

KOŠICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 92 130 domácností

ŽALÚZIE a SIETE
ZIMNÁ AKCIA -30%
KASKO
 STINÍCIE TECHNIKA
0905 611 093
 www.eurofal.sk | eurofal@gmail.com
EUROFAL
 bezpečnostné dvere, plastové okná
UMÝVANIE OKIEN
SPOJENÉ S PREMAZANÍM
A NASTAVENÍM OKIEN
 Výmena tesnenia 50% zľava
SERVIS OKIEN

PÔŽIČKY
 od 20 do 80 rokov | do 30 000€
CENTRÁLNA POBOČKA
 Fejova 1, Košice
 (oproti OD Dergov / pri reštaurácii Stará Sýpka)
ONLINE ŽIADOSŤ
 www.bestpozicka.sk
INFOLINKA
0918 709 028

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád
PRÁCE Z LANA
 VÝŠKOVÉ A STAVEBNÉ PRÁCE
 www.zlana.sk
Pílenie, rez rizikových stromov
Oprava a montáž žľabov, komínov
 Práce vo výškach všetkého druhu
0911 150 447

Domov s čarom dreva
Drevsting®
 Južná trieda 78
 KOŠICE
DREVENÉ:
 * OKNÁ
 * DVERE
 * INTERIÉR
0905 489 069
 www.drevsting.sk
AKCIA -30%

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
 Naše **OCELOVÉ DVERE** so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domov
 DUB MATNÝ DUB ŠEDÝ ORECH MATNÝ DUB VZOR ANTRACIT BIELE VZOR
AKCIA 470€
 kovanie ZDARMA
 zameranie ZDARMA
 v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE
 v ponuke aj hladké dvere a odteň Wenge všetky dvere SKLADOM
 odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR
 www.ocelovedvere.sk
 ocelovedvere@ocelovedvere.sk
0917 56 36 12
0911 60 20 40
 • Sídliisko Terasa, Sokolovská 5 | Po-Pia: 8⁰⁰-17⁰⁰
 • Sídliisko Ťahanovce, Americká trieda | Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
 obchodný dom KLAS (bývalá MILA) 1. posch.

Cukrárske potreby pre profi a hobby cukrárov a cukrárky
Cukrár shop
 • ČOKOLÁDOVÉ A CUKROVÉ DEKORÁCIE
 • MODELOVACIE POMÔCKY
 • JEDLÁ TLAČ
 • TARTALETKY A MAKRÓNKY
 CUKRÁR SHOP, s.r.o.
 Drevný trh 3, 040 01 Košice
 (bývalé Matteo Cucina)
0949 585 256

DOMÁCI KUTIL
 práce všetkého druhu
 • zapojíme práčku, umývačku riadu
 • opravíme zásuvku, WC, umývadlo
 • poskladáme, presťahujeme alebo vypratáme nábytok
 • navíťame poličku, zrkadlo či obraz
 • a kopec iného ...
0950 889 209

služby TLAČE
 kosicko@regionpress.sk

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

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

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
 cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

KVETY ANJELIK **EXPRES DONÁŠKA**
 Predajne KVETY ANJELIK - Popradská 28C, Mier, Komenského
 www.kvetyanjelik.sk | **0905 778 904**

Kamenárstvo STOCO

NOVOOTVORENÁ PREDAJŇA

Južná trieda 119 ☎ **0910 653 025**

Najväčší výrobca v Košiciach

U nás si vyberiete!

AKCIA
 uvádzacie ceny
 do 16.4.2025



www.kamenarstvistoco.sk

📍 sklad, výroba Rozhanovce:
 ul. SNP 4, mob. 0905 509 793

KAMENÁRSTVO STONE

-30%

s týmto kupónom pri nákupe
kompletných hrobov
do 28.2.2025

Výroba a sklad Byster - 0911 056 056
Verejný cintorín Košice - 0902 404 515
Predajňa Krompachy - 0951 679 705

www.kamenarstvostone.sk



Vision
Fashion and More
Obchodný Dom ASTORIA pri LIDL
VÁS POZÝVA NA

MEGA VÝPREDAJ

AKCIA platí od 3.2.2025 do 31.3.2025

Pondelok - Piatok: 8:00 - 18:00 hod.
Sobota: 8:00 - 14:00 hod.
Nedeľa: zatvorené

-50%

na celý
sortiment

ZĽAVA Vám bude
odpočítaná pri pokladni

Kúpim GARÁŽ v Košiciach
0949 854 569 PLATBA V HOTOVOSTI

Kadernický salón

Náš salón ponúka:

- Starostlivosť o vlasy
- Strihanie, farbenie
- Kompletná regenerácia vlasov
- Vizážistka

Objednajte sa teraz

+421 952 076 838
LM Haar & Barber
OC Galéria, pri jazierku

Parfumeria

TOP PARFÉMY pre ňu & pre neho

TEŠÍME SA NA VÁS
na ALŽBETINEJ 11 v Košiciach

www.FM-PARFEMY.sk

VODÁR

VODA • ODPAD • KÚRENIE

nové rozvody,
prípojky, opravy,
inštalácia spotrebičov

24
HODINOVÝ
SERVIS

... s vodou si poradíme ...

0903 11 33 33

Izolovanie pivníc
0910 433 877

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

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH
www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

Kúpim obrazy, známky, knihy
0907 225 216

REKONŠTRUKCIE
bytových jadier
STAVBY
rodinných domov na kľúč

STRIEKANIE PLECHOVÝCH STRIECH
Zabezpečte si dlhú životnosť a elegantný vzhľad!

