

# KOŠICKO okolie

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 24 900 domácností



Staň sa fanúšikom našej stránky a sleduj:

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

**NACEVA INTERIÉRY**  
VÝROBA NÁBYTKU A PREDAJ NÁBYTKOVÉHO KOVANIA

**NÁBYTKO NA MIERU**

- Vstavané skrine
- Kuchynské linky
- Šatníkové zostavy
- Kúpeľňové zostavy

ZAMERANIE u Vás doma ZDARMA

[www.nacevainteriery.sk](http://www.nacevainteriery.sk)

Mlynská 5, Košice • 0915 285 700 • 0915 238 700

## Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád



Klampiarska - zväračská výroba  
Prístrešky, atiky,  
oplechovanie každého druhu

Oprava a montáž žľabov, komínov  
Práce vo výškach všetkého druhu

☎ **0911 150 447**

Hľadáte zamestnanca?  
Skúste to INZERCIU v našich novinách.

[kosicko@regionpress.sk](mailto:kosicko@regionpress.sk)  
**0907 779 017**

## PÔŽIČKY

od 18 do 80 rokov

od 300€ do 20 000€

NAŠE POBOČKY:  
NONSTOP (VYBAVTE SI PÔŽIČKU A) CEZ MOBIL)

**Moldava n/B.** **KOŠICE**

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

☑ Fejova 1 - pri reštaurácii Stará Sýpka - východ priamo z ulice, ŽLTÁ REKLAMA **0918 709 028**

**zinc euro** **ahoj** **HOME CREDIT**

Nové, lepšie pôžičky

## ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávacie písma

### AKCIA

JEDNOHROB 90€ **50€**

DVOJHROB 140€ **85€**

Obnova písma 1,50€ 1€/ZNAK  
Impregnácia a doprava ZDARMA

**0911 996 087 0949 651 250**  
[www.cistenie-hrobov.sk](http://www.cistenie-hrobov.sk)

## ČISTENIE STRIECH I FASÁD VAPKOU od RIAS a MACHU

**0950 889 209**

**JAREK** čistí čalúnený nábytok a koberce u Vás doma aj u nás

[www.jarekcistikoberce.sk](http://www.jarekcistikoberce.sk) | **0915 937 226**

## KOPANIE, VŔTANIE A ČISTENIE STUDNÍ

**0905 186 889**  
[www.studnevychod.sk](http://www.studnevychod.sk)

## PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH  
VÝMENA STRIECH  
OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu **0908 842 631**

## BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ 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 dlhodobé skúsenosti

**0950 266 604**

**ZEAVA pre seniorov** [www.bituflex.sk](http://www.bituflex.sk)  
Bituflexroznava@gmail.com

## KOVOT

výkup, predaj a výroba

**ZLIEVAREŇ KOVOT VYKUPUJE**

- meď
- cín
- olovo
- bronz
- mosadz
- antikor
- hliník
- nikel

**DOBRE CENY**  
V HMOTNOSTIACH NAD 200kg

[info@kovot.sk](mailto:info@kovot.sk)  
Vavrečka 467, 029-01  
0915 954 683

## 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**

## BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



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

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

**odborná montáž s licenciou**  
**technickej služby od polície SR**

www.ocolovedvere.sk  
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0917 56 36 12  
0911 60 20 40

- Sídliisko Terasa, Sokolovská 5 | Po-Pia: 8<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>
- Sídliisko Ťahanovce, Americká trieda | Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

obchodný dom KLAS (bývalá MILA) 1. posch.

## INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA




## 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



## STROJOVÉ OMIETKY

od 10 €/m<sup>2</sup>

### Omietky:

- sadrové
- vápenno-cementové

kvalita: **BAUMIT, KNAUFF**

+421 902 158 753  
mcbuilding.sk@gmail.com

Pôsobíme KE okolie - PO okolie



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

## OBNOVA STRIECH

Reálna záruka 12 ROKOV | **Obhliadka ZDARMA**

**Letná AKCIA!**

• PRÍEMYSĽNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTY • SKLADOVÉ PRIESTORY

### ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

INDEX 3D | PVC

- VÝMENA ODKVAPOVÝCH ZÁBŮV
- OBNOVA KOMÍNOV
- OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA

0949 765 613

## Maľovanie, stierkovanie, sieťkovanie, omietky, plávajúce podlahy, drobné stavebné práce

0909 103 422

## LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

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

## DREVENÉ SCHODY NA MIERU

0917 993 895 | www.ISCHODY.SK

## KOSENIE, STRIHANIE PLOTŮV, OREZ STROMOV a iné

0911 901 330



## STAVEBNÉ PRÁCE

Betónovanie a murovanie, domov, terás, oporných múrov

0904 600 174

## KÚPIM REŠTITUČNÝ NÁROK

Celá SR | 0949 654 973

## NÁTERY a ČISTENIE STRIECH

výškové práce | 0947 102 999



## REKONŠTRUKCIE bytových jadier

## STAVBY rodinných domov na kľúč

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

0949 707 583

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

## VÝHODNÉ AKCIOVÉ CENY NA SKLADOVÉ ZÁSŮBY

### 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

1+1 ZADARMO



1.98\*\*

0.99\*  
(100 ml = 1,16 / 1,10 / 0,90)

Magnum nanuk

85/90/110 ml

\*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,99 €

\*\*Cena za kus pri kúpe 7 kusov = 1,98 €

Cena za 2 kusy = 1,98 €



57% ZĽAVA

3.94\*\*\*  
1.69

Cherry paradajky datľové

450 g balenie



LIDL STÁNOK  
DEJNE ČISTÝE

28% ZĽAVA

2.99\*\*

2.15

Tradičné maslo

250 g



35% ZĽAVA

1.69

1.09

Banány

cena za 1 kg

Maximálny odber

sú 3 kg na nákup.

