bežných údržbárskych prác,
- Servis a oprava vodoinštalácie a elektroinštalácie,
- Manuálna zručnosť,
- Plnenie úloh podľa pokynov nadriadeného,
- Miesto výkonu práce Michalovce, prac. doba od 08.00 - 16.00 hod.
- Vzdelanie a prax v odbore elektrotechnika výhodou.

Základná mzda 1.000€
 a zvyšuje sa vzhľadom na skúsenosti kandidátov
 a bude spresnená na pohovore.



 +421 905 647 032  praca@centralinvest.sk

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 390€**
 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 Sekčov (smer Šalgovnik) Podnikateľské centrum PYRAMÍDA
 Keratsínske nám. 1, prízemie, č. dverí 105/A, Otvorené: Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰

Predám používané japonské malotraktory Yanmar, Kubota, Iseki, ... Cena od 5999eur s DPH
0944 215 068

OBNOVA STRECH
 Reálna záruka 12 ROKOV Obliadka ZDARMA
 • PRIEMYSELNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SELADOVÉ PRIESTORY

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

- ▶ VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽCABOV
- ▶ OBNOVA KOMINOV
- ▶ OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDEA

INDEX 3D **PVC**

0949 765 613

Jarná AKCIA!

BOBRIA SILA V AKCII

ČAS NA OSVIEŽENIE!



Top cena
9,99

BESTWAY DETSKÝ NAFUKOVACÍ BAZÉN

Rôzne farby. Objem 140 l, 122 × 25 cm.
OBI č. 2450740 a i.



Top cena
49,99

BESTWAY BAZÉN FAST SET

Pr. 305 cm × 76 cm. Vráť. čerpadla a filtračnej kartuše.
OBI č. 1114362



Top cena
104,99

BAZÉNOVÝ VYSÁVAČ „ORCA 45 CL“

Pre bazény do 50 m². S jemnosťou filtra 180 je robot obzvlášť vhodný na rýchle čistenie bazéna.
OBI č. 2444578



Top cena
124,99

BESTWAY BAZÉN „STEEL PRO MAX“

Pr. 305 × 76 cm. Kovová konštrukcia s utesňujúcim náterom proti korózii - FrameLink. Balenie obsahuje filtračné čerpadlo, filtračnú kartušu a samolepiace opravné záplaty. OBI č. 1114388



Top cena
249,99

BESTWAY BAZÉN FAST SET

V balení tiež filtračné čerpadlo a rebrík, pr. 457 × 107 cm, atraktívny ratanový vzhľad.
OBI č. 1427871



Top cena
399,99

BESTWAY VÍRIVKA „LAY-Z-SPA MIAMI AIRJET“

Pr. 180 × 66 cm, S automatickou funkciou zahrievania Freeze Shield. Pre počet osôb: 4. OBI č. 1624188

KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!*

obi.sk/bobri-bonus



**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**

1
NAJDÔVERYHODNEJŠIA
ZNAČKA
2023

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Platí od 10. 5. do 23. 5. 2024 alebo do vypredania zásob.

Výbornou voľbou je dekupáž i mozaika Dajte kvetináčom nový šat

Nahromadili sa vám doma rozličné kvetináče, ktoré už akosi stratili glanc? Nemusíte ich vyhadzovať. Vyrobite im nový šat, aby mohli opäť zažiarif. Dnes si predstavíme techniku dekupáž a tiež ďalšiu z možností, ktorou je mozaika.

Dekupáž

Servítková technika či dekupáž je pomerne dobre známa a zvládnu ju aj začiatčníci. Ak ste sa s ňou ešte nestretli, prinášame návod ako na to.

Budete potrebovať:

- kvetináče
- lepidlo na dekupáž
- papierové obrúsky trojvrstvové
- ostré nožnice
- štetec

Takto sa to podarí:

- kvetináče dôkladne očistite a osušte
- ak má kvetináč tmavú farbu, je lepšie ho ešte pred nanášaním obrúskov, natrieť svetlejšou akrylovou farbou, aby motívy pekne vynikli
- kým farba poriadne zaschne, vyberte si motív, ktorý chcete na kvetináč naniesť a ostrými nožnicami ho z obrúsky vystrihnite
- z obrúsky potom odstráňte dve spod-

né vrstvy papiera, zvolený motív priložte na kvetináč a naneste lepidlo

- obrázok opatrne uhladzuje štetcom v smere od stredu do strán, aby ste vytlačili prípadné vzduchové bublinky, následne nechajte vyschnúť

Náš tip: Technikou dekupáž si môžete vyzdobif akékoľvek predmety, či už to bude podnos, svietnik, zápisník alebo dokonca nábytok. Fantázii sa pri tejto technike medze nekladú, je to len na vás.