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

0949 707 583

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.stkkošice.sk

Šafi-rol ŽALÚZIE

- drevené interiérové žalúzie
- vertikálne textilné žalúzie
- retiazkové - ISO systém
- vonkajšie hliníkové rolety
- textilné roletky - rôzne typy
- sieťky proti hmyzu
- plastové zhrňovacie dvere

DODACIA DOBA OD 3 DNÍ
0905 245 995
Košice, Priemyselná 4
www.safiroll.sk
safiroll@safiroll.sk

Rozšírite svoje podnikanie aj do iných regiónov Slovenska.
DAJTE O SEBE VEDIET
pomocou inzercie v našich novinách

REGION PRESS
kosicko@regionpress.sk
0907 779 017

PLASTOVÉ OKNÁ

DÔCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

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

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

služby TLAČE
kosicko@regionpress.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

DRUTEX HOME CREDIT Quatro

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

0944 047 008, 0903 634 202



BOBRIA SILA V AKCII

VÝHODNÉ FEBRUÁROVÉ PONUKY



~~7,49~~ m²
-1,50 €
6,99 m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA „RUSTIC“

19,3 × 138,3 cm, hrúbka 8 mm.
Obsah balenia 1,868 m². OBI č. 5325196

~~10,99~~ m²
-1,90 €
8,99 m²

DLAŽBA „YORK“ BEIGE

15,5 × 62 cm, vzhľad dreva,
matná, odolná voči mrazu. PEI4,
R10. Obsah balenia 1,34 m².
OBI č. 2425171



~~16,99~~ m²
-2 €
14,99 m²

VINYLOVÁ PODLAHA DUB „BOLOGNA“

18 × 122 cm, hrúbka 3,5 mm. Obsah balenia 2,635 m².
OBI č. 2106839



~~94,99~~ ks
-15 €
79,99 ks

AKUSTICKÝ PANEL

240 × 60 cm. Dekor dub prírodný, plst' čierna.
OBI č. 2144582



~~109,99~~ ks
-10 €
99,99 ks

UMÝVADLOVÁ SKRINKA „GAJA“¹

Rozmer: 52 × 60 × 41 cm, z laminovanej
drevotrieskovej dosky, so systémom tichého dovierania
Soft-Close, keramické umývadlo s prepadom a otvorom
na batériu. OBI č. 2478824



129,99

GRANITOVÝ DREZ „BLISSANO“

Rozmer: 76 × 44 × 19,5 cm, obojstranne použiteľný
drez, odolný voči výkyvom teplôt a vysokým teplotám
až do 280 °C. OBI č. 2087500

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

¹Batéria nie je súčasťou balenia.
Platí od 21.2. do 6. 3. 2025 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

0948 107 877

20-0010

HODINOVÝ MANŽEL

VODÁR · ELEKTRIKÁR · MURÁR · OBKLADAČ ·

0910 265 473

66-32

Montáž a oprava rôznych ELEKTRICKÝCH rozvodov
služby
ELEKTRIKÁRA **0905 719 086**

37-005

čujte.sk

Čierny kašeľ je vysoko
infekčné ochorenie

www.cujte.sk

združenie zariadení zdravotníckych

HĽADÁME VODIČOV SKUPINY C

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

MIESTO VÝKONU PRÁCE:
Košice a Košice okolie

POŽIADAVKY:

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

BENEFITY:

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

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

66-17-1

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

**SKÚSTE TO CELOSLOVENSKOU INZERCIOU
V NAŠICH NOVINÁCH**

www.regionpress.sk

**TERAZ
JE TVOJ ČAS.**

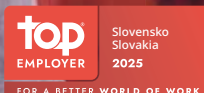
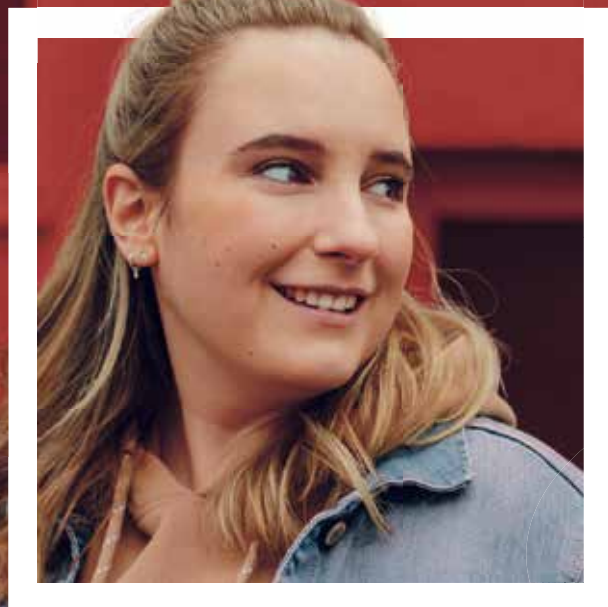
**PRACOVNÍK
PREVÁDZKY (m/ž)**

obchodný dom v Košiciach (Pri hati, Košice-Sever)

Plný úväzok:

- nástupná mzda **od 1090 € brutto**
(základná mzda 1020 € brutto
+ fixný príplatok 70 € brutto)

Uchádzaj sa na: kariera.kaufland.sk





OD PONDELKA

OD PONDELKA 24. 2. DO NEDELE 2. 3.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

NEPREHLIADNITE ZĽAVY -50% MINIMÁLNE

**58%
ZĽAVA**

5.99**

2.49

Jahody
500 g balenie



**42%
ZĽAVA**

2.59**

1.49

Cherry
paradajky
500 g balenie



Lidl
STANOK
DENNE ČISTYĽE

**58%
ZĽAVA**

52.99*

21.99

Pracie kapsuly/
Tekutý prací gél/
Prací prášok
72/100 praní
rôzne druhy

1 pranie od
0.22



**50%
ZĽAVA**

14.99*

7.49

Instantná káva
200 g
rôzne druhy



**50%
ZĽAVA**

2.59**

1.29

(1 kg = 258)

**53%
ZĽAVA**

8.59*

3.99

Tuniak
3 x 65/80 g = 195/240 g
rôzne druhy



1 kus iba

1.33

ŠPECIALITY INŠPIROVANÉ FRANCÚZSKOM



12 kusov

3.69

(100 g = 256)

Makrónky
12 x 12 g = 144 g



**34%
ZĽAVA**

6.35

4.19

Bravčové karé XXL
cena za 1 kg
v celku, bez kostí



**29%
ZĽAVA**

2.79

2.69

Kuracie stehná
cena za 1 kg
horné/dolné



Informácie o ďalších akciových podmienkach nájdete na stránke www.lidl.sk.
**Cena zahŕňa všetky bežné poplatky za služby predajcu a je uvedená do skutočnej ceny vrátane dane za spotrebu. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Platnosť tovaru v rámci platnosti od 24. 2. do 7. 3. 2025 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.

REPowerEU prinesie Slovensku úplne novú energiu.

Iba zdravá krajina môže priniesť svojim obyvateľom kvalitný a vyvážený život.

