

KOŠICKO okolie

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 24 900 domácností

ZÁHRADA BÝVANIE

PREDAJNÁ VÝSTAVA

15.-17.4.2025

HOTEL CENTRUM

(Dom Techniky)

Južná Trieda 2, Košice

· priesady · kvety · stromčeky ·
· med · veľké produkty · bioprodukty ·
· klobásky · syry · cukrovinky ·
· záhradné náradie · bytové doplnky ·

VSTUP ZDARMA

PÔŽIČKY

od 18 do 80 rokov
od 300€ do 20000€

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



KÚPIM POZEMOK

Košice - Košice okolie 0911 60 20 40

JAREK

čistí čalúnený nábytok

a koberce u Vás doma aj u nás

www.jarekcistikoberce.sk | 0915 937 226

www.VITALfest.sk

VITALfest

zdravia a znania

3.- 4.5.2025

DoubleTree by Hilton

Košice

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád

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

0911 150 447



ZATEPLUJ

ZA NAJLEPŠIE CENY

BÝVAJ
LEPŠIE

0947 924 226

zateplenie@byvajlepsie.sk

GABIONY | GABIONOVÉ PLOTY | PRÍRODNÝ KAMEŇ | TEHLOVÝ OBKLAD

SLOVENSKÁ VÝROBA
NAJLEPŠIE CENY NA TRHU
TOVAR IHNEĎ K ODBERU
NAJŠIRŠÍ SORTIMENT
ZĽAVY PRE REALIZÁTOROV

TONY-STAV

www.tonystav.sk
+421 911 639 003
Košické Oľšany 229

KAMENOVO

www.kamenovo.sk
+421 903 646 555
Južná trieda 125, Košice

EXPRESNÁ PREPRAVA TOVAROV V RÁMCI
KOŠICKÉHO A PREŠOVSKÉHO KRAJA!



od roku 2002

KAMENÁRSTVO KOŠICE

VŠETKY KAMENÁRSKE PRÁCE

NOVOOTVORENÁ PREDAJŇA
KOŠICE - BARCA | ul. PODNIKATEĽSKÁ 11

prevádzka - Južná trieda 66, Košice

Ihneď k dispozícii

HOTOVÉ
URNOVÉ a KLASICKÉ
hrobové miesta

v Košiciach, Barci, Perin-Chym a v Krematóriu

BEZPLATNÁ INFOLINKA 0800 500 880

0907 909 152

kosicekamenarstvo@gmail.com
www.kamenarstvokosice.sk

0903 999 123

Hľadáme strojníka na kolajovú betonárku!!

Pre naše projekty na východnom Slovensku (najmä oblasť Košického a Popradského okresu) hľadáme strojníka, ktorý má skúsenosť s obsluhou modernej počítačom riadenej mobilnej betonárne a výrobou betónovej zmesi



Ponúkame :

Mzda od 2000 eur/mesiac/brutto

- Práca na TPP systémom 8 + 6 (8 dní práce + 6 dní voľna)
- Stravné vyplácané v plnej výške do mzdy
- Zabezpečené ubytovanie na naše náklady

V prípade záujmu zašlite svoj životopis na
kariera@tss.sk alebo volajte na **0904 746 551**

TSS
GRADE, a.s.

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



AKCIA 520€

kovanie ZDARMA

zameranie ZDARMA

v ponuke aj
**INTERIÉROVÉ
DVERE**

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.

OBNOVA ETERNITOVÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH



LEPENKAMI INDEX 3D bez odstránenia krytiny.

0902 685 259

UNI-DACH s.r.o.
info@uni-dach.sk
www.uni-dach.sk
055/674 90 74
(po 18.00 hod.)



UŠETRITE až POLOVICU

za sprostredkovanie predaja
Vašej nehnuteľnosti
cez našu realitnú kanceláriu

a reality
& interiéry
& financie

Pražská 4, Košice
www.abramo.sk
0905 351 886

Kamil Diňa - Váš realitný makléř



KOŠICKO
na facebooku



MAĽOVANIE STRIECH

čistenie & nátery striech

rodinné domy - chaty - kostoly - priemyselné objekty
+421 940 876 441 www.striechacolorcoat.com

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
/vyplyvajúce z vyhl. 401/2007 Zb. Zákonov/
- revízie komínov
- potvrdenia ku kolaudácii a plynifikácii RD
- poradenská činnosť a iné služby

www.ZATEPLOVANIEKOSICE.sk zateplovanie RD
0905 879 057 "bezkonkurenčné ceny"

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

Sadbové a konzumné ZEMIANKY

1 kg / 60 centov

Odrody: Agria, Soraya, Jelly

Tel: 0919 38 28 77

Dovoz ZDARMA



ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávajúce písma

AKCIA

JEDNOHROB ~~90€~~ **80€**

DVOJHROB ~~140€~~ **120€**

Obnova písma 2,00€ 1,50€/ZNAK

Impregnácia a doprava ZDARMA

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

KOPANIE, VRTANIE A ČISTENIE STUDNÍ

0905 186 889

www.studnevychod.sk

KAMENÁRSTVO

OKNO s.r.o.

! BEZPLATNÁ OBHLIADKA + NACENENIE !

JARNÁ AKCIA! -20%

+ gravírovanie v hodnote 200€ ZADARMO!

Jazerná 1 (Areál Dávid) - KOŠICE

ZĽAVA platí LEN s týmto KUPÓNOM
na žulový komplet bez doplnkov a prác.

BEZPLATNÁ LINKA

0800 500 535

- Zastúpenie na celom východnom Slovensku
- Komplexná realizácia na kľúč od výkopu až po žulový pomník
- Ľudský a priateľský prístup ku každému zákazníkovi
- Poctivo prevedená práca

už 16 rokov s Vami

KAMENÁRSTVO
OKNO

CSCARGO

Do mladého kolektívu hľadáme zodpovedného, šikovného kolegu/kolegyňu

Spoločnosť **C. S. CARGO Slovakia** obsadzuje pracovnú pozíciu

SKLADNÍK, SKLADNÍČKA / REPACKER

Miesto práce: Nová Polhora

Druh pracovného pomeru: **plný úväzok** | Termín nástupu: **dohodou**

Mzdové podmienky (brutto): **od 1 500 EUR - minimálna pri odpracovaní celého mesiaca. Mzdu tvorí: základná zložka mzdy 935 EUR**

NÁPLŇ PRÁCE, PRÁVOMOCI A ZODPOVEDNOSTI:

Práca so skenerom a PC, práca na zmeny (dvojsmenná prevádzka), práca s VZV, skladová evidencia, prijatie tovaru, uskladnenie tovaru, manipulácia s tovarom, expedícia tovaru, práca s ratrackom, prax v automotive a v skladoch výhodou, práca v SAP systéme výhodou, prax min. 1 rok, práca vhodná aj pre ženy.

