

MICHALOVSKO

TREBIŠOVSKO-SOBRANECKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 31 260 domácností

RUSI ZAÚTOČIA NA SLOVENSKO

Ak EÚ zlyhá v pomoci brániacej sa Ukrajine, je to len otázka času. Preto je veľmi dôležité voliť do EP ľudí, ktorí Slovensko Putinovi nepredajú. My Vás neznradíme.

ĎAKUJEM za Vašu podporu

HNUTIE SLOVENSKO



33-011 Objednávateľ: SLOVENSKO, Zámok 14, 811 01 Bratislava IČO: 42287511

GABIONY | GABIONOVÉ PLOTY | PRÍRODNÝ KAMEŇ | TEHLVÝ OBKLAD

SLOVENSKÁ VÝROBA
NAJLEPŠIE CENY NA TRHU
TOVAR IHNEĎ K ODBERU
NAJŠIRŠÍ SORTIMENT
ZĽAVY PRE REALIZÁTOROV

ZĽAVY DO 20%

TONY-STAV

www.tonystav.sk
+421 911 639 003
Košické Oľšany 229

KAMENOVO

www.kamenovo.sk
+421 903 646 555
Južná trieda 125, Košice

EXPRESNÁ PREPRAVA TOVAROV V RÁMCI KOŠICKÉHO A PREŠOVSKÉHO KRAJA!

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

0915 927 993 • 0940 707 621



www.mgroupspro.sk

JAHODY

6 € / 2 kg košík
dovezieme bezplatne až k Vám domov
objednávky na tel:
0907 263 750, FB: ovocie a zelenina na kolesách



za NAJLEPŠIU CENU !!!
STUDNE
0907 148 965
0905 195 458

KÚPIM STARÝ NÁBYTOK



0908 638 343

OPRAVY A SERVIS

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

0905 308 280



ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie 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, blokováný účet v banke?
OSOBNÝ BANKROT už do 30 dní.

0915 933 339

PREDÁM CHATU NA DOMAŠI

0948 513 250 • 0905 652 621

PALIVOVÉ DREVO

0911 477 965

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA

cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | ZĽABY - HLINÍK 20€/m



Realizácie záhrad
Zavlažovacie systémy
Predaj a montáž robotických kosačiek AUTOMOWER

AQUAMOTION ROSSA s.r.o.
Priemyselná 1, Michalovce, 0905 503 222
AUTOMOWER EXPERT 0905 105 793
www.e-zahradka.sk

PROFESIONÁLNE ČISTENIE a MAĽOVANIE BRIZOLITU, FASÁD, STRIECH

BRIZOLIT a FASÁDY - oprava prasklín, vysprávkovanie pred maľovaním

STRECHA - brúsenie, odmastenie pred čistením a maľovaním



ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA ZDARMA

0940 200 989

ZASKLIEVANIE POSUVNÝM SYSTÉMOM
BALKÓNY • LODŽIE • TERASY • ZIMNÉ ZÁHRADY



Orange: 0915 117 700

T-Mobile: 0902 082 020

V.K. Euromont

www.zasklievanie-balkonov.sk
Facebook: zasklievanie balkonov-teras

StaMi[®]

www.stamiokna.sk

oknastami@gmail.com

0917 054 584

vzorkovňa:
Masarykova 11
Michalovce



OKNÁ pre každého

MIMORIADNA AKCIA

PREDAJŇA NÁBYTKU

NABYCOM[®]

*Výrazné
zľavy*

10-50%

WWW.NABYTOKEU.SK

TEL.: 056/642 26 28
NÁM. OSLOBODITEĽOV 26,
MICHALOVCE

TEL.: 056/672 26 02
M. R. ŠTEFÁNKA 43,
TREBIŠOV

TEL.: 056/635 01 12
ZIMNÁ 22,
ČIERNA NAD TISOU

VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE



Voľte 23



3

**Ján
Ferencák**

Objednávateľ: HLAS - sociálna demokracia, Lazarenská 15, 811 08 Bratislava, IČO: 53258070
Dodávateľ: Creo advertising, s. r. o., Žitkova 780/15, 011 02 Bratislava, IČO: 5120299

Zadávateľ: Creo Advertising, s. r. o., Žitkova 780/15, 811 02 Bratislava, IČO: 5120299

Objednávateľ: HLAS - sociálna demokracia, Lazarenská 15, 811 08 Bratislava, IČO: 53258070