„Rok 2025 sa bude niesť v znamení proklimatických investícií a reforiem kapitoly plánu obnovy REPowerEU. Slovensko investuje do vybavenia škôl a do odbornej prípravy pedagógov v oblasti zelených zručností. Naďalej pokračujeme v pomoci obnovy rodinných domov a verejných budov.

REPowerEU je nástroj, ktorým upravíme spôsob nášho fungovania vďaka novým technológiám tak, aby sme Zem zaťažovali menej, no nemuseli sa

mať kvôli tomu horšie. Už dnes realizujeme konkrétne a adresné opatrenia, ktoré Slovensko spravia energeticky nezávislejšie, bezpečnejšie, a klimaticky neutrálnejšie.

Aktuálne sme z prostriedkov EÚ dostali 3,5 miliardy z celkovej alokácie 6,4 miliardy eur.

S podielom 54 % vyplatených zdrojov sme sa tak zaradil na piate miesto v EÚ a na prvé miesto vo V4.“



Peter Kmec
podpredseda vlády Slovenskej republiky pre Plán obnovy a znalostnú ekonomiku

Získané finančné zdroje použije Slovensko na podporu 4 kľúčových oblastí



150 mil. eur

obnova rodinných domov a verejných budov



150 mil. eur

modernizácia energetiky



85 mil. eur

udržateľná doprava – nové elektrické vlaky, električky a trolejbusové trate



15 mil. eur

vzdelávacie programy na rozvoj zelených zručností

Viete, že:



LED žiarovky sú až o 90 % úspornejšie a môžu vydržať až 25-krát dlhšie ako tradičné žiarovky?



Používanie plynových sporákov môže vyvolávať u detí astmu?



Jedna veterná turbína môže zásobiť elektrinou až 2000 domácností?



Pre viac informácií (napríklad aj o tom ako umiestniť solárny panel na strechu) sledujte „Zelené štvrtky“ na sociálnych sieťach plánu obnovy.



PLÁN [OBNOVY]



ZVÁRACIA TECHNIKA a NÁRADIÉ

26 ROKOV na trhu

- Zváracie stroje - zväračky
- Laserové zväračky
- Zváracie stoly, kukly
- Príslušenstvo k zváraníu
- Odsávanie
- Autogénna technika
- Ukosovačky
- Nabíjačky a štartovacie vozíky
- Pásovité píly
- Elektrocentrály
- Kompresory
- Magnetické vŕtačky
- Nástroje na rezanie, brúsenie, vŕtanie, leštenie
- Sortiment - dielňa a záhrada

Tel.: 055 72 07 411
predajňa: 055 72 07 407
Holubyho 12, Košice

www.gobako.sk

Šikanovanie v školách – nové kroky

Minister školstva Tomáš Drucker predstavil nové kroky v prevencii a riešení šikanovania v školách. Prvým je nová smernica, ktorá má poskytnúť školám účinné nástroje na riešenie šikanovania a druhým je spustenie historicky prvej databázy preventívnych programov pre školy.

Nová smernica platná od začiatku februára rozširuje a spresňuje definíciu šikanovania na fyzické, verbálne, psychické a emocionálne šikanovanie tak, aby nedochádzalo k jeho spochybňovaniu. Informoval o tom rezort školstva s tým, že prvýkrát jasne identifikuje všetkých účastníkov. Oproti pôvodnej verzii nespomína len šikanovaného a šikanujúceho, ale aj svedkov a žiakov, ktorí môžu šikanovaniu nevedome napomáhať. „Dôraz kladie na dlhodobé preventívne programy. Jednorazové aktivity totiž majú minimálny účinok. Dlhodobé programy však môžu znížiť rizikové správanie až o 30 %. Klúčom je systematická práca so žiakmi, interaktívne vzdelávanie a zapojenie rovesníkov, ktoré budú prirodzenou súčasťou školského prostredia. Školy dostanú jasné metódy a osvedčené preventívne programy na prácu so žiakmi, učiteľmi aj rodičmi.“ uviedol rezort školstva a dodal, že tiež zavádza citlivejší prístup k preverovaniu šikanovania. Namiesto označenia „agresor“ hovorí nová smernica o „potenciálne šikanujúcom“. „Tento krok vychádza z poznatkov psychologov aj zahraničnej praxe. Ak

je dieťa nálepkou stigmatizované, šanca na účinnú pomoc sa znižuje a môže spôsobiť ďalšie problémy. Smernica posilňuje aj informovanosť rodičov. Budú mať jasne stanovené pravidlá, ako riešiť podozrenie na šikanovanie a na koho sa môžu obrátiť,“ objasnilo ministerstvo.

Databáza preventívnych programov
Ďalším dôležitým krokom je podľa rezortu školstva historicky prvá databáza preventívnych programov na Slovensku, ktorú ministerstvo spustilo v spolupráci s Výskumným ústavom detskej psychológie a patopsychológie. Portál e-Poradenstvo je jediným centrálnym miestom, kde školy a odborníci nájdu overené metodiky, webináre a praktické nástroje na prevenciu. „Šikanovanie v školách nie je problém, ktorý vyriešime jednou smernicou. Potrebujeme kombináciu prevencie, včasného riešenia a otvorenej komunikácie so žiakmi, rodičmi aj učiteľmi,“ dodal T. Drucker.

Ministerstvo uviedlo, že tiež pilotuje anonymné nahlasovanie šikanovania. Na stredných školách v Banskobystrickom kraji a jednej základnej škole testuje českú aplikáciu „Nenech to byť“, ktorá už v stovkách škôl v Česku úspešne funguje a je dostupná aj v slovenčine. „Anonymný nástroj dáva žiakom bezpečný priestor, aby sa so svojimi obavami zverili bez hanby prostredníctvom digitálnej komunikácie,“ uzavrel rezort školstva s tým, že pripravuje aj ďalšie opatrenia.