ZAMESTNANECKÉ VÝHODY, BENEFITY:

Práca v stabilnej spoločnosti so zaujímavým finančným ohodnotením, možnosť kariérneho rastu.

Kontakt: matus.smolko@cscargo.eu, mob. 0917 917 179

PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu
0908 842 631

PROFI STRECHA

RÝCHLO A KVALITNE
•NÁTERY STRIECH
•NÁTERY VO VÝŠKACH
•NÁTERY KOSTOLOV
•OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV

0940 366 431
FARBY KTORÉ ŽIJÚ
ZA VÝHODNÚ CENU

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

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

RIZIKOVÉ OREZY a VÝRUBY STROMOV

starostlivosť o záhrady
stromy, kríky, živé ploty

0918 290 314

VODÁR

VODA • ODPAD • KÚRENIE

nové rozvody,
prípojky, opravy,
inštalácia spotrebičov

24
HODINOVÝ
SERVIS

... s vodou si poradíme ...

0903 11 33 33

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 / ČAĽA
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

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

O₂

Tomáš Kinik
inžinier O₂ sietí

Vymakaná O₂ sieť
aj v okrese Košice okolie

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.sk

Kontakt: personalne@kosit.sk, +421 917 505 369

KOSIT

SIETE PROTI HMYZU

- OPRAVA
- MONTÁŽ
- DODANIE
- SERVIS

Dôchodcovia a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

SAMOpus 0919 204 754

STK u Chrobáka
Priemyselná 2, Košice

Všetko na jednom mieste

Objednávky: 055 / 729 09 50
www.stk-kosice.sk

TECHNICKÉ KONTROLY
EMISNÉ KONTROLY
KONTROLA ORIGINALITY

R-H STAV
0949 707 583

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, podlahy vinylové, PVC
- ✓ stierky, malby, sadrokartónové podhlady, priečky
- ✓ čistenie / obnova fasád
- ✓ zateplenia rodinných domov

✓ VÝKOPOVÉ PRÁCE
✓ BÚRACIE PRÁCE
✓ ZÁKLADOVÉ PLATNE
DOVOZ - ODVOZ MATERIÁLU

STAVBY PLOTOV PODĽA POŽIADAVKY

Hľadáte zamestnanca?
Skúste to INZERCIU
v našich novinách.

kosicko@regionpress.sk
0907 779 017

KANALIZÁCIE
ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA
PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY
0951 500 000

STROJOVÉ POTERY
a omietky

0948 300 988

PIESOK, ŠTRK, KAMENIVO A ZEMINA

od 15m³ - dovoz zdarma

AUTOSERVIS
Klimatizácia • STK • Diagnostika
0910 325 625

Izolovanie pivníc
0910 433 877

VODARE s.r.o.
KAŽDÁ KVAPKA SA POČÍTA
VODOINŠTALÁCIE • KÚRENÁRSKE PRÁCE
KANALIZÁCIE • VÝMENA RADIÁTOROV
MONTÁŽ KOTLOV • PLYNOINŠTALÁCIE
PRIPÁJANIE PLYNOVÝCH SPORÁKOV
e-mail: iduvodare@gmail.com
0910 120 881

DACHMANN
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN

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

0944 047 008, 0903 634 202

FASADOVO
ZATEPLOVANIE BÚDOV
NA KLÚČ ZA
NAJLEPŠIE CENY
0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

ALAX s.r.o.

ANHYDRITOVÉ POTERY
MIEŠANÉ PRIAMO NA STAVBE

- VÝROBA • PREDAJ 0948 949 692
- REALIZÁCIA www.alax-alax.sk

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLOVÝCH STRIECH
na KLÚČ

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

Oprava komínu **GRATIS**
0950 266 604

Predavač - Predavačka

na úseku mäsa a mäsových výrobkov Košice



FRESH Plus

HĽADÁTE PRÁCU?



Miesto práce

Košice



Termín nástupu

Ihneď



Pracovný pomer

Plný úväzok



Mzdové podmienky (brutto)

Priemerná hrubá mzda 1320 €

1055 € - 1500 € / mesačne



Požiadavky na zamestnanca

- stredoškolské bez maturity
- stredoškolské s maturitou
- obchodné vzdelanie v odbore
- pozícia vhodná aj pre absolventa



Náplň práce, právomoci a zodpovednosti

- Príprava mäsa
- Krájanie mäsových výrobkov
- Predaj a obsluha zákazníkov
- Plnenie úloh podľa pokynov nadriadeného
- Pracovná doba od 6:00-14:15, 13:00-21:15 práca aj cez víkend
- Prijímame aj uchádzačov bez praxe na danom oddelení, zabezpečíme zaškolenie



Osobnostné predpoklady a zručnosti

- Prax v odbore výhodou
- Zodpovednosť a chuť pracovať
- Vysoké pracovné nasadenie
- Dobré komunikačné schopnosti
- Bezúhonnosť
- Zdravotný preukaz



Zamestnanecké výhody, benefity

- Možnosť kariérneho rastu
- Výplata na účte vždy do 15. dňa v mesiaci
- Vernostné za každý odpracovaný rok
- Odmena za hospodársky výsledok - vyplácaná 1 x za rok
- Oceňovanie najlepších zamestnancov
- Masáž priamo na pracovisku
- Program zdravotných benefitov
- Firemné akcie: MDD, Mikuláš - Mikulášske balíčky, Vianočné balíčky
- Zľava na letné pobytové zájazdy
- Finančné a vecné odmeny pri životných udalostiach (narodeniny, svadba, výročie)
- Zamestnanecká zľavová karta Fresh Plus



LABAŠ s.r.o., Textilná 1, 040 12 Košice
email: personalne@labas.sk, mob. 0902 998 988

ZÁHRADA - BÝVANIE

PREDAJNÁ VÝSTAVA

15.4.-17.4.2025

CONGRESS HOTEL CENTRUM

Dom Techniky - Južná trieda 2 - Košice

- priesady, kvety, sadbové zemiaky
- ovocné a okrasné stromčeky
- ruže, jahody, záhradné náradie
- klobásky, syry, cukrovinky
- med a včelie produkty, bioprodukty, víno
- sušené ovocie, medovníky, záclony, výrobky z prútia
- strešné krytiny, bytové doplnky ...



