

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Ponúkam za výhodnú cenu
KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ



tel. **0905 764 689**

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

Čistenie hrobov • Obnova písmen na hroboch

jednohrob
60 EUR

obnova písma
1 €/znak
(zlatá, strieborná a čierna farba)



dvojhrob
95 EUR

možnosť impregnácie na hrob
(dlhodobá ochrana hrobu)

0911 999 260

www.vascistyhrob.sk

vascistyhrob@gmail.com

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

DIEGO®

Diego oblečie Vaše priestory od podlahy až po strop.

LAMINÁTOVÉ PODLAHY • METRÁŽOVÉ AJ KUSOVÉ KOBERCE
TAPETY • BEHŮNE • VYNILOVÉ PODLAHY • GARNÍŽE

ŠITIE ZÁCLON A ZÁVESOV

ul. Akademika Hronca 11 (pod ekonomickou školou) Rožňava

0944 336 801

PÔŽIČKY

od 18 do 80 rokov

od 300€
do 30 000€

NAŠA POBOČKA:
NONSTOP (VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)

Moldava nad Bodvou

Hviezdoslavova 18 ☎ **0904 031 113**
- oproti VÚB BANKE (vo dvore)

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
GARÁŽOVÉ BRÁNY
BEZPEČNOSTNÉ DVERE
PODLAHY
TIENIACA TECHNIKA



ZĽAVY
až do
-40%

inTrust
interierová štúdia

HÖRMANN BRÁNY | DVERE | POHONY

SECURIDO fenestra.sk

ROŽŇAVA, Kósu Schoppera 3 za malým trhom, oproti 100P baru • **0907 800 627** • info@intrust.sk • www.intrust.sk

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

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZAKLADE 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 komínu **GRÁTIS**
0950 266 604

ZĽAVA pre seniorov www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

Prenájom elektrických polohovacích postelí s dovozom

Info: 0903 841 587

Lubotice • e-mail: epostel@epostel.sk



www.epostel.sk

HĽADÁTE alebo PREDÁVATE NEHNUTEĽNOSŤ? OBRÁŤTE SA NA NÁS

REALITY 911

Anežka Lörinczová

+421 917 887 105

Bc. Miroslav Iláš

+421 915 434 302

info@reality911.sk

Šafárikova 91, Rožňava | Krivá 23, Košice

www.reality911.sk

ČESTNE ZA VÁS

Volby 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 nezrádzame.**

ĎAKUJEM za Vašu podporu

22
HNUTIE SLOVENSKO



SAMOZBER JAHÔD A HRÁŠKU \ FÖLDIEPER ÉS BORSÓ SZEDÉS

KRIŽOVATKA VČELINCE
PRI TORNALI
MÉHI KERESZTEZŐDÉS
TORNALJA MELLETT



OTVÁRACIU DOBU DENNE AKTUALIZUJEME NA
WWW.ZAHRADNICTVOANTAL.SK

SAMOZBER UŽ ZAČAL
nenechajte sa predbehnúť

KONTAKT: 0907 765 665, 0915 521 961



BOMIKA
INFO@BOMIKA.SK
+421 947 942 259

SLNKO SVIETI PRE KAŽDÉHO!
UŠETRÍTE ENERGIU BEZ OHĽADU NA ROZPOČET
FOTOVOLTIKA A SOLÁRNY OHREV VODY
PRE VAŠU DOMÁCNOSŤ AJ CHATU!

OPRÁVNENÝ ZHOTOVITEĽ
PRI ČERPANÍ DOTÁCIÍ V PROJEKTE
ZELENÁ DOMÁCNOSTIAM!

CENOVÁ PONUKA
a **PORADENSTVO ZDARMA**

Krmivá Rožňava
Jasná 18 Rožňava

Propesko Kapsičky pre psov
Multi-pack 12 x 100 g

4,00 €
s DPH

pri väčšom odbere možná zľava

MODELOVÝ RAD
DACIA EXTREME

MIMORIADNE ZVÝHODNENIE
PRE SKLADOVÉ VOZIDLÁ

Ponuka platí do odvolania na skladové vozidlá. Dacia Sanderó emisie CO₂: 109–129 g/km, spotreba 5,3–6,8 l/100 km. Dacia Sanderó Stepway emisie CO₂: 114–140 g/km, spotreba 5,5–7,7 l/100 km. Dacia Duster emisie CO₂: 125–153 g/km, spotreba 4,9–7,0 l/100 km. Dacia Jogger emisie CO₂: 118–138 g/km, spotreba 5,4–7,0 l/100 km. Táto ponuka je iba indikatívna a nie je náväzná na uzavretie zmluvy a nemožno z nej preto dovážať povinnosť spoločnosti uskutočniť akékoľvek transakcie. Kuponované vozidlá sú iba ilustratívne. Uvedená spotreba paliva a emisie CO₂ sú zmerane metódou podľa platných pravých predpisov vyžadovaných pre homologáciu vozidla. Dacia odporúča © Castrol

TEMPUS CAR s.r.o.
ŠAFÁRIKOVA 91, 048 01
mobil. +421 918 957 263, www.tempus.sk

Občianska
riadková
inzercia

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie
0908 532 682

Chcete si podať
inzerát?

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

Príklad:
RP GE 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 tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Bezplatný týždenník

GEMERSKO
ROŽŇAVSKO-RÍMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

EV 6212/24

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

Ročník I, Vydanie 4, týždeň 21/2024.

Redakcia: Gemerská ul. č. 604
ROŽŇAVA
gemersko@regionpress.sk

INZERCIA

Bc. Ján Vojta **0907 887 322**

Distribúcia:
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (80830 domácností)

OBNOVA STRIECH
Reálna záruka 12 ROKOV **Obhliadka ZDARMA**

• PRIEMYSELNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRIESTORY

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ
(aj PLOCHÉ) strechy

► VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽŔABOV
► OBNOVA KOMÍNOV
► OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA

Jarná AKCIA!

0949 765 613

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**

- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

Realizujeme

STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY

0948 300 988

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

OPRAVA HROBOV, HROBIEK
 ČISTENIE HROBOV, LEŠTENIE
 MAĽOVANIE PÍSM
 DVÍHANIE, BETÓNOVANIE
 BRÚSENIE DIAMANTOVOU
 VODNOU BRÚSKOU
 VÝMENA PLATNÍ A HROBOV



Bussányi Vojtech · Dobšiná
 v.bussanyij@centrum.sk

0903 884 171

KAMENÁRSTVO Helczman

Spracovanie, výroba a predaj
 PRÍRODNÉHO KAMEŇA

Z našej ponuky:

- panelové hrobky, pomníky, hroby
- urnové schránky
- obklady krbov, parapety
- pracovné dosky, ...

Prerábame staré
 betónové hroby
 na NOVÉ ŽULOVÉ
 za VÝHODNÉ CENY!
 ... aj atypické rozmery



ROŽŇAVA - Gemerská 581 /časť BAK za autosalónom Hyundai/ TORNALÁ - Cintorínska ul.
 Kontakt: 058/ 733 15 72 • 0908 446 600 • 0905 451 073
 www.kamenarstvohelczman.sk • helczman@centrum.sk

cirpal
 Štefan Cirbus BETLIAR

AKCIA
 DO VYPREDANIA
 ZÁSOB

Predaj UHLIA, ŠTRKU a PIESKU

Riečny piesok 0 - 4 mm na betónovanie	20,00 € / tona
Riečny piesok 0 - 16 mm na betónovanie	20,00 € / tona
Kamenivo 4 - 8 mm	20,00 € / tona
Kamenivo 8 - 16 mm	20,00 € / tona
Kamenivo 16 - 32 mm	20,00 € / tona
Vápenec drva červená 0-4 mm na omietky	18,50 € / tona <small>uvedené ceny sú s DPH</small>

DOPRAVA PIESKU DOHODOU | DOPRAVA UHLIA ZDARMA !

Brikety Record - AKCIA	39,00 € / q
Hnedé uhlie - Kocka Most	27,00 € / q
Hnedé uhlie - Kocka Bílina <small>Vysokokvalitné České uhlie s doboru popolnatostou</small>	32,00 € / q <small>uvedené ceny sú s DPH</small>

0905 256 164
 0908 096 699 | www.cirpal.sk info@cirpal.sk

MIMORIADNA AKCIA

PREDAJŇA NÁBYTKU **NABYCOM**

Výrazné
 zľavy

10-50%

Tel.: 058/73 25 124



ČLEN SKUPINY
 NÁBYTOK PREŠOV A.S.

GEMERSKÁ 607, SMER BRZOTÍN
 WWW.NABYTOKEU.SK

VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE

HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

Voľte 23

**Igor 15
ŠIMKO**

**Jediný kandidát
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 vlnku, 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**

Nech sú deti šťastné

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

Pred pár rokmi by mi ani na um neprišlo, s akými náročnými situáciami sa budú musieť dnešné deti 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 klademe otázku: Ako sa s deťmi rozprávať o súčasnej ťaživej situácii? Predovšetkým je podľa mňa najvyššou dôležitou vypočít 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, vektor, 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.

Kolko 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 prijatej 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 bylky.
- Obmedzte potraviny s vysokým obsahom soli - obvykle ide napríklad o údeniny, instantné jedlá, hotové omáčky a kečupy, slané oriešky 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

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 jestvujú 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 poďakuje, o našom zdraví ani nehovoriac.

Využite silu rastlín - Na zeleninové hriadky vysaďte nechťik lekársky a aksamietnicu, dezinfikujú pôdu a chránia rastliny pred škodcami. Aksamietnica pôsobí proti hádatkám, nitkovitým červíkom v pôde a tiež proti molici. Odstráni aj plesne a hnilobu z pôdy. K rajčikom a jahodám sa hodí pažitka, 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 škruvinami proti slimákom - Zeleninu pred slimákmi ochránite pomocou vaječných škruvín. 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.



» zdroj foto congerdesign pixabay

STUDNIARSKÉ PRÁCE
KOPANIE STUDNÍ CISTENIE STUDNÍ

Ján Fungáč
Zemné práce s.r.o.
0915 822 009
fungacjan9@gmail.com

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

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

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

0948 107 877

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku v Rožnave

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0903 221 681

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

Dosekávanie písma
Dátum 100 €, inak 10 €/znak
Obnova písma 1,30 €/znak

Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

PONUKA TLAČE

letáky
vizitky
plagáty
etikety
katalógy
kalendáre
spravodaje
časopisy

REGION PRESS
www.regionpress.sk



Správna voľba

SUPERCENA

1.69

(1 kg = 6,76)

Tradičné maslo
250 g



38% ZĽAVA

~~6,99~~

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



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Odporúčaná 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

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 hlien, 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, hrst 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. Hrnec 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 našmu 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 mnohoraké 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



Ilustračné foto.

zdroj foto matthiasboeckel pixabay

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 vajčka 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 vňaťou a pažitkou. Podávame s tmavým pečivom.

» ren



VYSOKÁ ŠKOLA EKONÓMIE A MANAŽMENTU

98%
zamestnanosť
absolventov

Vytvor si
svoju budúcnosť.

Viac informácií o štúdiu:

+421 905 604 736

lucenec@vsemba.sk

Gemerská cesta 1, Lučenec

www.vsemba.sk

Poznáme laureátov ocenenia Vedec roka SR 2023

Kvantové technológie, materiálová 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 tvárnosti 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 ocelí 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

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 Poľana, 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 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

DOM KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

ZLAVOVÝ KÓD - 5% ZLAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

decorem.sk

DETSKÁ STOLNÁ LED
LAMP A PSÍK

-10%



49,00 EUR 44,91 EUR

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

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 pociťovať 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 usadzovať 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 kyslíka a živín od srdca k dôležitým orgánom prebieha ťažšie. Ak sa na vysoký krvný tlak zavčas nepride 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 oddychu a priestoru pre regeneráciu.
- Zlepšite si fyzickú kondíciu - pasívny sedavý životný štýl obohatte o aktívne činnosti, pri ktorých ste na nohách a v pohybe.
- Upravte si jedálniček - mastné 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 si 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

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

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

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

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

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

Hovädzí kolagén tvorí 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

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

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

**MEDIKA
EXPERT**

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:

Slniečko
zdravá výživa

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

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
trofej.eu@gmail.com

REGION PRESS

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

Komplexné služby pre Vaše podnikanie

marketing na mieru

www.regionpress.sk

PONUKA TLAČE

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

REGION PRESS
www.regionpress.sk

REKONŠTRUKCIA ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH, PLECHOVÝCH A PVC STRIECH BEZ DEMONTÁŽE!!!

KVALITA A SPOHLIVOSŤ 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



HLADÁME ŠIKOVNÉHO VEDÚCEHO ÚDRŽBY - STROJNÍKA:

PLÁNOVANIE, RIADENIE, KOORDINÁCIA, KONTROLA PRI ÚDRŽBÁRSKYCH A SERVISNÝCH PRÁCH.

Technik údržby - banská prevádzka

Miesto výkonu práce: Gemerská Poloma
Mzda 1700 eur/brutto.



Pre viac info: 0948 312 393
nitra@mahax.sk MAHAX Slovakia, s.r.o.

čujte.sk

Čítajte nás:



www.cujte.sk

tvorba www | e commerce | google reklama | facebook reklama | www.regionpress.sk

Oplatí sa.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

ZlavneneSpotrebiice.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



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**



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 Sotáková

Trustpilot

Zavolajte zadarmo

0800 162 162 • www.stannah.sk

Pre ŽŤP 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

MONITTER

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY

11
ROČNÉ
SKÚŠENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELA
9016

Drevo
Hliník

LETŮ SA BLÍŽÍ!

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.MONITTER.SK • **0919 370 730**

OBJEDNAVKY@MONITTER.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