

KOŠICKO okolie

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 20 730 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Kúpim guľatinu

DUB, ORECH
a lesy nad 5 ha.

Dub 40cm+ 220€/m³

Orech 40cm+ 150€/m³

Platba
v hotovosti!



stefan@pristas.sk
0905 805 184, 0915 546 527

OBNOVA STRIECH

• ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH
• PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEL

RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK

BEZ DEMONTÁŽE!

SO ZACHOVANÍM PŮVODNEJ KRYTINY
BITÚMENOVOU LEPENKOU

- zameranie • odborné poradenstvo
- cenová kalkulácia na mieste **ZADARMO !!!**

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

NAJLEPŠIA
CENA
NA TRHU
už 10 rokov

Slovenská firma

NON STOP linka
0944 720 932

- ZÁRUKA MIN. 25 ROKOV
- NAJLEPŠIA CENA
- ŽIADNA ZÁLOHA
- PRVOTRIEDNA KVALITA

obnova plochých striech technológiou **COPERNIT**
záruka minimálne 25 rokov

VSTAVANÉ SKRINE NA MIERU

šatníkové
a policové
zostavy,
vešiakové steny,
komody a iné...



ZAMERANIE a ukážka vzoriek u Vás doma **ZDARMA**

MLYNSKÁ 5, KOŠICE • www.secdoor.sk
0915 285 700 • 055/381 25 30

Elektrické vykurovanie a ohrev
Centrálne vysávače Electrolux, BEAM
Elektroinštalácia 0903 609 836 | evyko@evyko.sk

Volajte na 0907 900 717 a dozviete sa maximálnu
predajnú cenu Vašej nehnuteľnosti. Bezpečne a spoľahlivo
všetko zabezpečí realitný maklér **Alena Katonová**

Pozvárame nový a opravíme starý projekt



Výroba a montáž
oceľových konštrukcií

- Mreže • Brány • Stoly • Schody
- Zábradlia • Nosníky • Strechy
- Balkóny • Konzoly • Reklamné nosiče

☎ 0950 889 209

PÔŽIČKY

od 18 do 80 rokov

od 300€ do 20 000€

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

Moldava n/B. KOŠICE

Hviezdoslavova 18
- oproti VÚB BANKE (vo dvore)

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

☎ 0904 031 113

☎ 0918 709 028



SŤAHOVANIE

20 ROKOV
SKÚSENOSTI

www.FlashTrans.sk

0903 393 221

BYTY / FIRMY / PIANA / TREZORY
MONTÁŽ NÁBYTKU / SKLADOVANIE

VODÁR

VODA • ODPAD • KÚRENIE

nové rozvody,
prípojky, opravy,
inštalácia spotrebičov

24
HODINOVÝ
SERVIS

... s vodou si poradíme ...

☎ 0903 11 33 33

EKOLOGICKÁ LIKVIDÁCIA, VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL

od roku
výroby
1998

AJ POŠKODENÝCH AJ NEPOJAZDNÝCH

PENIAZE NA RUKU!

FK
AUTO



vykupstarsichvozidiel@gmail.com

0944 414 457

Všetky formality
vybavíme za Vás

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

Oprava zatekajúcich a poškodených
striech - fasád



Strihanie a ohýbanie plechov
Klmpiarska výroba

Oprava a montáž žľabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu

☎ 0911 150 447

Víkend či dva pred

Jedni tieto dni volajú Dušičky, iní Sviatky zosnulých, ďalší zas Všetkých svätých. Je to úplne jedno.

Sú to dni, počas ktorých viac ako inokedy spomíname na ľudí, ktorí kedysi na tomto svete boli, bojovali s jeho nástrahami a prispievali k jeho ľudskej vlúdnosti.

Samozrejme, nemyslím teraz na sťaž, kto drahšie a honosnejšie vyzdobí miesta posledného odpočinku, ani na tých, ktorí stojac nad hrobmi so zopnutými rukami ohovárajú prítomných, súdca, čo kto má oblečené a s kým prišiel či nie.

Vychádzam aj zo starých „povier“, podľa ktorých sa v týchto dňoch vracajú do domovov duše tých, ktorí ich už dávno nechtiac opustili. Niektorí predčasne, iní prirodzene, na „starobu“. Každý odchod bolí, ak odchádza človek, ktorého sme mali radi. A bolí aj po rokoch. (Platí aj pre milované domáce zvieratká.) Dobrí ľudia nám chýbajú, do našej blízkosti akoby sa natláčali ich opaky. Nasilu, agresívne bezohľadne, bezcitne.

Aj preto je dôležité pripomenúť si tých, po ktorých tu na zemi zostalo posolstvo dobra, lásky, citu, po ktorých

zostalo dielo pre všetkých a nie iba vkladné knižky, ktoré si nikto na druhý breh zobrať nemôže.