VSTUP ZDARMA

www.hotel-centrum.sk

PONUKA PRE NOVÝCH KLIENTOV

SCHILL®
DENTAL CLINIC

Vyšetrenie s **BENEFITOM**,
za ktorý **neplatíte**

- ✓ Registrácia ✓ Konzultácia
- ✓ Vstupná prehliadka
- ✓ Diagnostika celého chrupu

*Uhradíte len RTG snímky
pre presnú diagnostiku*

**JE LEN NA VÁS DO ČOHO
A KOĽKO INVESTUJETE**



055/3100 031



www.schill.sk



Aupark Tower Košice
2. poschodie

Obsahujú vitamíny, minerály aj stopové prvky

Vajíčka sú symbolom Veľkej noci

Vajcia sú už oddávna považované za symbol zrodenia a života a na Slovensku si ich spájame najmä s Veľkou nocou a príchodom jari. Vedeli ste však, že už jedno malé vajíčko vie ľudskému telu poskytnúť základné živiny, vrátane celého radu dôležitých vitamínov, minerálnych látok a stopových prvkov? Nemali by sme preto na ne zabúdať ani po zvyšok roka.

Účinky na zdravie

„Z minerálnych látok je obzvlášť významné najmä železo s vysokou mierou využiteľnosti a selén. Obsahuje zdravé tuky, ako sú omega-3 a omega-6 mastné kyseliny,“ približuje na sociálnych sieťach Regionálneho úradu verejného

zdravotníctva Bratislava Mgr.Klinčáková z tamojšej Poradne zdravia. Okrem toho vo vajciach nájdeme vitamíny D, E, K aj mnohé z vitamínov skupiny B spolu s kyselinou listovou a pantoténovou. Telu doplnia poriadnu dávku fosforu a draslíka a rovnako sú zdrojom vápnika, horčíka a zinku. Lecitín v žltku, ktorého obsahujú vajíčka viac ako maslo či mlieko, je potrebný pre činnosť nervových buniek.

Varené vajce je zdravšie

Vajcia sú kvôli vysokému obsahu bielkovín veľmi sýte a osvedčia sa podľa odborníčky pre tých, ktorí túžia schudnúť. Varené vajce či už natvrdo alebo na mätko je zdravšie ako smažené na tuku, pretože smaženie na tuku spôsobí, že sa tuk vo vajíčkach začne oxidovať a premení sa na nežiaduci tuk. „Okrem toho sa takouto prípravou strácajú vitamíny a antioxidanty prítomné v žltku,“ argumentuje odborníčka na zdravú výživu a dodáva, že smažené vajcia by sa nemali kombinovať s masťou údeninou – omeleta so slaninou, ktorá tak výrazne zvýši príjem nezdravého cholesterolu aj tuku. „Preto vždy spolu s nimi zjedzte veľa rastlinnej vlákniny, teda zeleniny a celozrnného chleba či pečiva,“ radí Mgr.Klinčáková.

Náš tip

Na Veľkú Noc nesmú vo väčšine našich domácností chýbať chutné plnené vajíčka. Postup je jednoduchý a spoločný pre všetky recepty:

Najskôr uvaríte vajcia na tvrdo, olúpte ich, po dĺžke ich prekrójte a vyberte z nich žltky. Zo žltkov a ďalších ingrediencií urobte plnku, ktorú ozdobne nastriekajte späť do vaječných bielkov. Prinášame zopár tipov na chutné plnky:

Tradičná plnka

Suroviny na 12 plnených polovičiek vajíčok: 6 vajec, 3 až 4 lyžice majonézy, 1/2 lyžičky horčice, štipku soli a korenia, 2 lyžičky jemne posekanej čerstvej petržlenovej vňate, mletú papriku podľa chuti.

Postup: V miske rozotlačte varené žltka a zmiešajte ich s majonézou, horčicou a soľou. Dochutiť môžete korením a sladkou mletou červenou paprikou. Na záver ozdobte posekanou petržlenovou vňaťou.

Vajíčka s tuniakovou plnkou

Suroviny na 10 plnených polovičiek vajíčok: 5 vajec, 80 g tuniaka v konzerve, 3 lyžice čerstvého syra, 2 vetvičky



Ilustračné foto.

zdroj foto BuyMeACoffee pixabay

tymianu, soľ, čierne korenie, plátky reďkoviek, kúsky paradajok

Postup: V miske rozotlačte varené žltka a zmiešajte ich s s tuniakom, čerstvým syrom, tymianom, soľou a čiernym korením. Na záver ozdobte plátkami reďkoviek a kúskami paradajok.

Vajíčka s cviklovou plnkou

Suroviny na 10 plnených polovičiek vajíčok: 5 vajec, 1 malá varená cvikla, 3 lyžice čerstvého syra, soľ, čierne korenie

Postup: V miske rozotlačte varené žltka a zmiešajte ich s s varenou cviklou, čerstvým syrom, soľou a čiernym korením.



Ilustračné foto.

zdroj foto s-ms_1989 pixabay



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY AJ NA VEĽKÚ NOC

AKTIVUJ KUPÓN



**2+1
ZADARMO**

1.89**

1.26*

• (100 g = 0,63)

Maslo

200 g

Maximálny odber je 6 kusov na nákup.