PLATÍ DO 31. 7.

AKTIVUJ KUPÓN  
47% ZĽAVA



1.69

0.89



SUPERCENA

0.68

Trvanlivé mlieko

1 l

3,5 % tuku

SUPER LIDL CENY značkových výrobkov



38% ZĽAVA

6.99

4.29

Kuracie stehná XXL

cena za 1 kg

bez kostí a kože



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

\*\*Zľava udaná z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akčných cien, píšiacich na základe porovnania cien dňa 9. 7. 2024.

\*\*\*Cena zodpovedá deňnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti.

LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčového týždňa.

... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)

Ponuka tovaru platí od 29. 7. do 4. 8. 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.

## Čistenie hrobov a dosekávanie písma

**AKCIA** pred  po

Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob **50€**  
 dvojhrob **85€**  
 maľba písma **1€/znak**  
 dosekávanie písma **od 79€**

impregnácia a doprava **zdarma**

Predaj a montáž svetelníkov a väz za zvýhodnené ceny  
**0902 509 700**

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

[www.cisteniehrobovsaris.sk](http://www.cisteniehrobovsaris.sk)

### KRÁSNA STRECHA

RÝCHLO A KVALITNE

- NÁTERY STRIECH
- NÁTERY VO VÝŠKACH
- NÁTERY KOSTOLOV
- OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV

FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU

**0940 366 431**

## KANALIZÁCIE

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

**PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY**

**0951 500 000**

## NÁTERY STRIECH

### OPRAVA KOMÍNOV

NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu

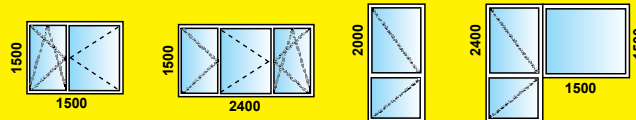
**0908 152 485**

### STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

**0948 107 877**

## PLASTOVÉ OKNÁ



## 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

**SAMoplus** [www.samoplus.sk](http://www.samoplus.sk)

SKLADNÁ 1 / ČAŇA

1. POSCHODIE, STARÉ NÁKUPNÉ STREDISKO NAD TESCOM

**0919 204 754**  
samoplussro@gmail.com

## 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](http://www.samoplus.sk)

# PALIVOVÉ DREVO

dub, buk, hrab

Palivové drevo štiepané balené v paletách **90€**

Palivové drevo štiepané voľne sypané **80€**

**0907 656 333 • palivko@palivko.sk • www.PALIVKO.sk**

## HLADÁME VODIČOV SKUPINY C



**NÁBOROVÝ BONUS 2000 €**

KOSIT a.s., [www.kosit.sk](http://www.kosit.sk)

Kontakt: [personalne@kosit.sk](mailto:personalne@kosit.sk), +421 917 505 369

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

**MIESTO VÝKONU PRÁCE:**  
Košice a Košice okolie

**POŽIADAVKY:**

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

**BENEFITY:**

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

# KOSIT

## DACHMANN

[www.dachmann.sk](http://www.dachmann.sk)

### PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ

SERVIS A OPRAVA OKIEN

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

Kováčska 63, 040 01 Košice, [kosice@dachmann.sk](mailto:kosice@dachmann.sk)

**0944 047 008, 0903 634 202**

**A.P.R. Bardejov, s.r.o.**

ZATEPLENIE A ÚPRAVA FASÁD VRÁTANE MATERIÁLU A LEŠENIA

**0917 393 957**  
[aprbardejov.x@gmail.com](mailto:aprbardejov.x@gmail.com)

- zateplenie fasád
- úprava fasád bez zateplenia
- stavebné práce
- zhotovenie a úprava /štablónov/

## PROBLÉMY S ČÍTANÍM? Problémy s písaním?

CHCETE VÁŠMU DIETAŤU ULAHČIŤ UČENIE A DAŤ MU DOBRÝ ZÁKLAD  
DÔLEŽITÝ PRE ŽIVOT A JEHO UPLATNENIE V BUDÚCNOSTI?

### Prejavy:

- nechúť k učeniu
- problémy a neúspech v škole
- musíte sa dieťaťu denne venovať
- pomalé čítanie
- nečitateľné písmo
- trápenie a starosti

- Ponúkame novú netradičnú metódu, ktorá efektívne rieši problémy s čítaním a písaním formou individuálneho doučovania
- Dohodnite si bezplatný úvodný pohovor s testom čítania alebo písania

## LETNÉ DOUČOVANIE



[www.centrumbasic.sk](http://www.centrumbasic.sk)



Študijné centrum BASIC  
Krivá 23 - prizemie, 04001 Košice

0915 787 845, 0908 304 211  
ke@centrumbasic.sk

## Doprajme si príjemné osvieženie

V uplynulých dňoch udreli horúčavy v plnej sile. Posledné roky si už pomaličky zvykáme na to, že letné teploty sa aj na Slovensku šplhajú k štyridsiatke. Pre väčšinu z nás to však nie je nič príjemné, a tak hľadáme možnosti, ako sa aspoň trochu schladiť a osviežiť. Chladený nápoj, osviežujúca zmrzlina, ľahký letný šalát, sprcha či klíma sú pravdepodobne samozrejmosťou.