» ren

PONUKA TLAČE

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

REGION PRESS
www.regionpress.sk

Kvalitné stolové podnože už od 60€

viac produktov nájdete v internetovom obchode:
www.seluj.sk
0949 626 810



čujte.sk

Nezabúdajme v zimnom období na vitamíny

www.cujte.sk



UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

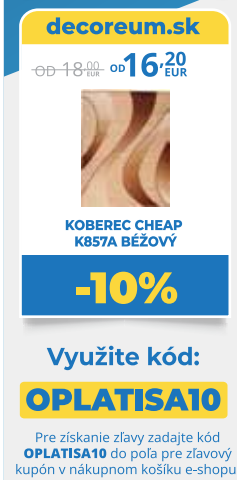
decorem.sk
od 8,19 EUR



KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

-10%

decorem.sk
od 16,20 EUR



KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

-10%

Využite kód: **OPLATISA10**

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA10 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) KE (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:
RP KE 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po kontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám ušetríte Vašim mobilným operátorom.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 – Auto-Moto
- 2 – Elektro, technika
- 3 – Domácnosť, nábytok
- 4 – Dom a záhrada
- 5 – Zverinec, drobnochov
- 6 – Hobby a šport
- 7 – Dečom
- 8 – Darujem
- 9 – Zoznámenie
- 0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradíte písmena „KE“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET S.r.o.)

Bezplatný týždenník KOŠICKO
EV 6210/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Čermeľská cesta 3 KOŠICE
kosicko@regionpress.sk

INZERCIA

Ing. Renáta Sakslová 0907 779 017
Mgr. Monika Nigutová 0907 779 011
Alex Hudák 0904 043 170

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

Prosba 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-ŠALANSKO
HC	30330	HIDOVĚCKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇCIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO-ZC-BŠ
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

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

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO - RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-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

Vybudujme si zdravší vzťah k cukru

O škodlivosti cukru na naše zdravie sa už toho popísalo veľa. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) tentokrát radia, ako si k nemu vybudovať zdravší vzťah, pričom uvádzajú nasledovné:

- Nenakupujte a nezhrmažďujte sladkosti doma – do zásoby. Nevystavujte sa tak pokúšeniu.

- Obmedzte konzumáciu sladených nápojov, sladkostí a rafinovaného cukru. Nepite sladené nápoje preto, že máte chuť na sladké. Ideálne je počas dňa piť tekutiny bez pridania zbytočných cukrov. Radšej si čistú vodu ochuťte drobným ovocím, prípadne vytlačeným citrónom.

- Ak pijete sladené nápoje, ako sú džúsy a šťavy, rozriedte ich vodou, znížite tým koncentráciu cukru v nápoji.

- Skúste postupne prejsť na kvalitnú tmavú (horkú) čokoládu s nízkym obsahom cukru a vysokým obsahom kakaa. Začnite menej horkou, 60 % až 70 % čokoládou a postupne prejdite na druhy s ešte vyšším podielom kakaa.

- Nezabúdajte, že cukor obsahujú aj iné potraviny, ako tie, ktoré chutia sladko. Polotovary, múka, ryža či cestoviny sú tiež zdrojom cukrov a aj tento treba zohľadniť v odporúčanom maxi-

málnom dennom príjme cukrov. To je maximálne 6 čajových lyžičiek (25 gramov) cukru.

- Ak máte chuť na niečo sladké, vyberte si čerstvé ovocie namiesto sladkostí. Ovocie obsahuje prirodzené cukry a veľa vlákniny, čo vám pomôže cítiť sa nasýtené.

- Pre dobré zdravie je dôležité udržiavať si vyvážený príjem a výdaj energie. Nadbytočnú energiu získanú z cukrov je potrebné spáliť pohybom.

„Dôležité je vedieť, že aj malá zmena sa počíta. Začnite si budovať zdravý vzťah k cukru hneď teraz,“ uzatvárajú výpočet rád na sociálnej sieti odborníci z ÚVZ SR.



» ren

zdroj foto congerdesign pixabay

Pripravte si rýchly a chutný šalát

Kyslá kapusta pre naše zdravie

Kapusta je pre zachovanie zdravia mimoriadne dôležitým zdrojom živín. Ľudský organizmus si v zime vyžaduje zvýšenú potrebu vitamínov a práve kapusta je ich vynikajúcim zdrojom. Konzumovať by sme ju podľa odborníkov preto mali pravidelne - ideálne každý deň.

Kapusta sa pestuje už viac ako 400 rokov. V starovekom Grécku alebo v Rímskej ríši bola dokonca považovaná za všeliek, ktorý bol schopný vyliečiť všetky choroby. V starom Grécku jej tiež pripisovali božskú silu a stavali jej oltáre. Moreplavci od 16. storočia ju používali ako osvedčený prostriedok proti skorbutu, čo je nedostatok vitamínu C.



Ilustračné foto. zdroj foto RitaE pixabay

Účinky na zdravie

Za svoju chuť vďačí kyslá kapusta bakteriálnemu kvaseniu. „Mikroorganizmy, ktoré sa nachádzajú v kapuste, podporujú zdraviu prospešné baktérie v črevách a tie uľahčujú trávenie, vstrebávanie živín a využitie vitamínov skupiny B,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava Mgr. Klinčáková z tamojšej Poradne zdravia a dodáva, že kyslá kapusta obsahuje viac vitamínov ako čerstvá kapusta. „Už 200 g pokryje množstvo všetkých bioaktívnych látok prospešných pre naše zdravie. Je bohatá najmä na betakarotén a vitamín C, B3, B5, B6 a B12 a minerálne látky ako draslík, vápnik, fosfor, železo, zinok a horčík, má vysoký obsah antioxidantov a fytonutrientov,“ vymenúva pozitíva kyslej kapusty odborníčka. Ďalším benefitom je podľa nej skutočnosť, že kvasená kapusta obsahuje tiež:

- kyselinu listovú - vitamín B9 a vlákninu.
- má protizápalové a antibiotické účinky.
- pozitívne vplýva aj na náš mozog a nervy.
- je tiež dokonalým zdrojom živých probiotík a enzýmov.

Fašiangy oslávme sprievodom aj veselícou

Fašiangy sú symbolom radosti, hojnosti a veselosti. Typické pre toto obdobie bývali časté ľudové veselice. Aj do nášho hlavného mesta sa vracajú slávnosti najroztopašnejšieho dňa v roku - Bratislavské fašiangy. Tradičný sviatok v modernom prevedení si budú môcť Bratislavčania, Bratislavčanky i návštevníci a návštevníčky mesta užít v pestrom fašiangovom sprievode. Jednodňový festival začne v sobotu 1. marca detským programom už o 10.00 h a ukončí ho tanečná a hudobná veselica do 22.00 h v Starej tržnici.