*Cena za kus je 1,26 € (100 g = 0,63 €)

**Cena za kus je 1,89 € (100 g = 0,94 €)

Cena za 1 kus = 1,89 €



**48%
ZĽAVA**

3.09*

1.59

• (1 kg = 4,01)

Salko tradičné

397 g

v ponuke aj

Salko karamelové

397 g za 1,79 €



**33%
ZĽAVA**

2.19*

1.45

• (1 l = 0,64)

Kofola

2,25 l

rôzne druhy

* záloh za obal 0,15 €



2,25 l



**TRADIČNÉ
HODY**

**44%
ZĽAVA**

4.99

2.79

Kačica celá

cena za 1 kg

s drobní



**29%
ZĽAVA**

6.05

4.29

Bravčová

krkovička

cena za 1 kg

v celku, bez kostí



XXL

**24%
ZĽAVA**

6.59

4.99

Kuracie prsné

rezne XXL

cena za 1 kg



OD PONDELKA

OD PONDELKA 14. 4. DO SOBOTY 19. 4.

ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**62%
ZĽAVA**

4.99**

1.89

• (1 kg = 3,78)

Jahody

500 g balenie

**64%
ZĽAVA**

4.99**

1.79

• (1 kg = 3,58)



500 g



**42%
ZĽAVA**

4.99

2.89

• (1 kg = 5,78)

Zelená špargľa

500 g balenie



**LIDL
STÁNOK**

BERNO / TRATICE

*Odpovedaná teplota a maximálna doba predaja v obchode.
**Cena zodpovedá bežnej predajnej cene v obchode, ktorá je zaradená do stáleho sortimentu spoločnosti.

LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte nákladov na výrobu a distribúciu.

Ponuka tovaru platí od 14. 4. do 19. 4. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

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

Predstavili opatrenia na pomoc pre jednorodičov

Nový národný projekt s názvom „Podpora osamelých rodičov“ a konkrétne zmeny v legislatíve prináša ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny na podporu jednorodičovských domácností.

„Pripravené riešenia sú výsledkom spolupráce odborníkov a tiež požiadaviek z praxe, ktoré do projektu priniesla nezisková organizácia Jeden rodič. Zámerom je nielen finančná a sociálna podpora pre osamelých rodičov, ale aj zabezpečenie lepších podmienok na výchovu detí, zamestnanosť či dostupnosť služieb,“ uviedlo Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny s tým že projekt má začať fungovať v lete.

Národný projekt Podpora osamelých rodičov je financovaný z európskych zdrojov. Ide o projekt spolupráce siete 46-tich Poradní komplexnej pomoci, ktoré už dnes fungujú po celom Slovensku a neziskovej organizácie Jeden rodič. Prostredníctvom ročného podporného programu zabezpečí takzvané sprevádzanie osamelej matky alebo osamelého otca v podobe odbornej pomoci a komplexného poradenstva aj servisu, aby sa k nej zároveň dostali čo najskôr. Jeho ďalšou súčasťou bude podľa informácií rezortu práce poskytnutie dočasného motivačného príspevku. „Jeho výška bude závisieť od konkrétnej finančnej situácie osamelého rodiča, ako aj od počtu detí, o ktoré sa stará. Podmienkou na získanie príspevku bude práve aktívna účasť v spo-

mínanom ročnom podpornom programe,“ doplnilo ministerstvo.

„Nami predstavený podporný program bude trvať 12 mesiacov a prináša komplexnú pomoc pre jednorodičov. V rámci neho poskytneme tiež dočasný finančný príspevok na preklenutie ekonomicky náročnej životnej situácie danej osoby. Podmienkou tejto pomoci zo strany štátu však je, aby osamelý rodič sám prejavil záujem a ochotu riešiť svoju situáciu a prihlásil sa do tohto programu, ktorý bude jednorodinný. A dočasný príspevok preto, aby sme naozaj podali pomocnú ruku v náročnej situácii tomu, kto to naozaj potrebuje a dostali ho zo začarovaného kruhu. Naším cieľom je pomôcť osamelým rodičom preklenúť ťažké obdobie a nastaviť ich režim tak, aby to už potom zvládli sami. Rovnako chceme zabrániť, aby sa tento systém podpory nezneužíval,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš a zdôraznil tiež, že nevyhnutným krokom sú aj legislatívne zmeny v tomto smere, ktoré rezort práce navrhuje.



zdroj foto pixabay
» ren

Občianska riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» Kúpim starý traktor aj pokazený 0905 675 749

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

» 53 ročný muž hľadá ženu diskretné t č 0904 170 024 sms

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:

RP KS 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

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 – Deťom
- 8 – Darujem
- 9 – Zoznámenie
- 0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. 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 „KS“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

**vizitky
letáky
brožúrky**

SLUŽBY TLAČE:
kosicko@regionpress.sk

Bezplatný týždenník

KOŠICKO okolie

EV 6209/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Čermelská cesta 3
KOŠICE
kosicko@regionpress.sk

INZERCIA

Ing. Renáta Sakslóvá 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, Čestice, Čana, Ceceľovce, Čizáče, Drienovec, Družstevná pri Homáde, Haniska, Jasov, Kechneč, Kokšov - Bakra, Košícké Oľšany, Kysák, Malá Ida, Malá Vieska, Mokrance, Moldava nad Bodvou, Nižná Hutka, Nižná Kamenica, Obišovce, Panovce, Perín - Chým, Poproč, Rákoš, Rozhanovce, Rudník, Ruskov, Sady nad Torysov, Sena, Slanec, Slanec, Tepličany, Turna nad Bodvou, Vajkovce, Valalíky, Vyšná Kamenica, Zdobá, Zďana.



Kamenárstvo DORZI

Skvelá práca a kvalita

Nové žulové hroby
Oprava hrobov
Chodníky a dlažby
Betónové základy
Obnova a doplnenie písma
Čistenie a impregnácia
Sklenené náhrobky (3D)
Demontáže hrobov
Výkopy a krypty
Výmena starých náhrobkov a platní

Obhliadka a nacenenie ZADARMO
www.DORZI.sk
0949 562 763 - 0940 969 109

afeed mix

krmivo na Váš Dvor



www.afeedmix.sk

- Kompletne krmivá pre domáce hospodárske zvieratá
- Doplnkové bielkovinové krmivá pre domáce hospodárske zvieratá
- Vyvážený pomer živín pre správny vývoj, rast a výborné zdravie zvierat
- Všetky potrebné živiny bez nutnosti pridávať ďalšie krmivá
- Obsahuje suroviny vhodné pre potravinársku výrobu
- Krmivá pre vysoko intenzívny rast pre výkrm hydiny a ošípaných

Hydina • Králiky • Ošípané • Ostatné



Regionálny predajca:

- Predajňa krmných zmesí, Žehňa-Dúbrava, tel. č.: +421 905 746 277 (p. Ivanecký)
- Predajňa krmných zmesí, Farma pod Hradom, Podhradík, tel. č.: +421 905 746 277 (p. Ivanecký)

1300 ME

13-0010

124

36 35

00004

3-0051

3603



JARNÉ LEŇOŠENIE JE TU!

POSTELE
a
SEDAČKY
so zľavou
20 %

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

JARNÁ AKCIA

0905 794 044 • 0948 548 648

Naladte sa na citrusové tóny s novinkou LEVIA ZING BEAT

Bez obsahu tabaku, ale so sviežou citrusovou príchuťou. Nové náplne z radu LEVIA sú určené pre dospelých užívateľov bezdymových riešení, ktorí hľadajú tie najchladivejšie tóny.

Prichádza **LEVIA ZING BEAT**, ktorá dospelých užívateľov bezdymových zariadení IQOS poteší citrusovými najchladivejšími príchuťami. A tie sľubujú naozajstný zážitok z osvieženia!

Sú výnimočné! Prečo?

Náplne LEVIA prinášajú celkom nový rozmer v kategórii alternatívnych nikotínových produktov. Jadro náplni LEVIA je vyrobené zo zložiek prevažne získaných z rastlín*, ktoré sú následne starostlivo spracované a do ktorých sa pridávajú príchuť a nikotín. Dospelým fajčiarom, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, tak ponúkajú ďalšiu možnosť prejsť na menej rizikovú alternatívu oproti klasickým cigaretám, tentokrát v spojení intenzívneho chladivého pocitu s jemnými mentolovými a krémovými tónmi.

Ani zápach z cigariet, ani dym

Pri spomínaných náplniach LEVIA sa nemusíte obávať cigaretového zápachu či dymu.

Vôňa mentolu, ale aj citrusových plodín sa spája so sviežim pocitom a čistotou. Bezdymové zariadenie IQOS ILUMA v spojení s náplňami **LEVIA GLACIAL BEAT** a **LEVIA ZING BEAT** sú pre dospelých užívateľov lepšou voľbou ako klasické cigarety a práve s jarným obdobím môžu predstavovať jeden z krokov, ako si dopriať viac sviežosti.

Náplne LEVIA sú kompatibilné so zariadením IQOS ILUMA, ktoré ich nahrieva zvnútra na optimálnu teplotu. Pri používaní zariadenia vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym, ako pri klasických cigaretách. Rovnako nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety,

ktorý je zmesou chemických zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok. To je aj dôvod, prečo sú bezdymové alternatívy vnímané ako menej riziková alternatíva oproti klasickým cigaretám pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení. Pri použití s náplňami LEVIA bez tabaku produkuje IQOS ILUMA o 99 % menej škodlivých chemických látok v porovnaní s klasickými cigaretami.**

Foto: PMI



*Tento produkt nepredstavuje menšie riziko než iné náplne používané s IQOS ILUMA.

** "O 99 % menej" predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah Svetová zdravotnícka organizácia odporúča znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nemusí nevyhnutne predstavovať zníženie rizika o 99%.

Bez dymové zariadenia nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

Dôležité je prijatie a porozumenie

„Autizmus nie je choroba, ale odlišnosť vo vnímaní sveta,“ uviedlo na sociálnej sieti Ministerstvo zdravotníctva SR (MZ SR) pri príležitosti Svetového dňa povedomia o autizme.

Diskusia o autizme sa v spoločnosti často obmedzuje len na jeho chápanie ako diagnózy, ktorá sa prejavuje poruchami komunikácie, sociálnej interakcie a obmedzenými vzorcami správania. „Počuli ste však o tom, že ľudia s autizmom môžu disponovať výnimočnými schopnosťami? Autisti vynikajú analytickým myslením a citom pre detail, ktorý im umožňuje všimnúť si veci, ktoré iní prehliadajú. Mnohí sú obdarení výnimočnou kreativitou, nadaním v matematike, hudbe či umení,“ píše na sociálnej sieti MZ SR a dodáva, že ľudia s autizmom nás učia vnímať svet s rešpektom k odlišnostiam a pestovať v sebe toleranciu. „Dnešný Svetový deň povedomia o autizme je výzvou budovať spoločnosť, ktorá prijíma a oceňuje každého,“ uzatvára MZ SR.

Liga za duševné zdravie SR pri tejto príležitosti priblížila na sociálnej sieti:

Čo ľudia s autizmom chcú, aby si vedeli/a?

• Ak neudržia očný kontakt, nezna-

mená to, že nepočujú.

- Ak potrebujú rutinu, neznamená to, že sa nechcú prispôbiť.
- Ak sa vyhýbajú dotykom, neznamená to, že necítia.
- Ak reagujú inak, neznamená to, že sú neslušní.

Ľudia s autizmom vidia svet inak

Prijatie a porozumenie môžu zmeniť viac, než si myslíme. „Budme súčasťou sveta, v ktorom má každý svoje miesto. Ľudia s autizmom vidia svet inak. A to je v poriadku,“ dodáva Liga za duševné zdravie SR.



zdroj foto jarmoluk pixabay

» ren

Našli militáriu z prechodu frontu

Skúmali protitankovú priekopu

V poslednej tretine minulého roka skúmali počas záchranného archeologického výskumu v Senici protitankovú priekopu a dva strelecké okopy zo záveru druhej svetovej vojny. Plošným rozsahom sondáže išlo o doposiaľ najväčší výskum reliktov druhej svetovej vojny na Slovensku.

„Priekopa bola očakávaným nálezom, nakoľko je na leteckých a satelitných snímkach viditeľná ako línia farby odlišnej od okolia a vedela o nej aj časť miestnych obyvateľov,“ uviedol Matúš Sládok z Krajského pamiatkového úradu (KPÚ) Trnava a dodal tiež, že priekopy patrili k najdôležitejším prvkom zátaras. Len na Slovensku sa vykopali v celkovej dĺžke stoviek kilometrov a hoci je pre ne zaužívaný prívlastok protitankové, boli rovnako účinné aj proti ľahším vozidlám, koňom, a ak boli doplnené o ďalšie prvky, napríklad prekážky s ostrými drôtom, aj proti pechote. „Často boli dopĺňané aj minovými poľami, oceľovými rozsocháčmi - takzvaný český ježkovia, železobetónovými ježkami, blokmi či zakopanými čiastočne vyčnievajúcimi kolajnicami a kolmi. Na ich budovanie sa podieľali rôzne or-

ganizácie nacistickej Nemeckej ríše a Slovenského štátu. Najväčší podiel pracovníkov tvorili povinne nasadení civilisti slovenskej i nemeckej národnosti vrátane žien a mladistvých,“ objasnil archeológ a doplnil, že šírka skúmanej priekopy je od 4 do 4,7 m a hĺbka od 1,5 do 3 m, pričom hĺbka narastá smerom k ceste k z Jablonice do mesta, keďže útok vozidlami sa predpokladal v tomto mieste.

Našli militáriu z prechodu frontu

Na dne priekopy sa našli militária z prechodu frontu. „Najpočetnejšie sú nemecké nábojnice 7,92 × 57 mm Mauser, ktorých sa našlo trinásť. Kvôli pokročilej korózii sa podarilo určiť miesto výroby iba pri jednej, a tým je Altenburg v nemeckom spolkovom štáte Durínsko. Ďalšie militária sú zastúpené len po jednom kuse, a to nábojnica 6,35 mm Browning vyrobená českou spoločnosťou, nemecký ešus - viacdielna nádoba na jedlo, vyrobený v meste Lüdenscheid v Severnom Porýnii-Vestfálsku, sovietska nevystrelná strela kalibru 23 mm z náboja 23 × 152 mm B do kanónu bojového lietadla Iliušin Il-2 „Šturmovik“, sovietska strela kalibru 14,5 mm z náboja 14,5 × 114 mm do protitankových pušiek PTRD-

41 a PTRS-41 a sovietska nábojnica 7,62 × 25 mm Tokarev z pištole Tokarev T-33 alebo samopalov Sudajev PPS-43 a PPŠ-41 Špagin vyrobená v ruskom Ulianovsku v roku 1944,“ prezradil Matúš Sládok.

Okopy vykopané do steny

Na okraji priekopy boli priamo do jej steny vykopané dva okopy, vzdialené od seba skoro osem metrov. Dimenzované boli len pre jedného strelca. „Vojaci sa mohli po dne priekopy rozmiestňovať do a zo streleckých pozícií tak ako v zákopoch alebo v bastiónových opevneniach v krytých cestách (fr. Chemin couvert). V každom z okopov sa našlo 9 nábojníc 7,92 × 57 mm Mauser. Výrazná korózia umožnila bližšie určiť len jednu. Vyrobená bola v Berlíne v roku 1938. Vzhľadom na ich počet by mohli pochádzať buď z nemeckej pušky Karabiner 98k, ktorá mala štandardne pásku na 5 nábojov, alebo z nemeckých pušiek Gewehr 41 alebo 43, ktoré mali zásobník na 10 nábojov. Keďže pásky, ktoré sa po spotrebovaní nábojov zvyčajne vyhadzovali, sa v okopoch a v ich okolí nenašli, nábojnice pochádzajú skôr z pušiek so zásobníkmi. Sondáž zákopy, ktoré sa kopali pred i za priekopami, nezachytila.



Jeden zo skúmaných úsekov protitankovej priekopy.

zdroj foto: KPÚ Trnava, foto M. Sládok

Táto situácia je takmer určite dôkazom nedobudovania opevnenia a okopy len improvizovane, ale nedostatočne, nahradili súvislé zákopy,“ priblížil odborník a vysvetlil, že na výskume priekopy názorne vidieť, ako sú náboje, alebo len ich časti strely a nábojnice, dôležitým a dobre datovateľným archeologickým prameňom, bez ktorého sa rekonštrukcia pohnutých krvavých udalostí, akou bol prechod frontu cez Slovensko v rokoch 1944 a 1945, nezaobíde. „Ak by sme vychádzali len z písomných prameňov, niektoré udalosti by sme nikdy nezrekonštruovali tak dôkladne, ako to dokážeme s pomocou archeológie,“ uzavrel Matúš Sládok.

» ren

Pestujeme bylinky

Nastáva ideálny čas na výsev a výsadbu viacerých druhov bylín. Pestovať ich môžeme v kvetináčoch na našich balkónoch a terasách, prípadne im nájsť vhodné miesto v našich záhradách. Takto budeme mať čerstvé bylinky vždy poruke. S ich pomocou dokážeme dochutiť a prevoňať pripravované pokrmy či nápoje ale aj posilniť naše zdravie.

Bylinky môžeme pestovať zo semien, alebo si v záhradných centrách vybrať už predpestované rastlinky.

Medovka lekárska - je nenáročná na pestovanie, zvládne slnko i polotieň. Dopestovať si ju môžeme zo semiačok, alebo z priesad. Výsadbu z priesad do voľnej pôdy či kvetináčov zväčša realizujeme v mesiacoch apríl a máj, ale nič sa nestane, keď ju zasadíte aj o čosi neskôr.

Levandula úzkolistá - obľubuje slnečné stanovište. V záhradníctve zakúpené priesady vysádzajte do vzdialenosti približne 30 centimetrov, pretože sa ešte rozrastú.

Mäta pieporná - nie je príliš náročná, postačí ak jej nájdete polotieň. Rásť bude aj v kvetináči na balkóne či terase. Listy zbierame od júna do augusta, tesne pred rozkvetnutím.

Repík lekárske - je trváca bylina, ktorá dorastá do výšky 50 až 100 cm a kvitne od júna až do augusta. Nie je príliš náročná, postačí ak jej nájdete slnečné miesto. Rásť bude

aj v kvetináči na balkóne či terase. Na liečebné účely zbierame kvitnúcu vňaf.

Šalvia lekárska - vysádzame ju na teplých slnečných miestach. Má rada suchšiu pôdu a v zime je potrebné chrániť ju pred mrazom. Šalvia dorastá do výšky 20 až 70 cm, rastie ako poloker a zakvitá peknými fialovými kvetmi. Pestovať ju môžete nielen v bylinkovej ale aj v okrasnej záhrade.

Rozmarín lekárske - je vždyzelený poloker a dorastá do výšky 40 až 200 cm. Ide o trvalku, ktorá obľubuje slnečné stanovište a suchšie pôdy. Treba ho však chrániť pred mrazom. Jeho lístky môžeme zbierať počas celého roka. Pre svoju výraznú aromatickú chuť je táto bylina obľúbená aj v kuchyni. Výborne ochutí pečené mäso a zeleninu a hodí sa aj pri príprave rýb.

Bazalka - je jednoroká bylina. Obľubuje teplé slnečné stanovišťa chránené pred mrazom a vetrom. Jej listy a vňaf zbierame od júna až do septembra a pestovať ju môžeme na záhone alebo počas celého roka na okenom parapete.



zdroj foto congerdesign pixabay » ren

Vták roka 2025: Krakľa belasá

Vedeli ste, že vtákom roka 2025 je Krakľa belasá? Pri príležitosti Svetového dňa vtáctva, ktorý si každoročne pripomíname 1. apríla, o tom informovala Štátna ochrana prírody SR (ŠOP SR).

„Cieľom Svetového dňa vtáctva je podporiť ochranu ohrozených druhov, motivovať k ochrane prírody a inšpirovať jednotlivcov, aby sa aktívne zapojili do monitorovania a ochrany vtákov vo svojom okolí. Je to príležitosť na oslavu krásy a rôznorodosti vtáctva a na pripomenutie, aké dôležité je zachovať ich prítomnosť pre budúce generácie,“ priblížila ŠOP SR. Tento deň má korene aj v roku 1906, keď bola podpísaná medzinárodná Konvencia o ochrane užitočného vtáctva. Odvtedy sa každoročne 1. apríla pripomína dôležitosť ochrany vtákov a ich prirodzeného prostredia.

Vták roka 2025: Krakľa belasá

Kampaň Vták roka každoročne upriamuje pozornosť verejnosti na ohrozené druhy vtáctva, ktoré si vyžadujú osobitnú ochranu a oznamuje ju Slovenská ornitologická spoločnosť / BirdLife Slovensko. Tento rok preberá žezlo Vtáka roka Krakľa belasá (Coracias garrulus). Je to vták veľkosti vrany s rozpätím krídel 66 – 73 cm. Jej tyrkysovo-modré operenie hlavy, krku a brucha kontrastuje s gaštanovým chrbtom a tmavomodrými až fialovými krídlami s čiernym zakončením. Tento druh je sťahovavý a v týchto týždňoch sa vracia zo zimovísk v Afrike späť do strednej Európy.

Nádej pre miznúce slovenské stepi

Tento výrazne sfarbený vták, je symbolom nádeje pre miznúce slovenské stepi a predstavuje významný ochranný úspech posledného desaťročia. Krakľa belasá bola kedysi bežným druhom slovenských nížin, avšak v dôsledku intenzívneho poľnohospodárstva a zániku pasienkov vymizla – posledné hniezdenie bolo zaznamenané v roku 2010. V roku 2020 sa však v stepiach juhovýchodného Slovenska objavilo šesť párov, z ktorých štyri úspešne vyviedli mláďatá. Tento úspech bol dosiahnutý vďaka špeciálne vyveseným búdkam, ktoré nahrádzali chýbajúce prírodné dutiny.

Informácie poskytol
Odbor komunikácie
a propagácie ŠOP SR



» ren
zdroj foto anramb pixabay

	9	4		3			2		8
S	5	8			4				
U		2		7			6	5	
D					9				2
O		9			5				
K	4	5		2				6	3
U							6	3	
				3		7		6	

		1	3		2		4		
S					4	8			5
U			2		5				7
D	6		5	1				4	
O				7			3	6	8
K			7					5	
U		2							6
			8						

	9			6				7	
S				2			4		
U			2			8			3
D		4	5					2	
O				3					8
K	3	7					6		
U			9		5				
				9	3			4	2
	5					7		6	

PONUKA

TLAČE

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

www.regionpress.sk

Oplatísa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE !

Pečieme dobroty, vyrábame dekorácie, zdobíme kraslice

Chystáme sa na Veľkú noc

Blíži sa Veľká noc, ktorá je pre kresťanov najstarším a najvýznamnejším sviatkom kresťanského cirkevného roka. Ľudia si v tomto období už od dávnych čias zdobia príbytky, chystajú však také dobroty či zdobia veľkonočné vajíčka. Prinášame vám zopár tipov.

Veľkonočné pečenie

V minulosti gazdiné chystali tradičné veľkonočné pokrmy už niekoľko dní vopred a jedlo, ktoré pripravili počas Bielej soboty, odniesli na ďalší deň do kostola na posvätenie. V mnohých rodinách nesmel na veľkonočnom stole chýbať tradičný veľkonočný pletenec. Prinášame osvedčený recept.

Suroviny:

na kvások: 30g droždia, 1 KL kryštálového cukru, 1 PL múky, 100ml vlažného mlieka



zdroj foto lenavv_81 pixabay

na cesto: 250g polohrubej múky, 250g hladkej múky, 80g kryštálového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 1/2KL soli, 1KLnastrúhanej citrónovej kôry, 125g rozpusteného vlažného masla, 2 žltky, 100ml vlažného mlieka, 30g hrozienok, 30g lúpaných sekaných mandlí, 1 vajce na potretie

Postup:

- v miske zmiešajte suroviny určené na kvások a nechajte nakysnúť
- do väčšej misky preosejte obe múky, pridajte kryštálový aj vanilkový cukor, soľ aj citrónovú kôru a dobre premiešajte. K tejto zmesi potom pridajte maslo,



zdroj foto RitaE pixabay

žltky, mlieko, kvások a vypracujte cesto. Malo by byť husté a hladké.

- do cesta ešte zapracujte hrozienka a časť mandlí. Následne prikryte utierkou a nechajte vykysnúť na teplom mieste približne hodinu.
- po vykysnutí cesto rozdeľte na tri časti a z každej vyformujte valček asi 60cm dlhý a 3cm hrubý. Spleťte ich do vrkoča a vytvorte venček. Potom preložte na plech vystlaný papierom na pečenie, potrite rozšľahaným vajíčkom a posypte zvyšnými mandľami.
- Pečte vo vyhriatej rúre, prvých 10 minút na 170 stupňov Celzia a potom ešte 20 až 25 minút na 160 stupňov Celzia.

Náš tip:

Hotový pletenec položte na tanier, posypte práškovým cukrom a obviažte stuhou. Do otvoru, ktorý vznikne v strede pletenca, môžete naaranžovať veľkonočné kraslice, menší korbáč aj rozličné drobné veľkonočné dekorácie.

Zhotovte si veľkonočnú dekoráciu

Už po stáročia si počas Veľkej noci zdobíme naše príbytky rozličnými veľkonočnými aranžmánmi. Zvyčajne nám veľkú radosť urobia najmä tie - vlastnoručne vyrobené. Záhradné centrá ponúkajú v tomto období veľa už kvitnúcich jarných cibulovín vhodných aj na pestovanie v nádobách a tiež rôzne jarné kvety. Zvoliť môžete šafrany, hyacinty, modrice, narcisy či tulipány a doplniť ich sirôtkami, prvosienkami či sedmokráskami. Jednotlivé druhy môžete aj kombinovať a vytvoriť tak originálne dekorácie, ktoré spestria nielen váš príbytok, ale aj balkón či terasu.

Budete potrebovať:

- kvetináče, debničky, hranty, ale aj menej tradičné nádoby akými sú napríklad starý košík, plechový krčah, už nepoužívané maľované šálky a misky či drevené koryto. Ak nájdete doma nejaké staršie nádoby, ktoré ste predtým používali, najskôr ich dobre očistite a umyte v horúcej vode,
- pracovné rukavice
- záhradnícky substrát,
- jarné cibuloviny a jarné kvety na doplnenie výsadby,
- mach, kôra, vetvičky,
- drobné dekorácie podľa vlastnej fantázie.



zdroj foto congerdesign pixabay

Takto sa to podarí:

- Na dne kvetináčov vytvorte drenážnu vrstvu z hlinených črepov alebo keramzitu. Táto vrstva by mala byť vysoká najmenej päť centimetrov, zabrániť tak prípadnému odhnívaniu koreňov rastlín.
- Nádobu naplňte záhradníckym substrátom. V prípade, že použijete košík, pred výsadbou ho vysteľte igelitovou fóliou.
- Z kvetináčov vyberte rastliny a zasaďte ich do nádob.
- Pôdu okolo utlačte a pokryte machom.
- Prázdne miesta medzi kvietkami do-

dobré známa, zvládnu ju aj začiatočníci a tak môžete pokojne do práce zapojiť aj deti. Ak ste sa s touto technikou ešte nestretli, prinášame návod ako na to.

Budete potrebovať:

- vyfúknuté vajíčka, teda výdušky
 - lepidlo na dekupáž
 - papierové obrúsky trojvrstvé
 - ostré nožnice
 - štetec
- Takto sa to podarí:**
- výdušky najskôr dôkladne očistite a osušte



zdroj foto distelAPPArath pixabay

plňte vetvičkami, kôrou či drobnými jarnými dekoráciami podľa vlastnej fantázie.

- Na záver rastliny polejte a nezabudnite na pravidelnú zálievku.

Zdobíme veľkonočné vajíčka

Na Veľkonočnú nedeľu vyrábali mladenci šibáky, aby ich mali na pondelok čerstvé a štiplavé. Zvyčajne ich pletli z jedného až ôsmich vŕbových prútov, ktoré si vlastnoručne narezali. No a dievčence si pre nich zatiaľ chystali výslužku v podobe veľkonočných kraslíc. Najčastejšie sa používali biele uvarené slepačie vajíčka. Pri ich výzdobe využívali zručné ženy rozličné techniky, napríklad maľovanie, voskovanie, oblepovanie slamou, prípadne nitkami, alebo tiež batikovanie a vyškrabávanie. Možností, ako jednoducho vyzdobíť veľkonočné vajíčka, je veľa. My si dnes predstavíme techniku dekupáž. Je pomerne

- ak má škrupina tmavú farbu, je lepšie ich ešte pred nanášaním obrúskov, natrieť svetlejšou akrylovou farbou, aby motívy pekne vynikli
- kým farba poriadne zaschne, vyberte si motív, ktorý chcete na vajíčko naniesť a ostrými nožnicami ho z obrúska vystrihnite
- z obrúska potom odstráňte dve spodné vrstvy papiera, zvolený motív priložte na vajíčko a naneste lepidlo
- obrázok opatrne uhladzuje štetcom v smere od stredu do strán, aby ste vytlačili prípadné vzduchové bublinky, následne nechajte vyschnúť.

Náš tip

Technikou dekupáž si môžete vyzdobíť akékoľvek predmety, či už to bude veľkonočný podnos, svietnik alebo dokonca aj nábytok. Fantázia si pri tejto technike medze nekladú.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



**BOMBA
FASÁDA**

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

**REGION
PRESS**

Komplexné služby
pre Vaše podnikanie

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

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 jedince 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 nechto.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

**MEDIKA
EXPERT**

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk
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



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%**

Ostaňte sami sebou
vďaka stoličkovým
výťahom Stannah

Darček v
hodnote až
do 200,- €*

Ponuka

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

Váš partner pre stoličkové
výťahy na Slovensku.
Pretože Stannah
mení váš život.

Stannah

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

*Kampaň platí pre každú objednávku do 09.5.25, nie je retroaktívna
ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.



**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

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
trofejeee@gmail.com

**-10%
Z CENY PRÁCE
DO 30.04.2025**

**POKRÝVAČ
TESÁR**

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

- ✓ RENOVÁCIA STRIECH
- ✓ KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
- ✓ RENOVÁCIA GARÁŽI
- ✓ OPRAVA ŽLABOV
- ✓ ZATEPLENIE
- ✓ RENOVÁCIA ŽLABOV

JANEK - 0919 495 628

HISTORICKY NAJVÝHODNEJŠIE CENY A NAJVYŠŠIE DOTÁCIE, NEČAKAJTE KÝM ZDRAŽÍEME !!!

ECO Energy www.ecoenergy.sk
energetické poradenstvo 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

Záruka 25 ROKOV

JARNÁ AKCIA
Zavolajte do 30.4.2025

Objednajte
fotovoltaickú
elektráreň o
výkone minimálne
4kW a dostanete
od nás 2 panely
ZADARMO

9ks 5kw Menič

Zaplatíte len 2190€*
*Cena vrátane montáže

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