Postrehla som, že aj mnohé slovenské mestá sa snažia počas týchto dní svojim obyvateľom i návštevníkom uľahčiť zvládať nástrahy horúčav. Prinášajú rozličné príležitosti, vďaka ktorým môžu ľudia počas horúcich dní stráviť chvíle v príjemnejšej mikroklíme. V niektorých z nich nájdeme pitné fontánky, hmlové trysky či pochôdzne fontány zabezpečujúce pre všetkých mierne ovlaženie i ochladenie. Inde dokonca otvorili v centrách miest vodný bar ponúkajúci bezplatnú možnosť osvieženia pre všetkých okoloidúcich.

V horúcom počasí nám príjemné osvieženie môže priniesť aj návšteva kúpalísk či prírodných vodných plôch. Na Slovensku nájdeme veľa pekných miest, kde sa môžeme trochu schladiť

a je potešujúce, že aj toto leto u nás pribudli tri nové lokality určené na kúpanie. Sú nimi Palmanská Maša nachádzajúca sa v Košickom kraji a jazero Klinger či Belianske jazero v Banskobystrickom kraji.

Pobyt pri vode môžeme tiež doplniť návštevou niektorej z našich prekrásnych jaskýň. Všetky sprístupnené slovenské jaskyne patria medzi skutočné klenoty našej vlasti a viaceré z nich sú známe v celej Európe a dokonca i vo svete. Vydať sa môžeme do Belianskej jaskyne, Brestovskej jaskyne, Bystrianskej jaskyne, Demänovskej jaskyne slobody, Demänovskej ľadovej jaskyne, Dobšinskej ľadovej jaskyne, Domice, jaskyne Driny, Gombaseckej jaskyne, Harmaneckej jaskyne, Jasovskej jaskyne, Ochtinskej jaskyne aragonitovej jaskyne a Važeckej jaskyne. Poskytnú nám nielen úľavu od vysokých teplôt, ale aj príležitosť obdivovať veľa nevedných prírodných krás.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

**KÚPA a PREDAJ DOMOV a BYTOV**  
0940 859 014

**ÚDRŽBA ZÁHRAD, KOSENIE**  
0911 399 933 • [sluzbyvam.sk](http://sluzbyvam.sk)

**Rekonštrukcie kúpeľní**  
0910 433 877

**UŽITOČNÉ KONTAKTY**  
[www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)

**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**

**Občianska  
riadková  
inzerca**

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 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

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

**Chcete si podať  
inzerát?**

Pošlite SMS na číslo 8866 v  
tvare: RP medzera KS me-  
dzera Číslo rubriky medzera  
Text inzerátu

Príklad:

RP KS 12 Predám kočík,  
0987 654 321.

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

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

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

Výmena odkvapových žlabov  
Oprava komínov

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

CENA  
**25 €/m<sup>2</sup>**  
ZÁRUKA  
**15 ROKOV**

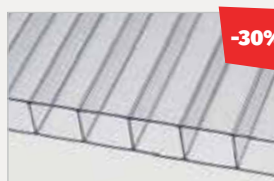
[belmont@centrum.sk](mailto:belmont@centrum.sk)

**ZENIT**

**AKCIA NA POLYKARBONÁT**

**REZANIE MATERIÁLU ZDARMA**

[eshop.zenitsk.sk/akcia](http://eshop.zenitsk.sk/akcia)



Ultralight 2/10 číra  
**9,50 €/m<sup>2</sup> s DPH**



Exolon 7/16 BF bronz  
**16,51 €/m<sup>2</sup> s DPH**

**ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU**

KOŠ - 046/5430 771, [zenit@zenitsk.sk](mailto:zenit@zenitsk.sk)  
KOŠICE - 055/6254 006, [kosice@zenitsk.sk](mailto:kosice@zenitsk.sk)

**NAJLACNEJŠIA  
LIKVIDÁCIA**   
NEBEZPEČNÉHO ODPADU A  
**AZBESTOVÝCH STRIECH**  
0910 336 600 • 0905 655 414  
likvidovatazbest@gmail.com

**REGION  
PRESS**

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

Komplexné služby  
pre Vaše podnikanie

marketing na mieru



www.regionpress.sk

Rozšírite svoje podnikanie  
aj do iných regiónov Slovenska.  
**DAJTE O SEBE VEDIEŤ!**

**REGION  
PRESS**  
www.regionpress.sk

**HORMAX**

☎ 0907 430 634 • 0918 818 847  
www.hormax.sk ✉ hormax@hormax.sk




**PRÍSTREŠKY • TERASY • ALTÁNKY • ZIMNÉ ZÁHRADY**  
**NÁBYTOK NA MIERU**




**zameranie a odborné poradenstvo ZDARMA**

Bezplatný týždenník

**KOŠICKO** okolie

EV 6209/24

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

Ročník I, Vydanie 13, týždeň 30/2024.

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

**DISTRIBÚCIA** (24.900 domácností)

každý týždeň:

Bačkovík, Beniakovce, Bidovce, Blažice, Bohdanovce, Budimír, Bukovec, Čaňa, Čizutice, Drienovec, Malá Vieska, Tepličany, Ďurkov, Geča, Haniška, Jasov, Kechnec, Kokšov - Bakša, Košické Oľšany, Kysak, Malá Ida, Mokrance, Budulov, Moldava nad Bodvou, Nižná Hutka, Nižná Kamenica, Nižná Myšľa, Nováčany, Obišovce, Poproč, Rákoš, Rozhanovce, Rudník, Ruskov, Byster, Zdoba, Seňa, Slančík, Slanec, Slanská Huta, Šemša, Turňa nad Bodvou, Vajkovce, Valaliky, Vyšná Kamenica

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.

## Sociálne vzťahy, pozitívne myslenie aj fyzická aktivita Dbajme o svoje duševné zdravie

Súčasná doba prináša neraz do našich životov veľa zhonu a stresu. Podľa odborníkov z Ligy za duševné zdravie je preto dôležité, pestovať si rezilienciu, alebo inak povedané psychickú odolnosť. Ide vlastne o schopnosť zvládať stres, prekonávať prekážky a rýchlo sa zotaviť z neúspechov. Táto vlastnosť je základným pilierom pre udržanie dobrého duševného zdravia a celkovej pohody.