Zasvietme tým vracajúcim sa dušičkám svetlo na cestu domov, rozsvietme im naše srdcia. Venujme im koncentrovanú spomienku a spomeňme si na ich odkaz pre nás, budúce generácie. Zašiel by som aj ďalej – naplníme ich výzvy, ktoré tu oni nestihli dokončiť. Neprežime nadchádzajúce sviatky iba tak, presunom od cintorína k cintorínu, „lebo sa to patrí“. Ak nie priam musí. Toto nie sú sviatky pre „tých druhých“. Ani aby bolo iba „navonok“ čo sa patrí. Sú to sviatky spomínania, radosti z toho, že nám bolo dopriate žiť spolu so skvelými ľuďmi a určite aj čas náležitých a ospravedliteľne smutných spomienok. A nezabúdajme počas nich na tých živých, ktorí tu neraz sami žijú či živia okolo nás a najviac im chýba pohľadanie a dobré slovo.

Prosím, aj keď sú to dni už zomrelých, myslíme počas nich aj či najmä na živých!

Krásne sviatočné dni vám želá



» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

AKCIA 370€
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge všetky dvere SKLADOM

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

www.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0917 56 36 12
0911 60 20 40

Sídliisko Terasa, Sokolovská 5 | Po-Pia: 8⁰⁰-17⁰⁰
Sídliisko Ťahanovce, Americká trieda | Po-Pia: 9⁰⁰-18⁰⁰
obchodný dom KLAS (bývalá MILA) 1. posch.

Geometrické plány

Zameranie pozemkov, adresného bodu
Vytyčovanie hraníc, stavieb, polohopis, výškopis



za rozumnú cenu,
rýchlo a jednoducho

www.geofix.sk

Autorizovaný GEODET

Ing. Miloš Ondruš GeoFix

0907 535 007 geofix@geofix.sk GeoFix

SOLODOOR
dvere a zárubne

ZNAČKOVÁ PREDAJŇA

KOŠICE
Žižkova 13

0910 126 582
predajna.kosice@solodoor.sk
www.solodoor.sk

MONTÁŽ ZDARMA

PLASTOVÉ OKNÁ

DVERE / ŽALÚZIE / SIETKY / PARAPETY / MONTÁŽ / SERVIS

1500 x 1500	1500 x 2400	2000 x 800	2400 x 1500
95€	139€	75€	196€

ceny sú bez DPH

26€ aluplast VÝSPRAVKY / ODVOZ ODPADU

Dôchodcovia a ZŤP, ZĽAVY do 30%

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

SAMOpus
www.samopus.sk

SKLADNÁ 1 / ČAŇA
1. POSCHODIE, STARÉ NÁKUPNÉ STREDISKO NAD TESCOM

0919 204 754
samoplussro@gmail.com

ŽALÚZIE

SIETE PROTI HMYZU

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

ZĽAVY do 30%

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

SŤAHOVANIE PREPRAVA VYPRAŤAVANIE
pozemkov, bytov, domov
ODVOZ
staveb. odpadu
KOSENIE záhrad
NON STOP
0908 222 911

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

hadariova@regionpress.sk
nigutova@regionpress.sk
sakslova@regionpress.sk

Elektroinštalačné práce /bleskozvody
0917 565 636
elektroinst.kosice@gmail.com

MALIAR maľby nátery
0903 606 861

KOVOVÝROBA 0949 26 11 77
BRÁNY | PLOTY | ZÁBRADLIA | SCHODISKÁ

RUČNÉ VÝKOPOVÉ PRÁCE
KOPÁČI S.R.O. 0915 315 147

ZATEPLOVANIE 10 cm polystyrén 27 €/m²
www.silstav.sk 0905 879 057

PÍLENIE A LIKVIDÁCIA RIZIKOVÝCH STROMOV,
ŠTIEPKOVANIE, ODVOZ HMOTY 0905 161 243



Aj pošta je váš bankomat

RÝCHLY VÝBER

hotovosť od 5 do 1000 EUR
pri každom okienku na
pošte už od 1 EUR za výber



Výber sumy možný
od 5 EUR až do 1000 EUR



Výber akoukoľvek kartou
Mastercard, Maestro, VISA a Diners Club



Výber hotovosti pri ktoromkoľvek
okienku na pošte



Výber na presný cent, poplatok už od 1 EUR

Viac informácií nájdete na www.skpay.sk/produkty

bf
trade

KOŠICE

Južná trieda 97
(pred ČS OMV)

tel.:

055/728 87 80 - 1

0915 963 442

Akcie
sa nekombinujú



Pri montáži
dodržiavame
prísne
hygienické
a bezpečnostné
opatrenia

bf-trade okná, s.r.o.

plastové, hliníkové okná a dvere • bezpečnostné dvere • dverné výplne
e-mail: bf-trade@bf-trade.sk www.bf-trade.sk

Najvyššia rada okien

5-komorový profil:		Brugmann SALAMANDER		Brugmann SALAMANDER	
AKCIA	2400	570€	435€	1800	AKCIA
	2100	715€	545€	1500	
	1500	485€	540€	2400	
	2100	610€	700€		

V cene je zahnuté okno vrátane dopravy, demontáže, montáže, úpravy ostenia, vonkajších a vnútorných parapiet, reťazkových žalúzií ISSO a DPH, likvidácie starých okien.