Mozaika

Vyrobiť si jedinečný mozaikový kvetináč dokážete len s pomocou zopár vecí, ktoré si budete musief zadovážiť v obchode. Výsledok však isto bude stáť za to a zároveň získate originálny doplnok pre váš dom, byt či záhradu.

Budete potrebovať:

- kvetináče
- dlaždice
- lepidlo na obklady a dlažby
- nádoby na zarobenie lepidla a škárovacej hmoty
- škárovaciu maltu
- náradie - kladivo, murársku špachtľu, pinzetu, plastovú stierku, gumenú stierku



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

Takto sa to podarí:

- kvetináče dôkladne očistite a osušte
- dlaždice roztlčte na menšie kúsky a to tak, že dlaždicu vložíte pod látku a následne po nej niekoľkokrát udrite kladivom
- rozbité dlaždice vložte do nádoby s vodou a nechajte ich vodu nasiaknuť, potom ich mierne osušte
- v nádobe zarobte lepiacu maltu, podľa návodu, mala by byť tak hustá, aby nestekala
- na kvetináč naneste lepiacu maltu a rukou alebo pomocou pinzety do nej

vtlačajte kúsky dlaždíc

- na druhý deň si zarobte škárovaciu maltu a stierkou ju povtláčajte medzi dlaždice
- na záver odstaňte prebytočnú škárovaciu maltu gumenou stierkou a kvetináč pretrite vlhkou utierkou

Náš tip: Ak máte doma rozbité šálky, pokojne črepiny z nich do mozaiky zakomponujte. Rovnako môžete využiť aj koráliky rozličných tvarov, veľkostí a farieb.

» ren

OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

BITUFLEX s.r.o.

- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť

- zameranie zdarma
- bez zálohy
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

Oprava komínů GRÁTIS

0950 266 604

ZĽAVA pre seniorov

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

STRECHY

Najlacnejšia strešná krytina v okolí

PRÁCE
SLUŽBY

- Tesárske
- Pokrývačské
- Klampiarske
- PRENÁJOM LEŠENIA s dopravou 200m
- AUTODOPRAVA (Iveco Maxi)

Všetko pre vašu strechu, prístrešky, altánky a iné.

0940 88 88 29

NAJ STRECHA s.r.o.

Najlepšia oprava strechy

BEZ POTREBY DEMONTÁŽE! 0940 776 203

Oprava eternitových, plechových a plochých striech

▶ zameranie, poradenstvo ZDARMA

▶ cenová kalkulácia ZDARMA ▶ pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA

Oprava komínů • Oprava a montáž odkvapových žlabů

www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro

UŽ
13
ROKOV
NA TRHU

Čistenie hrobov a dosekávania písma

AKCIA

Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob	65€
dvojhrob	95€
malba písma	1,30€/znak
dosekávanie písma	od 79€

Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny

impregnácia a doprava **zdarma!**

0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb

www.cisteniehrobovsaris.sk

15. mája 1948
Prvá arabsko-izraelská vojna: Egypt, Jordánsko, Libanon, Sýria, Irak a Saudská Arábia zaútočili na Izrael

Výročia a udalosti

16. mája 1929
Akadémia filmových umení a vied po prvýkrát udelila ceny za zásluhy, známejšie pod menom Oscar

Výročia a udalosti



Správna voľba

1+1 ZADARMO

1.98**
0.99*

Slnecnicový olej
1 l

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,99 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 1,98 €
Cena za 2 kusy = 1,98 €



2+1 ZADARMO

1.29**
0.86*

Kryštálový cukor
1 kg

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,86 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 1,29 €
Cena za 3 kusy = 2,58 €



26% ZĽAVA

13.50***
9.90 (11=1,98)

Pilsner Urquell
10 x 0,5 l = 5 l
ležak
+ záloh za obaly 1,30 €



0,5 l iba **0.99**

DARČEK PONOŽKY

35% ZĽAVA

5.23***
3.39

Pomaranče XXL
3 kg balenie

1 kg iba **1.13**



LIDL
STÁNOK
DENNE ČISTVE

51% ZĽAVA

3.40***
1.69 (1 kg = 2,60)

Cherry paradajky
strapcové XXL
650 g balenie



42% ZĽAVA

6.99
3.99

Kuracie stehná
XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



37% ZĽAVA

7.12***
4.44 (11=4,63)

Nanuk s polevou
960 ml
8 x 120 ml
rôzne druhy



XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na rovnakom mieste z akčiového týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 13. 5. do 19. 5. 2024 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.