„Reziliencia nie je len vrodená danosť, ale aj zručnosť, ktorú môžeme rozvíjať a posilňovať počas celého života a môžeme ju teda vedome rozvíjať prostredníctvom osvojovania mikro-reziliентných návykov. Zároveň je základným kameňom pevného duševného



Ilustračné foto.  
zdroj foto Surprising\_SnapShots pixabay

zdravia a jej posilňovaním môžeme lepšie zvládať životné výzvy, zlepšiť svoju celkovú pohodu a viesť šťastnejší a plnší život,“ približujú odborníci.

### Reziliencia zahŕňa

- Schopnosť zvládať stres.
- Flexibilitu a prispôsobivosť.
- Optimistický pohľad a vieru v svoje schopnosti.

### Reziliencia a duševné zdravie

**Reziliencia je dôležitá pre duševné zdravie, pretože:**

### Znižuje riziko duševných ochorení:

Reziliентní ľudia sú menej náchylní k depresii, úzkosti a iným duševným chorobám. Vedia lepšie zvládať stresové situácie, čo znižuje riziko vzniku týchto problémov.

### Podporuje fyzické zdravie:

Duševné a fyzické zdravie sú úzko prepojené. Reziliencia prispieva k nižšiemu krvnému tlaku, lepšiemu imunitnému systému a celkovej fyzickej pohode.

### Zlepšuje kvalitu života:

Ľudia s vysokou mierou reziliencie sú šťastnejší, spokojnejší so svojim živo-



Ilustračné foto.

zdroj foto AndrzejRembowski pixabay

tom a majú lepšie medziľudské vzťahy.

### Rozvíjanie reziliencie

**Rezilienciu môžeme rozvíjať viacerými spôsobmi:**

#### Budovanie silných vzťahov

Sociálna podpora je kľúčom k odolnosti. Investujte do kvalitných vzťahov s rodinou, priateľmi a kolegami. Silné vzťahy poskytujú emocionálnu podporu v ťažkých časoch.

#### Pozitívne myslenie

Pestujte optimistický prístup k živo-

tu. Zamerajte sa na pozitívne aspekty a úspechy, aj keď sú malé. Tento postoj pomáha prekonať ťažkosti s väčšou ľahkosťou.

#### Fyzická aktivita a zdravý životný štýl

Pravidelný pohyb, vyvážená strava a dostatok spánku posilňujú fyzickú aj duševnú odolnosť.

Informácie poskytla  
Liga za duševné zdravie

» **ren**

# Získajte až 10 000 eur na obnovu svojho domu s výzvou Obnov dom Mini

- Nemáte zateplený rodinný dom?
- Potrebujete vymeniť okná alebo dvere?
- Trápia vás vysoké účty za energie?

**Tak práve pre vás je tu pomoc  
z Plánu obnovy a odolnosti.**

**Prvých 5 000 eur môžete získať  
na začiatku obnovy domu.**



ZATEPLENIE  
FASÁDY

VÝMENA OKIEN  
A DVERÍ

VÝMENA ALEBO  
KÚPA KOTLA

## Vyplňte žiadosť o príspevok na: [www.obnovdom.sk](http://www.obnovdom.sk)

### Komu je príspevok určený?

- Pre nízkopříjmové domácnosti **Banskobystrického a Košického kraja.**
- **Mesačný čistý príjem** na člena domácnosti nepresiahol v roku 2022 sumu **556,73 eur.**
- Aspoň jeden člen rodiny vlastní rodinný dom.
- Príspevok až do výšky 10 000 eur získa minimálne **3 060 domácností.**
- S vyplnením žiadosti vám pomôžu **terénni pracovníci** Slovenskej agentúry životného prostredia.
- Všetky potrebné kontakty nájdete na stránke **www.obnovdom.sk.**

Podávanie  
žiadostí:

**19.7. – 30.8.**  
**2024**



Financované  
Európskou úniou  
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]



MINISTERSTVO  
ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



113,00€

**Gucci Guilty**  
Parfumovaná voda 50 ml

Demro.sk



41,99€

**Philips OneBlade** na tvár  
QP2724/20

4home.sk



979,00€

**Kávovar JURA E6 Piano**  
Black (EC)

Domkavy.sk



59,99€  
79,99€

**Mikrovlnná rúra Silvercrest®**  
Kitchen Tools SMW 700 D3

Lidl.sk

-25%



14,90€

**Musetti zrnková káva**  
Gentile - 500g

Domkavy.sk



365,00€

**Umývačka Whirlpool**  
WIC 3C26F

ZlavneneSpotrebice.sk



199,00€

**Bazén rámový s filtráciou**  
3,66 x 1M 56418

Merkury Market



29,99€

**Umývadlová batéria**  
Livarno home

Lidl.sk



459,00€

**AKUKOSAČKA NA TRÁVU**  
HUSQVARNA LC 1371

zakovsky.sk



39,99€

**Hranatá rajnica FLORINA**  
NELIO, 4L

Kuchyňovo.sk



20,90€

**Žiarovka LEDVANCE® SMART+**  
WIFI, RGB, GU10

ZEPA.sk



29,99€

**Koberčeky na schody**  
Livarno home (hnedá)

Lidl.sk

[www.TonerPartner.sk](http://www.TonerPartner.sk)



24,34 €



**HP 44A**  
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



**HP 106A**  
Toner PREMIUM, čierny  
s čipom

12,32 €



**HP 650-XXL**  
Cartridge PREMIUM,  
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope [www.tonerpartner.sk](http://www.tonerpartner.sk) zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

**Predávajte alebo nakupujte  
na online trhovisku:**

**[www.oplatisa.sk](http://www.oplatisa.sk)**



# Domáce nanuky

V letných mesiacoch sú nanuky jednou z najobľúbenejších pochúťok detí aj dospelých. Pripravte si ich doma – postačí vám zopár surovín.

