

KOŠICKO okolie

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 24 900 domácností

- Žalúzie
- Rolety
- Markízy
- Siete proti hmyzu
- Zhrňovacie dvere

Široký sortiment, rýchle dodávky, atypické riešenia, 25 - ročná prax

☎ 0905 644 448
055/729 8838

FACH, Jantárová 30, Košice
www.fach.sk, fach.ujlaky@gmail.com

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád



Pílenie, zrez rizikových stromov

Oprava a montáž žľabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu

☎ **0911 150 447**

37-04-1

3.- 4. decembra 2024

desiatky vystavovateľov,
občerstvenie,
ochutnávky,
prednášky
a veľa iného

**Zdravé
Vianočné
Trhy**

www.ZdraveTrhy.sk

DoubleTree by Hilton Košice



**TEPOVANIE
KOBERCOV 3,90 €/m²**

- vyzdvihnem,
- vytepujem,
- suché privediem

Upratovacie a tepovacie práce Lenka
0949 358 540

99-119

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

služby TLAČE
kosicko@regionpress.sk

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

43-0019

BEP, s.r.o.

BEP, s.r.o.
Jarmočná 5
040 01 Košice

Výkup šrotu
Popradská 56/B
040 11 Košice

• Výkup Šrotu

MEĎ vykupujeme za cenu 6,70 €/kg

• Predaj plechov a farebných kovov

0903 739 737 www.bepsro.sk

66-319

KLINEX

s.r.o.



upratovací servis

- ✓ upratovanie administratívnych budov
- ✓ upratovanie škôl
- ✓ upratovanie obchodných centier
- ✓ upratovanie nebytových priestorov (vchodov)

☎ **0905 970 631**

✉ klinexupratovanie@gmail.com



Upratovanie s citom



KOPANIE, VŔTANIE A ČISTENIE STUDNÍ

0905 186 889

www.studnevychod.sk

25-011

PÔŽIČKY

od 18 do 80 rokov

od 300€ do 20 000€

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

Moldava n/B.

☎ Hviezdoslavova 18

- oproti VÚB BANKE (vo dvore)

☎ **0904 031 113**

KOŠICE

☎ Fejova 1

- pri reštaurácii Stará Sýpka

- vchod priamo z ulice, ŽLTÁ REKLAMA

☎ **0918 709 028**



Nové, lepšie pôžičky

66-306

66-04-1

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

AKCIA 390€
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**

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

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

www.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0917 56 36 12
0911 60 20 40

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

... sme s vami v každom počasi.

ŽALÚZIE | MARKÍZY ROLETY

SIETE PROTI HMYZU

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

Ječná AKCIA!
Markízy, Pergoly -30%
Vonkajšie žalúzie -38%
Vonkajšie rolety AL -38%

Záručná doba **4 ROKY**
Akcia platí do 11.12.2024

NATRHU UŽ 26 ROKOV

DASON
dason.sk

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

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

PECE KRBY SPORÁKY

0905 770 994 | www.kachliarks.sk

Montáž a oprava rôznych ELEKTRICKÝCH rozvodov

služby ELEKTRIKÁRA 0905 719 086

VÝRUB a OREZ STROMOV

aj štiepkovanie konárov / 0907 467 630
a frézovanie pňov

KOSENIE, STRIHANIE PLOTOV, OREZ STROMOV, VYKLČOVANIE POZEMKOV

0911 901 330

STAVEBNÉ PRÁCE

Betónovanie a murovanie, domov, terás, oporných múrov
0904 600 174

VACKO

Kovovýroba pre dom, záhradu, aj interier

- BRÁNY samonosné, automatické
- PLOTY a OPLOTENIA
- ZÁBRADLIA
- ZVÁRAČSKÉ PRÁCE

viac info 0948 171 718

Konzumné ZEMIAKY

Cena 0,60 eur/kg

Odroda Agria, Soraya
Tel.č. 0919 382 863
Dovoz ZDARMA.

STK JAZERO

Po - Pia: 7.00 - 17.00
So: 7.00 - 13.00

STK + EK

BEZ ČAKANIA ZA PRIAZNIVÉ CENY

Objednávky 055-304 57 27

Napájadlá 7 A, Košice
www.stkkosice.sk

REKONŠTRUKCIE bytových jadier

STAVBY

rodinných domov na kľúč

STRIEKANIE PLECHOVÝCH STRIECH

Zabezpečte si dlhú životnosť a elegantný vzhľad!

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

0949 707 583

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 plynofikácii RD
- poradenská činnosť a iné služby

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

KANALIZÁCIE

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0951 500 000

RichSport SELVO PREDAJ - SERVIS

Doporučuje Jirka Krampol

Elektro a Seniorské a invalidné vozíky

Pohyb v každom veku

www.richsport.sk

Ideálny darček pre Vašho SENIORA

11 modelov v ponuke

Načo TAXI, načo MHD, SELVO Vás všade dovezie.