Materiály používané pri výrobe:

System bluEvolution: 82
SALAMANDER
INDUSTRIEPRODUKTE

- špičkové profily REHAU
- s celobodovým kovaním SIEGENIA
TITAN

ZÁRUKA na okná
5 rokov



Vchodové dvere
do rodinných domov

Možnosť nákupu na splátky aj bez navýšenia

28. októbra 1918

Česko-slovenská národná rada vyhlásila vznik Česko-slovenskej republiky na severných územiach Rakúsko-Uhorska

Výročia a udalosti

Prvotriedne žulové pomníky z kvalitného prírodného materiálu za bezkonkurenčné ceny



Obojstranná
impregnácia
pomníka proti vode
ZDARMA

Vaše kamenárstvo OKNO, s.r.o. | www.oknosro.sk

Jazerná 1 (Areál Dávid)
040 12 Košice



ZASTÚPENIE NA CELOM
VÝCHODNOM SLOVENSKU

Seriózný prístup
ku každému zákazníkovi

Bezplatná
obhliadka a nacenenie
Kompletné práce - aj výkopy
Poctivo odvedená práca

Zavolajte nám na
bezplatnú linku
0800 500 535

JESENNÁ AKCIA



MONTOVANÉ STAVBY



Predaj KVH hranolov
Sadrokartón

TrendyDom.sk | info@TrendyDom.sk | 0911 251 559

... sme s vami v každom počasi.

DASON
dason.sk

ŽALÚZIE | MARKÍZY ROLETY
SIETE PROTI HMYZU

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

JESENNÁ AKCIA!
Vonkajšie žalúzie až **-33%**
Vonkajšie rolety až **-33%**
Int. žalúzie IDS až **-38%**

Záručná doba **4 ROKY**
Akcia platí do 31. 10. '21

NA TRHU UŽ 23 ROKOV

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

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

BITU FLEX s.r.o.

OBNOVA PLECHOVEJ a ETERNITOVEJ STRECHY

- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- nízka hmotnosť
- vysoká životnosť

- 25 rokov záruka a dlhoročné skúsenosti
- zameranie zdarma
- bez zálohy
- kvalitný taliansky materiál zn. Index

AKCIOVÁ ZĽAVA PRE SENIOROV

0950 266 604

Bituflexroznava@gmail.com



STK JAZERO

Po - Pia: 6.00 - 19.00
So: 7.00 - 13.00

STK + EK

Máme otvorené aj počas lockdownu

Objednávky 055-304 57 27

Napajdlá 7, Košice
www.stkkosice.sk

PREBÍJANIE a PREČISTENIE ODPADOVÝCH POTRUBÍ

- WC - UMÝVADIEL
- DAŽDOVÝCH ZVODOV
- PISOÁROV
- GULÍČIEK

s možnosťou využitia kamerového systému

NONSTOP VAS

0908 580 291

PRACOVNÉ ODEVY
montérky, obuv, rukavice

VÝŠIVKY už od 1 ks

tričká, mikiny, uteráky
krstné košieľky

AMI Pondelok - Piatok
9:00-17:00 hod

Rooseveltova 24, Košice
0904 296 595
aneta.dugasova@gmail.com

R RASEV

Holandský reštaurovaný nábytok

dubový nábytok • bytové doplnky

Po-Pia 09:00 - 12:00
13:00 - 17:00

Slánska 8, Nižná Šebastová, 08006 Prešov
+421 903 567 934, info@rasev.sk

www.rasev.sk

SIETE PROTI HMYZU

OPRAVA DODANIE MONTÁŽ SERVIS

SAMOpus

Dôchodcovia a ZŤP, zľavy do 30%
zľava sa vypočíta podľa odberu a množstva, uplatnenie zľavy je potrebné nahlásiť vopred pri zameraní technikovi

0919 204 754

Výročia a udalosti

23. októbra 1956
Začiatok povstania v Maďarsku

DACHMANN
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ

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

SERVIS A OPRAVA OKIEN

DRUTEA

ZĽAVA -45% HOME CREDIT Quatro

Kováčska 63, 040 01 Košice, kosice@dachmann.sk
0944 047 008, 0903 634 202

čujte.sk


Čítajte nás
www.cujte.sk

RUDYMAX.SK

Interiérové dvere Kuchynské linky Napínané stropy
3D vizualizácie Vstavané skrine



KUCHYNSKÉ LINKY

na mieru od slovenského výrobcu 


3D NÁVRH INTERIÉRU PODĽA VAŠICH PREDSTÁV

Kuchyne navrhujeme výlučne spolu s klientom, tak, aby sme do 3D vizualizácie zakomponovali všetky jeho predstavy a priority.