## Čučoriedkové nanuky

**Suroviny:** 250 g čučoriedok, 150 g kryštálového cukru, 150 ml vody, šľavu z polovice citróna

**Postup:** Z vody a kryštálového cukru uvaríme na miernom ohni hustý cukrový sirup a necháme vychladnúť. Potom sirupom zalejeme čučoriedky, pridáme tiež citrónovú šľavu a rozmixujeme ponorným mixérom. Zmes nalejeme do formičiek, teda nádobiek určených na výrobu nanukov a uložíme aspoň na tri hodiny do mrazničky.

**Náš tip:** Ak nanuky pred podávaním krátko podržíte pod horúcou tečúcou vodou, budú sa vám ľahšie vyberať z formičiek.



Ilustračné foto.

zdroj foto JillWellington pixabay

## Jahodové nanuky

**Suroviny:** 1 hrnček čerstvých jahôd, 2 zrelé banány, 1/2 hrnčeka gréckeho jogurtu, podľa chuti môžeme osladiť lyžicou medu

**Postup:** Všetky ingrediencie zmixujeme do hladka, nalejeme do formičiek a uložíme aspoň na tri hodiny do mrazničky.



Ilustračné foto.

zdroj foto JillWellington pixabay

## Tvarohové nanuky

**Suroviny:** 250 g jemného tvarohu, 2 PL práškového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 180 ml smotany na šľahanie, 4 PL kyslej smotany

**Postup:** V miske vyšľaháme tvaroh, práškový a vanilkový cukor. Prilejeme vychladenú sladkú smotanu a šľaháme až kým nám nevznikne nadýchaný krém. Na záver doň ešte vmiešame kyslú smotanu. Tvarohový krém naplníme do formičiek na nanuky a uložíme aspoň na štyri hodiny do mrazničky.

» ren

# Prinášame rady, čo si treba pri kúpe zmrzliny všimnúť Vychutnajte si kvalitnú lahodnú zmrzlinu

Leto a zmrzlina jednoducho patria k sebe. Kto by odolal tejto osviežujúcej pochúťke plnej lahodnej chuti? Aby bol však náš pôžitok čo najlepší, je dobré naučiť sa rozoznať, ktorá zmrzlina je skutočne aj kvalitná. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) pripravili rady, vďaka ktorým si budete vedieť vybrať tú pravú.

## Kvalitná nebalená zmrzlina

Tento rýchly test vám napovie, či je zmrzlina kvalitná. Zodpovedať by mala nasledovným zmyslovým požiadavkám:

- vôňa a chuť musí byť príjemná, charakteristická po použitých surovinách,
- farba musí svojou intenzitou zodpovedať použitým surovinám,
- konzistencia má byť hladká, bez kryštálikov ľadu a hrudiek spracovaných surovín a prísad, okrem surovín a prísad použitých na ochutenie, ako napríklad ovocie, orechy.

## Pri kúpe nebalenej zmrzliny si dajte pozor:

- či sú informácie o prítomnosti alergénov viditeľne uvedené,
- v prípade použitia farbív E 122, E 129 a E 102 musí byť uvedená informácia „môže mať nepriaznivé účinky na činnosť a pozornosť detí“,
- nebalená zmrzlina sa môže predávať 24 hodín po zmrazení. Ak je zmrzlina opakovaně zmrazovaná, môžu sa v nej vytvoriť kúsky ľadu, ktoré nielen zmyslovo znehodnotia zmrzlinu, ale môže byť dokonca zdrojom mikrobiologickej kontaminácie. Po konzumácii takejto zmrzliny sa môžu objaviť aj tráviace ťažkosti, ako napríklad nevoľnosť, zvracanie a hnačka. Citlivejšie na ochorenie sú deti a starší ľudia.

## Pri kúpe nebalenej zmrzliny si ďalej všimajte:

- čisté pracovné plochy a náradie a ich pravidelné umývanie,



Ilustračné foto.

zdroj foto picjumbo\_com pixabay

- nádoby aj obľátky na zmrzlinu majú byť chránené pred znečistením z vonkajšieho prostredia,
- či pracovníci používajú jednorazové rukavice pri manipulácii so zmrzlinovým kornútkom, prípadne, či má kornútok okolo seba obal, ktorý bráni jeho kontaminácii,
- porciacie náradie nesmie byť skladované v nádobe so stojacou vodou, pretože sa tam množia mikroorganizmy.

## Na kvalitu dozerajú aj odborníci

Na potvrdenie zdravotnej bezpečnosti zmrzliny, však už potrebujete odborníka. „Naši odborní pracovníci z úradov verejného zdravotníctva každé leto náhodne odoberajú vzorky zmrzlin a laboratórnou analýzou zisťujú ich zloženie. Preverujú napríklad, či zmrzlina bola alebo nebola kontaminovaná mikroorganizmami, ako sú napríklad kólikiformné baktérie alebo salmonela, či sa v nej nachádzajú nepovolené farbivá, alebo či v nej bolo prekročené najvyššie prípustné množstvo farbiva,“ povedala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR dodala: „Odborní pracov-

níci úradov verejného zdravotníctva preverujú v teréne aj pôvod surovín a polotovarov na výrobu zmrzliny, ich dátum spotreby a minimálnej trvanlivosti, hygienu procesu výroby zmrzliny, úroveň jej podávania, prevádzkovú hygienu zariadení, odbornú aj zdravotnú spôsobilosť pracovníkov. Náhodne odoberajú aj stery z prostredia, odevov a rúk pracovníkov a pracovných plôch.