Nechajte sa zlákať na potulky Trenčianskym krajom Trenčiansky hrad aj Manínska tiesňava

Ak sa chystáte na potulky Slovenskom, možno zavítate aj do Trenčianskeho kraja. Môžete tam objavovať bohatú históriu aj krásne prírodné zákutia. Za vašu pozornosť isto stojí Trenčiansky hrad aj Manínska tiesňava.

Trenčiansky hrad

Dnešný hrad vznikol v 11. storočí ako pohraničná pevnosť, ktorá strážila dôležité vázke brody a významné karpatské priesmyky. Prechádzali cez ne obchodné cesty spájajúce oblasť severného Uhorska a stredoslovenských banských miest s Čechami, Moravou, Slezskom a Poľskom. V ďalších storo-



Trenčiansky hrad.

čiach sa hrad stal sídlom pohraničného komitátu, kráľovskej a neskôr šľachtickej župy. Najznámejším panovníkom a majiteľom hradu bol Matúš Čák Trenčiansky. Ak zavítate na Trenčiansky hrad, tak tam môžete obdivovať Matúšovu vežu. Za vašu pozornosť však isto stojí aj Ľudovítov, Barborin či Zápoľského palác, Letná veža, Delová bašta, Rotunda či objekt Kasárne. Zastaviť sa nezapodí ani na Dolnom nádvorí, ktoré ponúka nezabudnuteľné výhľady na mesto Trenčín a jeho príslahlé okolie. Výnimočnou je aj Studňa lásky, ku ktorej sa viaže známa povesť o tom, ako turecký paša Omar chcel za každú cenu oslobodiť svoju milú Fatimu, ktorú po jednej z vojnových výprav na Trenčianskom hrade zajaľ Štefan Zápoľský. Vykúpiť jej slobodu mohol Turek iba splnením najťažšej úlohy, a to vykopaním hlbokkej studne do hradnej skaly. Zaľúbený a vytrvalý Omar rúbal tvrdú skalu so svojimi tristo druhmi celé tri roky. So slovami „Zápoľský, vodu máš, ale srdce nie!“ si Omar krásnu Fatimu napokon odviezol domov.

K Trenčianskemu hradu sa dostanete jednoducho z centra mesta. Spod mestskej veže nachádzajúcej sa na námestí vás k nemu dovedú výnimočné kryté Farské schody.

Manínska tiesňava

V severozápadnej časti Strážovských vrchov, približne šesť kilometrov od Považskej Bystrice sa nachádza krásny vápencový kaňon Manínska tiesňava. Skalné steny vysoké až štyristo metrov zvierajú užúčku dolinu Manínskeho potoka. Priesmyk vznikol zarezaním Manínskeho potoka do vápencov a rozdelením Manínskeho Bradla na dva vrchy: Veľký Manín (891 m n. m.) a Malý Manín (812 m n. m.). V podstate sú tu dve menšie tiesňavy oddelené malou kotlinkou. Šírka najužších miest sotva stačí na priechod autobusu. Zo strmých svahov často dno doliny zasypávajú snehové lavíny. Hromada snehu sa v tienistom prostredí topí len pomaly, takže tu biela perina niekedy ostáva až do mája.

Priamo cez tiesňavu prechádza cesta. Do kaňonu je tiež zabezpečená mestská aj prímestská doprava z mesta Považská Bystrica.

Náš tip: Proti prúdu potoka môžete ďalej pokračovať náučným chodníkom až k ďalšej prírodnej rarite – Kostoleckej tiesňave. V nej je najväčší skalný previs Karpatského oblúka aj s imponantným sutinovým kuželom. Tento vzácny previs vytvorila príroda tak, že sa do vápencového bradla Drieňovka od vekov



Manínska tiesňava.

zarezával Manínsky potok, ktorý má na svedomí aj Manínsku tiesňavu. Zarezával sa, prekvapkával, tiekol, a až po veľmi dlhej dobe vznikla táto prírodná rarita. Bralo, na ktorom je vytesaná tiesňava, sa nazýva Kavčia skala podľa výskytu Kavky tmavej. Na ľavej strane môžete postrehnúť skalný útvar pripomínajúci vlasy.