0918 252 675

Orientačné ceny telefonicky



 Rudymax www.rudymax.sk • rudymax@rudymax.sk

66-245

KVETY

Popradská 28C, KE
PARKOVANIE vo DVORE



Otvorené: Po-Ne 8-19 hod.

**KYTICE, VENCE, IKEBANY, KAHANCE
ČREPNIKOVÉ CHRYZANTÉMY, SUPER CENY**



DONÁŠKA 0905 778 904
NONSTOP www.expreskvety.sk

66-241

strechyplus

0918 601 385
0905 369 390
www.strechyplus.sk

STREŠNÉ KRYTINY - PREDAJ A MONTÁŽ
ODKVAPOVÝ SYSTÉM - SKLADOM

VÝHODNÉ ZĽAVY!

ZAMERANIE
CENOVÁ PONUKA
ZDARMA


JAZERNÁ 1, KOŠICE (AREÁL DÁVID)



37-0069-1

ALAX S.R.O.

TRANSPORT A ČERPANIE

ANHYDRITOVÝCH CEMENTOVÝCH
SADROVÝCH POTEROV LIATÝCH POTEROV

 0948 949 692

 www.alax-alax.sk
 prepravakocis@gmail.com

66-0215

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY * TIENENIE * ZASKLENIE



farba
ANTRACIT

Farby
IHNEĎ k
MONTÁŽI

ANTRACIT
7016

HNEĎÁ
8003

Stavíme tam,
kde potrebujete.

farba
HNEĎÁ

Posledné voľné termíny v tomto roku!

E-mail: OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

Nehľadajte 2 alebo 3 firmy, my robíme všetko čo potrebujete...

www.monter.sk • 0919 365 022

37-0063

super

LIDL
ceny

od pondelka 25. 10.

U nás si nemusíte
vyberať medzi
čerstvosťou,
kvalitou a cenou.



Mandarínky

cena za 1 kg

-50%

~~1.99~~

0.99



Kačica s drobmi

cena za 1 kg

-44%

~~4.29~~

2.39



Supercena

200 g

0.29

• (100 g = 0,15)



Rybí šalát
v majonéze

chladené

400 g

1.89

• (1 kg = 4,73)



Bravčové
mäso v skle

• rôzne druhy

300 g

-30%

~~1.99~~

1.39

• (1 kg = 4,63)



Supercena

230 g

1.69

• (100 g = 0,73)



cena za 1 kg

-49%

~~4.89~~

2.49

Kuracie stehná
• bez kosti a kože



Acidko
• rôzne druhy

chladené

450 g

-40%

~~0.99~~

0.59

• (1 kg = 1,31)

Gombasecká
klobása



* Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

Ponuka tovaru platí od 25. 10. do 31. 10. 2021 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 len v obvyklom množstve.



cena za 100 g

-33%

~~0,89~~

0,59

platí od 18. 10.

Jedlé gaštany

od pondelka

25. októbra



0,55 l

-34%

~~0,69~~

0,45

• (1l = 0,82)

Velkopopovický Kozel



200 g

-38%

~~1,29~~

0,79

• (100 g = 0,40)

Fit tvaroh
• rôzne druhy



Supercena

95 g

1,19

• (100 g = 1,25)

Gazdovské
pareničky
• údené/neúdené

Scouty

• rôzne druhy

40 g

-31%

~~0,22~~

0,15

• (100 g = 0,38)

NOVÝ
OBAL,
ROVNAKÁ
KVALITA



1,5l

-46%

~~1,29~~

0,69

• (1l = 0,46)

Vinea
• rôzne druhy



100 praní

-50%

~~26,49*~~

12,99

• (1 pranie = 0,13)

Prací gél



20 kusov

1,79

• (1 kus = 0,09)

Vajcia "M"

* Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

Ponuka tovaru platí od 25. 10. do 31. 10. 2021 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 len v obvyklom množstve.

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



Najčítanejšie
regionálne
noviny

REGION
PRESS

KANALIZÁCIE 
KANALIZAČNÉ SLUŽBY

ČISTENIE • MONTÁŽ
MONITORING • OPRAVA

PREPICHY
POD CESTY

0918 520 333

LIGA
MAJSTROV
NA DIGI

VIAC AKO 145 PROGRAMOV PRE CELÚ RODINU

TV + Internet bez väzanosťi X AE 100% zľava na inštaláciu
0850 211 312 www.digitlovakia.sk

14.60' SATELIT PREMIUM
DIGI
SLOVAKIA

**ZĽAVY
KTORÉ STE HLADALI**



AROW

WESTA
HARMONIA VAŠHO DOMOVA

PLASTOVÉ OKNÁ -52%
EXTER. ŽALÚZIE -32%
GARÁŽOVÉ BRÁNY -28%

Rastislavova 100, Košice | mobil: 0918 626 193

(oproti verejnému cintorínu - areál Slovresu)

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

Aká je správna dávka CBD?