KE, Osloboditeľov 42, Košice - Barca 0907 933 499

HEADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO CELOSLOVENSKOU INZERCIU V NAŠICH NOVINÁCH

kosice@regionpress.sk

www.regionpress.sk

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDL'OVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- PRÍSTAVBY DOMOV
- VÝMENA OKIEN
- OBNOVA HOSPOD. BUDOV
- ZATEKANIE STRIECH
- ODDRENÁŽOVANIE DOMOV
- FASÁDY

0948 107 877

DACHMANN

www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ

SERVIS A OPRAVA OKIEN

HOME CREDIT Quatro

- 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



Želáte si krajší domov? Raifkujte.



Pridajte sa teraz do rodiny Raiffeisen
a na privítanie máme pre vás výhodnú Pôžičku

5 000 € len za 66 € mesačne.

Viac informácií o podmienkach výhodnej Pôžičky získate v pobočke alebo na www.raiffeisen.sk/pozicka.

Sme banka najspokojnejších klientov na Slovensku.

Infolinka: 0850 850 555 | www.raiffeisen.sk

Príklad výpočtu ročnej percentuálnej miery nákladov Pôžičky (RPMN): celková výška pôžičky: 5 000 €, výška mesačnej splátky: 65,66 € (výška poslednej splátky pôžičky je 28,11 €), poplatok za poskytnutie: 0 €, počet splátok/lehota splatnosti: 96 mesiacov. Štandardná úroková sadzba: 5,90 % p. a. (fixná), RPMN: 6,15 %, celková suma, ktorú zaplatíte: 6 265,81 €. Pre všetky príklady platí, že pri výpočte úrokov vychádzame zo skutočného počtu dní v jednotlivých mesiacoch a predpokladu dĺžky kalendárneho roka 360 dní. Táto ponuka je určená len novým klientom, ktorí splnia podmienky príslušného verejného príslubu.

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim SIMSON, STELU, JAWU 90, 250, 350 aj diely. 0949 505 827

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

Chcete si podať inzerát?

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

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

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

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 O2 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 ľubovoľných iných našich novinách, **KS** zameriňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

KOŠICKO na facebooku



Bezplatný týždenník

KOŠICKO okolie

EV 6209/24

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

Ročník I, Vydanie 29, týždeň 46/2024.

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, Buzica, Cestice, Čana, Cecejovce, Čížatice, Orienovce, Družstevná pri Hornáde, Haniska, Jasov, Kechec, Koksšov - Bakca, Košické Oľšany, Kysak, Malá Ida, Malá Vieska, Mokrance, Moldava nad Bodvou, Nižná Hutka, Nižná Kamenica, Obišovce, Panovce, Perín - Chým, Poproč, Pákoš, Rozhanovce, Rudník, Ruskov, Sady nad Torysov, Sena, Slančík, Slanec, Tepličany, Turna nad Bodvou, Vajkovec, Valalíky, Vyšná Kamenica, Zdoňa, Ždana.



Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prošba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SALJANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOKCKO
PK	22970	PIEŠŤANSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ZIARSKO-ZC-BS
ZA	50780	ZILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VF-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Rekonštrukcie kúpeľní
0910 433 877



KOSIT

HĽADÁME VODIČOV

ZIMNEJ ÚDRŽBY KOMUNIKÁCIÍ

V KOŠICIACH

Hrubá mzda:
od 1.000 €

Zamestnanecké benefity:

- práca s možnosťou získania trvalého pracovného pomeru po zimnom období;
- adekvátne ohodnotenie, ktoré je dohodnuté individuálne na pohovore (na základe praxe, skúsenosti a referencií);
- moderné vozidlá, pravidelná obnova vozového parku;
- mesačné odmeny navyše na základe výkonov;
- kvalitné pracovné oblečenie vrátane servisu a prania;
- preplácanie preškoľovacích kurzov.

Miesto výkonu práce:

Košice a Košice okolie

Požiadavky:

vodičský preukaz skupiny C, B

KOSIT a.s. | www.kosit.sk | Kontakt: personalne@kosit.sk | +421 917 505 369

VŠETKO OKOLO ZVÁRANIA A NÁRADIA



Holubyho 12, 043 27 Košice
e-mail: gobako@gobako.sk
Tel./fax: 055/677 03 19
055/72 74 07 - predajňa

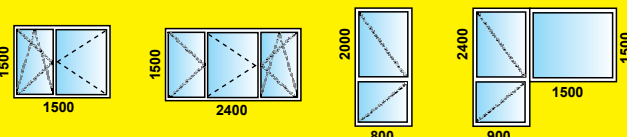


zváracie stroje
zváracie roboty
ochranné pomôcky
elektrody
náradie a brusivo
lepidlá a tmely
zváracie drôty
kompresory
elektrocentrály

www.gobako.sk



PLASTOVÉ OKNÁ



DÔCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

SAMOpus www.samoplus.sk
SKLADNÁ 1 / ČAŇA 0919 204 754
samoplussro@gmail.com

ŽALÚZIE

SIETE PROTI HMYZU, SERVIS, MONTÁŽ, DODANIE, OPRAVA

Dôchodcovia a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

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



42% ZĽAVA

~~1.39**~~
0.80

Trvanlivé mlieko
1 l
plnotučné
3,5 % tuku



SUPER LIDL CENY

značkových výrobkov

44% ZĽAVA

~~4.99~~
2.79

Milka čokoláda
270 - 300 g
rôzne druhy



49% ZĽAVA

~~1.69**~~
0.85

Kofola
2 l
rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €



63% ZĽAVA

~~59.99**~~
21.99

Jar Platinum Plus
114 kusov
tablety do umývačky riadu



1 tableta iba 0.20

OD PONDELKA

OD PONDELKA 18. 11. DO NEDELE 24. 11.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

