

KOŠICKO okolie

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 24 900 domácností

Ponúkame za výhodnú cenu
KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ



tel. **0905 764 689**

Drevsting®
Domov s čarom dreva

AKCIA -30%

Naše okná **ŠETRIA** Vaše **ENERGIE!**

DREVENÉ OKNÁ | DVERE

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

ČESTNE ZA VÁS

Voľby do EP sú tentokrát **mimoriadne dôležité**. Ak Európu ovládnu kolaboranti s vrahom Putinom, postupne náš spoločný Európsky dom zvnútra zničia. Preto je veľmi dôležité voliť ľudí, ktorí Slovensko Putinovi nezapredajú. **My ľudia nikdy nezapredáme.**

ĎAKUJEM za Vašu podporu

HNUTIE SLOVENSKO

22

JK KAMENÁRSTVO KOŠICE
Komplet kamenárske práce, Južná trieda 66

- pomníky, náhrobky, urnové hroby, gravírovanie portrétov
- bezplatná obhliadka a cenová ponuka priamo na cintoríne
- výkop hrobov, osadenie panelov a účasť pri pohrebe

Predaj hotových hrobov na verejnom cintoríne a krematóriu

Jarná ZĽAVA pre VŠETKÝCH ZÁKAZNÍKOV

0907 909 152
0903 999 123
0903 300 011

info@kamenarstvokosice.sk
www.kamenarstvokosice.sk

MALIARSTVO

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Maľovanie fasád

0940 167 755

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | ŽĽABY - HLINÍK 20€/m

www.ZATEPLOVANIEKOSICE.sk zateplovanie RD
0905 879 057 "bezkonkurenčné ceny"

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád

PRÁCE Z ĽANA
VÝŠKOVÉ A STAVEBNÉ PRÁCE
www.zlana.sk

Klmpiarska - zvaračská výroba
Prístrešky, atiky, oplechovanie každého druhu
Oprava a montáž žľabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu

0911 150 447

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 ŽĽABOV

zaručená 25 ROKOV

UMENIE BÝVANIA • ART OF LIVING
EQUILIBRIO REAL

VYKÚPIME VAŠU NEHNUTEĽNOSŤ KOŠICE A OKOLIE
FÉROVÉ A RÝCHLE JEDNANIE DO 48 HOD.
NEZÁVÄZNE VOLAJTE **+421 948 901 350**

PRIDAJTE SA K NÁM STAŇTE SA REALITNÝM MAKLÉROM
KONTAKTUJTE NÁS:
hr@eqreal.sk **+421 948 901 226**

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCEĽOVÉ 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.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0917 56 36 12
0911 60 20 40

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

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERTITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

OPRAVA KAMÍNU GRÁTIS
0950 266 604

ZĽAVA pre seniorov

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

JAREK

čistí čalúnený nábytok a koberce u Váš doma aj u nás

www.jarekclistikoberce.sk | 0915 937 226

Sadbové a konzumné ZEMIAKY

1kg/60 centov

Odrody: Agria, Soraya, Jelly
Tel: 0919 38 28 77
Dovoz ZDARMA



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

STAVEBNÉ PRÁCE

Betónovanie a murovanie, domov, terás, oporných múrov

0904 600 174

OBNOVA STRECH

Reálna záruka 12 ROKOV **Obhliadka ZDARMA**

• PRIEMYSĽNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRIESTORY

ETERTITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

INDEX 3D PVC

VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽŔABOV
OBNOVA KOMÍNOV
OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDLA

0949 765 613

www.drobnestavebnep prace.sk

• DOMY
• BYTY
• ZÁHRADY

0904 015 003

KOSENIE, STRIHANIE PLOTOV, OREZ STROMOV a iné

0911 901 330

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH

výskové práce

0947 102 999

SIETE PROTI HMYZU

• OPRAVA • MONTÁŽ
• DODANIE • SERVIS

Dôchodcovia a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

SAMOpus 0919 204 754

PÔŽIČKY

od 18 do 80 rokov

od 300€ do 20 000€

NAŠE Pobočky:
NONSTOP (VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)

Moldava n/B. KOŠICE

☑ Hviezdoslavova 18 - oproti VÚB BANKE (vo dvore)
☑ Fejova 1 - pri reštaurácii Stará Sýpka - východ priamo z ulice, ZĽTA REKLAMA

0904 031 113 0918 709 028

zinc euro ahoj HOME CREDIT

Nové, lepšie pôžičky



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
Seriózný 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

JARNÁ AKCIA

OKNO

VÁŠ SUVERÉNNY HLAS V EURÓPE

HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

Voľte 23

KANDIDUJEM DO EURÓPSKEHO
PARLAMENTU, ABY SOM HÁJIL
ZÁUJMY SLOVENSKÝCH OBČANOV.

SOM PROTI

- ✗ Green deal (zelenej dohode)
v terajšej podobe
- ✗ Zrušeniu práva veta
- ✗ Nezmyselným migračným
zákonom

SOM ZA

- ✓ Silnú, demokratickú a mierovú EÚ
- ✓ Spravodlivú podporu regiónov
- ✓ Ochranu peňazí pre Slovensko

3

Ján FERENČÁK

VÁŠ SUVERÉNNY **HLAS** V EURÓPE

PROBLÉMY S ČÍTANÍM, PÍSANÍM? www.centrumbasic.sk

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY

☎ **0948 300 988** ☎

Luxemburská firma hľadá
skúsených vodičov MKD
veľmi dobré podmienky.

tel.: 0918 627 471

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

REKONŠTRUKCIE 0910 433 877
BYTOV a RODINNÝCH DOMOV

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

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

ÚDRŽBA ZÁHRAD, KOSENIE

0911 399 933 • sluzbyvam.sk

ABTEX.sk
ZDRAVOTNÍCKE ODEVY

Predajňa ABTEX-CERVA Rastislavova 68 Košice

KOPANIE, VŔTANIE
A ČISTENIE STUDNÍ

0905 186 889

www.studnevychod.sk

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

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.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

INZERCIA

kosicko@regionpress.sk

DASON
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, Rolety AL **-35%**

Záručná doba **4 ROKY**
Akcia platí do 15.6.2024

NA TRHU UŽ 26 ROKOV

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

HLADÁME VODIČOV SKUPINY C

HRUBÁ MZDA: od 1000 € / mesiac
Finálna úroveň mzdy závisí od kvalifikácie a skúseností.
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

WinStyle

Plastové okná a dvere

Interiérové dvere

Bezpečnostné dvere

Hliníkové okná, dvere

Garážové brány

Tieniaca technika

Siete proti hmyzu

www.winstyle.sk
☎ **0940 83 84 83**
Kalinovská 2, Košice

VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE

HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

Voľte 23

Igor 15
ŠIMKO

Jediný kandidát **HLAS**
z Košického kraja

DAJME VÝCHOD NA PRVÉ MIESTO!

Nie je to len fráza v kampani do eurovoľieb, je to moje osobné presvedčenie. Som rodený Košičan, Východniar a viem, že počas takmer 20-tich rokov, kedy sa intenzívne stretávam s ľuďmi na Východe, je stav tejto časti Slovenska naozaj žalostný. Opravené cesty, mosty, školy, škôlky, obecné úrady, alebo aj základné veci, ktoré mali byť dávno vyriešené – pitná voda, kanalizácia, športoviská, bezpečnosť v obciach vďaka kamerám, či rýchly internet pre všetkých. To sú veci, ktoré sa nám bez Európskej únie a najmä eurofondov nepodarí zrekonštruovať alebo vystavať nanovo len z daní obyvateľov Slovenska. Ak budeme podporovať ľudí z regiónu kde žijú, tak dostaneme presne to čo od politikov chceme – ich osobný záujem na tom, aby sa nám žilo doma, na Východe lepšie. Dnes je stav taký, že 80% europoslancov sú len Bratislavčania. Áno správne čítate, žiaden východniar so vzťahom k normálnym hodnotám, ktoré vyznávame my všetci, hrdosť na svoj pôvod, schopnosť a chcenie prebiť sa, mať chuť niečo zmeniť aj v najvzdialenejšej obci na Východe Slovenska – áno, aj tam ľudia žijú, potrebujú mať normálny štandard pre svoje rodiny aby tam mohli ostať žiť a nechodiť do práce do takmer 500 km vzdalenej Bratislavy, alebo ešte ďalej ako pracovať v Rakúsku či inom štáte..., ale to politici v europarlamente, ktorí písali listy do Európskej komisie PROTI SLOVENSKU, aby sa nám zastavili eurofondy a zastavil rozvoj regiónov naozaj nechápu. Alebo chápú až príliš dobre, pretože im ide iba o nich. Milí Východniari, vďaka Vašej dôvere som dnes poslancom Národnej rady Slovenskej

republiky za stranu HLAS – sociálna demokracia. Po rokoch prežívania na Slovensku sa nám darí štartovať nové investície a pracovné miesta aj na Východe, 13-ty dôchodok pre seniorov, stabilizovanie cien energií, alebo ochrana zdravia, života a majetku ľudí pred medvedom hneď sú okamžité opatrenia pre nás Východniarov, ale aj všetkých obyvateľov Slovenska. 5 rokov nemá Východné Slovensko zástupcu v Európskom parlamente a ak sledujete čo robia tí dnešní poslanci, tak ako ja krútite hlavami, že nemyslia na Slovákov, tobôž na nás Východniarov. Slovensko je len jedno, preto som sa už nevedel prizerat' na to, ako sa europoslanci zvolení za Slovensko obliekajú do Európskych zástav a kašľú na svoj štát. Nemohol som sa prizerat' na to ako kydajú na vlastnú vlajku, štát a ľudí, ktorí ich do tej pozície dostali, preto som sa rozhodol prevziať zodpovednosť za Východniarov, preto kandidujem na poslanca Európskeho parlamentu ZA SLOVENSKO.

Kandidujem z čísla 15, posledného miesta na kandidátke HLASu ako symbol pre všetkých Východniarov, ktorí tak ako ja vedia, že na nás sa nemá zabúdať, preto som presvedčený, že aj VÝCHOD PATRÍ NA 1. MIESTO. Ak s tým súhlasíte, prosím zakrúžkujte moje číslo 15.

Na znak toho, že to myslím vážne, pripájam môj mailový kontakt aby ste sa ma mohli čokoľvek opýtať aj z mojej súčasnej práce, rád Vám odpoviem.

Ďakujem že ste dočítali tieto riadky.
Váš poslanec NRSR, igor.simko@nrsr.sk

BOBRIA SILA V AKCII

JE ČAS NA ZÁHRADNÉ OSLAVY.

2,5 kg



Top cena

34,9
2,5 kg

GRILOVACIE BRIKETY

Balenie 2,5 kg. OBI č. 4376620 (1,4 €/kg).



Top cena

116,99

POJAZDNÝ GRIL NA DREVENÉ UHLIE „JAXON“

Rozmery 104,5 × 103 × 63 cm, kvalitný grilovací rošt zo smaltovanej liatiny, teplomer na veku. OBI č. 1974013

Enders



Top cena

239,99

PLYNOVÝ GRIL „CHICAGO NEXT 3 R TURBO“

3 horáky z nerezovej ocele pre výkonné priame a nepriame grilovanie/pečenie, TURBO ZONE 800 °C (4,1 kW) s infračervenou mriežkou. OBI č. 24128728



Top cena

119,99 od

PIVNÝ SET

Stôl 220 × 50 cm alebo 220 × 70 cm, borovicové drevo/ocel, 3-dielny. OBI č. 1531029 a i.



Top cena

177,99

SÚPRAVA ZÁHRADNÉHO NÁBYTKU „SURINAME“

3-dielna súprava záhradného nábytku - 2× kreslo, 1× stôl, vhodná na balkón či terasu. OBI č. 2343812



Top cena

179,99

ZOSTAVA ZÁHRADNÉHO NÁBYTKU „CANERA“

Oceľová konštrukcia s ručne vyplatným polyratanom v čiernej alebo hnedej farbe. 2 kreslá: cca š 62 × v 85 × h 61 cm, pohovka: cca š 108 × v 85 × h 63 cm, stôl s doskou z bezpečnostného skla: cca š 47 × v 38 × d 78 cm. Vráťane potahov v béžovej farbe. OBI č. 4866141, 4597340

KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!

obi.sk/bobri-bonus



**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Platí od 24. 5. do 6. 6. 2024 alebo do vypredania zásob.



Správna voľba

SUPERCENA

1.69

(1 kg = 6,76)

Tradičné maslo

250 g



38% ZĽAVA

~~6,59~~

4.29

Popradská Extra

Špeciál Originál

350 g

pražená, mletá káva

100 % Arabica



44% ZĽAVA

~~1,79~~

0.99

(1l = 0,44)

Kofola

2,25 l

* záloh za obal 0,15 €

rôzne druhy



OD PONDELKA

OD PONDELKA 27. 5. DO NEDELE 2. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

VYROBENÉ NA

SLOVENSKU

50% ZĽAVA

~~2,79~~

1.39

Paradajky

strapcové

cena za 1 kg



40% ZĽAVA

~~0,55~~

0.33

Hrach

cena za 100 g



20% ZĽAVA

~~8,49~~

6.79

Farmárske kuracie

prsne rezne XXL

cena za 1 kg

XXL



WELFARE
CHOV



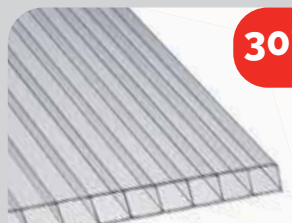
KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Doporučená bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

Ponuka tovaru platí od 27. 5. do 2. 6. 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.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

▲ ZENIT

JARNÁ AKCIA**30%**Exolon® Ultralight
2/10 číra**9,50 €/m²****10%**Frost 2/10
číra**10,73 €/m²****ROZVOZ PO CELEJ SR!**Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk**WWW.ZENITSK.SK**

13-0205

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

0948 107 877

20-0016

**NÁTERY
STRIECH
OPRAVA
KOMÍNOV****NOVÁ STRECHA.**

Za rozumnú cenu

0908 152 485

53-0072

Posol

pohrebništvo | kamenárstvo

0903 285 582
www.pohrebnaslužbaposol.sk**GABIONY | GABIONOVÉ PLOTY | PRÍRODNÝ KAMEŇ | TEHLOVÝ OBKLAD****SLOVENSKÁ VÝROBA
NAJLEPŠIE CENY NA TRHU
TOVAR IHNEĎ K ODBERU
NAJŠIRŠÍ SORTIMENT
ZĽAVY PRE REALIZÁTOROV****ZĽAVY DO
20%****TONY-STAV** s.r.o.**www.tonystav.sk**+421 911 639 003
Košické Olšany 229**KAMEŇOVO****www.kamenovo.sk**+421 903 646 555
Južná trieda 125, Košice**EXPRESNÁ PREPRAVA TOVAROV V RÁMCI KOŠICKÉHO A PREŠOVSKÉHO KRAJA!**

66-104-2

KANALIZÁCIE VJ KANAL
KANALIZAČNÉ SLUŽBY

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST • PRÍPOJKY

0918 520 333

POKLÁDKA BETONÁRSKEJ OCELE

TESÁRSKE PRÁCE
ŽELEZIARSKÉ PRÁCE

• ZÁKLADOVÉ DOSKY • ZÁKLADOVÉ PÁSY •
• OPORNÉ MÚRY • STENY • STROPY • SCHODY •

0940 630 941

Čistenie hrobov a dosekávania 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!**

Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny **0902 509 700**

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb
www.cisteniehrobovsaris.sk

VODARE s.r.o.
KAŽDÁ KVAPKA SA POČITA

• VODOINŠTALÁCIE • KÚRENÁRSKE PRÁCE •
• KANALIZÁCIE • VÝMENA RADIÁTOROV •
• MONTÁŽ KOTLOV • PLYNOINŠTALÁCIE •
• PRIPÁJANIE PLYNOVÝCH SPORÁKOV •

e-mail: iduvodare@gmail.com

0910 120 881

PLASTOVÉ OKNÁ

1500 1500 2000 2400 1500
800 900

DÔCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

SAMOpus
www.samoplus.sk
SKLADNÁ 1 / ČAŇA
1. POSCHODIE, STARÉ NÁKUPNÉ STREDISKO NAD TESCOM

0919 204 754
samoplussro@gmail.com

ŽALÚZIE

SIETE PROTI HMYZU, SERVIS, MONTÁŽ, DODANIE, OPRAVA

Dôchodcovia a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

0919 204 754
samoplussro@gmail.com
www.samoplus.sk

REKONŠTRUKCIE bytových jadier

STAVBY rodinných domov na kľúč

vodoinštalácie a elektroinštalácie práce, obklady, dlažby, sadrokartónové podhľady a priečky, omietky, malby, zateplenie rodinných domov, oporné múry, ploty, základové platne, vinylové a PVC podlahy.

0949 707 583

Občianska riadková inzercia

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

» Kúpim haki lešenie
0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ
10 ZÁHRADA A ZVERINEC
11 HOBBY A ŠPORT
12 DEŤOM
13 RÔZNE / predaj
14 RÔZNE / iné

» Predám plechové sklady aj stavebným materiálom za výhodné ceny - Rôzne dvere aj dvojkřídlové 15 ks spolu za 220 eur. - Málo použitý plynový kotol 0917 583 701

DOBRA STRECHA RÝCHLO A KVALITNE

• NÁTERY STRIECH
• NÁTERY VO VÝŠKACH
• NÁTERY KOSTOLOV
• OPRAVA A MUROVANIE KOMINOV

0940 366 431
FARBÝ KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU

PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMINOV

Za priateľnú cenu
0908 842 631

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 komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

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

UŽ 13 ROKOV NA TRHU

SENIOR OKNÁ DVERE

OKNÁ • DVERE • ŽALÚZIE • SIETKY • PARAPETY PLAST / HLINÍK

DODÁVKA - MONTÁŽ - SERVIS | **0940 959 759**

AKCIA • PROFIL DECCO ŠÍRKY 8,1 cm ZA CENU ALUPLASTU 7cm

DECCO 82,83 VEKKA ALUPLAST

ZĽAVY do 33% pre SENIOROV a ZŤP

PRI OBJEDNÁVKE OKIEN, DVERÍ NA CELÝ RODINNÝ DOM S MONTÁŽOU **PLÍSE SIETE NA BALKÓN ZDARMA**

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

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

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

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

Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Bezplatný týždenník

KOŠICKO okolie
EV 6209/24

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

Ročník 1, Vydanie 4, týždeň 21/2024.

Redakcia: Némcovej 30
KOŠICE
kosicko@regionpress.sk

INZERCIA

Ing. Renáta Sakslová **0907 779 017**
Mgr. Monika Nigutová **0907 779 011**
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (24.900 domácností)

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.



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
Prievidza
Nováky
Nové Mesto n/V
Púchov
Ilava
Myjava

Košice
Prešov
Michalovce
Veľké Kapušany
Humenné
Kráľovský Chlmec
Rožňava

Skladník Manipulant/ka tovaru



Labas

HĽADÁTE PRÁCU?



Miesto práce

Košice



Termín nástupu

Ihneď



Pracovný pomer

Plný úväzok



Mzdové podmienky (brutto)

950 - 2 000 € /mesiac

Priemerná hrubá mzda 1 600 €



Požiadavky na zamestnanca

- základné vzdelanie
- stredoškolské bez maturity
- stredoškolské s maturitou
- pozícia vhodná aj pre absolventa



**Náplň práce, právomoci
a zodpovednosti**

- Chytenie tovaru v sklade (veľkoobchod) podľa objednávok
- Práca s elektrickým vozíkom a skenerom
- Nepretržitá trojzmená prevádzka
- Udržiavanie čistoty a poriadku na pracovisku
- Možnosť získať VZV preukaz
- Voľné pracovné miesta v suchom sklade, v chladničke (príplatok za chlad 100 €), na odd. polohovania (práca s VZV)
- Pranie a prenájom prac. oblečenia

**Osobnostné predpoklady
a zručnosti**

- Zdravotný preukaz
- Veľmi dobrý zdravotný stav
- Fyzická zdatnosť
- Dôslednosť, precíznosť
- Bezúhonnosť
- Chuť pracovať

**Zamestnanecké výhody,
benefity**

- Stabilné zamestnanie v našej spoločnosti
- Kvalitné vstupné zaškolenie
- Teplá strava (výber z 8 druhov jedál) za symbolickú cenu
- Program zdravotných benefitov
- Vernostné za každý odpracovaný rok
- Odmeny pri životných udalostiach: svadba, narodenie dieťaťa, životné jubileum, pracovné výročie ...
- Smartphone, Multisport karta, zľava na nákup v predajniach Fresh Plus



LABAŠ s.r.o., Textilná 1, 040 12 Košice
email: personalne@labas.sk

Nech sú deti šťastné

Prvého júna oslávim Medzinárodný deň detí. Pri tejto príležitosti si isto všetci želáme jediné, aby boli všetky deti šťastné.

Pred pár rokmi by mi ani na um neprišlo, s akými náročnými situáciami sa budú musieť dnešné detúrence popasovať. Najskôr nás ako blesk z jasného neba zasiahol koronavírus, a ešte sme sa z neho ani nestihli poriadne spamätať, čelili sme ďalšej výzve. Hlboko nami otriasla vojna na Ukrajine. V týchto dňoch sme všetci zhrození opäť. Atentát na premiéra našej krajiny má vážny dosah na celú spoločnosť.

Aj my dospelí máme čo robiť, aby sme spracovali také závažné udalosti, ešte náročnejšie je to pre deti, ktoré sú veľmi vnímavé a chcú byť súčasťou toho, čo sa okolo nich deje. Nemôžeme sa vyhýbať tejto téme, nemôžeme sa tváriť, že sa nič nestalo, musíme o tom s nimi hovoriť. Aj preto si mnohí dnes kladieme otázku: Ako sa s deťmi rozprávať o súčasnej ťaživej situácii? Predovšetkým je podľa mňa nanajvýš dôležité vypočuť ich a dať im priestor na vyjadrenie emócií, ale tiež ich uistiť, že sme tu pre ne, ak potrebujú

podporu.

Rovnako by sme sa však mali podľa môjho názoru pýtať samých seba, čo môžeme urobiť preto, aby k podobným hrozivým udalostiam vôbec nedochádzalo. Myslím si, že je nutné ísť našim deťom príkladom. Ukázať im, že agresia, násilie či šírenie dezinformácií nemajú v našich životoch miesto. Vedme ich k pokore, úcte, tolerancii, ohľaduplnosti a predovšetkým k zodpovednosti. Nech vidia, že napriek nesúhlasu s opačným názorom ho dokážeme rešpektovať, že si vážime každú živú bytosť, ale aj pestrosť sveta či inakosť ľudí a učme ich, že bez ohľadu na rasu, národnosť, farbu pleti, jazykový pôvod, sociálne pozadie, výzor, vek, politickú príslušnosť, úroveň výkonu, zdravotné znevýhodnenie, svetonázor, tradície či vierovyznanie sme si všetci rovní. Možno potom si budú môcť naše deti užívať radostné a šťastné detstvo, aké si isto všetky zaslúžia.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

Pozor na nadmerný príjem soli

Väčšina ľudí konzumuje podľa odborníkov priveľa soli. Dospelí prijímajú v priemere približne dvojnásobok jej odporúčaného maximálneho denného príjmu. „Zníženie celkového príjmu soli je pritom jedným z najúčinnějších krokov pri zlepšovaní zdravotných vyhládok jednotlivcov a aj celej populácie,“ upozorňuje na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR).

Svetová zdravotnícka organizácia odhaduje, že ak by sa celosvetová spotreba soli znížila na odporúčanú úroveň, mohlo by sa tým predísť až 2,5 miliónu úmrtí ročne. Nadmerný príjem soli totiž okrem iného zvyšuje krvný tlak, zvyšuje riziko srdcovo-cievnych ochorení a nadmerne zaťažuje obličky.

Koľko soli konzumovať denne?

„Dospelí by mali denne skonzumovať najviac 5 gramov soli, pričom toto množstvo predstavuje približne jednu čajovú lyžičku,“ objasňujú odborníci a pripomínajú, že soľ, ktorú si sami pridávame do jedla pri varení častokrát netvorí väčšinu z celkového množstva soli prijatého v našej strave. Tá pochádza skôr z priemyselne vyrábaných potravín. Aj preto sa podľa nich oplatí čítať etikety na kupovaných potravinách.

Ako znížiť príjem soli?

„Príjem soli dokážete postupne a účinne znižovať pomocou niekoľkých relatívne jednoduchých krokov,“ uvádzajú odborníci z ÚVZ SR a radia nasledovné:

- Pri varení používajte menej soli a hotové jedlá už neprisáľajte.
- Soľničku radšej nedávajte pri servírovaní pokrmov na stôl.
- Postupne znižujte množstvo soli, ktoré konzumujete. Vaše chuťové poháriky si na nižší obsah soli postupne zvyknú.
- Na dochucovanie používajte korenie a bylinky.
- Obmedzte potraviny s vysokým obsahom soli - obvykle ide napríklad o údeniny, instantné jedlá, hotové omáčky a kečupy, slané orešky a pochutiny, či takzvané ultraspracované potraviny - toto sú len orientačné príklady, pričom obsah soli v konkrétnej potravine si môžete vždy overiť prostredníctvom údajov na obale výrobku.



» zdroj foto mkupiec7 pixabay

REKONŠTRUKCIA ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH, PLECHOVÝCH A PVC STRIECH
BEZ DEMONTÁŽE!!!
KVALITA A SPOĽAHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY
 Realizujeme rodinné domy, paneláky s plochou strechou.
S farebným a vzorovaným materiálom INDEX a VILLAS 3D
TEL.: 0915 437 039 BEZPLATNÁ OBHLIADKA AKCIA

Oplatisa.sk
ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO CELOSLOVENSKOU INZERCIOU V NAŠICH NOVINÁCH

www.regionpress.sk



S		4							
U					9	5	6		
D	1		9		2		3	7	
O	6								6
K			3	1					
U		9	1				6		
		5	2					9	3

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

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

Nechtík zahojí rany a pomôže aj pri kožných problémoch

Pestujeme nechtík lekársky

Nechtík lekársky je veľmi liečivá a všestranne využiteľná bylina, ktorú si môžete dopestovať vo svojej záhrade. Ide o letničku, ktorá kvitne od jari až do jesene oranžovými, prípadne žltými kvetmi.

Pestovanie

Nechtík lekársky nie je veľmi náročný na pestovanie. Darí sa mu bude v záhrade aj v nádobách na balkóne či terase. Oblubuje slnečné miesto a dobre priepustnú pôdu. Semená sa vysievajú priamo do pôdy, do hĺbky 2 až 3 cm.

Liečivé účinky

Nechtík lekársky čistí krv, hojí rany, zmiernuje kŕčové žily, zápaly ciev, lieči popáleniny či omrzliny. Čaj z tejto bylinky pôsobí priaznivo na činnosť pečene, na žalúdočné a črevné ochorenia, detoxikuje organizmus a lymfatický systém, pôsobí priaznivo na nervový systém, upokojuje, uvoľňuje menštruačné kŕče, pomáha vykašľávať hlieny, zmiernuje reumatické bolesti aj bolesti hlavy či migrény.

Zber

Oranžové kvety nechtíka zbierajte od júna do septembra počas slnečného polednia. Pozbierané kvety sušte v tieni či

tme v suchom prostredí.

Použitie

Z kvetov nechtíka lekárskeho si môžete pripraviť masť, ktorú môžete bežne používať na hydratovanie suchej pokožky, ako aj na ďalšie vonkajšie problémy ako sú hojace sa rany, vredy, opuchy, zapareniny, preležaniny, omrzliny či popáleniny. Upokojí aj pokožku spálenú od slnka. Obzvlášť vhodná je na kŕčové žily či ako prvá pomoc pri plesňových ochoreniach nôh. Rovnako prospieje pokožke rúk počas zimných mrazivých dní.

Nechtíková masť

Budeme potrebovať: 100g vazelíny alebo bravčovej masti, hrsť sušených okvetných lístkov nechtíka lekárskeho, nádobku na masť

Postup: Bravčovú masť alebo čistú vazelínu vložte do hrnca s hrubším dnom a zohrejte. Potom do nej pridajte nechtík, dobre premiešajte a zložte zo sporáka. Hrniec prikryte pokrievkou a všetko nechajte stáť do ďalšieho dňa. Potom masť opäť ohrejte a následne preceďte cez gázu do vhodnej nádoby či pohára s uzáverom.

Nechtíkový čaj

Jednu čajovú lyžičku sušeného kve-



Ilustračné foto.

zdroj foto TanteLoe pixabay

tu nechtíka lekárskeho zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne preceďte cez sitko a môžete popíjať.

Náš tip: Čaj z nechtíka lekárskeho nám môže poslúžiť aj na prípravu obkladov napríklad pri zápale spojiviek. Nechajte ho vychladnúť na teplotu tela. Následne doň môžete namáčať štvorce z gázy a prikladať na oči.

Pozor!

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať 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. Ak si nie ste istí s ich použitím, poraďte sa vždy so svojim lekárom.

» ren

Pripravte si chutnú nátierku alebo šalát

Red'kovka prospieja nášmu zdraviu

Nenápadná zelenina s mierne ostrou chuťou. Reč je o red'kovke, ktorá má vďaka obsahu vitamínov, minerálov a ďalších cenných látok veľa priaznivých účinkov na naše zdravie. Využitie tejto chrumkavej zeleniny plnej vitamínov je v našej kuchyni mnohokrát a príprava chutných šalátov či nátierok z nej nezaberie veľa času. Prinášame zopár námetov v podobe jednoduchých receptov.

Red'kovková nátierka

Suroviny: 3 viazaničky red'kovky, 100 g masla, 3 ks krémového syra, 3 na tvrdo uvarené vajcia, 1PL nasekanej pažitky, citrónovú šťavu a soľ na dochutenie, red'kovku na zdobenie pokrýjanú na kolieska

Postup: Maslo dáme do misky, necháme ho zmäknúť a následne vymiešame s krémovým syrom a soľou. Na strúhadle s väčšími slzičkami postrúhame umyté red'kovky a na tvrdo uvarené vajčička a pridáme do misky k vymiešanému maslu so syrom. Ochutíme citrónovou šťavou. Nátierku podávame natretú na tmavý alebo celozrnný chlieb. Ozdobíme nasekanou pažitkou a kolieskami red'kovky.

Zemiakový šalát s red'kovkami

Suroviny: 500 g zemiakov, 3PL olivového alebo repkového oleja, 2PL jablčného octu, 2 ČL horčice, 1ČL medu, 8 red'koviek, 2PL nasekanej pažitky, soľ, mleté čierne korenie

Postup na zálievku: Metličkou v miske vymiešame horčicu, ocot, med, soľ a mleté čierne korenie a za stáleho miešania prilievame olej.

Postup na šalát: Zemiaky umyjeme, vložíme do hrnca s vriacou vodou a uvaríme do mäkka. Po uvarení zo zemiakov zlejeme vodu a necháme ich vychladnúť. Zemiaky zbavíme šupky, rozkrojíme na polovice a vložíme do misky. Pridáme umyté a na kolieska nakrájané red'kovky. Zalejeme zálievkou, dobre premiešame a necháme odstáť. Šalát pred podávaním posypeme nasekanou pažitkou.



Ilustračné foto.

zdroj foto berggeschwister pixabay

Šalát s red'kovkami, jarnou cibuľkou a pažitkou

Suroviny na šalát: 2 ks hlávkového šalátu, viazaničku red'kovky, 2 vajcia, 1PL nasekanej petržlenovej vňate, 1PL nasekanej pažitky

Suroviny na zálievku: 150 g syra s modrou plesňou, 2PL citrónovej šťavy, 2PL majonézy, 125 ml kyslej smotany prípadne bieleho jogurtu, soľ

Postup zálievka: Syr s modrou plesňou pretlačíme cez sitko, prípadne poriadne pomrvíme medzi prstami, dáme do misky a vymiešame s citrónovou

šťavou dohľadka. Pridáme majonézu, kyslú smotanu, prípadne biely jogurt, podľa potreby soľ.

Postup šalát: Šalát rozoberieme na jednotlivé listy, opláchneme ich a necháme odkvapkať. Red'kovku pokrájame na kolieska, vajcia na osminky. Šalátové listy rozložíme na väčší tanier, na ne navrstvíme red'kovku aj vajcia, prelejeme pripravenou zálievkou a posypeme petržlenovou vňatou a pažitkou. Podávame s tmavým pečivom.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto matthiasboeckel pixabay

Zakročte proti škodcom v záhrade aj bez použitia chémie

Otázku ako ochrániť úrodu pred škodcami bez použitia chemikálií rieši pravdepodobne z času na čas každý záhradkár a úloha to nie je vôbec jednoduchá. Prinášame zopár tipov, vďaka ktorým by sa ju mohlo podariť zvládnuť ľahšie.

Z roka na rok pribúda záhradkárov, ktorí nechcú vo svojich záhradách používať rôzne chemické postreky či prípravky. Našťastie existujú spôsoby, ako sa zbaviť neželaných hostí v našich záhradách aj bez zbytočných chemikálií. Zväčša to však dá viac námahy a spravidla to vyžaduje tiež väčšiu dávku trpezlivosti. Príroda sa nám však za to odpláca, o našom zdraví ani nehovoriac.

Využite silu rastlín - Na zeleninové hriadky vysaďte nechtík lekársky a aksamietnicu, dezinfikujú pôdu a chránia rastliny pred škodcami. Aksamietnica pôsobí proti háďatkám, nitkovitým červikom v pôde a tiež proti molici. Odstráni aj plesne a hnilobu z pôdy. K rajčiam a jahodám sa hodí pažítka, kôpor zasa k uhorkám či šalátom. Fazulu a cibuľu ochráni saturejka, kapustu zasa levandula.

Na mravce tabakom - Ovocné stromy zbavíte mravcov pomocou tabaku.

Postup: tabak vložte do vedra, zalejte vodou a niekoľko dní nechajte lúhovať. Potom do takto pripraveného roztoku

namočte motúz a následne ho omotajte okolo kmeňa stromu.

Vaječnými škrupinami proti slimákovi - Zeleninu pred slimákmi ochránite pomocou vaječných škrupín. Rozdrvte ich a vzniknutý prášok nasypete okolo rastlín, ktoré si obľúbili slimáky.

Sódou bikarbónou proti múčnatke - Pred múčnatkou rastliny chráni roztok, ktorý pripravíte z dvoch lyžičiek sódy bikarbóny a dvoch litrov vody. Následne striekajte na listy rastlín dvakrát do týždňa, vždy ráno aj večer.

Na vošky žihlavou - Postrek, ktorý si pripravíte zo žihlavy, vám pomôže zbaviť sa vošiek. Aplikovať ho však treba viac dní za sebou.

Postup: Nazbierajte čo najviac žihlavy, natrhajte ju na menšie kúsky a vložte do vedra. Následne zalejte vodou. Potom vedro s vodou a kusmi žihlavy odložte na tienisté miesto. Nechajte žihlavu lúhovať 24 hodín a potom takto získaný výluh prelejte cez sitko do záhradného postrekovača.



» ren
Ilustračné foto. zdroj foto congerdesign pixabay

Poznáme laureátov ocenenia Vedec roka SR 2023

Kvantové technológie, materiálková veda, strojárnske technológie, fyzikálna chémia či umelá inteligencia sú vedecké oblasti, ktoré sú väčšine ľudí málo známe. Vďaka podujatiu Vedec roka SR, ktoré má za cieľ profesionálne a spoločensky vyzdvihnúť najvýznamnejšie osobnosti vedeckého života na Slovensku, poznáme mená piatich výnimočných osobností.

Ocenenia za rok 2023 v jednotlivých kategóriách získali:

• **Kategória Vedec roka/Vedkyňa roka:** prof. Ing. Martin Orendáč, DrSc., Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Ocenenie získal za významný vedecký prínos v oblasti molekulového a nízkorozmerného magnetizmu, rozsiahlu publikačnú činnosť v prestížnych karentovaných časopisoch a za mimoriadnu grantovú úspešnosť.

• **Kategória Mladý vedecký pracovník/Mladá vedecká pracovníčka:** RNDr. Ivana Šišoláková, PhD., Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Ocenenie získala za budovanie významnej medzinárodnej spolupráce a spolupráce so súkromným sektorom a za významný prínos v oblasti výskumu neenzymatických elektrochemických senzorov ako nových diagnostických metód.

• **Kategória Inovátor roka/Inovátorka roka:** doc. Ing. Alexander Schrek, PhD., Slovenská technická univerzita v Bratisla-

ve. Ocenenie získal za významný novátorský prínos v oblasti tváriteľnosti kombinovaných polotovarov zváraných laserom.

• **Kategória Technológ roka/Technologička roka:** doc. Ing. Miloš Mičian, PhD., Žilinská univerzita v Žiline. Ocenenie získal za výskum a vývoj technologických postupov zvárania vysokopevných oceľí pre prax.

• **Kategória Osobnosť medzinárodnej spolupráce:** prof. Ing. Igor Farkaš, Dr., Univerzita Komenského v Bratislave. Ocenenie získal za významné vedecké výsledky v oblasti umelej inteligencie s využitím modelov umelých neurónových sietí, získané v spolupráci so zahraničnými partnermi, a za rozvíjanie medzinárodného interdisciplinárneho magisterského programu kognitívna veda.

Vyhlasovateľmi ocenenia sú Centrum vedecko-technických informácií SR (CVTI SR), Slovenská akadémia vied (SAV) a Zväz slovenských vedeckotechnických spoločností (ZSVTS). Hodnotiacia komisia, ktorú tvoria zástupcovia vyhlasovateľov podujatia, vybrala laureátov v piatich kategóriách spomedzi 48 nominovaných vedeckých osobností za významné výsledky vo vede a výskume na Slovensku. 27. ročník podujatia Vedec roka SR sa uskutočnil pod záštitou ministra školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR, Tomáša Dručkera.

» ren

Odborníci radia ako predchádzať vysokému krvnému tlaku Strážte si svoj krvný tlak

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň hypertenzie. Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priblížil pri tejto príležitosti na sociálnych sieťach význam hypertenzie a jej závažných zdravotných komplikácií a poskytol informácie o tom, ako predchádzať, rozpoznať a liečiť vysoký krvný tlak.

„Predstavte si, že hadicou polievate záhradu. Ak ju prišliapnete, prúd vody sa zmenší, no tlak v hadici pred prekážkou - vašou nohou - stúpne. Podobne sa zvyšuje aj tlak v obehovom systéme, ak dôjde k zúženiu ciev,“ popisujú odborníci a objasňujú, že hypertenzia znamená trvalé zvýšenie krvného tlaku. V počiatočnom štádiu hypertenzie nemusíte počítať žiadne ťažkosti, a preto si vôbec nemusíte uvedomiť, že máte ťažkosti s krvným tlakom. Podľa odhadov Svetovej zdravotníckej organizácie až 46 % dospelých netuší, že trpia hypertenziou. Komplikácie sa začínajú objavovať postupne, vedú k vážnym zdravotným následkom a odvrátiteľným predčasným úmrtiam.

Zasiahnutý je celý krvný obeh

Hypertenzia nadmerne zaťažuje srdce, ktorého svalstvo musí vyvíjať viac námahy, aby dokázalo pumpovať krv v tele. Trpia aj cievy, ktorými sa krv v tele prepravu-

je - poškodzuje sa ich vnútorná výstelka, v dôsledku čoho sa v nich môžu usádzať tuky a vznikajú krvné zrazeniny. „Vysoký krvný tlak tak spôsobuje okrem poškodenia srdca aj poškodenie mozgu, obličiek alebo očí. Zasiahnutý je celý krvný obeh, takže transport krvi, a tým aj kyselina a živín od srdca k dôležitým orgánom prebieha ťažšie. Ak sa na vysoký krvný tlak zavčas nepríde a nelieči sa, môže mať tento stav za následok ischemickú chorobu srdca, infarkt myokardu či mozgovú mŕtvicu,“ upozorňujú odborníci. Vysokému krvnému tlaku sa často hovorí aj tichý zabijak, pretože značná časť ľudí zistí, že má vysoký krvný tlak, až keď ich nečakane postihne srdcový infarkt alebo mozgová mŕtvica. Ak sa príznaky objavia, podľa WHO môžu byť varovaním prejavy ako ranné bolesti hlavy, krvácanie z nosa, nepravidelný tlkot srdca, zhoršenie zraku a bzučanie v ušiach. „Pred vážnymi následkami vysokého krvného tlaku sa môžete chrániť jedine tak, že ho včas zachytíte pomocou merania tlakomerom a podniknete kroky, ktorými znížite riziko zdravotných následkov hypertenzie,“ zdôrazňujú odborníci a prinášajú nasledovné rady:

Ako predchádzať vysokému krvnému tlaku:

- Udržiavajte si primeranú telesnú hmot-



Ilustračné foto.

zdroj foto geraldoswald62 pixabay

nosť - pozor na nadváhu a obezitu.

- Výrazne obmedzte príjem soli - dospelí by mali denne prijať najviac 5 gramov soli, čo je približne ekvivalent jednej čajovej lyžičky.

- Nefajčite, minimalizujte príjem alkoholu.
- Chráňte sa pred stresom, doprajte si dostatok odдыхu a priestoru pre regeneráciu.

- Zlepšite si fyzickú kondíciu - pasívny sedavý životný štýl obohaťte o aktívne činnosti, pri ktorých ste na nohách a v pohybe.

- Upravte si jedálniček - masťné či vyprážané jedlá, polotovary, sladkosti a pochu-

tiny vymeňte za stravu bohatú na čerstvú zeleninu, ovocie či orechy.

- Dbajte na dostatok pohybu - činnosti ako pravidelné prechádzky, turistika, cyklistika, korčuľovanie či plávanie zlepšujú kvalitu života a podporujú zdravie.

- Pravidelne si kontrolujte krvný tlak, optimálne je meranie tlaku v domácom pokojnom prostredí, vždy v rovnakú dennú hodinu.

- Dodržiavajte liečbu, ktorú vám nastavil lekár - to sa týka nielen liečby vysokého krvného tlaku, ale aj iných ochorení.

Informácie poskytol ÚVZ SR / Fb

» ren

Znamenie nádeje, pokoja a jednoty

Takmer v každej domácnosti v Latinskej Amerike nájdete obraz Panny Márie z Guadalupe. Nie je tomu inak ani v Kostarike, stredoamerickej krajine s podobným počtom obyvateľov ako Slovensko.

„My Latinskoameričania cítime veľmi zvláštnu náklonnosť k Panne Márii Guadalupskej. Je našou pravou orodovničkou, a preto ju veriaci ľud neváha prosíť o príhovor v tých najrozmanitejších potrebách. Je aj jasným znakom veľkej lásky a starostlivosti, ktoré náš dobrý Boh prejavuje všetkým ľuďom, najmä najbiednejším,“ vysvetľuje páter Andrés Quesada Soto. Patrí k františkánom – minoritom, ktorí majú v blízkosti hlavného mesta svoj kláštor.

A pokračuje: „Panna Mária Guadalupská sa stala nástrojom, prostredníctvom ktorého sa Boh v rozhodujúcej chvíli prejavil na našom kontinente. Ako skutočná matka nás neustále sprevádza a osvetľuje nám cestu viery. Jej príklad nás zaväzuje, aby sme tiež boli znamením nádeje, pokoja a jednoty medzi národmi.“ Kláštor minoritov v meste San Antonio je zároveň formálnym domom. Mladí muži sem prichádzajú, aby rozlíšili, či ich povolanie je slúžiť Bohu a bližným v minoritskej reholi.

„Pokladáme za znak Božej proz-

reteľnosti, že dom postulantov nesie Máriino meno,“ hovorí páter Andrés. „Presvätá Panna zhromažďuje mladých ľudí zo všetkých častí Strednej Ameriky pripravených nasledovať Ježiša Krista a zasvätiť celý život Bohu ako minoriti. Pod jej pohľadom robíme prvé kroky v rehoľnom živote. Ísť k nej, aby nás ochránila, je tou najlepšou školou, ako sa stať skutočnými Ježišovými učeníkmi. Kláštor Panny Márie Guadalupskej vyformoval už mnoho generácií rehoľných bratov. Aj tí súčasní s radosťou prežívajú svoje povolanie v službe Božiemu ľudu v rozličných oblastiach.“

Dom, v ktorom rehoľníci žijú, bol postavený pred 36 rokmi a dnes potrebuje obnoviť. Keďže rehoľa uhrádza všetky náklady spojené s formáciou mladých mužov, na opravy im už neostávajú prostriedky. Informácie o tom, ako im pomôcť pri rekonštrukcii jedálne nájdete na www.acnslovensko.sk.



» acn
zdroj foto ACN

Zachraňujú ovocné stromy z Polonín

Pôvodné druhy ovocných stromov z územia zaniknutých obcí vodnej nádrže Starina v Poloninách sú už súčasťou genofondového sadu v katastrálnom území obce Habura vo Východných Karpatoch. Výskum pôvodných ovocných drevín ako aj výsadbu a oplotenie sadu realizovala Štátna ochrana prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR) v spolupráci s Technickou univerzitou vo Zvolene a miestnym poľnohospodárskym družstvom PD Habura. Na území siedmich obcí bolo identifikovaných až 529 ovocných stromov v zastúpení viac ako 150 rôznych odrôd.

„Cieľom bolo identifikovať rozmanitosť ovocných druhov v oblasti, ale aj v poslednej chvíli zachovať a zachrániť potenciál odrodovej rozmanitosti ovocných stromov tohto územia. Záchrana zistených regionálnych špecifik bola však, vzhľadom k obhospodarovaniu a štruktúre krajiny a veku mapovaných drevín, možná len formou prenesenia genetického materiálu do genofondového sadu,“ zdôraznil generálny riaditeľ ŠOP SR Štefan Kysel. Projektant výsadby genofondového sadu Bruno Jakubec doplnil: „Popri záchrane starých krajových odrôd jabloní, hrušiek či sliviek má založený ovocný sad veľký význam aj z hľadiska výskumnej a edukačnej funkcie. Nakoľko mnohé odrody sú laickej, no tiež odbornej verejnosti neznáme, pre ich hlbšie charakterizovanie je potrebný ďalší výskum.“

Prepojenosť s históriou

Výskum krajových odrôd prebiehal v katastrálnom území siedmich zaniknutých obcí – Starina nad Cirochou, Dara, Veľká Polana, Ruské, Smolník nad Cirochou, Zvala a Ostržnica. Ako uvádza Dušan Daniš z Technickej univerzity vo Zvolene: „Mnohé identifikované odrody pri vodnom diele Starina nám ukazujú prepojenosť územia s historickými udalosťami. Identifikovali sme odrody, ktoré poznáme ako české. Predpokladáme, že sa na územie dostali v súvislosti s rozvojom školstva počas vzniku 1. Československej republiky. Iné odrody súvisia s postavením územia na historickej ceste vedúcej do Poľska.“

Celkové výstupy realizovaného výskumu prinášajú prehľad o zastúpení a hodnote existujúceho genofondu starých a krajových odrôd jabloní, hrušiek, sliviek a ďalších ovocných stromov. Výskum zaznamenal 529 jedincov ovocných stromov z toho 58 určených odrôd jabloní, 12 určených odrôd hrušiek a 6 určených odrôd sliviek.

Informácie poskytol Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR



» ren
zdroj foto ŠOP SR

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



62,19€

Calvin Klein Eternity
Parfumovaná voda 100 ml

Demro.sk



390,00€

Pánske hodinky casio
g-shock gst-w310d-1aer

ZlatnictvoLion.sk



34,99€

Škrabadlo zoofari®
pre mačky, 84 x 139 x 42 cm

Lidl.sk



1.179,00€

Americká chladnička
Whirlpool WQ9 E1L

ZlavneneSpotrebice.sk



27,90€

Musetti zrnková káva
Armonico - 1kg

Domkavy.sk



30,55€

Dekoratívne nástenné hodiny
Town šedé

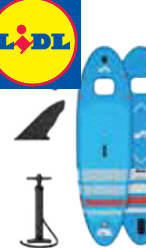
HouseLand.sk



451,60€
465,70€

Kosačka Worcraft RLM-20Li,
20V 4ah, Li-Ion, robotická

ZEPA.sk



249,00€

Nafukovací paddleboard
Allround SUP Aquaview

Lidl.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

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
trofejeeu@gmail.com

REGION PRESS

- tvorba WWW
- E-commerce
- SEO optimalizácia
- tlač
- inzercia

Komplexné služby pre Vaše podnikanie

marketing na mieru

www.regionpress.sk

VRTANIE, STUDNÍ

0907 918 007

PONUKA TLAČE

- letáky
- vizitky
- plagáty
- etikety
- katalógy
- kalendáre
- spravodaje
- časopisy

REGION PRESS
www.regionpress.sk

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

Oplati sa!

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

DOM KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA



123podlahy.sk

e-shop

- KVALITNÉ PODLAHY
- ŠIROKÝ VÝBER
- BEZKONKURENČNÉ CENY

Tovar uhrádzate až po jeho prevzatí

Doprava až k Vám v rámci celého Slovenska

už 19 rokov na trhu

KAVOVA5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

SPACEWER s.r.o., Sabinovská 110, Prešov
0911 595 989

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MOVIT

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**



Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať.

Služby
Špičkovej
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Soťáková

Trustpilot

Zavolajte zadarmo

0800 162 162 • www.stannah.sk

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

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 7/6/2024



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

**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

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 BLIŽÍ!

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

**TEPELNÉ ČERPADLÁ
VODA-VODA**

BEZPROBLÉMOVÝ
PRIMÁR
SPIRÁLA
MOŽNÁ DOTÁCIA
DO VÝŠKY **4370€**

viga@viga.sk
tel: 0905 258 236
www.viga.sk

PREDAJ ODVETRANEJ FASÁDY