## Náš tip: Domáca zmrzlina

Aj domáca zmrzlina môže chutiť výborne a vieme, aké suroviny si do nej dáme. Jej príprava nie je zložitá a nezaberie nám veľa času, tak prečo nevykskúšať? Ponúkame dva recepty:

## Banánová zmrzlina

**Suroviny:** 5 banánov, 3 lyžice gréckeho jogurtu, 2 lyžice arašidového masla

**Postup:** Deň vopred zbavíme banány šupy, nakrájame ich na kolieska a dáme do mrazničky. Na druhý deň vložíme ešte zmrazené banány spolu s arašidovým maslom a gréckym jogurtom do mixéru a všetko dohľadka vymixujeme. Môžeme ihneď podávať.

## Jahodová zmrzlina

**Suroviny:** 250 g jahody, 80 g kryštálový cukor, 1 KL citrónová šľava, 500 ml smotana na šľahanie, 1 vanilkový cukor, 100 g grécky jogurt

**Postup:** Jahody umyjeme a v miske popučíme vidličkou. Jahodové pyré prelejeme do rajnice, pridáme cukor, citrónovú šľavu a necháme povariť približne 5 minút. Omáčku prelejeme do misky a uložíme do chladu. V druhej miske vyšľaháme vychladenú smotanu s vanilkovým cukrom na šľahačku, do ktorej primiešame jogurt a vychladenú jahodovú omáčku. Formu na pečenie srnčieho chrbta vystelieme papierom na pečenie, navrstvíme do nej jahodovú zmrzlinu, vrch prekryjeme fóliou a uložíme do mrazničky na minimálne šesť hodín. Zmrzlinu podávame nakrájanú na plátky.



Ilustračné foto.

zdroj foto silviarita pixabay

» ren

## Vydajte sa Po stopách Srandoňa

Letné spoznávanie Trnavy a jej okolia bude opäť o čosi zaujímavejšie i jednoduchšie. Oblastná organizácia cestovného ruchu Trnava Tourism predstavila vo štvrtok 18. júla novú online GPS hru s názvom Po stopách Srandoňa. Tá ponúka rodinám s deťmi možnosť spoznávať krásy regiónu prostredníctvom interaktívnych úloh a zážitkov.

**Interaktívna GPS hra** je zameraná na 22 najzaujímavejších miest v regióne Trnava, ktoré detských hráčov a ich rodičov privedú aj do okolitých obcí Dolná Krupá a Smolenice. Ich úlohou bude zbierať odtlačky Srandoňových labiek, za ktoré si budú môcť odblokovať rôzne odmeny.

**Spoznávajúte región** - „Takto pred rokom sme do života uviedli modrú postavku menom Srandoň hravý, vďaka ktorej môžu rodiny s deťmi počas leta objavovať detské ihriská, turistické atrakcie a chodníky.“ V tomto roku na túto aktivitu nadväzujeme interaktívnou GPS hrou, pomocou ktorej strávia zmysluplný a zábavný čas nielen detičky, ale aj dospelí. Čaká ich viacero edukačných úloh, vďaka ktorým navštívia a spoznajú rôzne časti nášho regiónu.“ hovorí Alexander Prostinák, riaditeľ oblastnej organizácie cestovného ruchu Trnava Tourism, ktorá hru vytvorila.

**Pravidlá sú jednoduché** - Hru Po stopách Srandoňa si nie je potrebné sťahovať ani inštalovať, jednoducho sa spúšťa pros-

tedníctvom stránky [www.srandon.sk](http://www.srandon.sk). Hra sa dá hrať okamžite, prípadná registrácia je potrebná len v prípade, že si chcú hráči ukladať získané „srandopacky“. Je naprogramovaná tak, aby okolie Trnavy mohli hráči či spoznávať postupne. „Majú na to celé prázdniny, a keď nestihnú, nevádi. Je to celoročná aktivita, pretože úlohy na seba nenadväzujú a budeme ich postupne dopĺňať. Sme radi, že touto hrou rodinám s deťmi umožňujeme atraktívnejšie objavovať náš región. Zaujímavosťou je, že sa rýmuje, aby sa deťom lepšie počúvala. Dobrodružné príbehy vymyslela dvojica copywriterok Janka Pekarková a Peťa Malovcová, texty nahovorila trnavská herečka Silvia Soldanová. Za vypočutie stojí aj „srandohymna“, ktorú Silvia naspievala spolu s Trnavským detským speváckym zborom,“ dodáva Alexander Prostinák.

Celý projekt realizovala OOCR Trnava Tourism vďaka finančnej podpore Krajskej inováčnej a rozvojovej agentúry z programu Podpora a rozvoj cestovného ruchu v Trnavskom kraji.



» ren

zdroj foto Martin Palkovič, Viera Tranžiková

## Dostali medailu za hrdinský čin

Minister vnútra SR Matúš Šutaj Eštok v uplynulých dňoch ocenil medailou za hrdinský čin 14-ročného chlapca z Krásna nad Kysucou a príslušníka Hasičského a záchranného zboru z Bratislavy. Obaja si od ministra vnútra prevzali ceny za výnimočné záchrannárske činy, ľudskosť a pomoc druhým. Informovalo o tom Ministerstvo vnútra SR.