40% ZĽAVA

~~2.49***~~
1.49

Čučoriedky
125 g balenie



50% ZĽAVA

~~2.99~~
1.49

Cherry paradajky
datľové
500 g balenie



LIDL STANOK
DENNE ČISTÝE

32% ZĽAVA

~~6.65~~
4.49

Kuracie stehenné
reze XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



33% ZĽAVA

~~1.19~~
0.79

Kačacie stehná
cena za 100 g



*Ogporiadaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

**Zlata sčítaná z najvyššej bežnej predajnej ceny, t.j. sčítaná s akciovými cenami, z ktorých na základe porovnania cien dňa 7. 11. 2024.

***Cena zahŕňa bežný predajný cenový porovnanieho produktu zaradeného do súčasného sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akciového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 18. 11. do 24. 11. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v baleniach a variantoch ponákaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Najväčšou motiváciou prestať fajčiť bola moja rodina



Helena (60)

„V čase, keď sa zariadenie na nahrievaný tabak dostalo na Slovensko, som vôbec nevedela, ako funguje. Vďaka mojej dospeljej dcére som ho síce vyskúšala, ale po niekoľkých dňoch som ho vrátila. Cigaret som sa, bohužiaľ, vzdať nedokázala. Po roku som si všimla, že viac ľudí v mojom okolí urobilo zmenu a prešlo na bezdymové zariadenia. Dokonca mi potvrdili výhody jeho používania. Rozhodla som sa dať tomu druhú šancu. Motivovala ma predovšetkým rozrastajúca sa rodina. Zariadenie som vydržala používať celý týždeň, nekombinovala som ho s cigaretami, a odvtedy som si už nikdy nezapálila. Som rada, že to moja rodina oceňuje. Vnímam, že ide o lepší variant pre mňa aj moje okolie. V dnešných časoch bezdymových alternatív nechápem, že niekto ešte fajčí klasické cigarety.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiari. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrat, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítim divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie k nám skrátka patrí.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. Ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spája



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorenia spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorenia spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bez dymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bez dymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

Vyhlásili šiestu výzvu na obnovu domov

Ministerstvo životného prostredia SR a Slovenská agentúra životného prostredia zverejnili podmienky šiestej výzvy Obnov dom, do ktorej sa môžu zapojiť majitelia starších rodinných domov z celého Slovenska. Prijímanie žiadostí potrvá od 13. decembra až do 15. januára. V poradí šiesta výzva bude mať niekoľko kôl. Na to prvé je alokovaná suma 28,5 milióna eur.

Slovenská agentúra životného prostredia (SAŽP) dlhodobo avizuje, že štandardná, v poradí 6. výzva podporí najmä pripravených žiadateľov, ktorí majú obnovu svojho domu dobre premyslenú. V prípade väčšieho záujmu než alokované prostriedky umožňujú, budú žiadosti zoradené podľa celkovej spotreby energie pred obnovou - od najvyššej až po najnižšiu. SAŽP chce tak podporiť domy v najhoršom stave. „Do štandardnej 6. výzvy sa budú môcť zapojiť nielen tí žiadatelia, ktorí sa nestihli zapojiť do 4. výzvy kvôli takzvaným rýchlym prstom, ale aj ďalší občania, ktorí chcú obnoviť svoj rodinný dom tak, aby nielen zlepšili kvalitu bývania, ale aj ušetrili náklady na energiu,“ vysvetlil generálny riaditeľ SAŽP Juraj Moravčík.

Podmienky podpory sú rovnaké

Podmienky podpory zostávajú rovnaké, ako v poslednej výzve. Majitelia rodinných domov môžu získať až 15 000 eur pri úspore

primárnej energie v rozsahu 30 až 60 percent alebo 19 000 eur pri úspore viac než 60 percent. Preplatených bude 75 % z celkových oprávnených výdavkov. Podporené opatrenia sa taktiež oproti poslednej výzve nezmenili. „Po dvoch rokoch od spustenia pilotnej výzvy sa ukazuje, že občania majú najväčší záujem o zateplenie, výmenu starých okien, dverí a kotla. Napríklad pre zateplenie obvodového plášťa sa rozhodlo až 90 % majiteľov obnovených rodinných domov, 65 % menilo staré okná za nové. Najnižší záujem je o doplnkové zelené opatrenia. O čiastočné preplatenie fotovoltiky požiadalo 7 % prijímateľov a pre zelenú strechu sa rozhodli len 3% majiteľov obnovených domov,“ dodal generálny riaditeľ SAŽP Juraj Moravčík.