33-012

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

STRECHY

Najlacnejšia strešná krytina v okolí

PRÁCE

- Tesárske
- Pokrývačské
- Klampiarske

SLUŽBY

- **PRENÁJOM LEŠENIA** s dopravou 200m
- **AUTODOPRAVA** (Iveco Maxi)

Všetko pre vašu strechu, prístrešky, altánky a iné. **0940 88 88 29**

KAMENÁRSTVO

Macko

- ➔ ŽULOVÉ HROBY
- ➔ ŽULOVÉ POMNÍKY
- ➔ CINTORÍNSKE DOPLNKY

elkam.macko@gmail.com
0907 891 475
0917 271 568

EL-KAM s.r.o.
Okružná 999/3
MICHALOVCE

23. mája 1805
Napoleon Bonaparte bol v milánskej katedrále korunovaný za **talianskeho kráľa**

Výročia a udalosti

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

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0907 895 864

KANALIZÁCIE

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0918 520 333

Nechajte si zhotoviť strechu od profesionálov!

LIKVIDÁCIA AZBESTU

Plechová strešná krytina od slovenského výrobcu **od 10€/m²**
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

Realizujeme

STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

OBNOVA STRECH
Reálna záruka 12 ROKOV Obhliadka ZDARMA

Jarná AKCIA!

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

INDEX 3D PVC

VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
OBNOVA KOMÍNOV
OBNOVA KANÁDSKÉHO ŠINDLIA

0949 765 613

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCELOVÉ 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

VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE

HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

Vol'te 23

**Igor 15
ŠIMKO**

35 rokov | rodený Košičan | poslanec NRSR

člen vedeckej rady Fakulty BERG, TU Košice
súdny znalec v odbore ochrana živ. prostredia
Európsky energetický manažér EUREM

*V Eurovoľbách
kandidujem
z posledného miesta
č. 15 ako symbol človeka,
ktorý pre EÚ nie je nikdy
prioritou. Je na poslednom
mieste, tak ako MY VÝCHODNIARI.
Preto na kandidátke HLAS-u
krúžkujte č.15 a*

**Jediný kandidát
z Košického kraja**

DAJME VÝCHOD NA PRVÉ MIESTO!

GS EUROSTONE
kamenárstvo

VOLAJTE
0915 873 738



CINTORÍNSKE VÝROBKY

KAMENÁRSKE VÝROBKY

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



01 POMNÍKY

Záhradkové
Americké
Urnové



02 DOSKY

Kuchynské dosky
Umývadlové dosky
Barové puľty



03 OBKLADY

Krbové obklady
Parapety, Dlažby
Schody, Schodiská

WWW.KAMENARSTVO-GS.SK

Čistenie hrobov a dosekávanie písma

AKCIA pred po
Používame materiál nemeckej kvality

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

impregnácia a doprava **zdarma**

0902 509 700

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

www.cisteniehrobovsaris.sk

22. mája 1908 Výročia a udalosti
bratia Wrightovci patentovali svoje lietadlo

PRÍJMEME

VODIČOV VZV-ELEKTRICKÝ

PRÁCA V ČR. MZDA OD 1 350€

Vykľádka a nakládka kamiónov v hale. Ubytovanie, doprava zabezpečená a hrazená. Príspevok na stravovanie, výkonnostný bonus, príplatky za nočné a nadčasový, prémie k dispozícii nonstop koordinátor. ☎0420 604 516 883

Bezplatný týždenník

MICHALOVSKO
TREBIŠOVSKO-SOBRANCEKO

EV 6207/24

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

Ročník 1, Vydanie 3, týždeň 20/2024.

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

nepáry týždň:
Michalovce, Ložín, Lučky, 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	GALANTSKO-SALANSKO
KC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
HM	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	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-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

BJ	37210	BARDEJSKO-SK-SP
GE	30830	GERMERSKO-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	POPRADSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

U3V

UNIVERZITA TRETIETHO 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



Správna voľba

46% ZĽAVA

0.79

0.42

• (100 g = 0,21)
Smetanový mňam jogurt
300 g
štyri druhy



30% ZĽAVA

0.79

0.55

Trvanlivé mlieko
1 l
polotučné
1,5 % tuku



31% ZĽAVA

1.89

1.29

Pepsi/Pepsi Zero/
Mirinda/7 UP Zero
2,5 l
* nápoj za obal 0,75 €



41% ZĽAVA

1.89

1.11

• (l = 0,44)



OD PONDELKA

OD PONDELKA 20. 5. DO NEDELE 26. 5.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

XXL XXL XXL XXL XXL XXL

43% ZĽAVA

6.79***

3.79

Konzumné zemiaky ružové
5 kg balenie
varný typ B - prílohové
prané

1 kg iba

0.76



52% ZĽAVA

4.09***

1.89

Nektárinky
750 g balenie



LIDL
STANOK
BEZNE ČERVENE

33% ZĽAVA

5.98

3.99

Mleté bravčové
mäso XXL
1 kg balenie
z pliedky



XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Doporučená bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.
***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri preročte na hmotnosť produktu z ekvivalentného týtka. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 20. 5. do 26. 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.

