

KOŠICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 92 130 domácností

APITERAPIA
ALTERNATIVA MODERNEJ MEDICÍNY

MED • PEL' • PERGA
• PROPOLIS •
MATERSKÁ KAŠIČKA
TRÚDÍ HOMOGENÁT

APIKONZULTANT ANETA DUGASOVÁ

0904 296 595
• BOČNÁ 2, KOŠICE •
PO-PIA 9:00-17:00
PREDAJNÁ PRÁCOVNE ODEVY

TANDEM personal partner **www.tpp.sk • 0907 744 567**

Operátor/ka výroby pri letisku

- ◆ **Mzda 800 € + príplatky**
- ◆ **Priemerná mzda 1030 €**

Drevsting®
Domov s čarom dreva

AKCIA
-30%

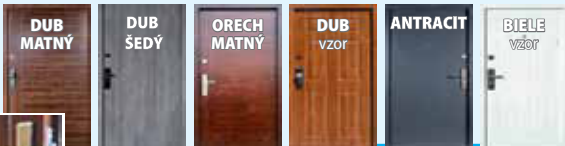
DREVENÉ OKNÁ | DVERE

Naše okná
ŠETRIA Vaše
ENERGIE!

Južná trieda 78, KOŠICE
0905 489 069
www.drevsting.sk

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



AKCIA 390€

kovanie **ZDARMA**

zameranie **ZDARMA**

v ponuke aj

INTERIÉROVÉ DVERE

v ponuke aj **hladké dvere** a odtieň **Wenge** **všetky dvere SKLADOM**

odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SR

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0917 56 36 12
0911 60 20 40

• Sídliisko Terasa, Sokolovská 5 | Po-Pia: 8⁰⁰-17⁰⁰
• Sídliisko Ťahanovce, Americká trieda | Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
obchodný dom KLAS (bývalá MILA) 1. posch.

Čalúnnictvo

Slánska 8, Prešov
Tel: 0911 567 934
georejgrasev@gmail.com

v ponuke aj predaj čalúnnickej kože
od 26 €, bez DPH

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB

100 € 50 €

DVOJHROB

150 € 85 €

Dosekávanie písma

Bez demontáže pomníka!!

Dátum (†3.11.2023) **50 €**, inak **5 €/znak**

Obnova písma 1 €/znak

Tabuľky, fotografie, vazy,
svietniky, umučená

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

Doprava, impregnácia ZDARMA

MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!
Sme tu pre Vás už 10 rokov

HODINÁRSTVO - Ján Pravda

oprava starožitných hodín
Szakkayho 1 | **0903 503 973**

výstava
VITALfest
zdravia a znania
24.- 25.5.2024
Jumbo centrum Košice
www.VITALfest.sk

Oprava
zatekajúcich
a poškodených
striech - fasád



Klampiarska - zväračská výroba
Prístrešky, atiky, oplechovanie každého druhu

Oprava a montáž žľabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu

0911 150 447

Pomníky a náhrobné kamene za výhodné ceny

KAMENÁRSTVO

STONE



www.kamenarstvostone.sk

Verejný cintorín Košice: 0902 404 515
Výroba a sklad Byster: 0911 056 056

VELKOOBCHOD
(aj pre verejnosť)

ŽALÚZIE
a **SIETE**

JARNÁ AKCIA
-30% **KASKO®**
STÍNICÍ TECHNIKA

0905 611 093

www.eurofal.sk | eurofal@gmail.com

EUROFAL
bezpečnostné dvere, plastové okná

UMÝVANIE OKIEN
SPOJENÉ S PREMAZANÍM
A NASTAVENÍM OKIEN

SERVIS OKIEN

JAREK čistí čalúnený nábytok
a koberce u Vás doma aj u nás
www.jarekcistikoberce.sk | 0915 937 226

ČISTENIE STRIECH I FASÁD
VAPKOU od **RIAS** a **MAGHU**



0950 889 209

ČISTENIE HROBOV

• Čistenie hrobov • Obnova písma

AKCIA

JEDNOHROB ~~100€~~ **75€** | Obnova písma ~~150€~~ **1,20€/ZNAK**
 DVOJHROB ~~140€~~ **120€** | Impregnácia a doprava ZDARMA

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

Kondi s.r.o. 0905 583 996
 www.kondi-elektro.sk

- elektroinštalačné práce
- kompletná montáž fotovoltiky
- zriadieme prípojky
- žiadosť, projekt, revíziu
- montáž a revízie bleskozvodov
- príprava trafostaníc na úradné skúšky
- údržba a opravy el. zariadení
- VN- vysokonapäťových
- NN- nízkonapäťových



TLAČOVINY

kosicko@regionpress.sk

MALIARSKY 0905 625 433
 remal.kosice@centrum.sk

Malby - nátery schodísk a nebytových priestorov.
 Obnova bytov, fasád a nátery striech.

Prenájom elektrických polohovacích postelí s dovozom



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

KOMPLETNÉ UPRATOVANIE bytov, rodinných domov

interiér aj exteriér 0909 103 422

Likvidácia starého nábytku a spotrebičov za príplatok | Výrub stromov
 Upratovanie pozemkov a záhrad | Strihanie plotov | Odvoz odpadu
 Hľadám do podnájmu celoročnú chatu | 0940 375 882

SIETE PROTI HMYZU

- OPRAVA
- MONTÁŽ
- DODANIE
- SERVIS

Dôchodcovia a ZŤP
ZĽAVY do 30%

Zľava sa vypočíta podľa odberu a množstva, uplatnenie zľavy je potrebné nahlásiť vopred pri zameraní technikovi

SAMOplus 0919 204 754

PÔŽIČKY

od 20 do 80 rokov | do 30 000€

CENTRÁLNA POBOČKA
 Fejova 1, Košice
 (oproti OD Dargov / pri reštaurácii Stará Sýpkaj)

INFOLINKA
 0918 709 028

ONLINE ŽIADOSŤ
 www.bestpozicka.sk



VÝPREDAJ

AVON TYRES 205/55 R16 91V

109,90 € **54,90 €**

v pneuservise alebo online: www.mikona.sk

MIKONA
 ... ON THE ROAD

ZV7

www.drobnestavebnep prace.sk

• DOMY
 • BYTY
 • ZÁHRADY 0904 015 003

Kúpim 1 až 2 izbový byt
Hotovosť / 0944 141 077



Prvotriedne žulové pomníky z kvalitného prírodného materiálu za **bezkonkurenčné** ceny

ZASTÚPENIE NA CELOM
 VÝCHODNOM SLOVENSKU

Obojstranná **impregnácia**
 pomníka proti vode
ZDARMA

Využite zľavy až do výšky
-10%
 pri celom žulovom komplete

Kompletné práce
 - aj výkopy
 Seriózny prístup
 ku každému zákazníkovi
Bezplatná obhliadka
 a nacenenie

Zavolajte nám na **bezplatnú linku 0800 500 535**

Vaše kamenárstvo OKNO, s.r.o. | www.oknosro.sk

Jazerná 1 (Areál Dávid), 040 12 Košice



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.

BEAR TRUCK SERVIS

Lubina 1 Košice, Nad jazerom

NÁKLADNÉ OSOBNÉ ÚŽITKOVÉ VOZIDLÁ

- SERVIS a PNEUSERVIS
- PLNENIE KLIMATIZÁCIÍ
- GEOMETRIA KOLIES
- DIAGNOSTIKA
- PROFI ZARIADENIA

0918 155 144 | beartruck.technik@gmail.com

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO
CELOSLOVENSKOU
INZERCIOU
V NAŠICH NOVINÁCH



VIZITKY
kosicko@regionpress.sk

OBNOVA STRECH

Reálna záruka 12 ROKOV | Obhliadka ZDARMA

PREMIÉSELNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRIESTORY

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

- VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
- OBNOVA KOMÍNOV
- OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA

INDEX 3D | PVC

0949 765 613

ABTEX.sk

PRACOVNÉ ODEVY

Predajňa ABTEX-CERVA Rastislavova 68 Košice

ÚDRŽBA ZÁHRAD, KOSENIE

0911 399 933 • sluzbyvam.sk

Prijmeme VODIČOV na TRAKTORY

za účelom zametania a polievania ciest v Košiciach

Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov

Blížšie informácie: 0905 449 843

REKONŠTRUKCIE bytových jadier

STAVBY rodinných domov na kľúč

vodoinštalčné a elektroinštalčné práce, obklady, dlažby, sadrokartónové podlahy a priečky, omietky, maľby, zateplenie rodinných domov, oporné múry, ploty, základové platne, vinylové a PVC podlahy.

0949 707 583

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, plátno kašmírové sukne, šatky brokátové šatky, štofky

0908 627 952

Predám používané japonské malotraktory

Yanmar, Kubota, Iseki, ... Cena od 5999eur s DPH

0944 215 068

PLASTOVÉ OKNÁ

DÔCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 30%

Zľava sa vypočíta podľa odberu a množstva, uplatnenie zľavy je potrebné nahlásiť vopred pri zameraní technikovi

SAMOpus | www.samopus.sk
SKLADNÁ 1 / ČAŇA | **0919 204 754**
1. POSCHODIE, STARÉ NÁKUPNÉ STREDISKO NAD TESCOM | samoplussro@gmail.com

ŽALÚZIE

SIETE PROTI HMYZU, SERVIS, MONTÁŽ, DODANIE, OPRAVA

Dôchodcovia a ZŤP ZĽAVY do 30%

Zľava sa vypočíta podľa odberu a množstva, uplatnenie zľavy je potrebné nahlásiť vopred pri zameraní technikovi

0919 204 754
samoplussro@gmail.com | www.samopus.sk

HODINOVÝ MANŽEL

• VODÁR • ELEKTRIKÁR • MURÁR • OBKLADAČ •

0910 265 473

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

0948 107 877

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRECH

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

HĽADÁME VODIČOV SKUPINY C

HRUBÁ MZDA: od 1000 € / mesiac
Finálna úroveň mzdy závisí od kvalifikácie a skúsenosti.
Priemerná mzda vodiča: 1000 - 1750 € mes.

MIESTO VÝKONU PRÁCE:
Košice a Košice okolie

POŽIADAVKY:

- Vodičský preukaz skupiny C
- Kvalifikačná karta vodiča
- Psychologická spôsobilosť

BENEFITY:

- Moderné vozidlá, pravidelná obnova vozového parku
- Možnosť bezplatného rozšírenia kvalifikácie
- Polročné a koncoročné odmeny
- Stravné lístky aj za dovolenkové dni
- Príspevok na DDS a ďalšie

NÁBOROVÝ BONUS 2000 €
KOSIT a.s., www.kosit.sk
Kontakt: personalne@kosit.sk, +421 917 505 369

KOSIT

DACHMANN

www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ

SERVIS A OPRAVA OKIEN

- EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
- PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK
- ZASKLIEVANIE BALKÓNŮV
- SIETE PROTI HMYZU, ŽALÚZIE
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

Kováčska 63, 040 01 Košice, kosice@dachmann.sk

0944 047 008, 0903 634 202

STK JAZERO

Po - Pia: 7.00 - 17.00
So: 7.00 - 13.00

STK + EK

BEZ ČAKANIA ZA PRIAZNIVÉ CENY

Objednávky 055-304 57 27

Napájadlá 7 A, Košice

www.stkkosice.sk



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 kusa = 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 kusa = 1,29 €
Cena za 3 kusy = 2,58 €



26% ZĽAVA

13.50***
9.90 (11-198)

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

MÄSIAROVA ČISTVÁ POROHA



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!

... 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.

VYPRATÁVANIE
DOMOV, BYTOVÝCH
A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV
pivnice, povaly, garáže, sklady...

**ČISTENIE POZEMKOV
A RUČNÉ BÚRACIE PRÁCE**

0903 640 759
vypratavaniecistenie@gmail.com

HĽADÁME VÝLEPÁRA **NUBIUM**

Hľadáme lepiča na výlep billboardových plôch v meste Košice. Ideálna práca na privyrobienie.

Požadujeme: živnosť / s.r.o., vlastné auto, spoľahlivosť, zodpovednosť.

Pracovný čas je flexibilný, v závislosti od počtu a termínu výlepov.

Mzdové podmienky sú flexibilné (cca 700 - 900 €).

Všetky ďalšie podmienky spolupráce a bližšie informácie telefonicky, prípadne mailom.

Kontakt: Alena Munková
Tel.: 0903 552 506 | E-mail: sklad@nubium.sk

REKONŠTRUKCIE 0910 433 877
BYTOV a RODINNÝCH DOMOV

MÁJOVÝ KONCERT

Duo Sonet, Kysucká 15€
Vrchárska Heligónka

30.5.2024 o 18.00 hod.
Kult. centrum Veritas KOŠICE
Predpredaj vstupeniek pod názvom
májový koncert na www.maxiticket.sk
0949 150 500

SBS LAMA SK

príjme bezpečnostných
pracovníkov
na obchodné prevádzky
v Košiciach

1 100 € brutto / mesiac
POS nutný!

0948 378 553

ŽALÚZIE

- drevené interiérové žalúzie
- vertikálne textilné žalúzie
- retiazkové - ISO systém
- vonkajšie hliníkové rolety
- textilné roletky - rôzne typy
- slnečné clony na okná
- sieťky proti hmyzu
- plastové zhrňovacie dvere

DODACIA DOBA OD 3 DNÍ

0905 245 995

Košice, Priemyselná 4
www.safiroll.sk
safiroll@safiroll.sk

VKH
Vetranie | Klimatizácia | Tepelné čerpadlá

Zabezpečíme poradenstvo,
dodávky, montáž, projektovú
dokumentáciu a servis v oblasti
vzduchotechniky, klimatizácie
a kúrenia.

Tel: +421 907 913 364
Email: hric@vkh.sk
Web: www.vkh.sk

Šebastovská 4,
08006 Prešov

KOŠICKO
na facebooku



Staň sa fanúšikom
našej stránky a sleduj:

- AKCIE firiem a služieb
- Tipy na voľný čas
- zaujímavosti, súťaže

**Čistenie a kontrola
komína**
s revíznou
správou

29€
S DPH

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA



Rekonštrukcia a
oddechtovanie komínov

0914 276 111
0915 483 234
kominarstvo-mitasi@centrum.sk

ZBERNÉ SUROVINY

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:

Topoľčany
Prievdza
Nováky
Nové Mesto n/V
Púchov
Ilava
Myjava

Košice
Prešov
Michalovce
Veľké Kapušany
Humenné
Kráľovský Chlmec
Rožňava

**Motorické
pohony pre brány
Automatické
posuvné dvere
Garážové
a halové dvere
Automatické závory**

PREDAJ MONTÁŽ SERVIS

BRANAMI s.r.o., Rázusova 12, Košice
pauer@netkosice.sk • 0903 600 573

MASTER GROUP s.r.o.

**ZASKLENIE BALKÓNOV
ZIMNÉ ZÁHRADY**

za bezkonkurenčnú cenu!

0915 927 993 • 0940 707 621

SEZÓNNE
ZĽAVY

TERASY • PRÍSTREŠKY

www.mgroupsro.sk

Zariadenie pre seniorov MEDZEV, ŠUGOV



Informácie ohľadom umiestnenia

055/622 00 11 | 0905 962 161
Kancelária v Košiciach, Strojárska 13, 1.posch.



dason.sk

Vzorková predajňa
Staničná 1, Košice

tel: 0915 479 711
055/729 08 68
dason.ke@dason.sk

... sme s vami v každom počasi.

**ŽALÚZIE | MARKÍZY
ROLETY**

SIETE PROTI HMYZU

japonské zásteny, rolety látkové,
plissé, vertikálne žalúzie látka, drevo,
strings, žalúzie hliník, bambus, drevo

JARNÁ AKCIA!

Markízy, Pergoly **-30%**
Vonkajšie žalúzie, **-35%**
Rolety AL

Záručná doba
4 ROKY
Akcia platí
do 30.5.2024

**NA TRHU
UŽ 26
ROKOV**

Po, Ut | 8:30-16:30 • Str | 8:00-17:30 • St | zatvorené • Pia | 8:30-15:00

užitočné kontakty | www.mojinzerat.sk

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

**SKÚŠTE TO
CELOSLOVENSKOU
INZERCIOU
V NAŠICH NOVINÁCH**

kosicko@regionpress.sk

www.regionpress.sk

Rozšírite svoje
podnikanie aj do
iných regiónov
Slovenska.

**DAJTE O SEBE
VEDIEŤ**

pomocou inzercie
v našich novinách

REGION
PRESS

kosicko@regionpress.sk
0907 779 017

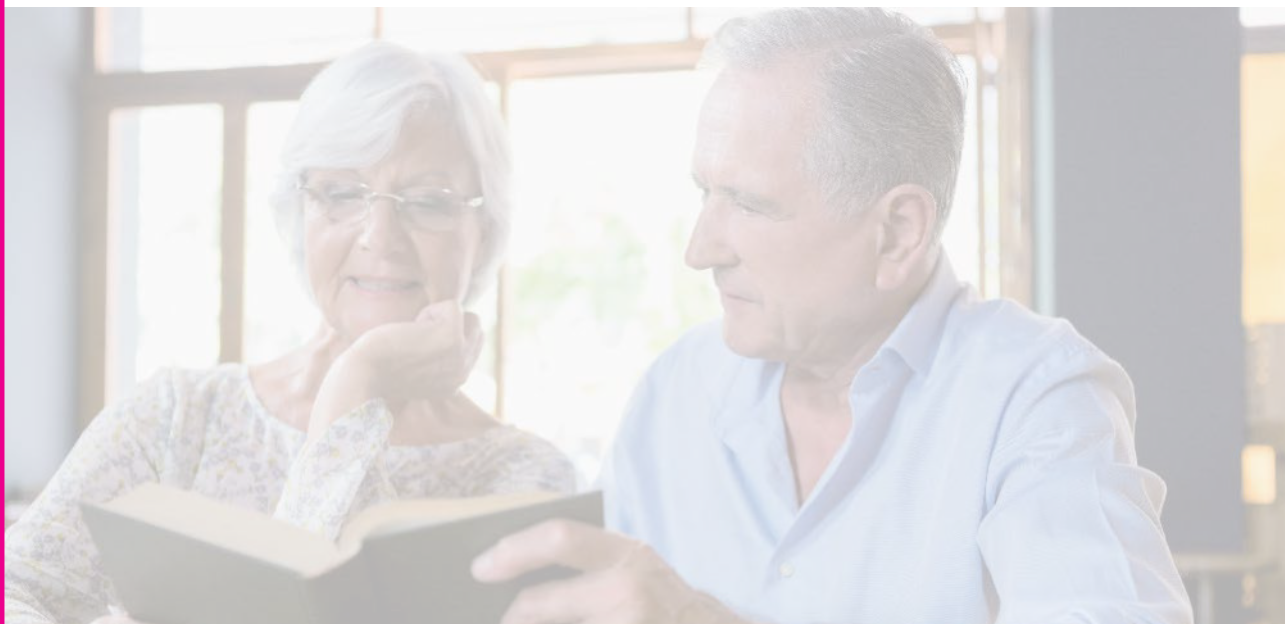


UNIVERZITA TRETIEHO VEKU

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

Sponzorovaný článok

Bolest' zmizla mihnutím oka... Tento magnetický náramok funguje dokonca aj vtedy, keď všetky iné metódy zlyhali!

Pani Agátu pred úplnou stratou obratnosti zachránila... jej láska k šperkom. Príbeh našej hrdinky sa môže stať skutočnou inšpiráciou pre ľudí, ktorí bojujú s podobnými problémami. Požiadali sme Agátu, aby nám povedala o tom, ako sa zbavila bolesti.

Bolest' mi postupne odoberala silu a schopnosť pohybu...

„Odkedy mi zomrel manžel, žijem sama. Starám sa o svoje vnúčatá, o záhradu a o svoj milovaný domček pri lese. Ešte pred 3 mesiacmi som si musela dávať veľký pozor na svoje kĺby, pretože aj najmenšia námaha mi spôsobovala silné bolesti, ktoré mi na druhý deň znemožňovali vstať z postele. Bojovala som s týmto problémom, ako sa len dalo. Počúvala som rady z každej strany. Nevedela som pochopiť, prečo bolesť neustupuje, aj keď robím presne to, čo mi odporúčali. Dnes poznám odpoveď – všetci mi

Bolo pre mňa ťažké sadnúť si a vstať zo stoličky. Presunúť sa z kuchyne do kúpeľne si vyžadovalo veľa námahy. Nemala som už energiu na prácu v záhrade a starostlivosť o vnúčatá. Zápästia ma tak boleli, že som nedokázala ani odskrutkovať krabičku s tabletami. Bola som na pokraji zúfalstva. Nemohla som spať, len som rozmýš-



Pani Agáta 7 rokov bojovala s bolesťami kolien, bedier a zápästí. Dnes má 51 rokov a ničो úžasného sa stalo jej kĺbom!

lala, čo by sa stalo, keby som úplne stratila fyzickú kondíciu. Bála som sa, že sa stanem príťažou pre svoju rodinu.

Uzdravujúca energia

Nakoniec som dostala odporúčanie na rehabilitáciu, s ktorou by som mala začať ihneď. Zavola som do centra s myšlienkou, že som konečne našla riešenie svojich problémov. Ale keď mi povedali cenu, bola som ohromená. Ohromujúca suma X EUR za jednu návštevu. Kto si to môže dovoliť!? Sklamaná a nahnevaná som zložila telefón. Začala som s nechuťou listovať v novinách. Zrak

Systematické nosenie tohto magnetického šperku je tým najlepším riešením pre ľudí, ktorí dennodenne bojujú s chronickými bolesťami a chcú predísť vzniku závažných ochorení.

mi padol na obrázok elegantného náramku, ktorý sa mi hneď veľmi zapáčil. Až neskôr som si všimla názov článku:

„Nová zbraň v boji proti bolesti“

Náramok, ktorý bojuje s bolesťou? To je nemožné, pomyslela som si. Ale čítala som ďalej. Zistila som, že náramok má až 20 neodmysliteľných magnetov so zdraviu prospešnými vlastnosťami. Podľa odborníkov v oblasti magnetoterapie jej nosenie pomáha telu bojovať s hypertenziou, osteoporózou, glaukómom, nespavosťou, nadváhou, únavou, bolesťami kĺbov, chrbta a aterosklerózou. Bola som nadšená vidinou tak príjemnej terapie a hneď som zavola na uvedené číslo. O pár dní neskôr som už náramok nosila a na tretí deň tejto kúry som začala pociťovať výrazne miznúcu bolesť, ktorá po 2 týždňoch úplne zmizla. Až som tomu nemohla uveriť!

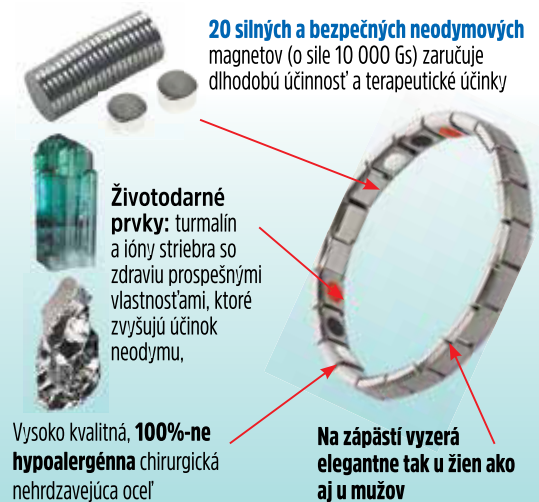
Prestali ma bolieť kĺby, dokonca som prestala brať tabletky proti bolesti! Povedala by som, že je to skutočný zázrak, ale bola by to lož – je to jednoducho veda! Veda, ktorá konečne vyriešila môj neprijemný problém. Náramok som darovala aj mojej dcérke, ktorá trpela nespavosťou a bolesťami chrbta. Tiež jej pomohla, hoci Anka už predtým úplne stratila nádej, že sa niekedy bude cítiť lepšie. Najlepšie na tom je to, že táto metóda je na 100% bezpečná a ani len nemusíte vyjsť z domu, ani platiť žiadneho fyzioterapeuta! Odporúčam tento náramok každému!“

Ako funguje magnetický náramok?

Ako funguje magnetický náramok?

Vytvára magnetické pole 10 000 Gs, ktoré preniká pokožkou a tkanivami a spúšťa procesy vedúce k zániku impulzov bolesti, zrýchleniu metabolizmu a odkysleniu organizmu.

Terapeutické magnetické pole pôsobí ako neviditeľný štít. Čistí cievy od usadenín cholesterolu – chráni pred aterosklerózou a srdcovým infarktom. Uľahčuje zaspávanie, zlepšuje činnosť mozgu a celkovú náladu.



20 silných a bezpečných neodýmových magnetov (o sile 10 000 Gs) zaručuje dlhodobú účinnosť a terapeutické účinky

Životodarné prvky: turmalín a ióny striebra so zdraviu prospešnými vlastnosťami, ktoré zvyšujú účinok neodýmu,

Vysoko kvalitná, 100%-ne hypoalergénna chirurgická nehrdzavejúca oceľ

Na zápästí vyzerá elegantne tak u žien ako aj u mužov

Náramok ihneď po nasadení vysielá liečivé magnetické impulzy hlboko do tela. Rozdiel pocítite do 72 hodín.

Pokiaľ ste u seba spozorovali tieto príznaky:

- ➔ bolesti spôsobené degeneratívnym ochorením, syndrómom karpálneho tunela, úrazy súvisiace s chronickým preťažením svalov a šliach,
- ➔ bolesti a zápal v ramenách, pažiach, zápästiach a dlaniach
- ➔ bolesť po úrazoch, lámavosť kostí
- ➔ bolesti hlavy, únavu, nespavosť, nervozitu, nadmerný stres...

Tento magnetický náramok robí zázraky!

ZAVOLAJTE HNEĎ A ZÍSKAJTE JEDNO ZO 100 BALENÍ MAGNETICKÝCH NÁRAMKOV ÚPLNE ZADARMO.

NEODKLADAJTE – ROZHODUJE PORADIE PRIHLÁŠOK

Ponuka platí do: 17.05.2024.

Tel. 033/877 74 26

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00 (Normálny miestny hovor bez príplatku)

Opísané produkty nie sú zdravotníckymi pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomôckami a nenahrádzajú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára. INZERENT: TWT GROUP

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 zriadte nádoby – nevyužité plastové boxy či kartónové krabice, do ktorých budete jednotlivé druhy odpadu vkladať a neskôr ich odovzdáte tam, kam patria:

- na triedenie plastov používame kontajnery žltej farby. Pred vhođením PET fliaš do kontajnera zmenšite 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 keramiky, 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 – zistite, 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 nevkladajte 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 zaniest kanalizáciu a nepríjemnosti 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 tričká 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 udománilo vo väčšine slovenských miest i obcí. Zaujímavé je tým, že tam môžete obliečenie, 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

Divadelný festival pre mladých

Milovníci divadla si môžu užít prvý ročník medzinárodného divadelného bienále festivalu pre mladé publikum, ktorý organizuje Divadlo Jána Palárika (DJP) v Trnave a uskutoční sa od 22. do 26. júna. Ide o jediný divadelný festival na Slovensku zameraný na mladých ľudí, ktorí si budú môcť pozrieť zaujímavé zahraničné i domáce inscenácie a vychutnať si bohatý sprievodný program, diskusie a koncerty na rôznych miestach v Trnave.

Na prvom ročníku festivalu Teen Theatre Fest sa predstaví osem špičkových divadiel zo Slovenska, Poľska, Maďarska, Česka, Ukrajiny i Nemecka s inscenáciami pre mladých. Sprievodný program budú tvoriť koncerty, besedy, seminár mladej kritiky, predstavenia pre rodiny s deťmi, workshopy či výstavy. „Trnavské divadlo bolo svojho času unikátnym Divadlom pre deti a mládež. Táto tradícia v Trnave neustále rezonuje a my sa ju snažíme neustále pestovať. Okrem inscenácií ponúkame mnoho druhov zážitkov, vzdelávacích, aj voľnočasových aktivít, ktoré oslovujú mladé publikum. Na záver našej jubilejnej 50. sezóny, vytvárame podujatie, ktoré má ambíciu stať sa najdôležitejšou kultúrnou udalosťou pre mladých na Slovensku. Divadelné festivaly sú oslavami umenia, živého kontaktu, originality a kreatívnych duší. Pre mladých ľudí však môžu znamenať ešte niečo viac – zážitok, ktorý určuje smer,“ povedala umelecká

riaditeľka festivalu a umelecká šéfká DJP Lucia Mihálová.

Môj uhol pohľadu

Mottom prvého ročníka je „point of view“ alebo „Môj uhol pohľadu“. Festival sa zameria na témy, ktoré v aktuálnej spoločenskej klíme mimoriadne rezonujú. Aké formy kolektívneho bytia ponúkajú queer ľudia? Ako hľadať spoločnú radosť a energiu pre utopickú imagináciu? Sme ochotní prekročiť medzigeneračné konflikty? A koľko empatie unesieme voči obeťam prebiehajúcich vojnových konfliktov? Slogan „point of view“ nie je prehlbenie polarizácie, ale akceptovanie aj opačného názoru a základnou podmienkou tvorivej slobody. Festival prináša aj dôležité spojenia divadla s miestnymi, regionálnymi, kultúrnymi a vzdelávacími organizáciami: Kultúrne centrum Malý Berlín, Nádvorie – priestor súčasnej kultúry, Štúdio tanca a pohybu Alegria, Galéria Jána Koniarka v Trnave, Knížnica Juraja Fándlyho, Kreatívne centrum Trnava, Zaži v Trnave – Mestské kultúrne stredisko, Región Trnava, mesto Trnava, Trnavský samosprávny kraj a Právnická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave. Vďaka týmto partnerom sa budú predstavenia aj sprievodný program odohrávať na rôznych miestach v rôznych časoch a divadlom tak ožije celá Trnava. Festival z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia.

» ren

využite potenciál
92 130 domácností

inzerujte v
KOŠICKO

Poznáte syrové fondue a viete ho pripraviť?

Samostatným a veľmi príjemným spôsobom podávania syrov je fondue čo znamená tavený. Ide o jedlo zo syra rozraveného nad ohňom. Ak si chcete vychutnať príjemný večer strávený v spoločnosti blízkych a priateľov, môže byť práve pohostenie v štýle syrového fondue, vhodnou voľbou.

Na syrové fondue se používa veľké množstvo druhov syra. Vytvorí si môžete rôzne kombinácie a nájsť také, ktoré chuťovo ulahodia práve vám. Najlepšie je však kombinovať tri, minimálne však dva druhy syra. Fondue pripravíte v špeciálnom hrnci z kameniny, ktorý sa počas stolovania položí na liehový horák umiestnený uprostred stola. Každý stolovník dostane špeciálnu dlhú vidličku, na ňu si nastokne kúsok bagety alebo chleba a následne namáča do hrnca s rozpusteným syrom. Ako príloha sa hodí nakladaná zelenina.

Príprava syrového fondue

Ako na to? Na jednu osobu si nachystajte približne 150 až 200 gramov syra. Syry, napríklad Gruyér a Emmental, nastrúhajte na hrubom strúhadle, na-

sypte do fondue hrnca a zalejte bielym vínom. Na minimálnej teplote začnite pomaly ohrievať. Keď sa syr začína vo víne topiť, zvýšte teplotu a syr miešajte vareškou až kým nedostanete homogénnu hmotu, trvá to približne desať minút. Do stredu stola postavte horák a zapáľte ho, bude nádobu s pripraveným fondue udržiavať počas konzumácie stále horúcu.

Náš tip: Popri miešaní fondue doň môžete pridať cesnak, prípadne čerstvo zomleté biele korenie.



» ren
autor Efraimstochter pixabay

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 odlahých 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 prideme 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,“ nestráca 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 fahá ku kňazstvu: „V našej diecéze je veľmi málo kňazov. Vnímam som túžbu ľudí po Kristovi a po sviatosťoch, a rozhodol som sa odpovedať na Božie volanie a slúžiť jemu i ľuďom.“

www.acnslovensko.sk



» acn zdroj foto ACN

Dosiahnite pestrú úrodu aj na malej ploche

Mestské záhrady zvyčajne neposkytujú príliš veľkorysý priestor. Pri vhodných postupoch však dokážete vypestovať pestrú škálu zeleniny v množstve potrebnom pre jednu domácnosť aj na malej ploche.

Ponúka sa viacero možností ako sa s nedostatkom priestoru popasovať. Jednou z nich je pestovanie plodín v nádobách, či štvorcach, ďalšou ťahanie rastlín do výšky. Aby ste boli v pestovaní zeleniny úspešní, využít by ste mali všetky zákucia, dobre si rozvrhnúť plochu a premyslieť aké druhy chcete pestovať.

Pestovanie plodín v nádobách

V prípade, že priestor, ktorý máte k dispozícii je veľmi miniatúrny, môžete pestovať bylinky a zeleninu v nádobách. Pamätajte však na to, že pestovanie v nádobách je náročnejšie na zavlažovanie a prípadné prihnojovanie rastlín, nakoľko tie nemajú možnosť prijímať živiny z voľnej pôdy.

Pestovanie plodín vo štvorcach

V malých záhradách, na balkónoch či terasách sa dobre osvedčila metóda pestovania vo štvorcach, do ktorých budete jednotlivé plodiny vysádzať. Na takéto pestovanie budete potrebovať hrančičky či vyvýšený okraj v tvare štvorca - postačí výška 10 až 20 cm, na ktorý môže poslúžiť rám zhotovený z drevených hranolov - ten následne

pomocou drevených líšt ešte rozdelíte na jednotlivé priehradky či polička s rozmermi 30 krát 30 až 40 krát 40 centimetrov. Menšie polička použijete na pestovanie reďkoviek, šalátov, špenátu či bylinek. Polička s väčšími rozmermi sú vhodné pre rajčiaky, papriku, kaleráb, cuketu, uhorky či mrkvu.

Náš tip: Polička, z ktorých ste už pozberali úrodu nenechajte prázdne, využijete ich na opätovné pestovanie reďkoviek, šalátov, alebo špenátu.

Pestovanie plodín do výšky

Plot záhrady môžete zasa využiť pri pestovaní tých druhov zeleniny, ktoré sa ťahajú do výšky. Rastliny tak získajú prirodzenú oporu, ktorú môžete ešte vylepšiť pletivom či drevenými doštičkami, ktoré na stenu či plot pripevníte a k nim môžete v niektorých miestach rastliny postupne počas rastu priväzovať. Takto môžete pestovať uhorky, cukety, fazuľku aj niektoré druhy rajčiakov. Pod nimi tak získate priestor pre iné plodiny.



» ren Ilustračné foto, zdroj foto planet_fox pixabay

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 nedoceňujeme a to je veľmi nebezpečné. Nedostatok spánku sa môže následne prejaviť nielen fyzickými, ale aj psychickými zmenami.

Spánok je prirodzený útlmový stav, no nie je to len akýsi čas nečinnosti alebo odдыхu 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 ochorení 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

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

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

Medzi tieto návyky patrí napríklad:

• dodržiavanie určitej pravidelnosti v časoch zaspávania a zobúdzania sa. Človek

» ren

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

**ZĽAVY 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

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

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

UŽ OD 379 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

	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 SKÚSENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016

LETO SA BLÍŽI!

Hliník

Drevo

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**