SAŽP doteraz podpísala zmluvy s 19 662 majiteľmi rodinných domov. Aktuálne eviduje 8 254 žiadostí o platbu a majiteľom obnovených domov vyplátila počas roka sumu viac než 46 mil. eur.



» ren
zdroj foto sandid pixabay

Pozor na falošných kontrolórov

Sociálna poisťovňa (SP) upozorňuje klientov na falošných kontrolórov „pčieniek“. Od tých, ktorí sa v čase kontroly nenachádzali doma, vyžadovali finančnú hotovosť.

Sociálna poisťovňa zaznamenala výskyt falošných kontrolórov dodržiavania liečebného režimu počas práceneschopnosti (PN), ktorí vystupovali v jej mene. Od klientov, ktorí sa v čase kontroly nenachádzali doma, vyžadovali finančnú hotovosť od ich rodinných príslušníkov za takzvané ututlanie, respektíve zahľadanie problému. Sociálna poisťovňa pripomína, že kontrolóri dodržiavania liečebného režimu sú povinní predložiť preukaz zamestnanca Sociálnej poisťovne a nikdy nepožadujú úhradu v hotovosti priamo na mieste.

Ako prebieha kontrola?

„Kontrola dodržiavania liečebného režimu sa vykonáva v byte dočasne práceneschopného poistenca s jeho súhlasom alebo na mieste, kde je predpoklad, že sa dočasne práceneschopný poistenec zdržuje,“ pripomína SP a dodáva, že zamestnanec Kontroly dodržiavania liečebného režimu Sociálnej poisťovne je povinný:

- preukázať dočasne práceneschopnému poistencovi oprávnenie na vykonanie kontroly predložením Preukazu zamestnanca Sociálnej poisťovne

- a informovať dočasne práceneschopného poistenca o jeho právach a povinnostiach v súvislosti s nemocenskými dávkami a v súvislosti s uznaním dočasnej pracovnej neschopnosti.

Pozor!

Kontrolovaný poistenec je povinný preukázať sa pri kontrole dodržiavania liečebného režimu občianskym preukazom alebo iným dokladom preukazujúcim jeho totožnosť. „V prípade, ak majú klienti podozrenie, že ide o falošných kontrolórov, Sociálna poisťovňa odporúča bezodkladne kontaktovať políciu, respektíve linku č. 158. Zamestnanec Kontroly dodržiavania liečebného režimu Sociálnej poisťovne nikdy od klientov nežiada úhradu priamo na mieste,“ prízvukuje inštitúcia.



» ren
zdroj foto Vika_Glitter pixabay

AKCIA NA POLYKARBONÁT

REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia

-30%

Ultralight 2/10 číra
9,50 €/m² s DPH

-30%

Exolon 5X/16 2UV šedá
16,51 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

Rozšírte svoje podnikanie aj do iných regiónov Slovenska.

DAJTE O SEBE VEDIET

pomocou inzercie v našich novinách

kosicko@regionpress.sk
0907 779 017

OBNOVA A ZATEPLENIE PLOCHÝCH STIECH

CHCEŠ VYUŽIŤ ŠTÁTNU DOTÁCIU?

Ponúkame Vám:

- ⇒ zateplenie strechy
- ⇒ hydroizoláciu strechy
- ⇒ bituménovými pásmi
- ⇒ cenová kalkulácia zadarmo
- ⇒ **zľava pre dôchodcov**
- ⇒ záruka 20 rokov
- ⇒ rodinné domy, bytovky
- ⇒ skladové priestory, firmy ...

☎ 0918 773 790

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

ako získať prvé miesto vo vyhľadávaní?

MY VÁS tam dostaneme!

kosicko@regionpress.sk

Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest

Nitra mesto pod Zoborom

Nitra je jedným z najstarších miest na Slovensku. Pýšiť sa môže bohatou históriou, no známa je aj ako centrum poľnohospodárstva, či mesto mladých, keďže tu sídli dve vysoké školy, a to Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre a Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre.

Územie Nitry je takmer tridsaťtisíc rokov nepretržite obývané. Sídliť tu knieža Pribína, ktorý dal v meste postaviť a vysvätiť prvý kresťanský kostol na Slovensku. Kráľ Rastislav na toto územie pozval solúnskych bratov Konštantína a Metoda, aby medzi našimi predkami šíрили kresťanskú vieru v ich rodnej reči. Konštantínovi tiež vďačíme za prvé slovenské písmo - hlaholiku.

Pešia zóna

Ak zavítate do Nitry, určite sa prejdite po pešej zóne. Zdobia ju umelecké diela v duchu veľkomoravských tradícií, či

Horné mesto

Historická časť Nitry - Horné mesto je veľmi špecifickým územím a tiež najpôsobivejšou časťou Nitry. Prešla osobitým historickým vývojom a aj dnes je veľmi svojská a takmer ničím sa nepodobá na ostatné nitrianske mestské štvrte. Romantické uličky a tajomné zákutia, čarovná a ospalá atmosféra, honosné cirkevné budovy, historické pamiatky, to všetko ponúka táto Mestská pamiatková rezervácia. Pri jej návšteve určite neprehliadnete sochu Corgoňa, mladého kováča, ktorý uchránil hrad pred nájazdmi Turkov, sochu Pribínu, Malý a Veľký seminár a mnoho iných zaujímavostí. Vo Veľkom seminári, postavenom v rokoch 1764-1770, sídli unikátna Diecézna knižnica, obsahujúca približne 66 000 vzácných kníh.

Nitriansky hrad a hradný areál

Najdominantnejšou pamiatkou mesta je Nitriansky hrad. Ide o národnú



Horné mesto – Veľký seminár.

zdroj foto TIC Nitra

už zväčšená kópia historického meča z bronzy, železná fontána, poklop z Veľkej Moravy, päť metrov vysoké hudobné hodiny, náročná pitná fontána, alebo Svätoplukove prúty.



Hudobné hodiny.

zdroj foto TIC Nitra, autor foto P.Oravec

kultúrnu pamiatku, skladajúcu sa z viacerých samostatných častí. Už v minulosti bol mocnou pevnosťou, ktorá odolala aj mongolským útokom. Opevnenie hradu vznikalo postupne v priebehu 16. a 17. storočia. Je to hviezdicový fortifikačný systém s 5 mohutnými náročnými baštami. Na nich sú busty vojvodcov. Vychutnajte si jedinečnú atmosféru, ktorú vám hradný areál ponúka. Nájdete tam Katedrálu sv. Emeráma, ktorá je zložená z Horného, Dolného kostola a románskeho kostolíka. Románsky kostolík sv. Emeráma je najstaršou časťou katedrály. Postavený bol v 11. storočí v románskom slohu, neskoršie preberá prvky gotiky. Nie je vylúčené, že stojí na mieste prvého kresťanského kostola postaveného Pribinom. Terajší interiér je výsledkom rekonštrukcie z rokov 1931-33. Sú tu umiestnené ostatky sv. Andreja - Svorada a Beňadika - patrónov Nitrianskej diecézy, ako aj vzácnny strieborný relikviár s pozostatkami sv. Cyrila. Za vašu pozornosť isto stojí aj Horný kostol. Bol dobudovaný v rokoch 1333-55 na najvyššom mieste skalného vršku. Pôvodne gotický interiér chrámu dal po roku 1711 biskup Erdődy preštievať v barokovom slohu. Freskové maľby na klenbe sú dielom rakúskeho maliara Galliartiho. Hlavný barokový oltár je dielom talianskeho majstra Martinneliho z 1. pol. 18. stor. Medzi ďalšie významné diela patrí renesančná krstiteľnica z



Nitriansky hrad.

zdroj foto TIC Nitra, autor foto J.Koštlál

roku 1643. Horný kostol je jeden z najcennejších barokových chrámových interiérov na Slovensku. Milovníkov histórie zaujme tiež Dolný kostol, ktorý bol pristavaný k Hornému kostolu v rokoch 1621-42. Jeho dominantou bol donekdávna vzácný oltár „Snímanie z kríža“. Tento oltár bol presunutý z pôvodného miesta na protihľú stenu po náleze vzácnnej fresky zo 14. storočia, ktorá znázorňuje mariánsky cyklus. Ďalším zaujímavým objektom je Biskupský palác, ktorého základy pochádzajú zo stredoveku. Dnešná podoba je výsledkom stavebných úprav niekoľkých storočí a dnes je tu sídlo Biskupského úradu. Na nádvorí hradu sa nachádzajú aj hospodárske budovy, pričom okrúhla veža je pozostatkom stredovekého opevnenia s novogotickou nadstavbou z roku 1857. V tejto budove sídli Diecézne múzeum s množstvom predmetov, ktoré dokumen-

Kalvária

Na jednom zo siedmich vrškov sa nachádza nitrianska kalvária so štrnástimi zastaveniami Krížovej cesty. Rozhľadňa s ďalekohľadom poskytne úžasný výhľad na celé mesto. Nenechajte si ujsť Misijné múzeum, v ktorom sa nachádzajú exponáty etnologického charakteru z celého sveta.

Dražovský kostolík

Románsky kostolík sv. Michala Archanjela z prelomu 11.-12. storočia stojí na skalnatom kopci v mestskej časti Dražovce. Ide o najfotogenickejšie miesto v celej Nitre.

Zoborský kláštor

Návštevníkov Nitry isto zaujmú pozostatky najstaršieho kláštora na Slovensku – Zoborského kláštora. Ruiny dnešného kláštorného komplexu, ktorý



Kalvária.

zdroj foto TIC Nitra, autor foto H.Mišovič

tujú historický vývoj mesta a hradného vršku. Vstupná brána je renesančná. Hospodárska budova nad bránou bola postavená koncom 16. a začiatkom 17. stor. V gotickej priekope je dnes odkrytá expozícia veľkomoravského valu z 9. stor. – v kazemate opevnenia.

Synagóga

Nitrianska Synagóga z roku 1908 patrí k najstarším synagógam na Slovensku. Je svedkom židovských dejín, pretože mesto stáročia patrilo k najvýznamnejším centráam židovského života na Slovensku. Jedinečná maursko-byzantská architektúra dáva objektu atraktívny vzhľad.

je situovaný na úpätí vrchu Zobor, dopĺňajú tradíciu staroslávnej Nitry. Dnes sa na tomto mieste nachádza Špecializovaná nemocnica sv. Svorada, Zobor, ktorá lieči široké spektrum chorôb.

Mestský park

Prijemný oddych po náročnej vychádzke ponúka Mestský park Sihoť, ktorý je ideálnym výberom aj pre rodinky s deťmi. Súčasťou 20 ha parku je aj letné kúpalisko. Nádherné chodníčky okolo jazier ocenia mamičky s kočíkmi, cyklisti aj korčuľari.

Informácie poskytlo Turistické informačné centrum (TIC) Nitra

» ren



**KAŽDÝ DEŇ
NÍZKE CENY**

%

**V LIDLÍ NEČAKÁME,
POTRAVINY
ZLACŇUJEME UŽ TERAZ**



%

Znižujeme cenu o 5 % hodnoty DPH v kategóriách:
čerstvé ovocie a zelenina, čerstvé mäso, čerstvé štavý a džúsy, chlieb
konzumný, rožok bez „E“ a medy nad rámec zákona, už od 11. 11. 2024.

Cenová revolúcia:

Známy diskont ako prvý znížil DPH

Lidl ako líder nízkych cien sa dlhodobo snaží zmierniť dopad zdražovania potravín na konečného zákazníka. Aktuálne ako jediný diskont s potravinami na našom trhu nečakal do januára, ale znížil už teraz cenu stoviek potravín o 5 % hodnoty DPH. Urobil tak ako prvý zo slovenských reťazcov a keďže znížená DPH platí až od 1. januára, úsporu pre zákazníkov zafinancuje Lidl z vlastnej marže.

Reťazec znížil cenu o 5 % hodnoty DPH vo viacerých kategóriách potravín. Od 11. novembra tak klesla cena stoviek produktov vo všetkých 165 predajniach diskontu na Slovensku. „Napriek tomu, že upravená DPH začne platiť až od januára, v Lidli sme odštartovali cenovú revolúciu už teraz. Do nižších cien sme sa rozhodli investovať s cieľom ochrániť peňaženky našich zákazníkov a zabezpečiť, aby si za svoje peniaze mohli dovoliť viac a to ešte pred sviatkami. V Lidli totiž platí - Každý deň, nízke ceny,“ uviedol Martin Nagy, obchodný riaditeľ rezortu nákupu Lidl Slovenská republika.

Zníženie cien sa týka stoviek produktov, ktoré si zákazníci kladú do košíkov prakticky pri každom nákupe. Znížená DPH z 10 % na 5 % sa vzťahuje na vybrané druhy ovocia a zeleniny, vybrané čerstvé mäso, čerstvé štavý a džúsy, chlieb konzumný, rožky a medy.

Príklady zníženia cien pre zákazníkov:

Produkt	Váha/Objem	Nová cena	Pôv. cena	Úspora
Chlieb konzumný bez „E“	1 000 g	1,59 €	1,69 €	0,10 €
Rožok bez „E“	50 g	0,12 €	0,13 €	0,01 €
Kura chladené	ca. 1,2 - 1,9 kg	2,89 €*	3,09 €*	0,20 €*
Kuracie prsné rezne	ca. 600 g	6,65 €*	6,99 €*	0,34 €*
Bravčová krkovička bez kostí, v celku	ca. 800 g	6,35 €*	6,69 €*	0,34 €*
Čerstvá ovocná šťava 100%	1 l	2,75 €	2,89 €	0,14 €

*cena za 1 kg

Vďaka zníženiu cien si môžu zákazníci v Lidli kúpiť chlieb konzumný za 1,59 € a rožok za 12 centov. Zlacnenie sa týka aj mäsových výrobkov, pričom kilogram chladeného kuraťa po novom stojí 2,89 € a kilogram kuracích prsných rezňov 6,65 €. Za kilo bravčovej krkovičky bez kostí v celku spotrebiteľia zaplatia 6,35 €. Čerstvú 100%-nú ovocnú šťavu si môžu zákazníci kúpiť za 2,75 €.

Lidl týmto krokom nadväzuje na dlhodobé úsilie v boji proti zdražovaniu a pokračuje vo svojej filozofii ponúkať zákazníkom každý deň nízke ceny. Proti zdražovaniu bojoval už počas jari, keď „zrušil“ daň z pridanej hodnoty na stovke základných potravín. Vďaka tomu si mohli slovenské domácnosti počas Veľkej noci dopriať viac a zároveň ušetriť rodinné rozpočty.

Zodpovedný prístup Lidla k cenám vnímajú aj zákazníci. To, že Lidl ponúka najlepší pomer kvality a ceny na Slovensku potvrdzuje aj ocenenie Best Buy, v rámci ktorého spotrebiteľia rozhodli, že najlepší pomer ceny a kvality vlastných značiek je práve v Lidli. Best Buy Award sa udeľuje na základe výsledkov nezávislého prieskumu verejnej mienky, ktorý realizuje medzinárodná organizácia ICERTIAS.



**CENOVÁ
REVOLÚCIA
SA ZAČÍNA**

**V LIDLÍ
ZNIŽUJEME DPH UŽ
TERAZ!**



Vyrábame krmidlá pre vtáky

Vtáky zvykneme prikrmovať najmä v zimných mesiacoch a tiež počas nepriaznivého obdobia, kedy je v prírode nedostatok potravy. Hoci v obchodoch nájdeme pomerne pestrý výber všakovakých krmidiel, mnohí isto uprednostia výrobu toho vlastného, ktoré potom umiestnia na balkón, terasu, prípadne do záhrady.

Najčastejšie sa na výrobu krmidla používa drevo. Mnohí však siahajú aj po iných materiáloch, akými sú napríklad PET fľaše. Treba pritom dbať na to, aby bolo krmidlo dostatočne veľké a dostupné aj pre väčšie druhy - datle, drozdy. Strieška krmidla by mala zakryť priestor s krmivom, aby krmivo nemoklo a nezaneslo sa snehom. Podstavu krmidla vybavíme nízkym zábradlím, aby krmivo nesfúkaval vietor, a aby nepadalo na zem pri priletaní a odlietaní vtákov.

Tukové krmidlo - roztopíme bravčový tuk, do ktorého primiešame rôzne zrná, oriešky a slnečnicu. Zmes nalejeme do kvetináča, cez ktorého spodný otvor previažeme špagát, dobre ho zauzlíme a tak nám v závere posluží na zavesenie tukového krmidla. Keď tuk stuhne, pripevníme kvetináč na strom, či iné vhodné miesto. Takýmto spôsobom môžeme vyrobiť aj krmidlo zo šišky borovice alebo smreka, ktorú namáčame do pripravenej tukovej zmesi a tú necháme postupne zatuhnúť.

Krmidlo z PET fľaše - približne v spod-

nej tretine fľaše vyrežeme otvor. Do fľaše nasympeme krmivo a zavesíme ju na strom alebo iné vhodné miesto.

Náš tip - Počas prikrmovania vtákov dbajme na vhodnosť krmiva. Nepoužívame solené, korenené, pražené a údené potraviny. V žiadnom prípade nekrmíme vtáky počas vegetačného obdobia, kedy je v prírode dostatok potravy. Dbáme na bezpečnosť vtákov i ľudí. Krmidlá treba umiestniť na bezpečné miesto s dostatočným priestorom na odlet vtákov v prípade nebezpečenstva, odporúča sa krmidlá pravidelne čistiť a udržiavať v dobrom stave. Krmidlá neumiestňujeme ani blízko frekventovaných ciest a zasklených plôch, do ktorých by mohli vtáky pri preletoch narážať. Najvhodnejším spôsobom ako vtáky dlhodobo podporiť v záhrade je vysádzanie kríkov a stromov, ktoré rodia bobule, semená a rôzne plody vhodné pre zimné kŕmenie.

Informácie poskytla Slovenská ornitologická spoločnosť / BirdLife Slovensko



» ren

Ilustračné foto. zdroj foto Ray_Shrewsbury pixabay

Našli aj črep z mladšej železnej - laténskej doby

V Dubovanoch objavili loch

Starosta obce Dubovany - okres Piešťany, ohlásil prepád pôdy do umelej podzemnej dutiny pri cintoríne. Pracovníci Krajského pamiatkového úradu (KPÚ) Trnava objekt obhľadli a zistili, že ide o loch. Takýto nález bol trnavským pamiatkárom ohlásený prvýkrát, z rozhovorov archeológov s miestnymi obyvateľmi vyplynulo, že o lochoch doposiaľ nemali vedomosť.

„V našom prostredí je loch umelo vytvorený nevy murovaný alebo len čiastočne vymurovaný podzemný priestor v tvare chodieb a miestností, vyhlbený prevažne do nespevných sedimentárnych – usadených hornín,“ objasňuje Matúš Sládko, KPÚ Trnava a dodáva:



Črep z mladšej železnej doby.

zdroj: SAHI, o. z., foto: A. Fónod, úprava M. Sládko

„Do lochov sa zvyčajne vstupovalo z nadzemnej stavby a väčšinou svojej plochy zasahovali mimo jej pôdorys. V niektorých oblastiach sa pod výrazom loch mohli chápať aj iné objekty, napríklad zásobné obilné jamy. Lochy slúžili najmä ako sklady potravín a v čase nepokojov aj ako úkryty. Keďže v lochoch sa aj v zime zachovávaly teploty nad nulou, v čase tuhých zím sa mohli aj obývať.“

Objekt zdokumentovali

Objekt odborníci zdokumentovali metódami archeologického výskumu. „Počas dokumentácie lochu sa v jeho nadloží našlo niekoľko keramických črepov z nádob, z ktorých jeden pochádza z mladšej železnej - laténskej doby asi 450 pred n. l. – o. Črep nesúvisí s lochom, ale indikuje staršie nálezisko v jeho mieste alebo v okolí, pričom z laténskej doby odtiaľto doposiaľ neboli známe žiadne nálezy,“ približuje Matúš Sládko.