Informácie a foto poskytla
Krajská organizácia cestovného ruchu Trenčín región

» ren

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

decorem.sk



LED SOLAR ZÁHRADNÉ SVIETIDLO, ZÁHRADNÝ STĹP

-10%

decorem.sk



ZÁHRADNA LED GIRLANDA 10 M + 20X 1W LED ŽIAROVKA

-10%

Využite kód:

OPLATISA10

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA10 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

U3V UNIVERZITA TRETIEHO VEKU
UNIVERZITA PAVLA JOZEFA
ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH



**CENA ZÁPISNÉHO
OD 60 €/ROK**



ANGLICKÝ
JAZYK

DIGITÁLNE
TECHNOLÓGIE
V KAŽDODENNOM
ŽIVOTE

PRÁVO

POLITOLÓGIA

PSYCHOLÓGIA

MEDICÍNA

RASTLINY
V ŽIVOTNOM
PROSTREDÍ

SVET OKOLO
NÁS

SENIORI
V POHYBE

u3v.upjs.sk

055/234 1289, 0918 412 601

Medzi kobrami v džungli

Súostrovia Andamany a Nikobary v Indickom oceáne ničím nezaostávajú za bielymi plážami Thajska či Myanmarska, ku ktorým sú geograficky najbližšie. Teritoriálne patria k Indii. Okrem nádherných pláží sa na ostrovoch rozprestiera hustá džungľa, plná kobier a iných nebezpečenstiev.

„Je extrémne náročné dostať sa cez nepriechodnú džungľu do odlahlých oblastí,“ hovorí Santosh Kumar. Pôsobí ako diakon vo farnosti Panny Márie ustavičnej pomoci v Kalapahade na severných Andamanoch. „Pri predieraní sa hustým porastom myslíme na ľudí, ktorí sa rovnako ako my presekávajú cez džungľu, aby prišli na svätú omšu. Zdolávajú pritom často aj niekoľko kilometrov. To nám spolu s farárom dodáva silu pokračovať,“ poukazuje Santosh na veľkú vieru kresťanov, ktorí žijú v najvzdialenejších častiach farnosti. „Keď prídeme do kaplniek, nikdy ich nenájdeme prázdne - ľudia majú smäd po Eucharistii a modlitbe.“

K niektorým kaplnkám vedú aké-také cesty. Kňaz a diakon na nich často využívajú motorku, ktorú farnosť dostala od nadácie ACN - Pomoc trpiacej Cirkvi. „Motorka je pre nás veľmi užitočná. Keby sme ju nemali, nemohli by sme plniť naše poslanie a navštevovať dediny vzdialené 10, 20 alebo aj 30 km,“ vysvetľuje Santosh. V mnohých

dedinách nie je elektrina a ľudia trpia nedostatkom pitnej vody. „Vždy si nejako poradíme,“ neštráca optimizmus diakon.

Santosh v týchto dňoch prijme kňazskú vysviacku. Je vďačný za to, že ho pri štúdiu ako prvého seminaristu na Andamanoch a Nikobaroch podporovala nadácia ACN. Jeho cesta povolania sa začala nečakane, po vrúcnych modlitbách za uzdravenie svojho otca. „Nikdy som nepomyslel na to, že sa stanem kňazom, ale potom môj otec ochorel na rakovinu. Modlil som sa k Bohu a to začalo meniť môj život,“ spomína. Po otcovom vyliečení Santosh cítil, že ho to ťahá ku kňazstvu: „V našej diecéze je veľmi málo kňazov. Vnímam som túžbu ľudí po Kristovi a po sviatostiach, a rozhodol som sa odpovedať na Božie volanie a slúžiť jemu i ľuďom.“

www.acnslovensko.sk



» acn zdroj foto ACN

Nazrime do histórie

Múzejníci a spoločne s nimi aj návštevníci múzeí oslavujú 18. mája Medzinárodný deň múzeí. Tento deň je zároveň pripomienkou toho, aké významné poslanie tieto inštitúcie v našej spoločnosti zastávajú.

Múzeá slúžia verejnosti predovšetkým tým, že zhromažďujú, triedia, vedecky spracovávajú a chránia dedičstvo minulosti. No ich úlohou je aj osvetová a kultúrna činnosť. Vďaka tomu všetkému sa môžeme ľahšie oboznámiť s našim kultúrnym a prírodným dedičstvom, s našou históriou a lepšie sa zorientovať v tom, kto sme a odkiaľ pochádzame.

Väčšina múzeí po celom svete pri príležitosti tohto sviatku pripravuje pre návštevníkov množstvo pútavých aktivít. Inak tomu nie je ani na Slovensku, kde si Medzinárodný deň múzeí každoročne pripomíname celoeurópskym podujatím pod názvom Noc múzeí a galérií. Mnohé múzeá a galérie

zostávajú v tento deň otvorené do neskorých nočných hodín a okrem prehliadky expozícií a výstav ponúkajú neraz nevedné zážitkové podujatia. Počas nich odhalujú návštevníkom rozličné tajomstvá a tí tak majú častokrát možnosť nazrieť aj do inak neprístupných častí mnohých kultúrnych pamiatok.