### Hasil požiar bytu

Medailu za hrdinský čin odovzdal minister vnútra SR Matúš Šutaj Eštok 14-ročnému chlapcovi, ktorý svojim rozhodným konaním významnou mierou zabránil značnej škode na materiálnych hodnotách tým, že ako prvý začal hasiť požiar bytu v bytovom dome v Krásne nad Kysucou. Chlapec, ktorý je členom dobrovoľného hasičského zboru, pri požiari bytového domu natiahol požiaru hadicu z hydrantovej skrine a začal hasiť požiar bytu zvonku z ulice a to až do príchodu profesionálnych hasičov. „Nikto z nás nevie, ako by sme sa vo vypätej situácii zachovali a rozhodli my. Prístup štrnásťročného chlapca, ktorý sa úplne sám s chladnou hlavou rozhodol požiar uhasiť a pritom postupoval správne, je veľkou inšpiráciou nielen pre jeho rovesníkov, ale pre všetkých, ktorí uva-

žuujú nad hasičským dobrovoľníctvom či vstupom do Hasičského a záchranného zboru, pretože chcú pomáhať iným. Nie vždy sú na mieste nešťastia záchrannárske zložky ako prvé. Pomoc občana je občas žiaduca a on pomohol, čím prejavil obrovské hrdinstvo,“ povedal minister vnútra Matúš Šutaj Eštok.

### Prispel k záchrane života

Medailu za hrdinský čin odovzdal minister aj ppráp. Bc. Andrejovi Drgoňovi, profesionálnemu hasičovi-záchrannárovi z Hasičského a záchranného útvaru hl. mesta SR Bratislavy. „Pán Drgoň v čase osobného voľna svojím rozhodným konaním významnou mierou prispel k záchrane života 4-ročného dieťaťa, ktoré upadlo do bezvedomia. Poskytol mu prvú pomoc a asistoval záchrannárom pri odvoze vrtuľníkom,“ priblížil rezort vnútra.



» ren

zdroj foto Ministerstvo vnútra SR

užitočné kontakty | [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)

## Leišmanióza psov môže byť nechceným suvenírom z dovolenky

# Pozor na parazitárne ochorenie u psov

Dovolenková sezóna je v plnom prúde. Majitelia psov, ktorí s nimi cestujú do zahraničia, by však mali byť pred každou cestou obozretní a uvedomiť si možné zdravotné riziká spojené s dovolenkou s domácim miláčikom. Parazitológovia zo Slovenskej akadémie vied upozorňujú na výskyt prípadov závažného parazitárneho ochorenia – leišmaniózy na Slovensku, ktorú si psy prinášajú hlavne z krajín južnej Európy.

V priebehu posledných desiatich rokov sa globálne zmeny postarali o šírenie pôvodcov ochorení do oblastí, kde sa predtým nevyskytovali. Okrem klimatickej zmeny má na tejto situácii vysoký podiel čoraz intenzívnejší trend cestovania s našimi psími spoločníkmi. Ešte sme nedokázali zvládnuť prítomnosť „srdcového červa“ a dirofiliózy prenášanej komármi, a našich psov ohrozuje ďalší nebezpečný parazit – Leishmania. „Leišmanióza u psov spôsobujú jednobunkové parazity, ktoré prenášajú mušky – kútočky, bodavý hmyz z rodu Phlebotomus. Najčastejším pôvodcom ochorenia u psov je druh Leishmania infantum, ktorý k svojmu menu prišiel vďaka tomu, že táto infekcia sa historicky vyskytovala hlavne u

detí,“ vysvetľuje Martina Miterpáková z Parazitologického ústavu SAV, v. v. i.

### Hrozí vážne poškodenie organizmu

Parazit napáda bunky kože, sleziny, pečene, lymfatických uzlín a kostnej drene, ktoré sú súčasťou imunitného systému, čo má za následok veľmi vážne poškodenie organizmu. Ochorenie môže dlhú dobu, aj niekoľko rokov, prebiehať bez príznakov, avšak infikované psy sa takto stávajú neodhalenými nosičmi parazita. „Medzi typické príznaky, ktoré môžu majitelia psov a veterinári pozorovať, patria zmeny na koži, výrazný úbytok svaloviny hlavne na spánkoch a sánke - takzvaná hlava starého psa, strata srsti - primárne na hlave a nohách, zväčšenie lymfatických uzlín, či extrémne prerastanie pazúrov,“ popisujú odborníci a dodávajú, že aj keď prirodzená cirkulácia leišmanií na Slovensku zatiaľ nebola potvrdená, v posledných rokoch si túto infekciu ako suveníry prináša čoraz viac psov – cestovateľov.

### Rizikové destinácie

Medzi rizikové destinácie patria Španielsko, Portugalsko, Grécko, Taliansko, ale aj najobľúbenejší cieľ našich dovolenkárov, Chorvátsko, kde sa pa-



Ilustračné foto.

zdroj foto lucioliu pixabay

razit vyskytuje najmä v oblasti strednej Dalmácie.

### Dôležitá je prevencia

Vzhľadom k tomu, že liečba tejto parazitárnej infekcie je finančne aj medicínsky veľmi náročná, a že aktuálne na trhu dostupné lieky ju nie sú schopné úplne vyliečiť, ľudia cestujúci so svojimi psami by sa mali zamerať na preventívne opatrenia. „Pre psov cestujúcich zo Slovenska do Stredomoria je možné odporučiť použitie insekticídnych spre-

jov ako ochranu pred vektormi parazita a ich držanie vo vnútri za súmraku a úsvitu, keď sú mušky najaktívnejšie. Po návrate z dovolenky v rizikovej krajine môže majiteľ požiadať veterinárneho lekára o test na prítomnosť protilátok voči tomuto parazitovi,“ odporúča parazitologička a zároveň zdôrazňuje, že napriek tomu, že leišmanie sú prenosné aj na človeka, aktuálne sa v Európe vyskytujú hlavne prípady infekcie importované z trópop.