V predošlých článkoch sme sa venovali účinnosti CBD, čiže kanabidiolu, ktorý získavame z konopy satej a využíva sa v súvislosti s rôznymi fyzickými či psychickými problémami. Správne dávkovanie tejto látky je však jednou z najťažších úloh zistiť, aká dávka je správna a v akej forme si ju podať.

Do hry vstupuje mnoho faktorov

Dávkovanie CBD sa môže výrazne líšiť a preto počas výskumov v oblasti konopnej medicíny vedci pracujú s rôznymi množstvami. Úlohu zohrávajú faktory ako hmotnosť, druh zdravotného problému, časové rozmedzie a koncentrácia CBD. Vo všeobecnosti však pacienti v štúdiách užívajú približne 100 až 800 miligramov denne.

V štúdiu pre medicínsky žurnál Pharmacotherapy, ktorá sledovala vplyv CBD na ľudí s Parkinsonom a psychózou, šesť pacientov zaznamenalo zlepšenie symptómov iba s dávkou 150 miligramov denne. V inom výskume zas pacient so psychózou registroval zlepšenie stavu až po užití 1 200 miligramov CBD za jeden deň.

Ako si teda zvolíť správnu dávku? Na túto otázku žiaľ neexistuje presná odpoveď. Portál zameraný na overené medicínske informácie Healthline uvádza všeobecné odporúčania, podľa ktorých sa možno orientovať. Prvým krokom je



Foto: Canva.com

začať s malou dávkou a postupne ju zvyšovať podľa potreby. Dobrým štartom je začať užívať 20 až 40 miligramov a po týždni prípadne dávku zvýšiť o ďalších päť miligramov.

Prepočet na kvapky

Väčšina CBD olejov má 10 mililitrov. Pri koncentrácii 10% to znamená to, že celé balenie obsahuje 1 000 miligramov látky. Z 10 ml sa dá nakvapkať približne 200 kvapiek, takže jedna kvapka takéhoto oleja obsahuje 5 miligramov CBD. Spomínaných štartovacích 20 miligramov CBD sa teda nachádza v približne štyroch kvapkách CBD oleja s koncentráciou 10%. Pri 5-percentnom CBD štarto-

vacie množstvo zodpovedá 8 kvapkám, pri 20-percentnom CBD oleji 2 kvapkám.

Ani príliš veľa, ani príliš málo

Najväčšou chybou, ktorej sa dopúšťame pri užívaní akéhokoľvek výživového doplnku je poddávkovanie svojej dennej dávky. Každý metabolizmus máme nastavený na svoju dennú dávku, na základe ktorej si vstrebe potrebné živiny a začne pracovať vo vyživenom režime, preto je veľmi dôležité dodržať svoju dennú dávku (nešetriť) a radšej užiť trochu viac (naše telo si vstrebe iba koľko reálne potrebuje, ostatok sa vyplaví v moči), ale nie menej.

Dlhodobé užívanie vysokých dávok však má svoje riziká. Paradoxne, najmä pre zdravých. Jedným z možných efektov látky je totiž modulácia funkcií imunitného systému, vrátane potlačenia. Ako sme spomínali v predošlej časti, pozitívom je, že CBD môže zmierniť priebeh autoimunitných ochorení. Ľudia s funkčným imunitným systémom však jeho utlmenie nepotrebujú.

Problémy môžu nastať aj v prípade, ak CBD kombinujete s inými liekmi. Spôsobí to môže napríklad poškodenie pečene. Ak máte zdravotné ťažkosti a užívate lieky, pred užitím CBD odporúčame poradiť sa s lekárom.

» red.

CBDexpert



5% CBD olej

31,50
EUR



10% CBD olej

45,90
EUR



20% CBD olej

63,90
EUR

CBD BIO KONOPNÉ OLEJE
si môžete objednať na:

www.cbdexpert.sk

sledujte nás aj na facebooku:
www.facebook.com/cbdexpert.sk

Ak sa chcete stať predajcom
aj Vy, kontaktujte nás
a získajte zaujímavé
podmienky

+421 904 552 345
objednavky@cbdexpert.sk

Možnosť predaja osobne
aj na predajni.

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

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



Správna voľba



najzamestnávateľ 2020
1. miesto Obchod a služby

STAŇ SA SÚČASŤOU NÁŠHO TÍMU V MOLDAVE NAD BODVOU

ASISTENT/KA MANAŽÉRA/MANAŽÉRKY PREDAJNE

100% NÁSTUPNÁ MESAČNÁ MZDA
1160 € (38,75 HOD./TYŽ.)