Čaj o piatej a čajové pečivo

Spojené kráľovstvo patrí k popredným konzumentom čaju, pričom najobľúbenejším čajom na britských ostrovoch je klasický čierny čaj podávaný s mliekom. Známa tradícia v Anglicku je pitie populárnejšieho čaju či „Čaju o piatej“.

Keďže večera sa v Anglicku podávala až neskoro večer, vo vyšších vrstvách sa v minulosti udomácnil zvyk pitia čaju o piatej. Podávali sa k nemu sendviče plnené najčastejšie uhorkou či lososom. Chýbať nesmel ani drobné sladké čajové pečivo. Aj dnes je táto tradícia v Británii zaužívaná a obľúbená. Ak sa aj vy rozhodnete pripraviť si čaj o piatej, vychutnajte si ho spolu s chutným čajovým pečivom - prinášame vám naň dva recepty.



Ilustračné foto.

autor foto mccartyv pixabay

Mandľové sušienky

Suroviny: 200 g hladkej múky, 100 g mletých mandlí, 200 g masla, 100 g práškového cukru, 2 žltka, 1 KL citrónovej kôry, 1 hrst celých mandlí, práškový cukor na obalovanie

Postup: Z múky, mandlí, masla, cukru, žltok a citrónovej kôry vypracujeme cesto. Zabalíme ho do potravinárskej fólie a uložíme na hodinu do chladničky. Potom cesto na kuchynskej doske rozvalkáme na hrúbku asi 2 mm a vykrajujeme z neho kolieska prípadne iné tvary. Uložíme ich na plech vystlaný papierom na pečenie a do stredu každého vtlačíme mandľu. Pečieme v rúre vyhriatej na 180°C asi 8 minút. Po upečení obalíme v práškovom cukre.

Maslové sušienky

Suroviny: 300 g hladkej múky, 200 g masla, 100 g práškového cukru, 1 vajce, 1,5 KL vanilkového extraktu

Postup: V mise zmiešame cukor a múku. Vajce rozšľaháme a spolu so zmäknutým maslom a vanilkovým extraktom pridáme k suchej zmesi. Vymiešame hladké cesto, ktorým naplníme vrecko na zdobenie. Plech vystelieme papierom na pečenie a pomocou vrecka naň striekame venčeky, prípadne krúžky. Pečieme v rúre vyhriatej na 200°C asi 9 minút.

» ren

Čaj pripravujeme vždy čerstvý a pijeme ho po dúškoch Vychutnajte si šálku voňavého čaju

Horúci čaj nás dokáže príjemne zahriať v chladných dňoch a vlahnúť zasa osviežiť počas letných horúčav. Je vhodnou voľbou, ak si chceme urobiť chvíľku pre seba a zrelaxovať, no funguje tiež ako liek.

Na svete je nespočetné množstvo čajov, stačí si len nájsť ten svoj. Vybrať by sme mali podľa príležitosti, pri ktorej chceme čaj piť ale i podľa toho, v ktorom čase počas dňa si ho budeme vychutnávať, či pri akom zdravotnom probléme nám má byť nápomocný.

Aké čaje poznáme?

Čaj sa získava spracovaním listov rastliny *Camellia Sinensis*, teda čajovníka. Ide o vždyzelený ker, ktorý dorastá v prírode do výšky od 5 do 15 metrov. Čaje rozdeľujeme podľa toho, akým spôsobom boli listy tejto rastliny spracované a tak hovoríme o čaji čiernom, zelenom, polozelenom a bielom.

Bylinkové čaje

Bylinkové čaje sa pripravujú z rôznych častí liečivých rastlín, ktoré predtým prešli sušením, pripraviť sa však dajú aj z čerstvých bylínok.

Ovocné čaje

Ovocné čaje obsahujú zväčša sušené ovocie a časti sušených rastlín. Ak sú kvalitné, tak by mal byť podiel sušeného ovocia vyšší ako 50% hmotnosti.

Kedy zvoliť aký čaj?