Tohtoročná Noc múzeí a galérií sa uskutoční 18. mája. Potešiteľné je, že sa do nej zapája množstvo slovenských múzeí, galérií, ale aj hradov a zámkov, ktoré skutočne majú záujemcom čo ponúknuť. Ak vám teda učarovala história, príroda, veda či umenie, nenechajte si ujsť skvelú príležitosť zúčastniť sa tohto podujatia a možno sa vám podarí objaviť aj čosi dosiaľ nepoznané.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

Realizujeme
**STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY**

☎ 0948 300 988 ☎

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0907 895 864

STRECHA.KE
Kvalitne, rýchlo a lacnejšie

Rýchla obnova eternitových, plechových a šindľových striech 3D lepenkou bez nutnosti demontáže starej strechy a pôvodnej krytiny. Oprava komínov.

ZADARMO
Obhliadka a zmeranie

Kontakty: 0944 359-720, e-mail: strecha.ke@gmail.com, FB Strecha.Ke

21. mája 1964 Výročia a udalosti
Arno Allan Penzias a Robert Wilson detegovali kozmické mikrovlnné reliktové žiarenie, ktoré potvrdzuje **teóriu Veľkého tresku**

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

☞ zameranie ☞ odborné poradenstvo ☞ cenová kalkuácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

ZÁRUKA 25 ROKOV

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

GS EUROSTONE
kamenárstvo

VOLAJTE
0915 873 738

PRVOTRIEDNA KVALITA
VŽDY NAJLEPŠIE CENY
NÁHROBNÁ TABUĽA OD 390 EUR
POMNÍK OD 1 390 EUR

CINTORÍNSKE VÝROBKY

01 POMNÍKY
Záhradkové
Americké
Urnové

02 DOSKY
Kuchynské dosky
Umývadlové dosky
Barové pulty

03 OBKLADY
Krbové obklady
Parapety, Dlažby
Schody, Schodiská

WWW.KAMENARSTVO-GS.SK

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Nepodceňujte spánok, dôležitá je jeho dĺžka aj kvalita

Zdravému a dostatočnému spánku by sme mali podľa odborníkov venovať náležitú pozornosť. Jeho význam často недоceňujeme a to je veľmi nebezpečné. Nedostatok spánku sa môže následne prejavíť nielen fyzickými, ale aj psychickými zmenami.

Spánok je prirodzený útlmový stav, no nie je to len akýsi čas nečinnosti alebo odychu organizmu. „Je to biologický proces, ktorý je nevyhnutný pre regeneráciu organizmu, načerpanie energie a pre celkový priebeh jednotlivých procesov v tele človeka. Kvalita aj kvantita spánku sa odráža na psychickom a fyzickom zdraví a tak ovplyvňuje kvalitu života,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a pripomína, že dospelý človek by mal spať približne 7 až 8 hodín.

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Spánok je dôležitý pri spracovaní emócií a ukladaní spomienok. Bez dostatočného spánku tak človek nedokáže dostatočne prijímať a zapamätávať si nové informácie

a sústrediť sa. Spánok je rozhodujúci aj pre fyzický výkon ako aj pre zotavenie po fyzickom výkone. Pri nedostatku spánku dochádza k rýchlejšiemu fyzickému vyčerpaniu, k spomaleniu reakčného času a tým sa zvyšuje riziko zranenia. „Taktiež dochádza k rýchlejšiemu psychickému vyčerpaniu, a tým sa oslabuje motivácia zvládať atletické výzvy,“ argumentuje odborníčka. Po fyzickom výkone je dostatočný spánok taktiež nesmierne dôležitý, pretože urýchľuje fyzické zotavovanie, stimuluje obnovu svalov a pomáha doplniť zásoby energie buniek.