Deti aj rodičov budú oragnizátori čakať na Námestí Nežnej revolúcie už o 10.00 h, kde program otvorí verejná nahrávka Rádia Junior s Breptíkovcami, škola ľudového tanca pod vedením Stanislavy Marešovej z Tanečnej školy Veterinica. Najmenší sa zabavia na divadelnom predstavení od THEATRO CARNEVALO a vystúpení víly Tinti Linti. Program ukončí Folklórny súbor Poleno. V Starej tržnici sú pre deti aj rodičov pripravené workshopy na výrobu masiek, zapletanie vrkočov aj špeciálna digitálna maska v spolupráci s Jánom Šickom a Antonínom Kindlom.

Veľký fašiangový sprievod v uliciach

Po úspešných predchádzajúcich ročníkoch vytvorí Bratislavské kultúrne a informačné stredisko (BKIS) aj počas týchto fašiangov príležitosť na bláznivú zábavu vo Veľkom fašiangovom sprievode. Víta-

né sú masky od výmyslu sveta, transparenty, tanečné či divadelné zoskupenia s chuťou na nezvyčajný deň a vybočenie z každodenných povinností. Zraz sprievodu je na Hviezdoslavovom námestí o 16.30 h s hudobným doprovodom Kuštárovcov. Podujatie až do večerných hodín moderátorsky zastreší Lacko Cmorej. Účastníčky a účastníkov sprievodu privíta pred Starou tržnicou kapela Muzička.

Večer pre milovníkov a milovníčky funky hitov

Z exteriéru sa fašiangový sprievod presunie do priestorov Starej tržnice. Fašiangovú veselícu otvorí o 18.30 h tanečný latino karneval v podaní Dance with July & Morenas Dancegroup, následne vystúpi spievajúci herci divadla Astorka a ich priatelia známi ako hudobné zoskupenie Trezor. Najlepšie masky neodídu bez ocenenia. S aktuálnym ročníkom fašiangových osláv sa návštevníci podujatia rozlúčia s kapelou FUNKIEZ, domácou stálicou s veselou funky zábavou.



» ren

zdroj foto BKIS



Ilustračné foto.

zdroj foto phuonghoangthuy pixabay

Vďaka fermentácii sú v ľudskom tele tieto cenné zložky veľmi dobre prijímané.

Náš tip:

Šalát z kvasenej kapusty

Suroviny: 200 g kvasenej kapusty, 1 cibuľa, 1 väčšia mrkva, soľ

Postup: Cibuľu očistíme, prekrojíme na polovicu a potom krájame na tenké

plátky, ktoré následne rozoberieme na prúžky. Cibuľu vložíme do misky, mierne posolíme a necháme chvíľu v miske postáť, aby pustila šťavu. Mrkvu očistíme a postrúhame. Na záver v miske zmiešame kvasenú kapustu, mrkvu a cibuľu. Šalát môžeme podávať samostatne, alebo ako prílohu k jedlám.

» ren

NÁRODNÁ AKCIA

Získajte ZDARMA PÁR turmalínových ponožiek stimulujúcich mikrocirkuláciu!

Zbavte sa zápalu, opuchu, bolesti a necitlivosti a svalových kŕčov za menej ako 20 minút!

Ak trpíte obehovými problémami, kŕčovými žilami, bolesťami nôh, stuhnutými rukami, artritídou, bolesťami chrbta, kolien či inými ochoreniami kĺbov a svalov – zaobstarajte si ponožky s turmalínovým vláknom, ktoré prinavrátia zdravie celému organizmu.

Zlepšujú mikrocirkuláciu krvi

Tajomstvom účinnosti vlákien, z ktorých sú tieto ponožky uľavujúce od bolesti vyrobené, je prírodný minerál používaný v Tradičnej čínskej medicíne na zlepšenie krvného obehu. Hovoríme o turmalínových vláknach, ktoré po aktivácii telesným teplom rozširujú svoju molekulárnu štruktúru a vyžarujú zdravé infračervené vlny.

TURMALÍNOVÉ VLÁKNA

uvolňujú do tela záporné ióny, čím zvyšujú prietok krvi, čo znamená viac kyslíka a stavbných zložiek pre tkanivá a výsledkom je:

- ✓ **OČISTENIE** tela od toxínov a nebezpečných usadenín cholesterolu,
- ✓ **ODBLOKOVANIE** krvných ciev od upchatia, prevencia aterosklerózy,
- ✓ **REGENERÁCIA**, omladenie a oprava všetkých telesných buniek.



Úľava od bolesti od prvého použitia

Zdravotné procesy sa aktivujú už 20 sekúnd po nosení! Účinnok umocňujú akupresúrne výstupky, ktoré pôsobením na reflexné body na chodidlách stimulujú činnosť orgánov a tkanív celého tela. Tým, že turmalínové cirkulačné ponožky týmto spôsobom zlepšujú mikrocirkuláciu, **eliminujú bolesti kĺbov, artrózu, zápal a bolesti svalov**, takže zlepšenie pocítite okamžite!

„Je to ako rehabilitačné ošetrenie s infračervenou lampou“

Takto vysvetľuje účinky turmalínových cirkulačných ponožiek odborník. Ponožky s turmalínovým vláknom odporúča **turistom, pútnikom, starším ľuďom a všetkým, ktorí celý deň stoja na nohách**. Vďaka magnetickým akupresúrnym výstupkom poskytnú ponožky aj úľavu od bolesti chrbta, artrózy, reumatizmu a obmedzeného krvného obehu (studené ruky, nohy, prsty). „Terapia infračervenými vlnami sa na lekárskech klinikách používa už roky pri ochoreniach obehového systému. Fyzioterapeuti ho využívajú na urýchlenie rekonvalescencie, ale aj pri **zložitých operáciách, zlomeninách kostí, implantácii kĺbových protéz, pri srdcovom zlyhávaní, hypertenzii a mnohých iných ochoreniach**. Používajú infračervené zariadenie, pretože lepší prietok krvi znamená úľavu od bolesti a rýchlejšiu regeneráciu.

Záchrana pre opuchnuté a bolestivé nohy

Ľudia s bolesťou a opuchom chodidiel, nôh a rúk, ktorí nosia turmalínové cirkulačné ponožky, pocítia úľavu už po 20 minútach. Po prvom týždni

používania bolest' a opuch na-
dobro zmiznú.

„Tieto ponožky som si obula po vyvrtnutí členku a môj lekár bol prekvapený, ako rýchlo opuch klesol!“ – Katarína S., Bratislava

Zmierňuje bolesti chrbta a ďalšie

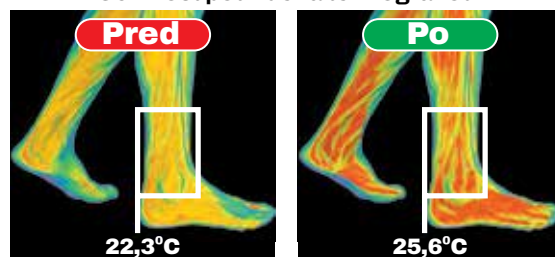
Aneta z Košíc Už v prvom týždni používania tejto kúry sa zbavila bolesti krížov. „Kvôli bolesti chrbta som vstávala z postele zhrbená a potom ma to cez deň bolelo. Po pár dňoch spánku s týmito ponožkami na nohách som mohla normálne vstať, chodiť rovno a už ma to nebolelo. Keď je teplo, chodidlá ochladzujú, keď je chladno, zahrejú. Je úžasné, ako to funguje“.

Kamila B rozpráva, ako jej ponožky pomohli zbaviť sa dlhotrvajúcej vazomotorickej poruchy:

„Problémy s krvným obehom sa začali, keď som mala 40 rokov, a v priebehu rokov sa to len zhoršovalo. Moje prsty na nohách a rukách boli neustále studené, zmodrali, potom prišlo začervenanie a paralyzujúca bolesť. Nemohla som chodiť ani držať nič v rukách. Skúšala som hrejivé masťky, masáže, obklady, prípravky z lekárne – nič nepomáhalo. Potom som objavila tieto ponožky. Kto by to bol povedal, že niečo také pohodlné a príjemné na každodenné nosenie vyrieši moje problémy“.

„Celý život v autoservise. Často som ležal na mokrom betóne alebo stál v kanáli, keď bolo treba niečo opraviť v podvozku. Na dôchodku ma začalo bolieť všetko – kolená, chrbát, ramená, neustále ma trápilo lumbago. Moja žena dala tieto ponožky. Povedala, že pomáhajú pri obehu a zápaloch. Bolesť bola preč už v prvom týždni nosenia. Najprv som ich nosil len na noc, no akonáhle som cítil, že mi zmierňujú všetky neduhy, začal som ich nosiť každý deň. Mám niekoľko párov a už nemám problémy s bolesťami kĺbov, nepúchajú mi nohy, netrápia ma

Účinnosť potvrdená termografiou



Zdraviu prospešné účinky ponožiek zdokumentovala termografická kamera v Centre pre výskum cievnych porúch, ktorá preukázala až 13% zvýšenie teploty v mieste žilového prekrvenia a opuchu, čo dokazuje aktiváciu **krvi mikrocirkuláciu a postupné odstraňovanie ochorení**.

ani chrbát a lumbago,“ hovorí. **Róbert L. z Trnavy**.

Bezpečné infračervené vlny generované turmalínovými vláknami stimulujú prietok krvi a dodávajú tkanivám kyslík. Už po niekoľkých minútach nosenia týchto cirkulačných ponožiek sa aktivuje obeh, čo má za následok uvoľnenie a zmenšenie opuchov. **Po 20 minútach používania ponožiek zmizne bolesť, necitlivosť, brnenie a pichanie.**

Aj pre diabetikov

Dôležité upozornenie pre diabetikov, ktorým sa odporúča nenosiť bežné ponožky, pretože môžu obmedzovať krvný obeh a spôsobovať bolesti, kŕčové žily, necitlivosť, v extrémnych prípadoch až nekrózu končatín: **ponožky s turmalínovým vláknom nestláčajú lýtko, neblokujú prekrvenie nôh a chodidiel, prekrvujú bez problémov kyslík a vyživujú bunky kĺbov a svalov.**

ZAHRIEVACIE TURMALÍNOVÉ PONOŽKY sa odporúčajú pri:

- neuropatii • cukrovke • nadváhe • svalových kŕčov
- nespavosti • studených rukách a nohách • artritide
- syndróme karpálneho tunela • bolesti chrbta a kolien
- kŕčových žilách • a iných neduhoch

Účinnosť turmalínových ponožiek v boji proti mnohým ochoreniam vazomotorického systému bola dôkladne testovaná a potvrdená **Výskumným centrom pre vaskulárne poruchy**.



Kvôli chybe výrobcu bolo do centra dodaných 700 párov turmalínových ponožiek na klinické testovanie. Z logistických a administratívnych dôvodov sa výrobca rozhodol poskytnúť nepoužitých 100 párov v originálnom, zapečatenom balení čitateľom na Slovensku prostredníctvom tohto článku.

Prvých 100 ľudí, ktorí sa prihlásia telefonicky na

044/230 44 24

získajú 1 pár TURMALÍNOVÝCH PONOŽIEK ZADARMO!

Akcia platí do 28.02.2025.

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00 (občasný miestny hovor bez príplatku)

Ponožky sú v univerzálnej veľkosti, turmalínové vlákno je veľmi pružné a strečové.

Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest

Kremnica – mesto v srdci Európy

Kremnica je mestom nachádzajúcim sa nielen v strede Slovenska, ale aj v strede či srdci Európy. Leží v okrese Žiar nad Hronom, na západnom úpätí Kremnických vrchov, v severozápadnom smere ohraničených Kunešovskou hornatinou a v juhozápadnom Jastrabskou vrchovinou. Vznik a dejiny Kremnice úzko súvisia s výskytom zlatonosných rúd na jej území. Nájdete tam veľa zaujímavých miest, ktoré očaria svojou krásou a neopakovateľnou atmosférou.

Kremnica je najčastejšie spájaná s prívlastkom zlatá. Výraznú stopu ľudskej činnosti v blízkom okolí predstavujú najstaršie banské štôlna a šachty, ktorých vznik kladú niektorí odborníci do 8. až 9. stor. Údolie Kremnického potoka bolo banícky aj poľnohospodársky kolonizované slovenským a nemeckým obyvateľstvom

s presklenými dvierkami. V nej sú vložené pôvodné opravené meteorologické prístroje: tlakomer a vlhkomer. Skrínku chráni dekoratívna strieška s profilovanou rímou a kupolou, na ktorej je ukazovateľ svetových strán s kovanou ružicou.

MESTSKÝ HRAD

Mestský hrad tvorí súbor stavieb zo 14. - 15. stor., chránený dvojitém opevnením, na ktoré sa pripájajú jedny z najzachovalejších mestských hradieb na Slovensku. Dominantou stavbou hradného areálu je Kostol sv. Kataríny. Ranogotický karner z 1. pol. 14. stor. mal dve funkcie. Spodná časť objektu slúžila ako kostnica, teda ako priestor na uloženie kostí z okolitých starších hrobov a vrchná ako kaplnka. Pôvodne bola kaplnka zasvätená sv. Michalovi, neskôr sv. Ondrejovi. Steny kaplnky sú zdobené gotickými nástennými maľbami



Morový stĺp.

zdroj foto Kultúrne a informačné centrum mesta Kremnica

nadmurovali polygón, ktorý tvoril presbytérium Kaplnky Narodenia Panny Márie. K polygónu sa pripájala krátka obdĺžniková loď, ktorej základy odkryl archeologický výskum. Zanikla pravdepodobne ešte v 16. stor., kedy objekt znovu upravili na baštu.

Hodinová veža (Türl alebo Malá veža) v 14. stor. siahala do výšky dnešného 3. poschodia. Jej jadro súvisí s pôvodným opevnením. Na prízemí sú klenby zo 16. stor. Koncom 17. stor. bola veža nadstavovaná poschodím pre zvony, kde umiestnili najväčší renesančný zvon Urban z r. 1588. V Malej veži je expozícia Kremnické zvony a zvonolejári, doplnená zvukovými nahrávkami tunajších súčasných zvonov.

Južná veža, tzv. farská, spája vstupným schodiskom hrad s mestom. Jednopriestorová hranolová stavba vznikla v 2. pol. 14. stor. a do 15. stor. v nej sídlila fara. Po r. 1780 k nej pristavili kryté schodisko. Koncom 19. stor. umiestnili na poschodí zvony. Dnes slúži ako vstup do expozíčných priestorov hradu.

ne kamenným múrom nadväzujúcim na opevnenie hradného areálu. Múr, obkolesujúci územie asi 45 000 m² postavili v 1. tretine 15. stor. na základe nariadenia kráľa Žigmunda o opevnení dôležitých kráľovských miest z r. 1405. Miestami dosahuje výšku 5 až 7 m. Na južných nárožiach je spevnený dvoma kruhovými vežami - Červenou na juhovýchodnom a Čiernou na juhozápadnom nároží. Do mesta sa vstupovalo tromi bránami - Dolnou, Hornou a Malou, nazývanou Bystrická alebo Türl. Posledné dve boli asanované r. 1872-80. Aktívnu obranu Hornej a Dolnej brány v 16. stor. zdokonalili barbakanom predsunutým pred bránu v hradobnom múre.

MINCOVŇA

Objekty mincovne v opevnenom meste sú postavené na mieste niekoľkých starších meštianskych domov. Súbor zachovaných výrobných, administratívnych a obytných budov je výsledkom zložitých stavebných premien od 15. stor. podnes. Kremnická mincovňa sa spolu s budin-



Štefánikovo námestie. zdroj foto Kultúrne a informačné centrum mesta Kremnica

už pred 14. storočím. Vznik slobodného kráľovského mesta Kremnica je spojený s dátumom 17. november 1328, kedy uhorský kráľ Karol Róbert z Anjou vydal osade Cremychbana privilegijnú listinu, ktorá zabezpečovala Kremnici rôzne výsady.

ŠTEFÁNIKOVO NÁMESTIE

Ak zavítate do Kremnice, vaše kroky nasmerujte na Štefánikovo námestie. K jeho dominantám patrí impozantný trojčinný stĺp, postavený v r. 1765-72, ktorý je jednou z najvýznamnejších barokových pamiatok svojho druhu na Slovensku, ďalej rozsiahly františkánsky kláštor z polovice 17. stor. či mincovňa. Kompozíciu námestia dotvára aj niekoľko menších architektonických prvkov, či už baroková fontána situovaná v jeho severnej časti pochádzajúca pravdepodobne z dielne D. Stanetiho, alebo aj meteorologický stĺp. Je to kovová skrínka

znázorňujúci scény zo života sv. Erazma.

Severná veža z 2. polovice 14. stor. chránila vstup do hradu zo severu. Má tvar hranola s tromi poschodiami a priechodom na prízemí. Pôvodne bola o poschodie nižšia, posledné pristavali po požiari v r. 1560. Pri tejto prestavbe vznikli aj renesančné klenby priechodu a prvého poschodia. Veža má na vonkajších stranách strielne a smolný nos, ktoré chránili vstupný padací most. Koncom 19. stor. ho nahradil pevný kamenný most, ktorý stojí dodnes. V severnej veži je na prvých dvoch poschodiach inštalovaná expozícia Z archeologického výskumu Mestského hradu v Kremnici a v podkroví expozícia Obrana mesta.

Banická bašta, stojaca neďaleko karnera a severnej veže je pôvodne polkruhová bašta opevnenia. V 2. pol. 15. stor. nad ňu



Mestský hrad.

zdroj foto Kultúrne a informačné centrum mesta Kremnica

Radnica (curia civitatis) zo 14. stor. je najväčšou svetskou stavbou hradného areálu. Do súčasnosti sa zachoval len suterén a prízemie. V súčasnosti je tu expozícia Barokové plastiky. Exponáty pochádzajú z výzdoby dvoch kremnických kostolov - Kostola sv. Kataríny (v areáli Mestského hradu) a zo zbúraného Kostola Panny Márie na námestí.

Kostol sv. Kataríny

Rímsko-katolícky kostol - pôvodne dvojloďový neskorogotický kostol z polovice 15. storočia vznikol prestavbou staršieho objektu zo 14. storočia. Pod menom sv. Katarína sa prvýkrát spomína v roku 1526.

skou stala najdôležitejšou mincovňou vtedajšieho Uhorska, svoje výsostné postavenie (popri Viedni) si udržala aj počas trvania monarchie a ostala jedinou mincovňou v časoch československého štátu. So svojou takmer sedemstoročnou nepretržitou výrobnou činnosťou je ojedinelým fenoménom, pýchou Kremnice a celého Slovenska. Expozícia Mincovne Kremnica ponúka turistom možnosť prezrieť si nielen zaujímavé exponáty v novorekonštruovaných priestoroch historickej budovy, ale tiež jedinečnú prehliadku starej raziarne mincí.



Mincovňa.

zdroj foto Kultúrne a informačné centrum mesta Kremnica

Opevnenie mesta

Historické jadro Kremnice je obohna-

Informácie poskytl(a) Oblastná organizácia cestovného ruchu Stredné Slovensko a Visit Kremnica.

» ren

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE DO 31.03.2025

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050



UŽ OD
499 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

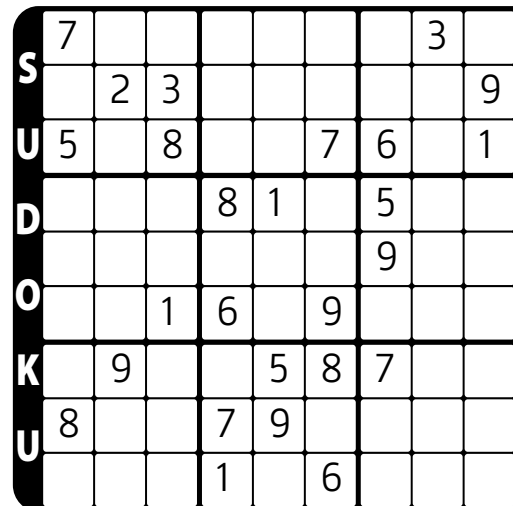
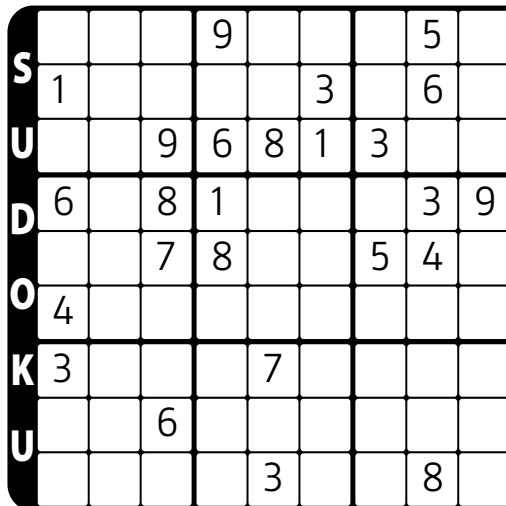
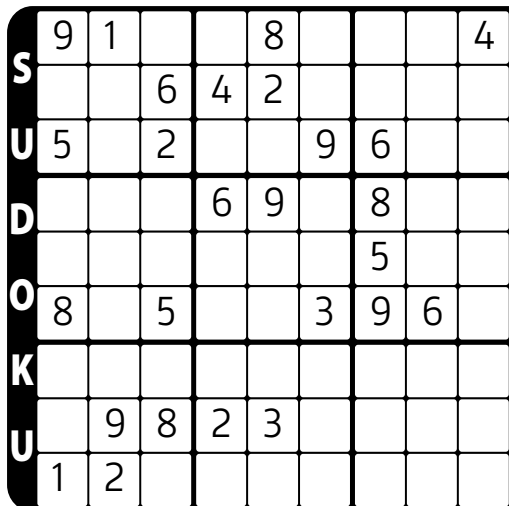
REGION PRESS

- 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

3-MESAČNÝ BALÍČEK ZA ZVÝHODNENÚ CENU

KOLAGÉN FORTE 2 v 1 95,76 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE 112,92 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 známkov 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

POKRÝVAČ- TESÁR



**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.03.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

MONITER

ROČNÉ
12
SKÚSENOSTÍ

ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY
ZASKLENIE

AJ BEZ MONTÁŽE
ušetríte takmer **50%**

0919 365 022
www.moniter.sk

objednavky@moniter.sk

Stannah

Darček v
hodnote až
do 200,- €*
Ponuka

Vylepšite svoj domov s
prvotriednou kvalitou a eleganciou!

**Stoličkové výťahy Stannah, Slovenská
voľba č. 1 na prekonávanie schodov.**

Schodiskový výťah Stannah je vhodný pre každé
schodisko, lomené, rovné, vnútorné alebo vonkajšie.
Používanie schodov nikdy nebolo také jednoduché.

- Vynikajúca kvalita výrobkov
- Zákaznícka podpora 24h/7d
- Vyrábame už 158 rokov

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

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

*Kampaň platí pre každú objednávku do
07.03.25, nie je retroaktívna ani
kumulovateľná s inými ponukami alebo
kampaňami.

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

REYMONT

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

- Zimné záhrady
- Zasklenia terás, balkónov
- Prístrešky a Pergoly
- Zábradlia

**Profesionálna montáž.
Doprava ZADARMO
po celom Slovensku!**

+421 944 333 818
info@reymont.eu
www.reymont.eu

KÚPIM PAROŽIE

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

STRECHY / STREŠNÉ KRYTINY

Tetők / Tetőburkolatok

Opavy rekonštrukcie - Alpská technika
Javitások/rekonstrukciók - Alpin technikával

Renovácie striech - Výhodné ceny
Tetőcserék felújítás - Kedvező árak

Výroba plechových striech - Šikovní odborníci
Lemeztetők készítése - Úgyes szakemberek

Klampsárske práce - Bádgos munkák
Izolácie plochých striech - Lapostető szigetelés

Stefan Jambor: 0918 137 631

STÁLE VÁHATE? DOTÁCIE SA MÍŇAJÚ RÝCHLYM TEMPOM. ZAVOLAJTE EŠTE DNES!!!

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

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektráreň 3,18 kW

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Zaplatíte len **2190€***

*Cena vrátane montáže

Záruka 25 ROKOV

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Špeciálna ponuka
Ak si zaobstaráte 5kW elektráreň
DOSTANETE 10kW
menič napätia
namiesto 5kW
v úžasnej
cene

11ks 10kw Menič 2790€

Zaplatíte len **4290€***

*Cena vrátane montáže

Akcia na 10kW menič
Platí pre prvých 50
zákazníkov

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

Zaplatíte len **4290€***

*Cena vrátane montáže

Záručný servis zabezpečuje výrobca