Podobný nález treba nahlásiť

Na Slovensku sa archeologickému výskumu lochov podľa slov odborníka doposiaľ nikto nevenoval. Dlhá tradícia ich výskumu je na Morave, v Rakúsku a Nemecku. Napríklad na Morave bolo

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód: **OPLATISA**

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

decoreum

109,00 EUR **98,10 EUR**



PÍSAČÍ STÓL SO ZÁSUVKOU A DVOMI POLICAMI

-10%

decoreum

49,00 EUR **44,10 EUR**



KRESLO VEIRA ČALÚNENÉ HORČICOVÝM ZAMATOM

-10%

decoreum

85,50 EUR ~~95,00 EUR~~



VIANOČNÝ STROMČEK PE ŠKANDINÁVSKY SMREK

-10%



Loch s prepadnutým stropom.

zdroj: SAHI, o. z., foto: A. Fónod

zdokumentovaných niekoľko lochov vybudovaných už v praveku. „Prepadliny do lochov mimo intravilánov súčasných obcí indikujú zaniknuté osídlenie, ktoré nemusí byť doposiaľ známe. Je preto dôležité, aby takýto nález, napríklad prepadlinu na poli, nálezca oznámil miestne príslušnému krajskému pamiatkovému úradu. Takéto oznámenie môže prispieť k objavu napríklad zaniknutej stredovekej dediny. Nálezy prepadlín do lochov v minulosti podnietili vznik legiend o desiatky

kilometrov dlhých podzemných chodbách vedúcich do hradov, kaštieľov či kláštorov,“ ozrejmuje Matúš Sládko a pripája ešte jednu zaujímavosť: „Keďže v minulosti sa väzni umiestňovali často v podzemí - v pivniciach, slovo loch sa prenieslo aj do ustáleného slovného spojenia „zavrieť do lochu“ s významom zavrieť do väzenia. Slovo má pôvod v nemčine (das Loch – diera, čiže diera v zemi = pivnica = podzemie),“ uzatvára odborník.

» ren

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



UŽ OD
379 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55

galerica.sk

Š x V x D

GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiár, pokrývač

**Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klampsarske práce, Zateplenie**

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.12.



KONTAKT: +421 918 105 624



**DOM
KAVY**

**DOMKAVY.SK
TRNAVA**

OBLÚBENÉ DOMÁCE PÁKOVÉ KÁVOVARY LELIT S DARČEKOM
- DIZAJNOVÝM ODKLEPÁVAČOM, UTIERKOU Z MIKROVLÁKNA A ŠTETCOM
IBA V DOMKAVY.SK

REGION PRESS

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

Komplexné služby
pre Vaše podnikanie

marketing na mieru

www.regionpress.sk

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

DARČEK
PRI NÁKUPÉ 2KS
VIANOČNÉ PONOŽKY ZADARMO

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
31,12 EUR

Kolagén Forte 2v1
DOPLNOK VÝŽIVY

Hovädzí kolagén Forte
KOSTI A KĽBOVÁ VÝŽIVA
DOPLNOK VÝŽIVY

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
39,00 EUR

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
alebo na tel.:

0904 552 345

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

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%**



Stannah

Vianočná ponuka

**Darček v
hodnote až
do 200,- €***

Ponuka

*Táto ponuka platí pri kúpe
schodiskového výťahu Stannah do
31.12.2024 a nie je platná s inými
akciami alebo ponukami.

Je pravda, že musím ísť do domova dôchodcov

Tisíce ľudí sa obávajú, že budú musieť opustiť svoj milovaný domov, pretože sa na schodoch necítia bezpečne. To preto, že ešte nepoznajú Stannah! So stoličkovým výťahom od spoločnosti Stannah sa môžete presúvať hore a dole po schodoch pohodlne a bez rizika pádu. Ostaňte doma v bezpečí!

- ★ Dodanie do dvoch dní, inštalácia za 4 hodiny
- ★ Pre rovné, točité, vnútorné i vonkajšie schody
- ★ Zákaznícky servis 24/7

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

KOMTECH - Správa budov, s.r.o.

- ✓ Komplexné kominárske služby
- ✓ Servis a údržba plynových kotlov a rozvodov plynu
- ✓ Preplach podlahového kúrenia
- ✓ Striekané PUR izolácie

+421 914 706 703
info@komtech.sk
www.komtech.sk

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

0905 148 393
www.BombaFasada.sk

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

POZOR!!! PO REALIZÁCIÍ PLATÍTE IBA 10% Z CELKOVEJ CENY

ECO Energy www.ecoenergy.sk
info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektráreň 4550 Wp

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- 25 rokov záruka
- inštalácia na kľúč
- kvalitné produkty

Zaplatíte len 360€

DOTÁCIA AŽ DO 90% NÁKLADOV

3ks 300L Bojler
Solárna zostava
Zaplatíte IBA **400€**

15ks 10kw Menič
Fotovoltaická zostava
Zaplatíte IBA **580€**

*V rámci tohto projektu domácnosti s nízkym príjmom budú mať požiadat' a podporu až do výšky 90 % oprávnených nákladov.

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

Zaplatíte len 3990€

SPLÁTKY