» 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 nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 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 antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk 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](http://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  
Coborihu 1, Nitra - OC Polyгон

**HIKVISION**

Zariadenia majú nadštandardnú **záruku na 5 rokov**  
+ Súčasťou balenia je **inštaláčna sada na uchytenie na stenu**

## Interaktívny displej na výučbu aj videokonferencie

Vybavený najmodernejšími technológiami  
s vynikajúcim vizuálnym zobrazením  
pre rôzne profesionálne potreby  
ako sú konferencie, výuka a ďalšie.

### HIKVISION DS-D5B65RB/C

- Jas displeja: 350 cd/m<sup>2</sup>
- Pozorovací úhol: 178°(H)/178°(V)
- Doba odozvy: 6 ms
- Počet dotykových bodov: Max 45 bodov
- Podporované jazyky: čeština, slovenčina
- Životnosť panelu: 50 000h
- Operačný systém: Android 11.0
- Rozhrania: WiFi, Bluetooth
- Pamäť: 4 GB
- Kapacita úložiska: 64 GB
- Reprodukory: 2 × 16 W
- Rozmery: 1507 × 930 × 86 mm

Vhodný pre firmy, školy a edukačné centrá

PREDAJNÁ CENA **1 692** EUR s DPH



LICENCIA NA **6 MESIACOV ZADARMO**



<https://eshop.zmgroup.sk/interaktivne-ploche-panely/>

Z + M group, a.s.  
Martinčekova 17 | 851 04 Bratislava | Slovak Republic  
pobočka: Pribinova 13 | 022 01 Čadca | Slovak Republic  
pobočka: Čermelská 3 | 040 01 Košice | Slovak Republic

[www.zmgroup.sk](http://www.zmgroup.sk) [zmgroup@zmgroup.sk](mailto:zmgroup@zmgroup.sk)

**Z+M**

GROUP

Kontaktujte nás: **+421 414 331 340**

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
MOBYT

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%**

## KÚPIM PAROZIE

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí  
do roku 1945

**KONTAKT**

0940 723 073  
trofejeeu@gmail.com

Celá SR

## EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná  
kontaktná  
technológia

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových  
čističov

f BombaFasada  
www.BombaFasada.sk  
0905 148 393

ZĽAVA  
**50%**  
rodinné  
domy



*Oravská Horáreň*  
★★★

**REKREAČNÉ POBYTY s DOTÁCIOU  
pre dôchodcov SR**  
**260,- EUR za pobyt**  
**1 nepracujúci dôchodca / 6 dní / 5 nocí**  
(pondelok - sobota, každý týždeň)

**Cena zahŕňa:**  
5 x ubytovanie s vlastným sociálnym zariadením  
5 x plnú penziu, folklórne vystúpenie  
1 x celodenný fakultatívny výlet za krásami Oravy

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

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

## KAMENÁRSTVO

Doseky priamo na cintoríne:  
Dopísanie dátumu úmrtia: 60 €  
Dopísanie celého mena: 5 € / znak  
Obnova písma: 0,70 € / znak  
Vázy, svietniky od 35 €  
Urnové hroby komplet od 690 €

Urnové hroby, s.r.o. Rastislavova 81, KE  
0944 032 810, www.urnovehroby.sk

**LK-Servis®** 20 | R O K O V  
Slovakia, s.r.o. 2004 - 2024

**100€** dotácia za výmenu  
každého starého  
plastového okna!

Trojsklo za cenu dvojskla, moderný design.

Máte pocit, že Vaše plastové okná už netesnia?  
Rosia sa? Načo odkladať kúpu nových okien?

Využite našu jedinečnú akciu a získajte šrotovné za každé okno.  
Máme 20 ročné skúsenosti, ktoré sú na nezaplatenie.  
AK VÝMENA OKIEN, TAK TERAZ!

Zemplínska 5, 040 01 Košice Okná a dvere  
Bezplatná linka lk-servis@lk-servis.sk  
**0800 11 00 00 0915 863 995**

**www.lk-servis.sk**



**jeseň**  
ZARIADENIE PRE SENIOROV  
A ŠPECIALIZOVANÉ ZARIADENIE  
V CENTRE KOŠÍC

Jeseň  
Alvinczyho 2B, Košice  
+421 910 920 820 (volať v prac. dni 8-15hod.)  
jeseň.kosice@gmail.com  
www.jeseňkosice.sk

**Hľadáme do nášho tímu:**  
**ZDRAVOTNÁ SESTRA, OPATROVATEĽKA,  
SOCIÁLNA PRACOVNIČKA, UPRATOVAČKA**

Miesto práce: Zariadenie JESEŇ KOŠICE, Alvinczyho 2B  
Pracovný pomer: Plný úväzok  
Mzdové podmienky: pre každú pozíciu individuálne  
Požiadavky na zdrav. sestru: Ukončené SZŠ do roku 2004,  
alebo diplomovaná sestra, bakalár, magister Ošetrovateľstvo

V prípade záujmu nám pošlite životopis na mail: [jeseň.kosice@gmail.com](mailto:jeseň.kosice@gmail.com)  
pre viac informácií sme k dispozícii telefonicky alebo mailom. TEŠIME SA NA VÁS.



**ZATEPLITE DOM  
s našim polystyrénom**  
bude ako v bavlnke!

**0905 414 895 0908 156 437** materiál dovezieme kam si zaželite iba za cenu PHM  
**www.profisiet.sk**

využite finančný príspevok zo štátnej dotácie programu OBNOV DOM. viac info: [obnovdom.sk](http://obnovdom.sk)