Hrozia zdravotné ťažkosti

Nedostatok spánku môže viesť k vážnym zdravotným následkom. Cyklus spánku a bdenia a jeho dostatočné a pravidelné dodržiavanie je nevyhnutné aj na predchádzanie rozvoja rôznych ochorení. Počas spánku nastáva prirodzený pokles krvného tlaku. Pri nedostatku spánku nedochádza k jeho dostatočnému poklesu, čo časom môže prispievať k zvyšovaniu rizika rozvoja ochorenia kardiovaskulárneho systému. Počas spánku taktiež prirodzene klesá množstvo glukózy v krvi. Nedostatok spánku preto môže byť spojený s narušením spracovania glukózy v tele a možným rizikom vývinu cukrovky. „Prebiehajúci nedostatok spánku taktiež môže ovplyvňovať imunitné procesy, čo môže viesť k nedostatočnej alebo oneskorenej imunitnej odpovedi voči infekciám, a teda k ľahšiemu infikovaniu a ťažšiemu priebehu ochorenia,“ objasňuje MUDr. Šranková. Je podľa nej nesmierne dôležité nezanedbávať dôležitosť spánku a dopriať telu pravidelný, kvalitný a dostatočný spánok. Spoločné pomenovanie viacerých zdravých spánkových návykov sa nazýva „spánková hygiena“.



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

Medzi tieto návyky patrí napríklad: • dodržiavanie určitej pravidelnosti v časoch zaspávania a zobúdzania sa. Človek

by mal zaspávať a vstávať približne v tých istých časoch každý deň.

• Taktiež je dôležité niekoľko hodín pred spánkom vynechať konzumáciu kofeínu, nikotínu, alkoholických nápojov či väčších, vysokokalorických porcií jedál.

• Rovnako nie je dobré vykonávať fyzickú aktivitu pred spánkom, ale venovať sa skôr relaxačným aktivitám.

• Dôležité je aj správne prostredie v spálni či detskej izbe, ako je vhodná teplota v miestnosti, pohodlný matrac a vankúš, dostatočná tma ako aj ticho a neprítomnosť elektronických zariadení.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

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 jedince 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 nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii 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 hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, 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

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:

od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:

Slniečko
zdravá výživa

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

Triedime odpad – praktické rady krok za krokom

Separovanie iste má význam a vedie k tomu, aby sa triedený odpad účelnejšie spracoval, o dopadoch na životné prostredie ani nehovoriac. Oddeliť plasty od ostatného domáceho odpadu nie je na škodu a zvláda to dnes asi väčšina domácností, ale recyklovať sa dá aj inak.

V našich mestách a obciach je viacero rozdielov v recyklovaní odpadov – napríklad do žltej nádoby, do ktorej patria plasty, môžete v niektorých mestách separovať aj kovy a nápojové kartóny. Vždy si preto pozorne prečítajte informácie umiestnené na prednej strane kontajnera a postupujte podľa nich.

Takto sa to robí:

Na úvod len zhrnieme základné pravidlá triedenia odpadov, teda, že recyklovať sa dajú plasty, papier, sklo, kovy, nápojové kartóny, elektroodpad a batérie, oleje, bioodpad, pneumatiky aj textil. A hoci to na prvý pohľad vyzerá pracne, nie je to až také zložité. Najskôr si zriadiť nádoby – nevyužitú plastovú boxy či kartónové krabice, do ktorých budete jednotlivé druhy odpadu vkladáť a neskôr ich odovzdáte tam, kam patria:

- na triedenie plastov používame kontajnery žltej farby. Pred vhođením PET fliaš do kontajnera zmenšíte ich objem stlačením, šetríte tým priestor,
- na separáciu papiera sa používajú kontajnery modrej farby – pozor nepatria tam kartóny od vajec ani voskovaný papier,
- na triedenie skla slúžia kontajnery zelenej farby – nedávajte do nich keramikum, zrkadlá ani žiarovky,
- v prípade kovov je to zložitejšie, pretože každá obec má iný spôsob zberu odpadov. Niektoré používajú samostatné kontajnery červenej farby, iné zasa zbierajú kovy spoločne s plastom v žltých kontajneroch. Podmienky zberu si preto overte na stránkach obce,
- rovnako ako v prípade kovov, zvolili samosprávy rôznu stratégiu aj v súvislosti s triedením kuchynského bioodpadu – zistíte, aké nádoby naň vyčlenilo vaše mesto či obec a majte na pamäti, že tam môžete dávať neupravené zvyšky potravín rastlinného aj živočíšneho pôvodu, starý chlieb a pečivo, mliečne výrobky, vajcia a vaječné výrobky, potraviny po záručnej dobe, znehodnotené potraviny, nedojedenú stravu, či zvyšky z taniera, šupy z ovocia a zeleniny, zvyšky z kvetov a rastlín. Rozhod-



Ilustračné foto.

autor foto renáta kopáčová

ne tam nevkładajte plastové, sklenené, kovové a iné obalové materiály, použité jedlé oleje a tuky, zmesový komunálny odpad, či nebezpečný odpad akým sú napríklad farby,