Ak pijeme čaj ráno, dokáže nás povzbudiť a naštartovať do nového dňa. Na tento účel sa odporúča najmä čierny čaj. Aby nám pomohol dosiahnuť požadovaný efekt, mali by sme ho lúhovať maximálne tri minúty. Počas dňa môžeme siahnuť po rôznych druhoch zelených čajov, prípadne zvoliť čaj bylinkový či ovocný. Večer môže byť zasa



Ilustračné foto.

zdroj foto sohag_hawlander pixabay

správnou voľbou napríklad čaj Rooibos, ktorý neobsahuje žiaden kofeín, takže nebudeme mať problém zaspať.

Pozor!

Bylinkové čaje sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, piť by sme ich však mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Odborníci radia piť jeden druh bylinkového čaju najviac dva týždne v kuse, potom je nutné urobiť si prestávku. Je tiež potrebné uviesť si, že bylinky obsiahnuté v čaji môžu spôsobiť aj liekové interakcie. Ak si nie ste istí, poraďte sa vždy radšej so svojim lekárom.



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

Správna príprava čaju

• Väčšina ľudí si pripravuje čaj z nálevových vrecúšok. Ak tak robíme napríklad na pracovisku, je to veľmi jednoduchý, praktický a rýchly spôsob prípravy tohto chutného moku a nič tým isto nepokazíme. Ak si však chceme čaj skutočne vychutnať so všetkým, čo k tomu patrí, mali by sme si urobiť čas a siahnuť skôr po čaji sypanom. Ten nám poskytne oveľa viac pôžitku, či už ide o samotný rituál jeho prípravy, ako aj jeho lepšiu a výraznejšiu chuť i vôňu. Ak k tomu pridáme chvíľku, ktorú si vyčleníme len pre seba, poďakuje nám iste i naša duša.

• Na prípravu čaju by sme si mali zadovážiť sklenenú ohňovzdornú nádobu. Vysypeme do nej potrebné množstvo čaju a zalejeme horúcou vodou. V prípade zeleného čaju vodou po prevarení odstátou na 70 až 80 stupňov Celzia. Čaj luhujeme 3 až 4 minúty. Takto pripravený čaj cez sitko prelejeme do keramickej nádoby, či šálky, ktorá dobre drží teplo.

• Aj na prípravu bylinkových čajov by sme mali používať sypané bylinky. Čaj z nich zväčša pripravujeme tak, že si varíme len jednu, vždy čerstvú šálku. Potrebné množstvo danej byliny naberieme lyžičkou, vsypeme do šálky, zalejeme vriacou vodou, prikryjeme a vylúhujeme potrebný čas, ktorý sa môže pri jednotlivých bylinkách líšiť. Potom čaj prelejeme cez sitko do druhej šálky, pričom sa vyhneme kovovému sitku. Nie všetky bylinkové čaje sa však pripravujú rovnakým spôsobom a preto si to treba overiť vždy podľa toho, o akú bylinu ide, prípadne sa poradiť s odborníkom.

» ren

Treba opäť vstať

V kultovom filme o výnimočnom boxerovi Rockym Balboovi odznela z úst jeho trénera zaujímavá myšlienka, ktorú sa pokúsim parafrázovať: „Nie je dôležité, koľko rán dokážeš uštedriť iným, ale to, koľko rán dokážeš zničiť ty sám a potom ísť ďalej.“

Život nám niekedy uštedrí poriadnu facu v tých najrôznejších podobách a častokrát vo chvíli, keď to najmenej čakáme. Neraz o čosi veľmi usilujeme, obetujeme pre náš sen veľa času i energie a napriek tomu všetko stroskotá. Inokedy nás poriadne potrápi nevydarený vzťah alebo strata zamestnania, prípadne sa stane čosi oveľa horšie. Zasiahne nás nepríjemná choroba či strata niekoho blízkeho.

Takéto situácie sa nevyhýbajú nikomu z nás a dokážu nám spôsobiť poriadnu bolesť. Vysporiadať sa s nimi vôbec nebýva ľahké. Pravdou je, že niektoré veci potrebujú čas a musia jednoducho prebolieť, pretože iná možnosť nejestvuje. S inými ťažkosťami sa, naopak, môžeme a dokážeme popasovať. Najskôr je, pravdaže, potrebné sa trochu pozviechať a vylízať

z rán. Potom je treba zvážiť všetky možnosti, ktoré nám pomôžu odlepiť sa od dna a zabojsť s nepriazňou osudu. Nie je to však vôbec jednoduché.

