

KOŠICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 92 130 domácností

RUGBOX
ČISTENIE KOBERCOV

CENY
od 4,50 € za kus

KOBEREC
ODVEZIEME / DOVEZIEME
+421 910 613 264
www.rugbox.sk

Študentský servis
pracovná agentúra

www.studentservis.sk
Jedlíkova 5, Košice • 0905 744 995

NOČNÉ DOKLADANIE TOVARU

- ♦ práca v Košiciach
- ♦ nočné príplatky
- ♦ príplatky za soboty, nedele, sviatky
- ♦ vek min. 18 rokov, platný preukaz na prácu s potravinami

HODINOVÁ MZDA: 5,60 až 6,00 €

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád

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

Klampiarska - zväračská výroba
Pristrešky, atiky, oplechovanie každého druhu
Oprava a montáž žlabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu

0911 150 447

ŽALÚZIE a SIETE

LETNÁ AKCIA -30%

KASKO
STINÍCÍ 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

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

DUB MATNÝ	DUB ŠEDÝ	ORECH MATNÝ	DUB VZOR	ANTRACIT	BIELE vzor
-----------	----------	-------------	----------	----------	------------

AKCIA 390€
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE

v ponuke aj hladké dvere a odteň 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.

MARHULE AŽ K VAŠIM DVERÁM

Cena už od 3,00 €
Tel. **0908 651 333**

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

KOŠICKO
na facebooku

VRK REALTY

VÝMENA RODINNÉHO DOMU ZA BYT V KOŠICIACH

Lokalita: Turná nad Bodvou
Ponúkame na výmenu rodinný dom v Turni nad Bodvou za byt v Košiciach. Dom sa nachádza v najlepšej časti obce, na konci tichej slepej uličky, čo poskytuje pokojné a bezpečné prostredie.

Výhody domu:

- nízke prevádzkové náklady
- slepá ulica
- okamžité nasťahovanie, bez zbytočných nákladov.

+421 915 864 533

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

SATUR
Bezstarostná dovolenka

MALORKA

✓ **POBYT PRE DETI ZDARMA**

✓ **LETECKY PRIAMO Z KOŠÍC**

www.satur.sk
Call centrum 0850 555 111

Pomníky a náhrobné kamene za výhodné ceny

KAMENÁRSTVO



www.kamenarstvostone.sk

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

VELKOOBCHOD
(aj pre verejnosť)



Plastové okná a dvere

Interiérové dvere

Bezpečnostné dvere

Hliníkové okná, dvere

Garážové brány

Tieniaca technika

Siete proti hmyzu

WinStyle | www.winstyle.sk
0940 83 84 83
Kalinovská 2, Košice

DVERE

Bezpečnostné dvere, ktoré vás ochránia

- ▶ 5 modelových rád
- ▶ možnosť montáže
- ▶ rýchle dodanie
- ▶ moderný dizajn
- ▶ bezpečnostné certifikáty

www.winstyle.sk
winstyle@winstyle.sk
0940 83 84 83

ABTEX.sk
ZDRAVOTNÍCKE ODEVY
Predajňa ABTEX-CERVA Rastislavova 68 Košice

KOMPLEXNÉ REKONŠTRUKCIE
domy | byty | jadrá
0907 268 305 | www.rekonstrukcie-košice.sk

ÚDRŽBA ZÁHRAD, KOSENIE
0911 399 933 • sluzbyvam.sk

Kúpim 1 až 2 izbový byt
Hotovosť 0944 141 077

HODINOVÝ MANŽEL
• VODÁR • ELEKTRIKÁR • MURÁR • OBKLADAČ •
0910 265 473

Rekonštrukcie kúpeľní
0910 433 877

STOLÁRSKE PRÁCE
• OKNÁ • DVERE • SCHODISKÁ •
0905 509 836

MALIARSKY SERVIS
0905 625 433
remal.kosice@centrum.sk
Malby - nátery schodísk a nebytových priestorov.
Obnova bytov, fasád a nátery striech.

PÔŽIČKY
od 20 do 80 rokov | do 30 000€

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

INFOLINKA
0918 709 028
ONLINE ŽIADOSŤ
www.bestpozicka.sk

zine cupo | ahoj | HOME CREDIT

Prijmeme majstra na obhliadky rodinných domov
Prax a vzdelanie v oblasti stavebníctva vítaná 1600€/brutto
Podmienky: Vodičský preukaz B, vlastné auto
0948 107 877

Maľovanie, stierkovanie, sieťkovanie, omietky, plávajúce podlahy, drobné stavebné práce | 0909 103 422

ZÁHRADNÍCTVO

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

0940 234 800 | www.zahradnictvo-uhrin.sk

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

0948 107 877

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

VÝHODNÉ AKCIOVÉ CENY NA SKLADOVÉ ZÁSoby

PONÚKAME NA PREDAJ VOĽNÉ HROBOVÉ MIESTA NA VEREJNOM CINTORÍNE

ZASTÚPENIE NA CELOM VÝCHODNOM SLOVENSKU

Obojstranná **impregnácia** pomníka proti vode **ZADARMO**
Seriózný prístup ku každému zákazníkovi
Bezplatná obhliadka a nacenenie
Kompletné práce - aj výkopy
Poctivo prevedená práca

Zavolajte nám na bezplatnú linku 0800 500 535

Vaše kamenárstvo OKNO, s.r.o. | www.oknosro.sk
Jazerná 1 (areál Dávid), 040 12 Košice

LETNÁ AKCIA





Správna voľba

35% ZĽAVA
~~1,25~~
0,83
Kryštalový cukor
1 kg



43% ZĽAVA
~~7,12**~~
3,99 (11-4,36)
Nanuky s polevou
8 x 120 ml + 960 ml
rôzne druhy



40% ZĽAVA
~~1,05~~
0,65 (11-1,30)
Birell Active/
Radler/Nealko
0,5 l
rôzne druhy
* záloh za obal 0,15 €



Vyhrajte s Birellom
50x Playstation 5!
Viac v Plus

OD PONDELKA

OD PONDELKA 24. 6. DO NEDELE 30. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VŠETKY PAPIRIKY

-51%

SO ZĽAVOU AŽ DO

PLATÍ LEN V PONDELOK 24. 6.

1+1 ZADARMO



~~2,98**~~
1,49*

Zrelé mango

Kus
*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 1,49 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusov = 2,98 €
Cena za 2 kusy = 2,98 €



veľký kaliber

OD SLOVENSKÝCH PESTOVATEĽOV

44% ZĽAVA

~~0,89**~~
0,49

Šalátové uhorky

Kus



LIDL STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ

XXL



37% ZĽAVA

~~8,79~~
5,49

Morčacie prsné
reze XXL
cena za 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na jednotnosť produktu z akčiového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 24. 6. do 30. 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



REKONŠTRUKCIE
bytových jadier

STAVBY
rodinných domov na kľúč

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

0949 707 583

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

- elektroinštalčné 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

Kominárstvo

DEMČÁK

075 01 TREBIŠOV, Sládkovičova 1301/5
Tel.: **056/672 23 63**, Mobil: **0905 741 378**
e-mail: kominarstvo.demcak@gmail.com

Vám ponúka tieto služby:

- kontrolu, čistenie a preskúšanie komínov
- vložkovanie a opravy komínov
- pravidelné kontroly komínov v RD a organizáciách /vyplývajúce z vyhl. 401/2007 Zb. Zákonov/
- revízie komínov
- potvrdenia ku kolaudácii a plynifikácii RD
- poradenská činnosť a iné služby

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

ČISTENIE POZEMKOV
A RUČNÉ BÚRACIE PRÁCE

0903 640 759
vypratavaniecistenie@gmail.com

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

Rozšírte svoje podnikanie
aj do iných regiónov Slovenska.
DAJTE O SEBE VEDIET!

REGION PRESS
www.regionpress.sk

... sme s vami v každom počasi.

DASON
dason.sk

ŽALÚZIE | MARKÍZY
ROLETY
SIETE PROTI HMYZU

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

Vzorková predajňa
Staničná 1, Košice
tel: 0915 479 711
055/729 08 68
dason.ke@dason.sk

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

Záručná doba **4 ROKY**
Akcia platí do 30.6.2024

NA TRHU UŽ 26 ROKOV

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

ČISTENIE HROBOV

AKCIA

- Čistenie hrobov
- Obnova písma
- Dosekávanie písma

JEDNOHROB ~~90€~~ **75€** | Obnova písma ~~150€~~ **1,20€/ZNAK**
DVOJHROB ~~140€~~ **120€** | Impregnácia a doprava ZDARMA

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

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

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA
» 52 ročný muž hľadá ženu
diskrétnu. t.č.. 0911 240 989
sms

Chcete si podať inzerát?

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

Príklad:
RP KE 12 Predám kočik,
0987 654 321.

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.**

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v (ubovoľných) iných našich novinách, **KE** zamerajte sa skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Oplatisa.sk ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

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

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

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

KOSIT

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JÚNOVÁ PONUKA

priemer 15 cm



Top cena
11,99

CMI STOLNÝ VENTILÁTOR

Výkon: 16 W, 2 rýchlostné stupne. Možno nakloniť.
OBI č. 4697744

Top cena
21,99

CMI STOJANOVÝ VENTILÁTOR

Tri úrovne rýchlosti pre nastavenie intenzity ventilácie. Je možné otáčať v uhle 80°. Výškovo nastaviteľný vďaka teleskopickej tyči. Uhol sklonu nastaviteľný podľa potreby. V bielej alebo čiernej farbe. OBI č. 1203710 a i.



Top cena
319,99

MOBILNÁ KLIMATIZAČNÁ JEDNOTKA „KGM 10000-45“

Kompaktná mobilná klimatizácia s ovládaním cez aplikáciu, 3v1: chladenie, odvlhčovanie a ventilácia. Zotrvačná ventilácia pre rovnomerné rozdelenie vzduchu v miestnosti. Vhodné pre priestory s veľkosťou od 12 m² do 18 m². OBI č. 2018687



Top cena
39,99

BALKÓNOVÝ SLNEČNÍK „HERNANDO“

Oceľová konštrukcia s polyesterovým tienidlom v rôznych farbách. S kĺbom a funkciou Push-up. Ø cca 200 cm. OBI č. 4794830 a i.



Top cena
41,99

ZÁHRADNÝ ALTÁNOK „ALAMOSA“

Konštrukcia z ocele s práškovou povrchovou úpravou, biely, 235 × 290 × 290 cm. OBI č. 1109735



Top cena
187,99

KÍBOVÁ MARKÍZA „AVENTURA“

Elegantná protipohľadová ochrana a ochrana proti vetru, montáž na stenu alebo strop. Rôzne farby, 300 × 200 cm. OBI č. 4868915 a i.

UPLATNITE SVOJE BODY
už len do 29. júna!*

*Pravidlá a bližšie informácie na obi.sk/bobri-bonus



**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**



NAJDÔVERYHODNEJŠIA
ZNAČKA
2023

OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Platí od 21. 6. do 4. 7. 2024 alebo do vypredania zásob.

Predavač/ka - Pokladník/čka

Fresh Plus, Košice



FRESH Plus

HĽADÁTE PRÁCU?



Náplň práce, právomoci a zodpovednosti

- Dokonalá obsluha pokladne
- Predaj a obsluha zákazníkov
- Zabezpečenie poriadku v predajni
- Starostlivosť o doplnenie regálov
- Pracovná doba v dvoch zmenách
- Práca aj cez víkend (s príplatkami)
- Zaškolenie zabezpečené
- Firemné oblečenie a pranie u zamestnávateľa



Osobnostné predpoklady a zručnosti

- Prax v obchode výhodou
- Zodpovednosť a chuť pracovať
- Vysoké pracovné nasadenie
- Dobré komunikačné schopnosti
- Bezúhonnosť



Zamestnanecké výhody, benefity

- Stabilné zamestnanie v našej spoločnosti
- Kvalitné vstupné zaškolenie
- Možnosť kariérneho rastu
- Program zdravotných benefitov
- Vernostné za každý odpracovaný rok
- Odmena za HV - vyplácaná 1x za rok
- Odmeny pri životných udalostiach /svadba, narodenie dieťaťa, životné jubileum, pracovné výročie
- Firemné akcie: MDD, Mikuláš - Mikulášske balíčky, Vianočné balíčky
- Smartphone s neobmedzeným paušálom a internetom



LABAŠ s.r.o., Textilná 1, 040 12 Košice
email: personalne@labas.sk
Tel.: +421 902 998 988

Miesto práce

Košice

Termín nástupu

Ihneď

Pracovný pomer

Plný úväzok

Mzdové podmienky (brutto)

1 020 - 1 380 €/mesiac
Priemerná hrubá mzda 1250 €

Požiadavky na zamestnanca

- základné vzdelanie
- stredoškolské s maturitou aj bez
- obchodné vzdelanie nie je podmienka
- pozícia vhodná aj pre absolventa



10 102-KRÁT ĎAKUJEM

ZA PODPORU DO EURÓPSKEHO
PARLAMENTU

Branislav ŠKRIPEK
KDH



KAVOVA5 ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

ICE
dream

HOKEJ
pre dievčatá



+421 903 633 707

info@icedreamkosice.com

www.icedreamkosice.com

REKLAMNÍ PARTNERI



Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o.
 VYHLASUJE DOBROVOLNÚ DRAŽBU NEHNUTEĽNOSTI
Miesto konania dražby: Notársky úrad JUDr. Pavla Sádela, Skladná 17, 040 01 Košice, ktorý taktiež osvedčí aj priebeh dražby.
Dátum a čas konania dražby: 13. augusta 2024 o 09.30 hod.
Predmet dražby: 1- izbový byt s príslušenstvom, byt č. 3, na prízemí na ul. Popradská 230/11, 040 11 Košice
Najnižšie podanie: 76.900 € **Minimálne prihodenie:** 2.000 €
Výška dražobnej zábezpeky: 10.000 €
Aukčná spoločnosť Slovakia s.r.o., so sídlom Letná 40, 040 01 Košice, tel: 0903 582 148
www.aukcnaslovakia.sk, aukcnaslovakia@gmail.com

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

26. júna 1819
bol patentovaný bicykel
Výročia a udalosti

PLASTOVÉ OKNÁ

DÔCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 35%
 Zľava sa vypočíta podľa odberu a množstva, uplatnenie zľavy je potrebné nahlásiť vopred pri zameraní technikovi
SAMoplus www.samoplus.sk **0919 204 754**
 SKLADNÁ 1 / ČAŇA samoplusro@gmail.com
 1. POSCHODIE, STARÉ NÁKUPNÉ STREDISKO NAD TESCOM

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
samoplusro@gmail.com
www.samoplus.sk

šafi-rol ŽALÚZIE
 • drevené interiérové žalúzie
 • vertikálne textilné žalúzie
 • rolety - ISO systém
 • vonkajšie hliníkové rolety
 • textilné roletky - rôzne typy
 • slnečné clony na okná
 • siečky proti hmyzu
 • plastové zhrňovacie dvere
DODACIA DOBA OD 3 DNÍ
0905 245 995
 Košice, Priemyselná 4
www.safiroll.sk
safiroll@safiroll.sk

BIZNIS HUB **ÚČTOVNÍCTVO**
 MAKE IT SIMPLE **MZDOVÁ AGENDA**
 • Jednoduché účtovníctvo
 • Podvojný účtovníctvo
 • Mzdy a personalistika
 • Dane a daňová agenda, optimalizácia, uzávierkové operácie
MOBIL: 0907 312 509 **EMAIL: info@biznishub.sk**
www.biznishub.sk

DIGITÁLNY MARKETING | www.regionpress.sk

Bezplatný týždenník
KOŠICKO
 EV 6210/24
 vydáva spoločnosť **REGIONPRESS**
 so sídlom Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36252417.
 Ročník I, Vydanie 8, týždeň 25/2024.
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 (92130 domácností)
Každý týždeň:
 Košice I, Džungľa, Košice I, Sever, Košice I, Sídliisko Ťahanovce, Košice I, Staré Mesto, Košice I, Ťahanovce, Košice II, Myslava, Košice II, Pereš, Košice II, Sídliisko KVP, Košice II, Šaca, Košice II, Západ, Košice III, Dargovských hrdinov, Košice III, Košická Nová Ves, Košice IV, Barca, Košice IV, Juh, Košice IV, Nad jazerom, Košice IV, Vyšné Opátske

U3V UNIVERZITA TRETIEHO VEKU
 UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH
CENA ZÁPISNÉHO OD 60 €/ROK

 ANGLICKÝ JAZYK | DIGITÁLNE TECHNOLOGIE 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**

Podávame dipy

V preklade slovo dip znamená namočiť či namáčať. Na prípravu dipov potrebujeme zväčša biely jogurt alebo pochúťkovú smotanu, rôzne druhy syrov, korení a bylínok. Ak sa vám na poslednú chvíľu ohlási návšteva alebo len nemáte chuť tráviť prípravou večere veľa času, môže byť práve dip tou správnou voľbou. Rovnako sa však hodí pri servírovaní rozličných pochúťok z grilu. Jeho príprava je veľmi jednoduchá a zaberie len niekoľko minút.

Dip so smotanovým syrom

Suroviny: 200 g smotanového syra, 4 lyžice bieleho jogurtu, 3 jarné cibulky (ako obmenu môžete použiť pažitku či žeruchu), biele korenie

Postup: Do misky vložíme smotanový syr a jogurt a dohľadka vymiešame. Ochutíme bielym korením. Vmiešame na kolieska nakrájanú jarnú cibuľku.

Dip s nivou

Suroviny: 100 g nivy, 100 g bieleho jogurtu, 1 lyžicu citrónovej šťavy

Postup: Do misky vložíme jogurt, namrvíme doň nivu a vymiešame. Ochutíme citrónovou šťavou.



Ilustračné foto.

auto foto hamomdomingue pixabay

Dip s mäťou

Suroviny: 150 g hustého bieleho jogurtu, 1/2 uhorky, 1 strúčik cesnaku, 5 lístkov čerstvej mäty

Postup: Do misky vložíme jogurt. Uhorku očistíme, najemno nastrúhame a vytlačíme z nej vodu. Pridáme prelisovaný cesnak a na kúsky posekanú mäťu. Vmiešame.

Dip so sušenými paradajkami

Suroviny: 150 g hustého bieleho jogurtu, nakladané sušené paradajky, olej z nálevu, čerstvá bazalka alebo oregano

Postup: Paradajky aj bylinky nasekáme na menšie kúsky. Do misky vložíme jogurt, paradajky, bylinky a pridáme lyžičku nálevu z paradajok. Vmiešame.

Náš tip: Do dipov namáčame slané tyčinky, tortilové čipsy, na menšie kusy natrhaný pita chlieb, slané kekse, prípadne na hranolčeky nakrájanú surovú zeleninu, ako napríklad uhorku, mrkvu či stonkový zeler.

Dipy však môžeme podávať aj k steakom, grilovanému mäsu či rybám.

» ren

Pripravte si predjedlo, hlavné jedlo aj zákusok Pochúťky z grilu

Dnes sa griluje všade, v záhradách, na chatách i na lúkach, dokonca i na sídliskových dvoroch. Skôr ako sa pustíte do samotného grilovania, venujte pozornosť príprave grilu ale aj výberu kvalitných surovín. Prinášame tipy na skvelé pochúťky.

Chlieb s grilovaným cesnakom

Suroviny: 2 celé hlávky cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, olivový olej, chlieb

Postup: Každú hlávku cesnaku zabalíme do alobalu a grilujeme 45 minút. Potom na grile opečieme krajce chleba a následne každý pokvapkáme olivovým olejom. Hotové strúčiky cesnaku vytlačíme zo šupky a natrieme na chlieb. Osolíme a okoreníme.

Marinované kuracie krídelká

Suroviny: 500 g kuracích krídel, dva strúčiky cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, podľa potreby soľ a citrónová šťava na ochutenie

Postup: Najskôr si pripravíme marinádu: V sklenej miske zmiešame dva strúčiky pretlačeného cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, soľ a citrónovú šťavu.

Kuracie krídelká vložíme do misky s marinádou a poriadne ňou potrieme každé krídelko. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Náš tip: Ak by bola marináda príliš hustá, zriediť ju môžete vodou.

Kuracie steaky v jogurte

Suroviny: 600 g kuracích prs, 3 lyžice



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

bieleho jogurtu, lyžičku soli, 2 lyžice oleja, mleté čierne korenie, zmes vášho obľúbeného korenia, lyžicu sekanej mäty

Postup: Najskôr si pripravíme marinádu: V sklenej miske zmiešame jogurt, soľ, olej, mleté čierne korenie, ďalšie korenia podľa chuti, mäťu - môžete ju nahradiť vašimi obľúbenými bylinkami.

Kuracie prsia vložíme do misky s marinádou tak, aby ňou bol pokrytý každý plátok mäsa. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Náš tip: Mäso na grile neatáčajte vidličkou ale pomocou klieští. Zabrániť tak vytekaniu šťavy z mäsa.

Grilované broskyne s marcipánom

Suroviny: 8 broskýň, 100 g marcipánu, 125 g mascarpone, 50 g maslových sušienok, lupienky mandlí

Postup: Umyté broskyne prekrájame na polovice a odkôstkujeme. Položíme ich na gril a počkáme, kým nie sú horúce. Potom do každej polovičky vtlačíme guľku z marcipánu, na to dáme kôpku mascarpone a vrch posypem podrvenými maslovými sušienkami a mandľovými lupienkami. Naplnené broskyne vrátime späť na gril a pečieme, kým sa mascarpone nezačne topiť.

Náš tip: Pri grilovaní broskýň môžete použiť perforované misky. Bude sa vám pracovať lepšie a broskyne sa nepripečú.



Ilustračné foto.

zdroj foto utrojao pixabay

» ren



Naša spoločnosť predstavuje spojenie kvality a spoľahlivosti s veľkým dôrazom na detail a je ideálnou voľbou pre váš projekt.

- **PREVETRÁVANÉ A SENDVIČOVÉ FASÁDY**
- **PROJEKČNÁ ČINNOSŤ**
- **TERASOVÉ PODLAHY**
- **STRECHY A KROVY**
- **KOMÍNOVÉ SYSTÉMY**
- **VZDUCHOTECHNIKA**



NA PRENÁJOM ŽERIAV A PLOŠINA BOCKER AHK 36

Ponúkame na prenájom príviesny žerjav Bocker AHK 36, ktorý vďaka najmodernejším technológiám zaručuje optimálny výkon a zdvihnutie maximálnej záťaže vo všetkých prevádzkových situáciách. Poskytuje veľkú mobilitu, čo zabezpečuje flexibilitu na najrôznejších miestach a rýchle a bezpečné umiestnenie. Zároveň vďaka prídavnému košu je možné tento príviesny žerjav využiť aj ako mobilnú plošinu.



+421 54 488 1009

web.zsmont.sk

GIRALTOVSKÁ 4505, 08501 Bardejov

Naši policajti v Chorvátsku

Na základe Dohody medzi vládou Slovenskej republiky a vládou Chorvátskej republiky o policajnej spolupráci Policajný zbor vyšle aj tento rok do Chorvátska svojich zástupcov, aby počas letnej turistickej sezóny pomáhali nielen slovenským turistom.

„Spoločné chorvátsko-slovenské policajné hliadky budú aktívne v dvoch intervaloch. Prvý interval je naplánovaný na júl 2024 a druhý na august 2024. V každej rotácii budú pôsobiť štyria slovenskí policajti: dvaja na teritóriu Splitsko-Dalmatínskeho policajného riaditeľstva a dvaja na teritóriu Prímorsko-Goranského policajného riaditeľstva,“ informovalo Ministerstvo vnútra SR.

Oblasť I.

Crikvenica, Novi Vinodolski, Opatija, Cres, Krk, Mali Lošinj, Rab, Baška, Malinska (Primorsko-goranské policajné riaditeľstvo, policajná stanica Crikvenica, Ul. Kralja Tomislava 85).

K dispozícii budú na telefónnom čísle: +421 908 723 525

Oblasť II.

Trogir, Split, Podgora, Tučepi, Brela, Makarska (Splitsko-dalmatínske policajné riaditeľstvo, policajná stanica Trogir, Ul. Put Muline 1).

K dispozícii budú na telefónnom čísle: +421 908 723 526

Slovenskí policajti budú mať svoje

rovnošaty a aj slovenské policajné vozidlá, takže ich turisti ľahko spoznajú. Ich hlavnou úlohou bude spolupráca s miestnou políciou a pomoc slovenským turistom najmä v týchto situáciách:

- dopravné nehody s účasťou slovenských turistov,
- nesprávne parkovanie a následné odťahnutie vozidla,
- strata a krádež cestovných dokladov, vodičských oprávnení a finančnej hotovosti,
- narušovanie verejného poriadku turistami, najmä pod vplyvom alkoholu,
- asistancia pri zadržaní slovenských občanov z dôvodu spáchania trestného činu alebo priestupku,
- pátranie po stratých/nezvestných osobách,
- pomoc v nemocnici pri ohrození života maloletých.

Projekt Bezpečná turistická destinácia, ktorý spustila chorvátska polícia v roku 2006, sa zameriava na zvýšenie bezpečnosti pre zahraničných turistov a slovenskí policajti v projekte participujú od roku 2008. „Chorvátska polícia každoročne vyjadruje veľkú spokojnosť s touto spoluprácou, keďže prispieva k rýchlejšiemu a efektívnejšiemu riešeniu problémov počas letnej turistickej sezóny a okrem turistov prináša prospech aj miestnemu obyvateľstvu,“ uviedol rezort vnútra.

» ren

Novely vysokoškolských zákonov

Poslankyne a poslanci Národnej rady SR prijali dve dôležité novely zákonov týkajúcich sa vysokého školstva. „Tieto zmeny sa zásadne týkajú podpory tehotných študentiek a taktiež študentiek a študentov, ktorí sa starajú o deti do troch rokov. Zmeny sa dotknú aj študentov, ktorí sa starajú o dieťa so zdravotným postihnutím mladším ako päť rokov. Poslanci zároveň schválili novelu zákona o zabezpečovaní kvality vysokoškolského vzdelávania,“ informoval rezort školstva.

Podľa novely zákona o vysokých školách sa zmeny týkajú najmä úpravy učebných plánov, prerušenia štúdia a platenia školného. Aplikácia úľavy na školnom pre túto špecifickú skupinu študentov bude zohľadnená generálne na úrovni zákona. Vysoké školy budú povinné vytvárať podmienky pre tehotné študentky a pre študentov, ktorí sa trvale starajú o deti mladšie ako tri roky, a to bez znižovania nárokov na ich študijný výkon. Podmienky budú musieť vytvárať vysoké školy aj pre študentov, ktorí sa starajú o dieťa so zdravotným postihnutím mladším ako päť rokov. Rektori budú povinní odpustiť tejto špecifickej skupine študentov školné za prvý akademický rok prekročenia štandardnej dĺžky štúdia z dôvodu tehotenstva alebo trvalej starostlivosti o dieťa.

Počty hodín - Zároveň sa novela zákona zameriava na úpravu počtu hodín

prostredníctvom ECTS kreditov, aby sa zabezpečila rovnaká záťaž študenta v dennej a externej forme štúdia. Tieto zmeny majú nadobudnúť účinnosť od 1. septembra tohto roka, s ohľadom na začiatok akademického roka.

Kvalita vzdelávania - Ďalšou novelou, ktorú poslanci schválili, je novela zákona o zabezpečovaní kvality vysokoškolského vzdelávania. Táto novela reflektuje na prebiehajúce hodnotenia vnútorných systémov zabezpečovania kvality vysokoškolského vzdelávania v súvislosti s habilitačnými a inauguračnými konaniami (udeľovanie akademických titulov docent a profesor) a s podávaním žiadostí o akreditáciu študijných programov. Vysoké školy budú môcť žiadať o akreditáciu nových študijných programov aj pred prvým posúdením vnútorného systému kvality. Predlžuje sa aj termín na získanie akreditácie habilitačných a inauguračných konaní do 31. augusta 2026. Táto novela by mala nadobudnúť účinnosť od augusta 2024.

„Novely zákonov o vysokých školách sú dôležitým krokom v zabezpečení podpory a rovnakých príležitostí pre študentov v rámci ich vzdelávania. Tieto zmeny zohľadňujú špecifické potreby tehotných študentiek a študentov s malými deťmi a prispievajú k vytvoreniu inkluzívneho a podporujúceho prostredia na vysokých školách,“ uviedol rezort školstva.

» ren

Aj samotná príprava je dôležitá

Je tu čas letných grilovačiek

Aké by to bolo leto bez poriadnej grilovačky. Ak sa aj vy chystáte vytiahnuť a očistiť gril, rozžeraviť uhlíky a pustiť sa do prípravy chutných špeciálov, nechajte sa inšpirovať našimi tipmi na kvalitné grilovanie.

Hygiena je dôležitá

Základom kvalitného grilovania je čistý gril. Je potrebné ho vymiesť a rošt dôkladne očistiť drôtenou kefou. Vhodné je pri grilovaní používať masívny liatinový rošt, ktorý optimálne akumuluje teplo z ohniska.

Náš tip: Ak máte v pláne grilovať väčšie kusy mäsa, zvážte použitie otočného grilu. Vďaka jeho otáčaniu sa mäso pečie rovnomerne, pričom sa neustále zvlhčuje vlastnou šťavou a zostane tak skutočne lahodné a šťavnaté.

Vyberte kvalitné uhlie alebo drevo

Na grilovanie je vhodné dubové, bukové či brezové drevo. Ak sa preň rozhodnete, nikdy nepoužívajte drevo zhnité alebo lakované. V prípade, že zvolíte drevené uhlie, kupujte to, ktoré neobsahuje aditíva.

Náš tip: Pri rozpaľovaní uhlia nepoužívajte chemické podpaľovače. Uhlie, z ktorého si pripravíte pahrebu by malo byť čisté, s povlakom bieleho popola.

Dodržujte vhodnú teplotu

Suroviny určené na grilovanie ukladajte na rošt vtedy, keď sú uhlíky rozžeravené do červena, ale nehoria plameňom. Pokúste sa dosiahnuť strednú teplotu. Pri vysokej teplote sa môže marináda pripaľovať a to nie je pre chuť a kvalitu grilovaných pokrmov žiadúce. Tiež pamätajte na to, že čím sú grilované potraviny mäkkšie, tým nižšiu teplotu potrebujú.

Náš tip: Správnu teplotu pahreby si môžete ľahko otestovať. Podržte ruku vo výške približne 12 centimetrov nad grilom. Ak majú uhlíky tú správnu teplotu, udržíte ruku nad grilovacou plochou 5 až 7 sekúnd. Ak by ste ju tam udržali kratšie, je teplota privysoká.

Nepodceňte výber a prípravu surovín

Na grilovanie sa hodí hovädzie stehno, bravčová krkovička či panenka, kuracie prsia bez kože, kuracie krídla ale aj vykostené kuracie stehná. Z rýb siahnite po čerstvom lososovi alebo tuniakovi. Zo zeleniny sa osvedčila cuketa, baklažán, kukurica, paprika aj paradajky. Svoje miesto na grile si však získava aj ovocie. Výborne sa hodia broskyne či slivky. Všetky suroviny je vhodné pred grilovaním marinovať. Pokrmu tak získajú na chuti.



Ilustračné foto.

zdroj foto davyart pixabay

Náš tip: Suroviny pripravené na grilovanie vyberte z chladničky dve hodiny pred grilovaním, aby dosiahli izbovú teplotu. Po tom, ako mäso vyberiete z grilu, nechajte ho ešte pár minút uložené na teplom mieste, až potom ho krájajte a podávajte.

Myslite aj na svoje zdravie

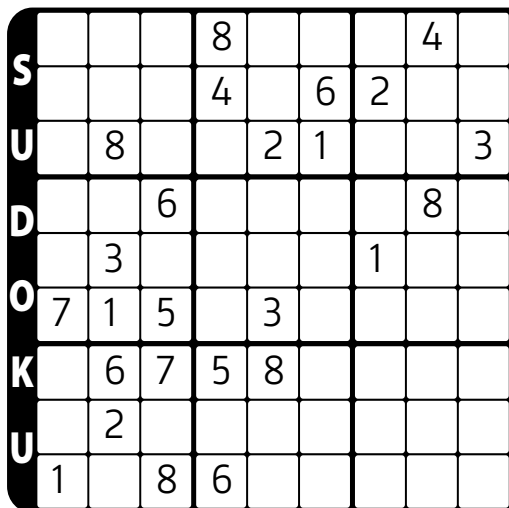
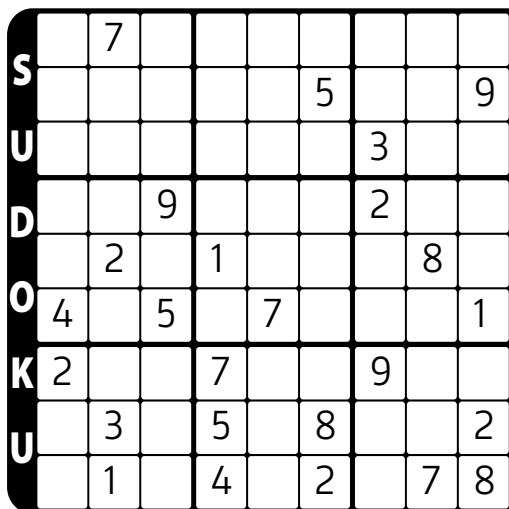
Ak grilujete na príliš silnom ohni a dyme, vznikajú pri príprave vašich pokrmov zdraviu škodlivé látky. Ak pozorujete na jedle príliš tmavé a spálené časti, rozhodne ich pred konzumáciou z pokrmov odstráňte.

Náš tip: Vyhnuť sa horiacemu tuku môžete aj tak, že budete pri grilovaní používať na to určené perforované misky. Oceníte ich aj pri príprave mäkkých druhov zeleniny, ktorá by sa inak mohla pripaľovať.

Nezabúdajte!

Na gril neukladajte surové mäso vedľa toho, ktoré už prešlo tepelnou úpravou. To platí aj v prípade pracovnej dosky či používaného náradia. Vyčleňte si zvlášť náradie na surové a osobitne na už hotové mäso.

» ren



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

SAMOplus 0919 204 754

Prijmeme VODIČOV na TRAKTORY

za účelom zemetania a polievania ciest v Košiciach

Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov

Bližšie informácie: **0905 449 843**

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

Oplatisa.sk **ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!**

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:

e-cycling slovmas

- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

Ako si poradiť s mastnými škvrnami

Niekedy skutočne stačí počas varenia či smaženia jedál len chvíľka nepozornosti a na našom oblečení či na stene vedľa sporáka sa už vyníma mastná škvrna. Čo s tým? Prinášame zopár overených tipov, vďaka ktorým sa mastných škvŕn bezpečne zbavíte.

Stena
Mastné flaky zo steny môžeme odstrániť pomocou bielej kriedy alebo striedky chleba.

Biela krieda – výborne posluží, pretože masť jednoducho absorbuje. Stačí ak ňou jemnými ťahmi pretriete mastný flak a necháte pôsobiť približne 5 minút. Zatiaľ si pripravte zľahka navlhčenú handričku či špongiu a ňou zo steny zvyšky kriedy odstráňte. Celý postup môžete zopakovať niekoľkokrát, až kým nebudete s výsledkom spokojní. Ak vám tento spôsob nepomôže, tak nastrúhajte kriedu do nádoby, premiešajte ju s trochou vody tak, aby vznikla hustejšia kaša, a zmes naneste na mastné škvrny. Nechajte pôsobiť 24 hodín. Následne kriedu opatrne odstráňte.

Chlieb – vydlabte striedku chleba, pomačkajte ho do tvaru guľôčky a stenu ňou gumujte tak, ako by ste v rukách držali klasickú gumu.

Oblečenie
V prípade mastných škvŕn na obleče-

ní môže pomôcť mydlo na pranie, detský púder, kypriaci prášok či jedlá sóda.

Mydlo na pranie - dôkladne naneste na škvrnu a nechajte pôsobiť približne hodinu. Následne opláchnite čistou vodou. Postup môžete viackrát opakovať, až kým mastný flak nezmizne.

Detský púder – naneste vo väčšom množstve na mastnú škvrnu a nechajte pôsobiť niekoľko minút. Následne pomocou starej zubnej kefky škvrnu vyčistíte.

Kypriaci prášok alebo jedlá sóda – kypriaci prášok na pečenie alebo sódu bikarbónu či inak jedlú soľ vložte do misky a zmiešajte s trochou vody. Vzniknutú pastu naneste na mastnú škvrnu na oblečení a nechajte chvíľu pôsobiť. Potom opláchnite pod tečúcou vodou a vyperte bežným spôsobom v pračke.



» ren zdroj foto Mykola128 pixabay

Zelený hrášok pre naše zdravie

Bliži sa sezóna zeleného hrášku. Dopestovať si ho môžeme na záhrade od jari až do jesene, ale zakúpiť si túto čerstvú a veľmi obľúbenú zeleninu môžeme aj na trhu či v obchodnej sieti. Zelené guľôčky, ukryté v strukoch, obsahujú veľa zdraviu prospešných látok.

Pestovanie
Hrach obľubuje vzdušnú a priepustnú pôdu. Vysievame ho do riadkov vzdialených od seba 12 až 15 centimetrov a do hĺbky približne 5 centimetrov. Dopestovať si ho však môžeme aj v kvetináči na balkóne či terase. Nezbudnime na pravidelnú zálievku a tiež vhodnú oporu, nakoľko ide o popínavú rastlinu. Využiť na tento účel môžeme rôzne druhy sieťoviny, ako aj kovové či drevené mrežky.

Účinky na zdravie
Hrach je podľa odborníkov pravým pokladom pre naše telo aj dušu. Obsahuje množstvo kvalitných rastlinných bielkovín, čo je hlavným dôvodom, prečo zasýti spolu s ich vysokým množstvom vlákniny. „Prítomné sú vitamíny skupiny A, skupiny B, železo, horčík, zinok, vápnik, fosfor,“ popisuje na sociálnej sieti Mgr. Zuzana Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Hrašok je bojovníkom proti starnutiu, spevňuje pleť, podporuje rast a kvali-

tu vlasov, zregeneruje náš celý organizmus. Je tiež výborným spestetím diétného jedálneho lístka. „Vysoký obsah vlákniny v hrášku má detoxikačné účinky a pomáha v prevencii proti zápche. Protizápalové a antioxidačné látky, ktoré sa nachádzajú v hrášku zabezpečujú tiež pružnosť a vitálnosť cievného systému,“ vymenúva pozitívna odborníčka. Pre dobrú pamäť je dôležitý tiamín, teda vitamín B1, ktorý je v hrášku naozaj bohato zastúpený.

Použitie
Hrach má rôznorodé použitie v kuchyni. Vieme si z neho pripraviť chutnú polievku, kašu, prílohu k mäsu, pridávať ho k zapekaným jedlám a jesť aj surový. Najviac výživných látok má však čerstvý mladý hrášok. Ten by mal byť sýtozelený a pri trení jemne vrzgať.



» ren zdroj foto Bluesnap pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

OBSLUHA UMÝVACEJ
LINKY

od 13€

POĎĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie
Vybavíme všetko
potrebné pre prácu
Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de
+421 944 995 400

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

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

Stannah

Ahoj, Leto!

PONUKA

GRIL alebo
FRITEZA



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



Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.7.2024
a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada

www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

ROYAL GARDEN

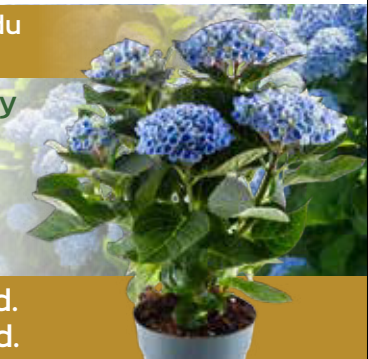
záhradníctvo

Barčianska 137, Košice
zahradnictvo@royal-garden.sk
tel.: +421 901 781 266
www.royal-garden.sk

To najlepšie pre Vašu záhradu
v každom ročnom období!

- ovocné a okrasné dreviny
- trvalky, letničky
- osivá zeleniny a kvetov
- hnojivá, substráty
- záhradné doplnky

PO - PIA 8:00 - 17:00 hod.
SOBOTA 8:00 - 14:00 hod.



MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY • ZASKLENIE

11
ROČNÉ
SKÚSENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

OVERENÁ FIRMA

Drevo

HĽINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELA
9016

LETŮ SA BLÍŽI!

Hliník

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj
bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • **0919 370 730**

✉ OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

ahoj. HOME CREDIT zine

PŮŽIČKY

Mlynská 24, KOŠICE
0908 926 124

www.pozickykosice.sk