- pozor na oleje, nevyliievajte ich do prostredia, ale ani do komunálneho odpadu či výlevky, môžu zaniešať kanalizáciu a neprijemnosti nenechajú na seba dlho čakať. Vždy zlejte olej po varení do fľaše, ktorú si na tento účel vyčleníte a neskôr odovzdajte oleje v zbernom dvore, prípadne na benzínke,
- staré pneumatiky uschovajte v pivnici či garáži a niekedy cestou odovzdajte v predajni, ktorá ich predáva alebo ponúkne v pneuservise,
- ak ide o elektrické zariadenia, tie môžete odovzdať pri kúpe nového elektrospotrebiča v predajni. Každý predajca je povinný odobrať ho bezplatne, podmienkou však je, že starý aj nový

spotrebič je rovnakého typu – teda napríklad chladnička za chladničku,

- starý textil neodporúčame vyhadzovať, najskôr ho vyperte, potom roztriedte. Staré trička poslúžia v domácnosti na zhotovenie utierok, iné kúsky odovzdajte do charity či odložte a vezmite na najbližší swap – ide o podujatie, ktoré sa v posledných rokoch udomácnilo vo väčšine slovenských miest i obcí. Zaujímavé je tým, že tam môžete oblečenie, ktoré je vám ľúto hodiť do kontajnera nielen odovzdať a potešiť tak iných, ale na oplátku si vybrať niečo pekné pre seba,
- nádoby od liekov aj s nevyužitými liekmi odovzdajte späť do lekárne.
- použité batérie odnesť do akejkoľvek predajne, v ktorej sa tento druh elektromateriálu predáva prípadne na zberný dvor.

» ren



Bonus karta

ziskaj ešte lepšie ceny za svoj odpad

Premeňte svoj odpad na peniaze

Navýšenie ceny od **10€** na tonu!



Zaregistruj sa na stránke www.zberky.com

VYKUPUJEME:



Plasty



Sklo



Farebné kovy



Papier

od 50,- Eur za tonu



Staré autá na vyradenie z evidencie

- ponúkame možnosť odvozu vášho auta



Železo

od 180,- Eur za tonu



AKU Batérie



Otvorené aj v SOBOTU

Zhodnoťte váš odpad

POBOČKY:

Topolčany
Prievdza
Nováky
Nové Mesto n/V
Púchov
Ilava
Myjava

Košice
Prešov
Michalovce
Veľké Kapušany
Humenné
Kráľovský Chlmec
Rožňava



112,00€

Chloé Love Story
Parfumovaná voda 75 ml

Demro.sk



229,00€

Pánske hodinky police
polychromované

ZlatnictvoLion.sk



1.199,00€

Americká chladnička Haier
HF7720ENMB

ZlavneneSpotrebice.sk



49,99€

Parný mop Silvercrest®
2 v 1 SDM 1500 D3

Lidl.sk



13,90€

Musetti zrnková káva
Deca - 500g

Domkavy.sk



250,00€

Prechádzka v daždi
akryl+olej 70×50 cm

zlatovsky.eu



2.359,00€

Traktorová kosačka Riwall
PRO RIT 92 HRD

trtechnic.sk



339,00€

K 4 Power Control Car and
Home 1.324-041.0

karcher-store-karimtech.sk



51,29€
53,99€

Akumulátorový plotostrih
HECHT 6020

trtechnic.sk



10,39€

AMBITION forma
na 12 muffinov Lukrecja

Kuchyňovo.sk



29,99€

Maliarsky stojan
crelando®

Lidl.sk



26,99€

Teleskopický regál
do kúpeľne Livarno home

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Bezplatný týždenník

MICHALOVSKO
TREBIŠOVSKO-SOBRANCEKO

EV 6207/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník 1, Vydanie 2, týždeň 19/2024.

Redakcia: Štefánikova 44
MICHALOVCE
michalovsko@regionpress.sk

INZERCIA

Marianna Sovjaková 0907 895 864

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



DISTRIBÚCIA (31260 domácností)

pámy týždeň:
Michalovce, Močarany, Topoľany, Vrbovec, Budkovec, Čičarovce, Dúbravka, Jovsa, Kaluža, Kľokočov, Krasnovce, Kusin, Lastomír, Nacina Ves, Palín, Pozdišovce, Rakovec nad Ondavou, Slepokovec, Strážske, Sečovce, Trhovište, Trnava pri Laborci, Zemplínska Široká, Sobrance, Trebišov, Čejkov, Hriadky, Zemplínske Hradište

nepámy týždeň:
Michalovce, Ložín, Lučky, Petrovce nad Laborcom, Staré, Veľké Kapušany, Viné, Zalužice, Závadka, Sobrance, Veľké Revíšia, Trebišov, 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	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SALANSKO
HC	30330	HIDHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠTANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇCIANSKO-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	LUČENECKO-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