Niekedy je v takýchto prípadoch potrebné podstúpiť zmenu alebo prijať do života čosi nové. To však môže byť bolestný proces. Spreádzajú ho totiž obavy, ako to zvládneme a či sa nedopusťme nejakých chýb. Pravdepodobne sa im nevyhneme, ale treba sa z nich poučiť a aj vďaka tomu sa posunúť ďalej.

Vstať a opäť začať za seba bojovať si vyžaduje poriadnu dávku odhodlania, odriekania, ale aj vytrvalosti a úsilia. Možno to nebude ľahké a možno sa nám všetko nepodarí na sto percent ani na prvýkrát, ale treba sa o to aspoň pokúsiť, nik iný to za nás urobiť nemôže.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0907 895 864

čujte.sk
Vysádzame ovocné stromy.
www.cujte.sk

Linka pomoci pre deti

Deti sa môžu stretnúť s násilím, ktoré má veľa podôb. Či už je to násilie fyzické, psychické, sexuálne, týranie, zanedbávanie, šikanovanie, kyberšikanovanie, sebaopoškodzovanie. Pre všetky deti, ktoré sa ocitli vo vážnej situácii a hľadajú pomoc alebo niekoho s kým sa o tom môžu porozprávať je k dispozícii Národná linka na pomoc deťom v ohrození VIAC AKO NI(c)K.

Národná linka na pomoc deťom v ohrození VIAC AKO NI(c)K funguje na štyroch základných pilieroch, ktorými sú súkromie, dôvera, riešenia a zodpovednosť. Vysokoškolsky vzdelaní, odborne vyškolení konzultanti poskytujú rýchlu pomoc formou diaľničného online poradenstva, prevencie, ale aj krízovej intervencie prostredníctvom človeka a e-mailovej komunikácie. Komunikácia na webovej stránke www.viacakonick.sk alebo cez mobilnú aplikáciu formou, prípadne prostredníctvom emailu na adrese pomoc@viacakonick.gov.sk umožňuje deťom a mladým ľuďom, aby sa mohli s dôverou kedykoľvek obrátiť a nájsť riešenie ich situácie nepretržite 24/7, teda 24 hodín denne a 7 dní v týždni.

Linka je anonymná a bezplatná
Národná linka na pomoc deťom v ohro-

zení VIAC AKO NI(c)K je anonymná a bezplatná, dopĺňa systém už existujúcich liniek, ktoré rovnako pomáhajú a radia ľuďom v rôznych ťažkých životných situáciách. Diaľničná forma pomoci zabezpečuje maximálne súkromie a priestor zdôveriť sa. Na linku sa môžu obrátiť aj deti, ktoré poznajú vo svojom okolí mladého človeka s problémom a chcú mu pomôcť. Rovnako tak môžu národnú linku kontaktovať aj dospelí klienti s podnetom k riešeniu prípadu násilia na dieťaťi.

Ochrana detí pred násilím

Národná linka na pomoc deťom v ohrození je jednou z aktivít Národného projektu Prevencia a eliminácia násilia a sociálneho vylúčenia prostredníctvom národných liniek pomoci, ktorého cieľom je zefektívnenie systému ochrany detí pred násilím, zvýšenie efektivity subjektov pri riešení problematiky násilia páchaného na deťoch, zvyšovanie profesionality, informovanie odbornej i laickej verejnosti o danej problematike. Národný projekt implementuje Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny Bratislava a odborným garantom je v rámci MPSVaR SR Národné koordináčne stredisko pre riešenie problematiky násilia na deťoch.

» red

BELMONT **ŠPECIÁLNE STRECHY** 0940 848 027 | 0907 953 163

Obnova starých eternitových, plechových a plochých striech rodinných domov i panelákov **BEZ DEMONTÁŽE**

ZDARMA: obhliadka, zameranie / cenová ponuka / konzultácia, poradenstvo

Výmena odkvapových žlabov
Oprava komínov

Špeciálne lepenie z kvalitných bituminových pásov rôznej farby, vzorov a druhov
len Index total qualitate

CENA 25 €/m²
ZÁRUKA 15 ROKOV

belmont@centrum.sk

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

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie odborné poradenstvo
cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

slovenská firma
ZÁRUKA 25 ROKOV

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

0948 107 877

čujte.sk

Potulky Trenčianskym krajom.

www.cujte.sk

24. mája 1993
Eritrea získala nezávislosť od Etiópie

Výročia a udalosti

Občianska riadková inercia

01 AUTO-MOTO / predaj
02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim st. motorku, pionier, babetu. 0905 253 009

14 RÔZNE / iné

»KUPIM PAROZIE, 0902 555 510

16 ZOZNAMKA

»Senior 68 hľada seniorku HE KE 0903 415 697 SMS
»Žena v strednom veku hľada seriózneho pana do 60r. SMS 0902 253 079 »MI okolie. Muz hľada slecnu zenu na pekne priateľstvo len sms 0904 213 263

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

Mení sa aj suma predčasného starobného dôchodku

Zmeny v predčasnom starobnom dôchodku

Žiadateľov o predčasný starobný dôchodok čakajú od 15. mája 2024 dve významné zmeny. Na základe nedávno schválenej novely zákona o sociálnom poistení sa bude v závislosti od ročníka narodenia poistenca postupne o dva mesiace predlžovať potrebné odpracované obdobie pre vznik nároku na predčasný dôchodok a zmení sa aj spôsob určenia sumy tohto dôchodku.

Všetky predčasné starobné dôchodky s dátumom priznania po 14. máji 2024 sa budú znižovať bez ohľadu na počet získaných odpracovaných rokov o 0,5 % za každých začatých 30 dní, ktoré poistencovi zostávajú do dovŕšenia dôchodkového veku.

Zmena v podmienke odpracovaného obdobia

Od 15. mája 2024 sa menia podmienky, za ktorých je možné priznať predčasný starobný dôchodok viac ako dva roky pred dovŕšením dôchodkového veku. Potrebné odpracované obdobie, teda obdobie, ktoré ak poistenec získa, môže za splnenia ostatných podmienok ísť do predčasného starobného dôchodku aj viac ako dva roky pred dovŕšením dôchodkového veku – doteraz známe

ako predčasný starobný dôchodok po 40-tich odpracovaných rokoch, sa bude postupne navyšovať o dva mesiace v závislosti od ročníka narodenia poistenca. „Znamená to, že už nebude platiť podmienka získania 40 odpracovaných rokov. Potrebné odpracované obdobie Sociálna poisťovňa na základe novely zákona určí ako rozdiel všeobecného dôchodkového veku neznižovaného za výchovu detí pre konkrétny ročník narodenia a čísla 23,“ približuje Sociálna poisťovňa a uvádza príklad:

Potrebné odpracované obdobie poistencov narodených v roku 1965 je 40 rokov a 10 mesiacov, teda 63 rokov a 10 mesiacov – 23.

Dôchodkový vek je v súčasnosti známy pre poistencov narodených pred 1. januárom 1967, a to 64 rokov. „Ak všeobecný dôchodkový vek pre konkrétny ročník ešte nie je známy, na účely určenia potrebného odpracovaného obdobia sa posledný určený všeobecný dôchodkový vek zvýši o dva mesiace za každý ročník, pre ktorý dôchodkový vek nie je známy,“ popisuje Sociálna poisťovňa a uvádza príklad:

Na účely určenia potrebného odpracovaného obdobia pre poistencov



Ilustračné foto.

zdroj foto pasja1000 pixabay

narodených v roku 1968 sa použije všeobecný dôchodkový vek 64 rokov a 4 mesiace. Posledný známy všeobecný dôchodkový vek je pre ročník 1966 a je 64 rokov, teda je potrebné pripočítať 4 mesiace za dva ročníky, ktorých dôchodkový vek nie je známy). Potrebné odpracované obdobie pre ročník narodenia 1968 je 41 rokov a 4 mesiace, teda 64 rokov a 4 mesiace – 23.

Suma predčasného starobného dôchodku

Druhou zmenou od 15. mája 2024 je zjednotenie percenta, o ktoré sa znižuje

je suma predčasného starobného dôchodku za obdobie od jeho priznania do dovŕšenia dôchodkového veku. Už nebude rozdielne 0,3% alebo 0,5% v závislosti od toho, či poistenec získal potrebný počet odpracovaných rokov alebo nezískal. „Všetky predčasné starobné dôchodky s dátumom priznania po 14. máji 2024 sa budú znižovať bez ohľadu na počet získaných odpracovaných rokov o 0,5% za každých začatých 30 dní, ktoré zostávajú do dovŕšenia dôchodkového veku,“ uzatvára Sociálna poisťovňa.

» ren

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



98,90€

HUGO BOSS BOSS Alive
Parfumovaná voda 80 ml

Demro.sk



31,15€

Gillete 4 v 1 Precízny
Zastrihávač Na Telo A Bradu

Demro.sk



324,00€

Kávovar Smeg
ECF01BLEU

Domkavy.sk



199,00€
219,00€

-9%

Comfee Mobilná klimatizácia
Smartcool 7000

Lidl.sk



25,90€

Musetti zrnková káva
Intenso - 1kg

Domkavy.sk



274,90€

Plynová varná doska
Whirlpool GOFL 629/NB1

ZlavneneSpotrebice.sk



1.299,00€

Crivit Mestský elektrobicykel
Y.2, biely

Lidl.sk



485,50€

Rotavátor Worcraft WPLM12
7HP, 100 cm, benzínový

ZEPA.sk

Právo na prvé zamestnanie

Desiatky mladých ľudí získavajú svoje prvotné pracovné skúsenosti vďaka projektu štátnej pomoci Právo na prvé zamestnanie. Tento projekt im pomôže získať požadované pracovné zručnosti a zároveň umožní zamestnávateľom získať nových pracovníkov.

Súčasnou projektom je možnosť pre zamestnávateľov zaškoliť nových pracovníkov takmer bezplatne, pričom rezort práce preplatí 90 % celkovej ceny práce zamestnanca po dobu 6 mesiacov. Žiadať o príspevok na podporu pracovného miesta v rámci tohto projektu je možné na úradoch práce, sociálnych vecí a rodiny.

Projekt cieľi na mladých ľudí

Cieľom projektu Právo na prvé zamestnanie je podporiť vznik pracovných miest pre nezamestnaných. Je určený pre všetkých uchádzačov o zamestnanie, ktorí sú evidovaní na úradoch práce, sociálnych vecí a rodiny minimálne dva mesiace a ešte nemali pracovný pomer trvajúci viac ako šesť po sebe nasledujúcich mesiacov. „Projektom cieľime najmä na mladých ľudí, ktorí skončili strednú alebo vysokú školu a ešte nemajú pracovné skúsenosti. Častokrát pre nich vzniká paradoxná situácia, kedy zamestnávateľia od nich vyžadujú skúsenosti, no noví absolventi nemajú možnosť získať túto prax inde ako práve v zamestnaní,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš. „Projekt Právo na prvé zamest-

nanie preto umožňuje zamestnávateľom nových zamestnancov takmer bezplatne zaškoliť a zapracovať,“ dodal minister práce.

Poskytujú finančný príspevok

V rámci projektu sa poskytuje finančný príspevok zamestnávateľom, ktorí na vytvorené pracovné miesta príjmu uchádzačov o zamestnanie z oprávnenej cieľovej skupiny projektu. „Jednou z podmienok je uzatvorenie pracovného pomeru na dobu určitú s podmienkou zamestnávania po dobu minimálne 12 mesiacov, poprípade na dobu neurčitú. Rozsah uzavretého pracovného pomeru musí byť najmenej polovica ustanoveného týždenného pracovného času. Finančný príspevok sa poskytuje jednorazovo na obdobie najviac 6 mesiacov, do 15 kalendárnych dní od dátumu nadobudnutia účinnosti dohody o jeho poskytnutí. Ďalších 6 mesiacov je zamestnávateľ povinný udržať pracovné miesto bez príspevku. Mesačný príspevok zamestnávateľovi sa poskytne na úhradu časti celkovej ceny práce na jedno vytvorené pracovné miesto na jeden mesiac vo výške 90 percent celkovej ceny práce zamestnanca, najviac vo výške 1 318,53 eur mesačne,“ priblížil rezort práce.

Realizácia projektu Právo na prvé zamestnanie je plánovaná do konca roka 2024. Na tento pilotný projekt je vyčlenených 13 miliónov eur zo štátneho rozpočtu Slovenskej republiky.

» ren

Gotický kostol v Plešivci

V kostole Reformovanej kresťanskej cirkvi v Plešivci sa podarilo oživiť pamiatky a malby, ktoré nám ponúkajú hodnotný pohľad do stredovekých čias. Nový život dostali najvzácnejšie a najoslnivejšie časti kostola - jeho gotické fresky. Pozornosť bola venovaná ich zreštaurovaniu a prezentácii v ich najlepšej možnej podobe.

Gotický kostol v Plešivci je skutočným pokladom gotickej architektúry. Stavba zo 14. storočia s bohatou freskovou výzdobou, s pohrebnou kaplnkou a klasicistickou zvonnicou je rodovým kostolom rodiny Bubekovcov. Vďaka zachovanej freskovej výzdobe výnimočnej kvality patrí medzi významné kultúrne pamiatky, pričom sa od roku 2022 hrdí značkou Európske kultúrne dedičstvo. „Gemer sa pomaly stáva umeleckým srdcom turistického mapy Košického kraja a jeho pôvab a históriu si už teraz môžu návštevníci naplno užiť. V rámci dotlačného programu Terra Incognita sme investovali 13 tisíc eur do obnovy fascinujúcej freskovej výzdoby. Cieľom projektu bolo odstránenie najväčšej bariéry, prístupnosti kostola širokej verejnosti a zveladenie malieb nachádzajúcich sa v interiéri. Táto iniciatíva nám umožnila znovu obdivovať majstrovstvo a talent autorov, ktorých umelecké korene siahajú až do Talianska,“ povedal Rastislav Trnka, predseda Košického samosprávneho kraja.

Gemerské turistické bohatstvo

Región Gemer ponúka krásy prírody,

» ren



hodnotné historické pamiatky, podzemné unikátne jaskyne, tradície, ale aj gastronomické zážitky. Najvýznamnejšie turistické lokality tohto kedysi banického regiónu hrad Krásna Hôrka, Gombasecká jaskyňa či Betliar, dopĺňajú ďalšie atraktívne miesta, ako sú nedávno otvorený Zipline v Gombaseku, Včelí raj v Betliari alebo virtuálni sprievodcovia po gemerských kostolíkoch Štítnického okruhu, do ktorého patrí Kostol reformovanej kresťanskej cirkvi v Plešivci spolu s evanjelickými kostolmi v Štítniku, Ochtinej a Kocelovciach, teda štyri autentické sakrálne stavby, ktoré sú súčasťou vyhľadávanej Gotickej cesty. Keďže spojenie medzi jednotlivými kostolmi je pre turistov pomerne náročné, ponúka Košice Región Turizmus na trase Plešivec – Štítnik – Ochtina – Kocelovce – Štítnik pravidelne každú sobotu od 15.6. do 14.9.2024 prepravu mikrobusem po Gotickej ceste.

Informácie a foto poskytl Krajská organizácia cestovného ruchu Košice Región Turizmus



Do moderných prevádzok v Michalovciach hľadáme na posilnenie nášho kolektívu

Stály dohľad

Krupierku - Krupiera

Ak si komunikatívna, iniciatívna, máš príjemný vzhľad a vystupovanie, hľadáme práve teba.

Do pracovnej činnosti ťa zaškolíme, výhodou sú skúsenosti s prácou čašníčky.

Ponúkame ti zamestnanecké výhody: trvalý pracovný pomer, stabilný mesačný príjem, stravné lístky, adekvátny pomer pracovného a voľného času.

Základná mzda je 1 000 € a zvyšuje sa vzhľadom na skúsenosti kandidátky a bude spresnená na pohovore.

Kontakt: +421 905 647 032
E-mail: betamaxx@betamaxx.sk

Prijmeme šikovného a zodpovedného pracovníka na pozíciu:

MANAGER / TECHNIK

PRACOVNÁ NÁPLŇ:

- Organizácia práce a mesačné zúčtovanie prevádzky
- Tímová spolupráca
- Servis technických zariadení

POŽADUJEME:

- Základnú znalosť PC a internetových sietí
- Užívateľ MS Office (excel, word)
- Technickú zručnosť
- Flexibilitu

PONUJEME:

- Služobné auto
- Mobilný telefón, PC
- Stabilné zamestnanie
- mzda od 900,-€ podľa skúsenosti uchádzača



Kontakt: +421 905 647 032
E-mail: betamaxx@betamaxx.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM

Stannah



-10%*
ZĽAVA

Aké máte plány na zajtra?
So spoločnosťou Stannah
máte nekonečno možností.

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162

www.stannah.sk



Služby
Špičkovej
Kvality

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 31/5/2024

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ
LINKY

od 13€

POĎĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie

Vybavíme všetko
potrebné pre prácu

Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené

Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de

+421 944 995 400



galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55

galerica.sk

	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 predlžovať o 2m.

EKOLOGICKÉ

**ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

[f](https://www.facebook.com/BombaFasada) BombaFasada

www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
polovničke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeee@gmail.com

Oravská Horáreň
★★★

**Dovolenkujte
iba za 260,- €**
(1 dôchodca na 6 dní / 5 noci)

**POBYT
so štátnou
dotáciou
100€**
pôvodne
360,- €

Cena zahŕňa: 5 x ubytovanie, 5 x plnú penziu,
1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy,
BONUS: parkovanie v areáli, free WIFI, vstup do herní,
1x folklórne vystúpenie, požičanie bicyklov ...

Rezervácie: 0918 591 942
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Voľné Termíny: 8.7.-13.7. | 15.7.-20.7. | 29.7.-3.8.2024
voľný AUGUST + SEPTEMBER

Penzión *** Oravská Horáreň, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava