

KOŠICKO okolie

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 24 900 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Kúpim guľatinu a les nad 5ha

Dub 1. Trieda priemer 40 cm a viac 400 eur m³
kúpim celý dub aj s vlákniou cena dohodu.

ŠTEFAN PRISTAŠ

Kúpim jaseň, buk, javor, orech, červený smrek po dohode

0905 805 184 stefan@pristas.sk

PREDAJ-SERVIS Záhradnej techniky

krátke čakacie doby na servis

0907 997 863 WWW.KAJEL.SK

JAREK

čistí čalúnený nábytok
a koberce u Vás doma aj u nás

WWW.jarekcistikoberce.sk | 0915 937 226

Sadbové a konzumné ZEMIANKY

1kg/60 centov

Odrody: Agria, Soraya
Tel: 0919 488 812
Dovoz ZDARMA

PALIVOVÉ DREVO

dub, buk, hrab

Palivové drevo štiepané
voľne sypané

89€

109€

219€

Palivové drevo
štiepané balené v paletách

0907 656 333 palivko@palivko.sk WWW.PALIVKO.SK

DOBROVOĽNÁ DRAŽBA

! Znížená cena !

Podnikateľský objekt Rozhanovce

Najnižšie podanie: 1 512 000 EUR



Predmet dražby:

Výrobnno-administratívna budova súpisné č. 391, viacúčelová budova - krídlo A súpisné č. 405, viacúčelová budova - krídlo B súpisné č. 405, viacúčelová budova - krídlo C súpisné č. 405, výrobná budova súpisné č. 622, na ulici SNP v obci Rozhanovce. Predmetom dražby sú tiež pozemky o celkovej výmere 16 441 m². Predmet dražby je evidovaný na LV č. 3742, 1274, k.ú. Rozhanovce. Predmet dražby bol znalecký posudkom ohodnotený na 2 160 000,00 EUR.

Záujemcovia môžu kontaktovať dražobníka na tel. číslo 0903 404 713 alebo mailovej adrese schmidt@heypay.sk, www.heypay.sk

HeyPay

dobrovoľné dražby

INZERCIA

kosicko@regionpress.sk

PÔŽIČKY

od 18 do 80 rokov

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, ZLTÁ REKLAMA

0918 709 028

zinc euro

ahoj
Nové, lepšie pôžičky

HOME CREDIT

29. januára 1595

Výročia a udalosti

pravdepodobne bola po prvý raz uvedená
hra Williama Shakespeara **Rómeo a Júlia**.

123podlahy.sk

e-shop

- KVALITNÉ PODLAHY
- ŠIROKÝ VÝBER
- BEZKONKURENČNÉ CENY

Tovar uhrádzate až po jeho prevzatí

*Doprava až k Vám
v rámci celého Slovenska*



už
17 rokov
na trhu

SPACEWER s.r.o., Strojnícka 20, Prešov
0911 595 989

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád



Pílenie, zrez rizikových stromov

Oprava a montáž žľabov, komínov

Práce vo výškach všetkého druhu

0911 150 447

BEZPEČNOSTNÉ DVERENaše **OCELOVÉ DVERE** so **ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov**AKCIA 470€****kovanie ZDARMA****zameranie ZDARMA**v ponuke aj
**INTERIÉROVÉ
DVERE**odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SRwww.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.

Nebojme sa pochváliť

Aký najkrajší kompliment ste v živote dostali, alebo, naopak, niekomu dali? 24.január je v kalendári označený ako Medzinárodný deň komplimentov. Využime tento deň ako príležitosť spríjemniť život ľuďom okolo nás.

Kompliment je vo všeobecnosti charakterizovaný ako pochvala či lichôtko. Zvyčajne sa ním snažíme vyzdvihnúť to, čo sa nám na iných obzvlášť páči alebo čo na nich obdivujeme, či oceňujeme. Môže pritom ísť o čokoľvek, či už je to príťažlivý zovňajšok, okúzľujúci úsmev, pekný účes, či šaty, alebo sú to osobné vlastnosti, či pracovné výkony. Pochváliť môžeme partnera, deti, priateľov, kolegov v práci, pani na úrade či v obchode, vodiča autobusu alebo...

Komplimenty predstavujú výborný spôsob, ako môžeme niekomu vyjadriť uznanie či chválu. Úprimná pochvala či lichôtko dokáže vykúziť

úsmev na tvári, potešiť, zahriať pri srdci a spríjemniť atmosféru. Kdesi som čítala, že dostať kompliment je ako prijať dar. A správny kompliment, ak ho adresujeme inému v správnej chvíli, dokáže skutočne veľa. Môže danej osobe nielen zlepšiť deň či rozveseliť ju, ale aj prispieť k tomu, aby sa cítila ocenená.

Kompliment, podobne ako úsmev, nestojí nič a prináša veľa, pretože dávanie a prijímanie je prospešné pre obe strany. Je prejavom nášho pozitívneho postoja k iným ľuďom a zároveň vzbudzuje dobrý pocit aj v nás samých, a tak dokáže aj obyčajný deň premeniť na skvelý. Rovnako, ako so všetkým v živote, ani s komplimentami to netreba preháňať, no v každom prípade by sme na ne nemali byť skúpi.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

Ako správne užívať antibiotiká

V čase šíriacich sa infekcií a respiračných ochorení je veľmi dôležité vedieť, ako správne užívať antibiotiká, ktoré sú jedným zo základných nástrojov modernej medicíny. Ministerstvo zdravotníctva uverejnilo na svojom facebookovom profile niekoľko dôležitých rád.

Antibiotiká sa využívajú na liečbu bakteriálnych infekcií a sú neúčinné proti vírusom. Potrebu liečby antibiotikami posúdi ošetrojúci lekár - sú vo forme tabliet, kapsúl, sirupov, mastí, suspenzií, kvapiek do nosa, očí, uší, krémov a injekcií.

Ako správne užívať antibiotiká:

- Užívajte ich len vtedy, ak vám ich predpísal lekár.
- Užívajte ich tak, ako vám odporučil lekár/lekárnik.
- Neskracujte ani nepredlžujte dobu liečby antibiotikami.
- Neodkladajte si zvyšné antibiotiká na neskôr.
- Nedávajte antibiotiká iným osobám.
- V prípade nejasností sa opýtajte lekára/lekárnik.
- Prečítajte si písomnú informáciu pre používateľa antibiotika.
- Dodržiavajte predpísané časové od-

stupy medzi dávkami lieku.

- Ak sa váš zdravotný stav nezlepší ani po 4 dňoch užívania antibiotika, kontaktujte svojho lekára.

- Nesprávne užívanie antibiotík (príliš často, príliš krátko alebo príliš dlho) spôsobuje ich neúčinnosť - rezistenciu baktérií voči antibiotikám.

Prečo je nebezpečná antibiotická rezistencia?

- Môže ohroziť zdravie každého z nás - najmä seniorov, malé deti, či onkologických pacientov.
- Môže skomplikovať niektoré operácie.
- Zvyšuje sa riziko, že čoskoro nebudeme mať účinné antibiotiká.

» ren
ivabalk pixabay

REKONŠTRUKCIE
bytových jadier
STAVBY
rodinných domov na kľúč

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

POMÔŽEME VYBAVIŤ ŠTÁTNU DOTÁCIU na zateplenie a výmenu okien!