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

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim st. motorku, pionier, babetu. 0905 253 009 »Kúpim Superb 1., lacno. 0907 231 442. »Kúpim stary traktor aj nefunkcny 0905675749

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Kúpim KRÁLÍČIE, ovčie, kozie, liščie KOŽE 0905350531

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim domace tkane platno, vrecia, kroje, sukne, satky, starozitnosti, porcelan. 0909101716

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim staré mechanické hodinky Prim a iné 0905 767 777

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»46R MUZ HLADA ZENU 47-58 NA PEKNE PRIATELSTVO SMS 0904213263

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera MI medzera Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

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

Riadková inzercia realit je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

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 neučítame. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátora 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, MI zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



TIP na výlet

OBORÍN

Pestujeme bylinky - Rozmarín

Rosmarinus officinalis, v preklade „morská rosa“ pochádza z oblastí južnej Európy a je ďalšou z bylín, ktorú môžete pestovať aj vo svojej bylinkovej záhrade. Keďže nie je príliš náročný na pestovanie, darí sa mu bude aj v kvetináči na balkóne či terase.

Rozmarín lekársky je vždyzelený poloker a dorastá do výšky 40 až 200 cm. Ide o trvalku, ktorá obľubuje slnečné stanovište a suchšie pôdy. Treba ho však chrániť pred mrazom. Jeho lístky môžeme zberať počas celého roka. Pre svoju výraznú aromatickú chuť je táto bylina obľúbená aj v kuchyni. Výborne ochutí pečené mäso a zeleninu a hodí sa aj pri príprave rýb.

Účinky na zdravie

Rozmarín obsahuje vo veľkom množstve éterické oleje - cineol a borneol. Oba pôsobia blahodarne na nervovú sústavu a na podporu dobrého trávenia. Bohatý je aj na flavonoidy, triesloviny, terpenoidy, živice, saponíny a vitamín A, B6 a C. Do nášho tela nám doplníme tiež minerály ako mangán, železo, meď, vápnik a horčík. „Využíva sa na posilnenie imunitného sys-

tému a krvného obehu. Môže zvyšovať krvný tlak a má aj výrazné antiseptické a močopudné účinky“, hovorí odborníčka na zdravú výživu z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Za zmienku určite stojí aj účinok spôsobený jeho vôňou - dokáže nabudiť naše zmysly, posilňuje sústredenie.

Pozor – neprežeňte to

Rozmarín je vo väčších dávkach jedovatý, preto je potrebné dať si pozor na konzumované množstvo. Aj v prípade rozmarínu platí, že hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom.



» ren zdroj foto HansLinde pixabay

800 € / 2 TÝŽDNE
Oblúbené jarné práce na Českých Chmelniciach
Ubytovanie s internetom zdarma. Týždenné zálohy a výplata mesačne. Prac. zmena 10 hod, pracuje sa na úkol! **U nás vek nerozhoduje!** Práca nie je ťažká, ale hľadáme prednostne ľudí, zvyknutých na fyzickú prácu. **Ďalšie nástupy 16.5. alebo dohodou.** Môžete pracovať aj dlhodobo, prácu máme celý rok.
Viac na **0948 762 295** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).
Jobs - tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.

Prenájom elektrických polohovacích postelí s dovozom

Info: 0903 841 587
Ľubotice • e-mail: epostel@epostel.sk
www.epostel.sk

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0907 895 864

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRYTOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

0948 107 877

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZLAVY AŽ
DO 50%**

Stannah



**-10%
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými
zľavami a kampaňami.
Platí do 24/5/2024

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so
stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré
sú navrhnuté tak, aby vám priniesli
nezávislosť a pokoj na duši.
Dôverujte našej tradícii starostlivosti
o bezpečnosť a pohodu, vďaka
ktorej akýkoľvek priestor zmeníme
na radosné a pohodlné miesto.



Služby
**Špičkovej
Kvality**

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**



**UŽ OD
379 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

galerica

	Š x V x D	
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 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofej.eu@gmail.com

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

**11
ROČNÉ
SKÚSENOSŤI**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

OVERENÁ FIRMA

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

**ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELA
9016**

LETO SA BLÍŽI!

Hliník

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj

bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

**Montujeme
po celom Slovensku**

WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK