

KOŠICKO okolie



Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 24 900 domácností

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád



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

☎ **0911 150 447**

37-04-1

NACEVA INTERIÉRY
VÝROBA NÁBYTKU A PREDAJ NÁBYTKOVÉHO KOVANIA

NÁBYTOK NA MIERU

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

ZAMERANIE u Vás doma ZDARMA
www.nacevainteriery.sk

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

RÝCHLOČISTIAREN PERIA
ŠITIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie+vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel:0905 267 750 KOŠICE

PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH
VYMAENA STRIECH
OPRAVA KOMINOV

Za priateľnú cenu
0908 842 631

66-004

35-0079

PÔŽIČKY

od 18 do 80 rokov

od 300€ do 20 000€

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

Moldava n/B.

KOŠICE

☉ Hviezdoslavova 18
- oproti VÚB BANKE (vo dvore)

☉ Fejova 1
- pri reštaurácii Stará Sýpka
- východ priamo z ulice, ŽLTÁ REKLAMA

☎ **0904 031 113**

0918 709 028



ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie písma

AKCIA

JEDNOHROB ~~90€~~ **70€**

DVOJHROB ~~140€~~ **100€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA

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

JAREK

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

NESTRATIMSA.sk

STRATILI STE?
NASLI STE?
aplikácia pre
zabehnutých miláčikov

stiahnite si aplikáciu zo stránky

66-09-1

37-04-1

APITERAPIA VO VČELOM DOMČEKU

Priaznivo pôsobí na:
tráviaci - nervový - dýchací - endokrinný -
srdcovocievny systém
podporuje pohybové ústrojenstvo
priaznivo vplýva na pokožku

www.vceliwellness.sk

66-235

LK-Servis® 20 ROKOV
Slovakia, s.r.o. 2004 - 2024

100€ dotácia za výmenu
každého starého
plastového okna!



Trojkslo 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

66-234

BEZPEČNOSTNÉ DVERENaše **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: 8⁰⁰-17⁰⁰
• Sídliisko Ťahanovce, Americká trieda | Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
obchodný dom KLAS (bývalá MILA) 1. posch.**Rekonštrukcie kúpeľní**
0910 433 877**INZERCIA**

kosicko@regionpress.sk

**STROJOVÉ
OMIETKY**
od 10 €/m²

Omietky:

- sadrové
- vápenno-cementové

kvalita:
BAUMIT, KNAUFF

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

Pôsobíme KE okolie - PO okolie

**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**Maľovanie, stierkovanie, sietkovanie,
omietky, plávajúce podlahy,
drobné stavebné práce | 0909 103 422****STAVEBNÉ PRÁCE**
Betónovanie a murovanie, domov, terás, oporných múrov
0904 600 174**PREDAJ APARTMÁNOV**
Slnčné pobrežie, Nesebar, Svätý vlas, cez bulharskú RK
so slovensky hovoriacim maklérom. 0940 859 014**VODÁR**

VODA • ODPAD • KÚRENIE

nové rozvody,
prípojky, opravy,
inštalácia spotrebičov

... s vodou si poradíme ...

0903 11 33 33**24
HODINOVÝ
SERVIS****KOSENIE, STRIHANIE PLOTOV,
OREZ STROMOV a iné**
0911 901 330**ÚDRŽBA ZÁHRAD, KOSENIE**
0911 399 933 • sluzbyvam.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**SAMoPlus 0919 204 754**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**

Seriózny 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

42% ZĽAVA

3.49***

1.99

Eidam 350 g bloček



AKTIVUJ KUPÓN



1+1 ZADARMO

1.98**

0.99*

Slnecnicový olej

1) Maximálny odber je 5 kusov na nákup.

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

***Cena za kus pri kúpe 1 kus = 1,98 €

Cena za 2 kusy = 1,98 €



AKTIVUJ KUPÓN



9+3 ZADARMO

0.69**

0.52*

Trvanlivé mlieko

1) 1,5 % tuku polotučné

Maximálny odber je 12 kusov na nákup.

**Cena za kus pri kúpe 12 kusov = 0,52 €

***Cena za kus pri kúpe 1 kus = 0,69 €

Cena za 12 kusov = 8,28 €



CELÉ BALENIE UŠETRÍ BALÍK

PLATÍ LEN DO 14. 8.

OD PONDELKA

OD PONDELKA 12. 8. DO NEDELE 18. 8. ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

XXL XXL XXL XXL XXL XXL

ŠTEDRÝ PONDELOK

VYBRANÉ

PIVÁ

4+2

ZADARMO

PLATÍ LEN V PONDELOK 12. 8.

23% ZĽAVA

7.16***

5.49

(1 kg - 13.08)

30% ZĽAVA

7.16***

4.99

(1 kg - 9.98)

Čučoriedky 500 g balenie



45% ZĽAVA

11.98***

6.49

Konzumné zemiaky skoré

10 kg balenie

varný typ B - prílohové neprané



1 kg iba

0.65

XXL

35% ZĽAVA

3.39

2.19

Kuracie štvrte XXL

cena za 1 kg



XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL



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 hodnotnosť produktu z ekvívneho týždňa

Ponuka tovaru platí od 12. 8. do 18. 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.

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

PALIVOVÉ DREVO

90€

Palivové drevo
štiepané
balené v paletách

80€

Palivové drevo
štiepané
voľne sypané

dub
buk
hrab

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

PLASTOVÉ OKNÁ

DŮCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

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

0919 204 754
samoplusro@gmail.com

ŽALÚZIE

SIETE PROTI HMYZU,
SERVIS, MONTÁŽ,
DODANIE, OPRAVA

Dôchodcovia a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

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

REKONŠTRUKCIE bytových jadier

STAVBY

rodinných domov na kľúč

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

0949 707 583

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

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

KANALIZÁCIE

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0951 500 000

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDLOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÝN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- NÁTERY STRIECH
- PRÍSTAVBY
- OPLOTENIA
- ZÁMKOVÉ DLAŽBY
- FASÁDY
- ÚDRŽBA DOMOV

0948 107 877

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

DACHMANN

www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN

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

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

0944 047 008, 0903 634 202

HĽADÁME VODIČOV SKUPINY C

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

MIESTO VÝKONU PRÁCE:
Košice a Košice okolie

POŽIADAVKY:

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

BENEFITY:

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

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

KOSIT

Čistenie hrobov a dosekávania písma

AKCIA Používame materiál nemeckej kvality

pred po

jednohrob **70€**
dvojhrob **100€**
malba písma **1,30€/znak**
dosekávania písma **od 99€**

impregnácia a doprava **zdarma**

Predaj a montáž svetníkov a váz za zvýhodnené ceny

0902 509 700

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

www.cisteniehrobovsaris.sk

Zariadenie pre seniorov MEDZEV, ŠUGOV



Informácie ohľadom umiestnenia

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

37-84-1

VKH 
Vetranie | Klimatizácia | Tepelné čerpadlá

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

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

Šebastovská 4,
08006 Prešov



25-0007

PROBLÉMY S ČÍTANÍM? Problémy s písaním?

CHCETE VÁŠMU DIEŤAŤU 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

Študijné centrum
BASIC

Študijné centrum BASIC
Krivá 23 - prizemie, 04001 Košice

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

37-76-

KRÁSNA STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA A MUROVANIE
KOMÍNOV
0940 366 431

98_0037

NÁTERY STRIECH
OPRAVA
KOMÍNOV
NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu
0908 152 485

53_0072

Ponúkam za výhodnú cenu
KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ



tel. **0905 764 689**

88-2134

U3V

UNIVERZITA TRETIEHO VEKU
UNIVERZITA PAVLA JOZEFA
ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH



**CENA ZÁPISNÉHO
OD 60 €/ROK**



ANGLICKÝ
JAZYK

DIGITÁLNE
TECHNOLÓGIE
V KAŽDODENNOM
ŽIVOTE

PRÁVO

POLITOLÓGIA

PSYCHOLÓGIA

MEDICÍNA

RASTLINY
V ŽIVOTNOM
PROSTREDÍ

SVET OKOLO
NÁS

SENIORI
V POHYBE

u3v.upjs.sk

055/234 1289, 0918 412 601

66-138

Vodič nákladného vozidla rozvoz potravín



HLADÁTE PRÁCU?



Náplň práce, právomoci a zodpovednosti

- Rozvoz tovaru pre zákazníkov
- Práca s bremenami
- Práca s prenosnou registračnou pokladňou

Osobnostné predpoklady a zručnosti

- Platné psychotesty vodiča nákladného motorového vozidla
- Platná kvalifikačná karta vodiča nákladného motorového vozidla
- Platná tachografová karta vodiča
- Prax na danej pozícii 2 roky
- Vodičský preukaz sk. C prípadne sk. E
- Zodpovednosť a chuť pracovať
- Vysoké pracovné nasadenie
- Dobré komunikačné schopnosti
- Bezúhonnosť

Zamestnanecké výhody, benefity

- Stabilné zamestnanie v našej spoločnosti
- Kvalitné vstupné zaškolenie
- Teplá strava (výber z 8 druhov jedál) za symbolickú cenu
- Program zdravotných benefitov
- Vernostné za každý odpracovaný rok
- Odmeny pri životných udalostiach: svadba, narodenie dieťaťa, životné jubileum, pracovné výročie ...
- Smartphone, Multisport karta, zľava na nákup v predajniach Fresh Plus
- Odmena za HV - vyplácaná 1x za rok

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

Miesto práce

Košice

Termín nástupu

Ihneď

Pracovný pomer

Plný úväzok

Mzdové podmienky (brutto)

1 250 - 2 300 € / brutto mesiac
Priemerná hrubá mzda 1 950 €

Požiadavky na zamestnanca

- Vodičský preukaz C
- Stredoškolské s maturitou
- Stredoškolské bez maturity

BETÓNOVÝ PLOT, o ktorý sa netreba starať



NAJLEPŠIE CENY na trhu

www.betam.sk

- najkvalitnejší a **NAJLACNEJŠÍ** betónový plot vyrobený na Slovensku
- široký sortiment výrobkov, možnosť výberu až 100 vzorov
- ukážka vzoriek, zameranie a cenová kalkulácia u Vás doma **ZDARMA!**
- dopravu zabezpečíme až k Vám
- zabezpečujeme kvalitnú a rýchlu montáž



**TOVAR
SKLADOM**

SME TU PRE VÁS

BETÓNOVÉ PLOTY
BETAM

LETNÁ AKCIA

0948 648 748 • 0905 528 960 • 0905 794 044 • 0948 548 648

AROW

obchodné zastúpenie

Rastislavova 100, Košice

tel.: 055/ 623 45 76 | mob.: 0918 626 193

web: www.arow.sk | e-mail: arow@arow.sk

NESTA
HARMONIA VAŠHO DOMOVAPlastové okná **-53 %****-30 %** Garážové brányExteriérové žalúzie **-32%**

37-172

CSCARGO

Pridaj sa do nášho tímu, možno si to práve ty, ktorého hľadáme!

Spoločnosť C. S. CARGO Slovakia, a.s. prijíma do pracovného pomeru:

VODIČOV s VO skupiny Cna denný rozvoz nápojov pre **KOŠICE a okolie****ČO POŽADUJEME:**

Vodičský preukaz skupiny C, Kvalifikačná karta vodiča (možnosť od spoločnosti dorobiť si kvalifikačnú kartu vodiča), Zdravotná spôsobilosť, Psychologická spôsobilosť, Tachografová karta vodiča.

POPIS PRÁCE:Rozvoz tovaru po jednotlivých prevádzkach v rámci Košíc a okolia. Zodpovednosť za hotovosť. Jazdí sa v 2 osádke spolu so závoznikom. Práca od pondelka do piatka, **víkendy a sviatky voľné.****PLATOVÉ PODMIENKY:**Hrubú mzdu tvoria 2 zložky - základná zložka mzdy / fixná / 866 € + variabilná zložka + diéty, čistý príjem až do výšky 1200 € a viac, možnosť privyrobiť si. Blížšie info ohľadne finálnej mzdy na osobnom pohovore. **Výplata načas, v jednom výplatnom termíne!**

Kontakt: praca@cscargo.eu, marek.novotnak@cscargo.eu

mob. 0917 917 416, 0910 867 918

37-184

využite potenciál
24 900 domácnostíinzerujte v
KOŠICKO okolie

Najlepšia oprava strechy

AKCIA na 3D vzory 0940 776 203Oprava eternitových,
plechových a plochých striech▶ zameranie, poradenstvo **ZDARMA**▶ bez potreby demontáže ▶ pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZĽAVA**

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

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

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 HĽADÁM 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 KS medzera
Číslo rubriky medzera Text
inzerátu

Príklad:

RP KS 12 Predám kočík,
0987 654 321.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 me-
dzier. Nič iné neúčtujeme. Službu
PlatbaMobilom.sk technicky za-
bezpečuje ELET, s.r.o.

Bezplatný týždenník

KOŠICKO okolie

EV 6209/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

so sídlom Pekárska 7489/40A,

917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník I, Vydanie 15, týždeň 32/2024.

Redakcia: Némcovej 30
KOŠICE
kosicko@regionpress.sk

INZERCIA

Ing. Renáta Sakslová 0907 779 017

Mgr. Monika Nigutová 0907 779 011

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (24.900 domácností)

každý týždeň:

Backovík, Beniakovce, Bidovce, Blažice,
Bohdanovce, Budimír, Bukovec, Bužica,
Cestice, Čana, Cecejovce, Gízatice, Drienov-
vec, Družstevná pri Hornáde, Haniska,
Jasov, Kechnec, Kokšov - Bakca, Košické
Oľšany, Kysak, Malá Ida, Malá Vieska,
Mokrance, Moldava nad Bodvou, Niž-
ná Hutka, Nižná Kamenica, Obišovce,
Panovce, Perín - Chým, Poproč, Rákoš,
Rozhanovce, Rudník, Ruskov, Sady nad
Tonyšov, Sena, Slančík, Slanec, Teplicany,
Turňa nad Bodvou, Vajkovec, Valalíky,
Vyšná Kamenica, Zdobca, Ždana.Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade,
že vieť o mieste, kam naše noviny
nechodajú, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.vizitky
letáky
brožúrkySLUŽBY TLAČE:
kosicko@regionpress.sk**DOM
KAVY**DOMKAVY.SK
TRNAVA**KAVOVA5**

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

PONUKA TLAČE

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

REGION
PRESS
www.regionpress.sk

TIP na výlet

VYHLADKOVA VEZA KOŠICE

ADONXS predstaví hudobnú novinku, Simona vtipný stand-up

Tisíce emócií, kvalitná zábava, perfektná hudba, nové chute a vône. Tie prinesie IQOS Zóna na festival LOVESTREAM už v piatok 16. augusta. Pripravení sú komička Simona First, ADONXS, ale aj bohatý sprievodný program či súťaže.

Staré letisko Vajnory sa pripravuje na LOVESTREAM, ktorý aj tento rok prináša počas víkendu od piatka 16. augusta do nedele 18. augusta svetovú hudbu. Brány do novej dimenzie zábavy na festivale otvorí aj IQOS Zóna s perfektným zážitkovým programom. Počas troch festivalových dní si vychutnáte nabité sety slovenských a českých DJ-ov, uvidíte naživo stand-up slovenskej top komičky Simony First či nedeľný

koncert Adama Pavlovčina, na ktorom ADONXS predstaví svoju horúcu novinku - skladbu Intergalactic Rodeo.

Máte radi súťaže, hry, kvízy? V IQOS Zóne sa bude súťažiť naozaj o zaujímavé ceny. Pripravte sa na zábavný vedomostný kvíz z oblasti ekológie. Napríklad, vedeli ste, že z použitých tabakových náplní sa dá vyrobiť perfektná asfaltová cesta? Zapažiť sa

do zberu použitých tabakových náplní môžu všetci dospelí návštevníci aj priamo na festivale. V areáli LOVESTREAMU bude umiestnených 70 špeciálnych košov na použité tabakové náplne a ohorky, ktoré spoločnosť Reneso odvezie na recykláciu a neskôr budú použité na výrobu asfaltovej cesty.

Zdroj foto: PMI



Program v IQOS Zóne na festivale LOVESTREAM 2024

(vstup iba pre osoby staršie 18 rokov)

PIATOK / 16. 8. 2024	SOBOTA / 17. 8. 2024	NEDEĽA / 18. 8. 2024
12:00-13:00 DJ SET - NO DJ	12:00-13:00 DJ SET - NO DJ	12:00-13:40 DJ SET - NO DJ
14:30-15:00 DJ CHOCOLATIC (CZ)	14:15-14:40 DJ CHOCOLATIC (CZ)	13:40-14:10 DJ FLOW (CZ) - ELEKTRONICKÁ HUDBA
15:45-16:15 FREESTYLE RAP - GIG	15:30-16:00 INTERVIEW - SIMONA FIRST	15:10-15:40 INTERVIEW - ADONXS
17:00-17:30 DJ MATYS (SK)	16:00-16:15 MEET & GREET	16:40-17:10 DJ FLOW (CZ) - ELEKTRONICKÁ HUDBA
18:15-18:45 DJ CHOCOLATIC (CZ)	16:45-17:15 DJ MATYS (SK)	18:20-18:50 ADONXS KONCERT
19:45-20:15 DJ MATYS (SK)	18:15-18:45 SIMONA FIRST (SK) STAND UP	

Príklady dobrej praxe klientov NATUR-PACK inšpirujú firmy aj verejnosť

Organizácia zodpovednosti výrobcov (OZV) NATUR-PACK si zakladá na podpore environmentálneho povedomia v oblasti odpadov. Sme radi, že mnohí naši klienti sami prichádzajú s vlastnými inšpiratívnymi projektmi a aktivitami, ktoré veľmi prístupne jeme na YouTube kanáloch NATUR-PACK verejnosti a NATUR-PACK klientom.

Príklady dobrej praxe z oblasti udržateľnosti obalov, spoločenskej zodpovednosti, predchádzania vzniku odpadov patria medzi obľúbené a vysoko sledované. Sú zdrojom inšpirácie nielen pre ďalšie firmy z rôznych segmentov, ale často sa prihovárajú svojim obsahom širokej verejnosti. Tá vďaka nim môže objavovať konkrétne spôsoby, ako minimalizovať negatívne vplyvy na životné prostredie.

OZV NATUR-PACK ponúka svojim klientom možnosť zviditeľniť sa a ukázať odbornej i laickej verejnosti svoj vlastný príklad a prispieť tak k zmene k lepšiemu.



Pozrite si ukážky konkrétnych príbehov, ktoré sme nedávno spracovali u spoločnosti ako je napríklad CHEMOSVIT FOLIE, KAUFLAND, COOP Jednota, MARTINUS a ďalšie.

Stačí jednoducho oscanovať tento QR kód:



SO ŠUTYM ZA LEPŠÍM SLOVENSKOM

„Idem za vami,
povedzte mi,
čo chcete
zmeniť!“

Keďže **Matúš Šutaj Eštok** je naozaj dlhé meno, na ihrisku je pre všetkých Šuty. Áno, aj na vašom futbalovom ihrisku, lebo predseda strany **HLAS – sociálna demokracia** vyráža s tímom priamo k vám, do regiónov. A aby ste sa bavili nielen futbalom, budú sa s vami Šuty a členovia strany **HLAS** baviť o všetkom, čo vás trápi.

Už budúci víkend, 16. až 18. augusta, budem s členmi strany **HLAS – sociálna demokracia** u vás v regióne, aby sme sa mohli spolu otvorene rozprávať.

KOŠICKÝ KRAJ

17.8. Sečovce (okres Trebišov)

16:00 môžete nás stretnúť na Dňoch mesta Sečovce

18.8. Zálužice (okres Michalovce)

15:30 futbalový zápas

Pre viac informácií sledujte sociálne siete strany **HLAS**, www.facebook.com/HlasSocialnaDemokracia



Nech sa navzájom snúbia

Nedávno som na sociálnej sieti čítala príspevok o pozitívnych ľudských vlastnostiach. Jeho autor v ňom položil nasledovnú otázku: „Ktorá z týchto ľudských vlastností je podľa vás najdôležitejšia? Usilovnosť, odvaha, trpezlivosť alebo odhodlanie?“ Pokúsila som sa nájsť na ňu odpoveď.

Isto mi dáte za pravdu, že ak chceme v živote niečo dosiahnuť, potrebujeme mať predovšetkým odhodlanie, alebo inak povedané mať úmysel niečo vykonať, o čosi usilovať či o niečo zabojsť. Je to akýsi motor, ktorý nás poháňa vpred.

Hoci sa na to pripravíme čo najlepšie, predsa len vopred nevieme presne odhadnúť, čo všetko nás počas novej výzvy čaká. Vydať sa tak musíme do neznáma a byť si vedomí toho, že asi žiadna cesta sa nezaobíde bez nutnosti prekonať aj nejaké tie úskalia. To si však vyžaduje istú dávku odvahy, guráže či statočnosti. Práve tá nám pomáha zba-

viť sa obáv z niečoho nepoznaného, ale aj nepodľahnúť strachu zo zlyhania.

Pravdepodobne by sme nedosiahli to, čo sme si zaumienili, ak by sme neboli usilovní, snaživí či pracovití. Veď už ako deti nás učili, že „bez práce nie sú koláče“.

Rovnako však treba spomenúť, že nie všetko a nie vždy sa dá dosiahnuť rýchlo či ihneď. Cesta k úspechu či dosiahnutiu vytúženého cieľa zvyčajne nebýva ľahká ani jednoduchá. Sú veci, ktoré prasto potrebujú dozrieť, potrebujú čas. K tomu nám môže pomôcť práve štvrtá zo spomínaných dôležitých vlastností a tou je trpezlivosť.

Myslím si, že ak sa navzájom snúbia odhodlanie, odvaha, usilovnosť a trpezlivosť, mnohé z našich snov sa môžu skôr či neskôr stať skutočnosťou.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



Náučný chodník v Šiatorskej Bukovinke

V Šiatorskej Bukovinke v okrese Lučenec pribudol nový naučný chodník, ktorý návštevníkov privedie až ku Kamennej izbe - unikátnemu skalnému stupňu vytvorenému spätnou eróziou.

Pri vstupe do lesa na pravej strane je umiestnené oddychové miesto, drevený stôl s lavicou a na ľavej strane chodníka sú informačné tabule Spoznaj les. „Kamenná izba je zaujímavá turistická lokalita, ktorá vznikla spätnou eróziou a preto sme sa rozhodli pri nej vybudovať naučný chodník, ktorý je tvorený dvomi časťami,“ upresnil Peter Badinka, starosta obce. V prvej časti sú informačné tabule, ktoré informujú o rôznych druhoch živočíchov a po krátkej prechádzke sa dostane návštevník k vodopádu, ktorý vytvára Kamennú izbu, ku ktorej je vybudované schodisko aj s vyhladkou.

Plány do budúcnosti

Táto lokalita bola podľa slov riaditeľky Správy CHKO Cerová vrchovina Evy Belanovej turistami neobjavená. „Veľmi sa tešíme, že v rámci Cerovej vrchoviny, územia, ktoré na Slovensku možno nie je až tak známe, pribudne niečo nové a zaujímavé. Naučný chodník plánujeme v budúcnosti prepojiť aj na už existujúcu cyklotrasu - Novohradská

magistrálu. Toto územie je zaujímavé aj pre milovníkov geológie, kde môžu sledovať históriu vzniku Cerovej vrchoviny,“ priblížila Eva Belanová.

Novohrad – Nograd

Dominantnou turistickou atraktivitou regiónu je neďaleký hrad Šomoška. Novo prístupná lokalita rozširuje turistickú ponuku regiónu a popularizuje Globálny geopark Novohrad – Nograd, na ktorého území sa nachádza.

Náučný chodník vznikol v spolupráci s Oblastnou organizáciou cestovného ruchu (OOCR) Turistický Novohrad a Podpolanie cez finančný príspevok Rozvojovej agentúry Banskobystrického samosprávneho kraja v sume 8000 eur.

Zdroj informácií a foto ŠOP SR / Správa CHKO Cerová vrchovina



» ren

Oplatisa.sk
ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



Dôležité sú záľuby, kamaráti ale aj zaujímavá brigáda

Pomôžme dospievajúcim s aktivitami na leto

Leto a s ním spojené prázdniny sa prehupli do druhej polovice. Podľa odborníkov z Ligy za duševné zdravie je veľmi dôležité, aby mladí ľudia trávilí leto zmysluplne. Nachystali zopár tipov, ako môžeme byť našim dospievajúcim ratolesťami v tejto oblasti nápomocní.

„Nie pre každého leto znamená čas výletov, dovoleníek a zábavy s kamarátmi. Absencia školskej rutiny u dospievajúcich môže spôsobiť nárast pocitov izolácie, úzkosti či celkovej nepohody. Je to podmiernené tým, akými aktivitami daný mladý človek letný voľný čas vyplní. Nie každý sa totiž okamžite vyberie na kúpalisko či na hory, niekto len napríklad zatiahne v izbe roletu, aby mu slnko nesvietilo do monitora. Je dôležité, aby dospievajúci načerpali v lete čerstvé sily,“ približujú odborníci z Ligy za duševné zdravie a ponúkajú niekoľko jednoduchých tipov, vďaka ktorým možno dokážete nenásilným spôsobom vášho dospievajúceho presvedčiť, že aj v lete existuje priestor mimo jeho izby a spoločne dokážete vytvoriť zmysluplné prázdniny.

Zvážte ich záujmy

Ak chcete nielen vzbudiť záujem, ale aj posilniť spojenie so svojím dospievajúcim dieťaťom, nájdite most medzi jeho záujmami a rôznymi aktivitami vonku. Skúste nájsť spôsoby, ako jeho hobby preniesť z bytu do prírody či mesta, či možnosti, ako zo solitérnych aktivít urobiť spoločenské.

Nájdite spolu vhodnú brigádu

Brigády nemusia byť vždy len v znamení nekonečne sa vlečúceho času na stavbe, v sklade či za pokladňou. Mnohé z nich ponúkajú prieniky s históriou, umením či inými zaujímavými témami. Nájdite tak spoločne brigádu, ktoré okrem času stráveného vonku či vreckového ponúkne vášmu dospievajúcejmu aj niečo navyiac.

Obmedzte ich čas pred obrazovkou

Len veľmi málo detí a dospievajúcich sa úspešne samoreguluje, pokiaľ ide o videohry alebo sociálne médiá. Snažte sa v rámci možnosti sledovať, koľko času trávia vaše deti pred obrazovkou, v prípade tých mladších môžete skúsiť nastaviť aj pravidlá napríklad 1 hodina



Ilustračné foto.

zdroj foto Dimhou pixabay

vonku / 20 minút na počítači. Nútená pauza od virtuálnych svetov môže podnietiť ich chuť objavovať skutočný svet.

Spojte ich s kamarátmi

Je dôležité, aby váš tínedžer nebol v kontakte s kamarátmi len cez sociálne siete. Skontaktujte sa tak s rodičmi jeho kamarátov či spolužiakov a zorganizujte spoločnú grilovačku či dovolenku. Len málo vecí motivuje deti ísť von ako iné deti a to platí aj pre tínedžerov.

Motivujte ich k vnútornému rozvoju

Relatívne voľnejší letný rozvrh po-

núka priestor nielen na trávenie času v prírode, ale napríklad aj na vytvorenie nových návykov a osobný rozvoj. Predstavte napríklad svojmu tínedžerovi princípy všímavosti - mindfulness. Všímavosť spočíva v zameraní sa na prítomnosť, je o plnom zapojení sa do čohokoľvek, čo práve robíme – bez rozptyľovania alebo posudzovania a uvedomení si svojich myšlienok a pocitov bez toho, aby sme sa v nich stratili.

Informácie poskytila Liga za duševné zdravie

» ren

Zasadte si figovník

Hoci figovník evokuje skôr vôňu dialav, dopestovať si jeho chutné sladké plody môžete aj na Slovensku. Darí sa mu najmä v jeho južnej a juhozápadnej časti, ale podľa odborníkov sa možnosť dopestovať si jeho plody núka z roka na rok viac aj obyvateľom vyššie položených oblastí našej krajiny.

Figovník je rozložitý ker, ktorý dorastá do výšky 2 až 3 metre. Nie je náročný na pestovanie, ale je potrebné, aby ste mu našli slnečné miesto, dobre chránené pred vetrom – ideálna je južná strana domu. Odmení vás za to chutnými plodmi, ktoré dozrievajú postupne od augusta až do októbra, takže si na nich môžete pochutnávať takmer tri mesiace. To, že sú plody už vhodné na kontumáciu zistíte vďaka



Ilustračné foto.

zdroj foto simon pixabay

tomu, že pôjdu ľahko odlomiť a nebude z nich vytekať šťava v podobe mlieka. Korunu figovníka môžete tvarovať, pretože rastlina znáša veľmi dobre rez. V zimnom období je vhodné chrániť jeho korene pred prípadným vymrznutím, napríklad nástiolkou z čecíny. Ak by omrzli konáre, ale korene zostanú nepoškodené, vyženú na jar zo zeme nové výhonky.

Náš tip: Jeden z najotuzilejších figovníkov, ktorý veľmi dobre odoláva chladu a v našich podmienkach prináša veľkú úrodu je *Ficus carica* – odroda Brown Turkey. Ide o samoopelivú odrodu s tmavými veľkými figami, fialovo-čiernej farby dorastajúcu do výšky 3 metre a šírky 4,5 metra.

Pozor!

Pri manipulácii s figovníkom buďte opatrní, pretože v celej rastline sa nachádza biela tekutina, pripomínajúca mlieko - latex, ktorý môže spôsobiť podráždenie pokožky tela, očí alebo pier.

» ren

Figový, malinový, černicový či hruškový Pripravte si netradičné domáce džemy

Kto by odolal vynikajúcemu ovocnému džemu. No a tie domáce sú isto najlepšie. Vieme čo do nich dávame a môžeme si ich dochutiť podľa vlastných predstáv. Prinášame skvelé recepty.

Figový džem s likérom

Suroviny: 1kg čerstvé figy, 1 šálka kryštálový cukor, 1 citrón, 2 PL pomarančový likér

Postup: Figy umyte, zbavte ich stoniek a nakrájajte na menšie kúsky. Vložte ich do misy, zasypte cukrom, pridajte k nim kôru z jedného citróna, šťavu z polovice citróna a 2 PL pomarančového likéru. Všetko spolu poriadne zamiešajte a nechajte odležať pri izbovej teplote asi hodinu, aby figy pustili šťavu. Následne rozmixujte ponorným mixérom.

Varte za stáleho miešania na miernom plameni, pokým zmes nezačne vriieť a potom za stáleho miešania ďalších približne 10 minút. Následne znížte teplotu a varte až do zhutnutia, pričom hustotu džemu priebežne kontrolujte na tanieriku, aby ste zistili či ešte príliš netečie a dosiahli tak poža-



Ilustračné foto.

zdroj foto silviarita pixabay

Varte a priebežne miešajte až kým ne získate džem požadovanej konzistencie, môže to potrváť približne 20 minút. Pred koncom varenia vyberte z hrnca mäta a vmiešajte citrónovú šťavu.

Džem vlejte do čistých zaváracích pohárov, dôkladne uzatvorte viečkom a otočte hore dnom.



Ilustračné foto.

zdroj foto pixabay

dovanú konzistenciu.

Potom džem rozlejte do zaváracích pohárov, dobre zatvorte a sterilizujte 10 minút pri 90°C.

Následne poháre otočte hore dnom a nechajte vychladnúť.

Malinový džem s mäťou

Suroviny: 1kg malín, 500g cukru krupice, šťavu z dvoch citrónov, tri stonky mäty

Postup: Maliny umyte a nechajte odkvapkať na site. Potom vložte do misy, popučte vidličkou a premiešajte s cukrom. Nechajte odležať do nasledujúceho dňa.

Na ďalší deň vlejte zmes do hrnca a privedte k varu. Vložte stonky mäty.

Černicovo – čučoriedkový džem s brandy

Suroviny: 800g černíc, 200g čučoriedok, 100ml vody, 600g cukru krupice, šťavu z polovice citróna, 60 až 80ml brandy

Postup: Ovocie umyte a nechajte každé v samostatnej miske na site odkvapkať. Černice vložte do širokého hrnca, podlejte vodou a privedte k varu. Varte, kým zmäknú a následne rozmixujte. Potom pridajte cukor, citrónovú šťavu a varte za stáleho miešania na miernom ohni. Keď začne džem hustnúť, pridajte čučoriedky a premiešajte. Varte ešte približne 5 až 10 minút. Tesne pre dokončením pridajte brandy a ešte krátko prevarte.

Džem vlejte do čistých zaváracích pohárov, dôkladne uzatvorte viečkom a otočte hore dnom.

Hruškový džem s vanilkou

Suroviny: 1kg hrušiek, 3/4kg cukru krupica, šťavu z polovice citróna, balíček vanilkového cukru, 100ml vody

Postup: Hrušky umyte, osušte, odstráňte z nich jadrovníky, pokrájajte ich na menšie kocky a rozmixujte. Vložte do širšieho hrnca, podlejte vodou a varte za stáleho miešania na miernom ohni, kým nezačne džem hustnúť. Potom pridajte citrónovú šťavu, cukor a vanilkový cukor. Varte a priebežne miešajte až kým sa cukor nerozpustí a ne získate džem požadovanej konzistencie.

Potom džem rozlejte do zaváracích pohárov a dobre zatvorte. Otočte hore dnom a nechajte vychladnúť.

Náš tip: Džemy majú v našej kuchyni rôznorodé využitie. Chutia výborne ako nátierka na chlieb či pečivo, aj ako náplň do palaciek či do rozličných koláčov. Primiešať si ich môžeme aj do



Ilustračné foto.

zdroj foto Jlerche pixabay

bieleho jogurtu či ovsenej kaše. Niektoré z nich môžeme podávať k syrom, prípadne ich pridávať do marinád vhodných na grilované mäso.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MCVIT

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%**

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**

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

POKRÝVAČ- TESÁR



RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽĽABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČIME!**

Kontakt:

Janek - 0919 495 628

Milan - 0919 495 642

POKRÝVAČ- TESÁR TETŐFEDŐ - ÁCS

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žľabov kompletná
výmena striech

tetőfedő mester
vállal tetőfelújítást,
garázsfelújítást,
szigetelést,
ereszcsatornázást
palatető javítást
és felújítást
teljes tetőcserét is

okamzité začatie prác • azonnali munkakezdés

**ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!
GARANCIÁT VÁLLALUNK MUNKÁNKRA!**

Kontakt / Hívjon bizalommal:
+421 949 623 050

OBNOVA STRIECH

Reálna záruka 12 ROKOV **Obhliadka ZDARMA**

**ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ
(aj PLOCHÉ) strechy**

Letná **AKCIA!**
VÝMENA ODKVAPOVÝCH
ŽĽABOV
OBNOVA KOMÍNOV
OBNOVA KANADSKÉHO
ŠINDICA
PRIEMYSELNÉ BUDOVY
BYTOVÉ JEDNOTKY
SKLADOVÉ PRIESTORY

0949 765 613



Brány podľa vašich želaní...

0911 226 472 **vizysro@gmail.com**

MOKRÉ STENY? VYRIEŠIME!

- ★ Horizontálna injektáž
- ★ Celoplošná injektáž
- ★ Sanačné omietky

Rezervujte si bezplatnú obhliadku na tel. č.
0948 849 787

www.injektazstavieb.sk