PREDAVAČ/KA - POKLADNÍK/ČKA

100% NÁSTUPNÁ MESAČNÁ MZDA
910 € (38,75 HOD./TYŽ.)

GARANTUJEME TI NÁRAST MZDY NASLEDUJÚCE TRI ROKY

POŠLI NÁM SVOJ ŽIVOTOPIS NA www.lidl.sk - sekcia Kariéra

KOŠICKO okolie

Redakcia: Némcovej 30
KOŠICE
kosicko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Mgr. Alžbeta Hadariová 0905 338 873
Ing. Renáta Sakslová 0907 779 017
Mgr. Monika Nigutová 0907 779 011

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

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (20730 domácností)

každý týždeň:

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

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	86.750	Bratislavsko Východ
BZ	87.350	Bratislavsko Západ
DS	33.080	Dunajskostredsko
GA	31.290	Galantsko+Šaliansko
HC	28.510	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.370	Komárňansko
LV	31.310	Levicko
MA	27.450	Malacko
NR	54.930	Nitriansko
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezinskó
PN	42.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Senecko
SE	34.570	Senicko+Skalicko
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.430	Trenčiansko+DCA+HL
TT	46.550	Trnavsko
ZM	18.990	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.530	Banskobystricko+BR
KY	29.120	Kysucko=CA+KM
LI	35.020	Liptovsko=LM+RK
LC	30.690	Lučenecko+VJK+PT
MT	41.690	Martinskó+TR
OR	36.230	Oravsko=DK+NO+TS
PB	28.230	Považsko=PB+PU
PD	41.340	Prievidsko
ZV	39.560	Zvolensko+DT+KA
ZH	27.490	Žiarsko+ZC+BS
ZA	52.120	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bardejovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemersko=RV+RS+RA
HU	26.640	Humensko=VT+SV+ML
KE	83.740	Košicko
KS	20.730	Košicko okolie
SL	12.970	Lubovniansko
MI	29.620	Michalovsko+TV+SO
PP	41.130	Popradsko+KK
PO	48.090	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL



HĽADÁ ZAMESTNANCOV na trvalý pracovný pomer

KONŠTRUKTA – Defence, a.s. je spoločnosť s dlhoročnou tradíciou a skúsenosťami orientovanými na obranné technológie, predovšetkým v oblasti konštrukcie, vývoja a špecializovaného skúšobníctva delostreleckých systémov, munície, veliteľských a riadiacich systémov, elektronických systémov, špeciálnych zbraňových nadvstávieb integrovaných do kolesových a pásových platiíform. Spoločnosť systematicky buduje a rozširuje vlastnú výrobnú bázu a výkony servisnej a opravárenskej činnosti vojenskej techniky.

Automechanik

Mzdové podmienky (brutto) 800 EUR/mesiac

Náplň práce, právomoci a zodpovednosti

- Servisovanie a oprava motorových vozidiel.
- Diagnostikovanie porúch na motorových vozidlách.
- Vykonávanie manuálnej údržby a servisu.
- Zodpovednosť za dodržiavanie stanovených technologických a procesných postupov.
- Spolupráca s prijímacími technikmi a inými

mechanikmi.

- Vykonávanie záručných, pozáručných a generálnych opráv na motorových vozidlách.
- Využívanie dostupných diagnostických a meracích zariadení na čo najrýchlejšie detekovanie a odstraňovanie vzniknutých závad.

Autoelektrikár

Mzdové podmienky (brutto) 1000 EUR/mesiac

Náplň práce, právomoci a zodpovednosti

- Diagnostikovanie porúch na elektrických častiach motorových vozidiel.
- Identifikácia závad a následné vykonávanie opráv a údržby nedostatkov na elektroinštalácii.
- Stanovenie najvhodnejšieho spôsobu opravy nedostatkov na motorových vozidlách.

- Práca s meracími, diagnostickými prístrojmi a s technickou dokumentáciou.
- Montovanie autoalarmov, centrálnych uzamykacích zariadení a ostatných elektrických zariadení.
- Dodržiavanie interných predpisov a BOZP.

Mechanik ťažkých cestných strojov a zariadení

Mzdové podmienky (brutto) 800 EUR/mesiac

Náplň práce, právomoci a zodpovednosti

- Servisovanie a oprava ťažkých cestných strojov a zariadení.
- Diagnostikovanie porúch na ťažkých cestných strojoch a zariadeniach.
- Vykonávanie manuálnej údržby a servisu.
- Zodpovednosť za dodržiavanie stanovených technologických a procesných postupov.

- Spolupráca s prijímacími technikmi a inými mechanikmi.
- Vykonávanie záručných, pozáručných a generálnych opráv na motorových vozidlách.
- Využívanie dostupných diagnostických a meracích zariadení na čo najrýchlejšie detekovanie a odstraňovanie vzniknutých závad.

Obrábač kovov

Mzdové podmienky (brutto) 800 EUR/mesiac

Náplň práce, právomoci a zodpovednosti

- Vykonávanie výrobných činností pri kusovej výrobe nástrojov podľa pracovných návodov, výrobných postupov a kvalitatívnych podkladov.
- Obsluha klasických kovoobrábacích strojov (fréza, sústruh, vŕtačka).
- Medzioperačná preprava dielov a manipulácia s materiálom.
- Ukladanie dielov na vopred určené miesta a ich kontrola.

- Zodpovednosť za dodržiavanie technologických parametrov.
- Čistenie technologických zariadení.
- Opracovávanie polovýrobov sústruhov s dôrazom na zachovanie požadovaného tvaru, rozmerov a povolených odchýlok.
- Vykonávanie jednoduchých opráv a údržby strojov a zariadení.

Zamestnanecké výhody, benefity

- práca len cez pracovné dni
- dovolenková a predvianočná odmena
- odmeny pri pracovných a životných jubileách
- príspevok zamestnávateľa na DDS

Požiadavky na zamestnanca:

Vodičský preukaz sk. B

Miesto práce:

Obrancov mieru 9, Moldava nad Bodvou

www.kotadef.sk



KONŠTRUKTA – Defence, a.s.

Lieskovec 575/25

018 41 Dubnica nad Váhom

Tel.: +421 (0)42 2852231

e-mail: kotadef@kotadef.sk

Občianska riadková inzercia

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim Simson alebo Jawa 250,350 aj nepojazdné.0949505827

» Kúpim starý aj pokazený traktor 0905675749

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Kúpim KRÁLIČIE KOŽE 0905350531

16 ZOZNAMKA

» MUŽ VERIACI 42/ 180 HĽADÁ PRIATELKU.TEL. 0907112595

ČÍSLA RUBRIK

auto-moto/predaj	1
auto-moto/iné	2
byty/predaj	3
byty/prenájom	4
domy/predaj	5
pozemky/predaj	6
reality/iné	7
stavba	8
domácnosť	9
záhrada a zverinec	10
hobby a šport	11
deťom	12
rôzne/predaj	13
rôzne/iné	14
hľadám prácu	15
zoznamka	16

Chcete si podat' inzerát?

Pošlite SMS na číslo

8866 v tvare:

RP medzera KS medzera

Číslo rubriky medzera Text

inzerátu

Príklad:

RP KS 12 Predám kočík,
0987 654 321

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátora 4ka.

TIP: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

www.regionpress.sk



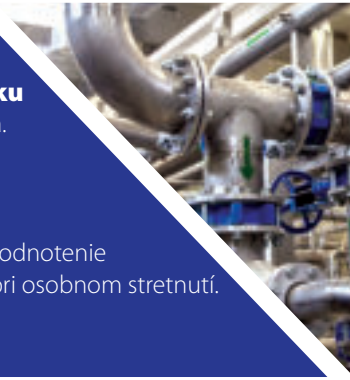
Hľadáme na VPP

šikovného manažéra / manažérku
so schopnosťou technického myslenia.

Naša firma sa zaoberá čistením
vykurovacích sústav.

Super zaujímavú províziu, finančné ohodnotenie
a podrobné vysvetlenie poskytneme pri osobnom stretnutí.

Tel.: 0905 66 88 18



34-176



Stavebná firma Reinter s.r.o.
prijme na TPP alebo živnosť'

STAVEBNÝCH ROBOTNÍKOV

Ponúkame stabilné zamestnanie počas celého roka
a dobré finančné ohodnotenie.

Požadujeme zručnosť v niektorej z profesií:
murovanie - obklady - zateplovanie
sadrokartóny - omietky - inštalačné práce



WWW.REINTER.SK PRACA@REINTER.SK 0902 998 866

62-0047

LEŠENÁRI, STRECHÁRI, STAVBÁRI **POZOR,** HĽADÁME PRAVE VÁS!

CELOROČNÁ PRÁCA V NEMECKU A VO ŠVÉDSKU
od 16-20 €/hod.

Cesta a ubytovanie hradené firmou
plus mnoho ďalších firemných benefitov

www.leseniengroup.sk

Škultétyho 78, 010 01 Žilina

Neváhaj +421 918 994 085
a volaj: +421 919 083 345



47-112

www.regionpress.sk



Hľadáme
VODIČOV NA VZV,
práca v skladoch

miesto: **Brandys nad Labem, ČR**

plat: **od 30 000 Kč.**

možnosť nadčasov

tyždenné zálohy

nástupný bonus 5 000 Kč

ubytovanie a doprava zabezpečená

možnosť zabezpečiť alebo obnoviť preukaz na VZV

Tel: **0919 496 491** | Mail: **info@empres.sk**



85_082-0

HRADEC KRÁLOVÉ
145 Kč/ NETTO HODINA

OPERÁTOR VÝROBY

- ubytovanie
zabezpečené

VIAC INFO

NA TEL. ČÍSLACH:

0800 500 091 +420 702 193 121



66-203

85_0635

SIMON-Fleisch



**BRAVČOVÁ PORÁŽKA
V NEMECKU**

13€ - 15€

PODĽA KVALIFIKÁCIE

BRUTTO NA HODINU

20 dní platenej dovolenky, preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmuva

Nemecké sociálne poistenie

Vybavíme všetko potrebné pre prácu

Možnosť turnusov | Ubytovanie zabezpečené

Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de

+421 944 995 400

85_083-4

OPRAVA ŽALÚZIÍ NOVÉ ŽALÚZIE

**NOVÉ SIETE
proti hmyzu**

zameranie | dovoz | montáž

**PRETESNENIE
okien a dverí**

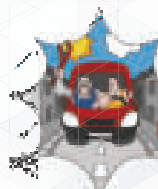
0950 41 41 82

www.ZaluzieKosice.sk

www.regionpress.sk



37-0027 / 0028



MIKI-SAMO PREČISTÍME VÁS...

Prečo preplachovanie (čistenie)?

- ✓ Zvýši výkon radiátorov a tepelný výkon
- ✓ Predĺži životnosť kotla
- ✓ Zníži náklady na opravy a servisné zásahy
- ✓ Zníži spotrebu paliva a náklady na vykurovanie

ČO ČISTÍME?

Radiátory, podlahovka, solar, vymenníky, bytovky

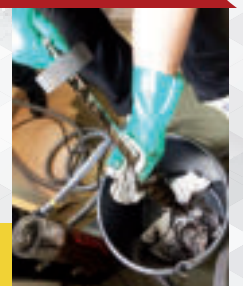
KONTAKTUJTE NÁS:

☎ 0905 331 493

✉ mikisamosro@gmail.com

🌐 www.kurenar-vodar.sk

📍 Družstevná 1184/2, SEČOVCE



87-0085

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



S GARANCIOU



ZHUTŇOVANIE

ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM

Dodržiavame prísne hygienické a bezpečnostné opatrenia



ZÁRUKA
5
ROKOV

STOLIČKOVÉ VÝŤAHY

Stannah

Veľmi obľúbené

- Pre ŤŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok
- Vynikajúca kvalita prevedenia
- Funguje aj v prípade výpadku elektrického prúdu
- Inštalácia za 1 deň a bez potreby stavebných úprav
- Náš vlastný technický tím pre rýchly zákaznícky servis

Sme tu pre Vás po celom Slovensku

Volajte teraz pre bezplatnú a nezáväznú obhliadku

BEZPLATNÁ
INFOLINKA

0800 162 162



AGROSFERA
pro zahrada

PREDMONTÁŽ POLYKARBONÁTU ZADARMO

SKLENÍK VÁM PRIVEZIEME ZADARMO KAMKOCIEK NA SLOVENSKU

CENA UVEDENÁ V TABULKE JE KONEČNÁ, ZAHŔŇA DOPRAVU, PREDMONTÁŽ I DOBIERKU

Š x v x d			
GNOM 1,64 x 1,66 x 2 m	285 EUR	CENA PREDLŽENIA 0,2 m	100 EUR
GRETA 2 x 2 x 2 m	320 EUR	CENA PREDLŽENIA 0,2 m	150 EUR
GLORIA 2,58 x 2 x 2 m	415 EUR	CENA PREDLŽENIA 0,2 m	160 EUR
GENIO 3 x 2 x 2 m	549 EUR	CENA PREDLŽENIA 0,2 m	190 EUR
GARANT 3 x 2 x 2 m	415 EUR	CENA PREDLŽENIA 0,2 m	160 EUR
GULLIVER 3 x 2 x 2 m	451 EUR	CENA PREDLŽENIA 0,2 m	209 EUR
GOLIÁS 3 x 2 x 2 m	524 EUR	CENA PREDLŽENIA 0,2 m	209 EUR

DARČEK ZADARMO KU KAŽDEJ OBJEDNÁVKE SKLENÍKA DĹŽKY 4 METRE A VIAC

JESENNÁ AKCIA PLATÍ DO KONCA ROKA 2021

0948 00 00 50 | sklenik@prozahrada.sk | www.prozahrada.sk

VÝBAVA PRE DOMÁCU ZABIJAČKU

nakupujte v e-shope



www.zabijacka.sk

Predajňa: G.P.R., Rybníčná 40/E, Bratislava

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP vlhkým múrom

0918 671 541

MIKONA
pneu & auto servis

PNEUMATIKY CEZ e-shop

+ TERMÍN DO SERVISU ONLINE!



www.mikona.sk

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Ďalej kúpim militárie
z 1. a 2. sv. vojny +
výkup vzduchoviek.

Celá SR

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com