0949 707 583

DACHMANN
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN

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

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

0944 047 008, 0903 634 202

ZELENÁ ENERGIA PRE VÁS S DOTÁCIU

KOMPLETNÉ SOLÁRNE SYSTÉMY do 10kW
od 10 900 EUR
s dotáciou 1500 EUR

MOŽNOSŤ AJ NA SPLÁTKY

Vybavíme pre Váš kompletnú administratívu

www.ldmotion.sk
info@ldmotion.sk 0911 878 009

liate-potery.sk

BETÓNOVÉ PODLAHY LIATE POTERY

+421-(0)915-331-623

KANALIZÁCIE

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0918 520 333

ČISTENIE PERIA, VANKÚŠOV, PAPLÓNOV

Šitie paplónov, vankúšov, perín, zavinovačiek, detských paplónikov

Dopravu zaistíme | Mníšek nad Hnilcom
0950 266 074

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

Ing. Renáta Sakslová **0907 779 017**
Mgr. Monika Nigutová **0907 779 011**
Mgr. Ivana Kiseľ Schnürerová **0910 361 014**

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (24.900 domácností)

každý týždeň:

Bačkovik, Beniakovec, Birdovec, Blažice, Bohdanovec, Budimír, Bukovec, Čaňa, Čizátnice, Drienovec, Malá Vieska, Teplicany, Ďurkov, Geča, Haniška, Jasov, Kechnec, Koksšov - Bakša, Košické Oľšany, Kysak, Malá Ida, Mokrance, Budulov, Moldava nad Bodvou, Nižná Hutka, Nižná Kamenica, Nižná Myšľa, Nováčky, Obišovce, Poproč, Rákoš, Rozhanovce, Rudník, Ruskov, Byster, Zdobca, Seňa, Slančík, Slanec, Slanská Huta, Šemša, Turňa nad Bodvou, Vajkovec, Valaliky, Vyšná Kamenica

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

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+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinskó
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecko
SE	36750	Senicko+Skalité
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	32720	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Ľubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+KK
PO	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Špišsko+LE+GL

Súkromná bezpečnostná služba prijme

PRACOVNÍKOV NA VÝKON STRÁŽNEJ SLUŽBY

Súkromná bezpečnostná služba, prijme pracovníkov na výkon strážnej služby do OC v Košiciach.

Podmienkou prijatia je preukaz odbornej spôsobilosti typu „S“.

Kontakt:
tel: **051 77 222 14, 0903 615 207**
papservice@papservice.sk

DO OC V KOŠICIACH

83-0393

BIO DIAGNOSTIKA
VÁŠHO ZDRAVOTNÉHO STAVU

PROFESIONÁLNE
BEZBOLESTNÉ
VÝSLEDKY IHNEĎ
AJ PRE DEŤI
AJ PRE SENIOROV
ROKY PRAXE
DIAGNOSTIKA
PRÍRODNÁ LIEČBA

ZISTÍME VŠETKY PRÍČINY OCHORENÍ A RIEŠIME ICH

AKCIA: 10 €

0917 682 729
www.diagnostika.estranky.sk

-70%

99-07

KOSIT

HĽADÁME VODIČOV

STABILNÁ PRÁCA A PRAVIDELNÝ PRÍJEM AJ V ČASE KRÍZY

Hrubá mzda:
od 1 000 €

Miesto výkonu práce:
Košice a Košice okolie

Požiadavky:
Vodičský preukaz skupiny C, D alebo E

Zamestnanecké benefity:

- Moderné vozidlá, pravidelná obnova vozového parku
- Možnosť získania príspevku na dopravu do zamestnania či na ubytovanie
- Možnosť bezplatného rozšírenia kvalifikácie
- Odmeňovací systém podľa pracovného výkonu
- Stravné lístky aj za dovolenkové dni

KOSIT a.s. · www.kosit.sk · Kontakt: personalne@kosit.sk · +421 910 828 772

66-34

SPOZNAJTE VÝHODY DIGI

Benefit Voyo štart pre všetkých
150 programov a svetový šport

DIGI
0850 211 112

10,60 €
SATELIT STANDARD

81-0031

25. januára 1961
John Fitzgerald Kennedy uskutočnil prvú prezidentskú televíziu tlačovú konferenciu **vysielanú naživo**.

Výročia a udalosti

Pozor - zmena výšky poistného od 1. januára

Pre samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) a dobrovoľne poistené osoby (DPO) platia od roku 2023 nové minimálne a maximálne vymeriavacie základy pre platenie poistného na sociálne poistenie. Odvody za január bude potrebné uhradiť najneskôr do 8. februára 2023.

Minimálne poistné bude pre SZČO predstavovať 200,72 eura a maximálne poistné bude vo výške 2 810,11 eura. Podobne čaká zmena v platení poistného od 1. januára 2023 aj zamestnávateľov a zamestnancov, pre ktorých sa mení výška maximálneho vymeriavacieho základu pre platenie poistného.

Minimálny a maximálny vymeriavací základ na sociálne poistenie pre SZČO a DPO sa od 1. januára 2023 zvyšuje takto:

- minimálny vymeriavací základ sa zvyšuje na **605,50 eura**,
- maximálny vymeriavací základ, sa zvyšuje na **8 477 eur**.

Minimálne poistné pre povinne poistenú SZČO od 1. januára 2023 je **200,72 eura**. Maximálne poistné pre povinne poistenú SZČO od 1. januára 2023 je **2 810,11 eura**. Minimálne poistné pre osobu, ktorá je dobrovoľne poistená dôchodkovo (DPO), nemocensky a

v nezamestnanosti, bude od 1. januára 2023 vo výške **212,83 eura**.

Informáciu zo Sociálnej poisťovne o novej výške poistného dostanú SZČO, ktorých sa to týka, v priebehu januára 2023 listom alebo do e-schránky, ak ju majú aktivovanú. Poistné v novej výške potom prvý raz zaplatia do 8. februára 2023 (za január 2023).

V tejto súvislosti Sociálna poisťovňa odporúča SZČO a DPO upraviť si výšku platby v trvalom bankovom príkaze a tiež si skontrolovať správny variabilný a špecifický symbol.

Pre zamestnávateľov a zamestnancov bude od roku 2023 platiť nový maximálny vymeriavací základ pre platenie poistného na sociálne poistenie.

Zdroj informácií: Sociálna poisťovňa

PREBÍJANIE a PREČISTENIE
ODPADOVÝCH POTRUBÍ

- WC - UMÝVADIEL
- DAŽDOVÝCH ZVODOV
- PISOÁROV
- GULÍČIEK

NONSTOP
VÁS

s možnosťou využitia kamerového systému

0908 580 291

87-008

PRIJMEME PRACOVNÍČKY NA ČISTIACE A UPRATOVACIE PRÁCE

Práca je na TPP: 5 hod./ denne od pondelka do piatku
Miesto výkonu práce: **areál Panattoni Park Košice**

Mzda: 457 €/brutto

Telefonický kontakt: **0903 735 202**

47-004

DASON
dason.sk

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

... sme s vami v každom počasí.

ŽALÚZIE | MARKÍZY ROLETY

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

NOVOROČNÁ AKCIA!
Vonkajšie žalúzie, Rolety AL až -33%
Int. žalúzie IDS až -33%
Markízy, Pergoly až -25%

Záručná doba **4 ROKY**
Akcia platí do 15.03. 2023

NA TRHU UŽ 23 ROKOV

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

83-0077



» ren zdroj foto martaposemuckel pixabay

AROW
Rastislavova 100
/areál Slovresu/
KOŠICE
☎ 0918 626 193
mail: arow@arow.sk
www.arow.sk

- Výborná kvalita
- Dlhodobé skúsenosti
- Už 25 rokov na trhu
- Overené produkty
Hesta, Climax, Krispol

- PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ **-52%**
- EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE **-35%**
- GARÁŽOVÉ BRÁNY **-30%**

AKCIA
platí do
15. 3. 2023



Čujte.sk

Deti sa učia
tradičné remeslá

www.cujte.sk



24. januára 1458
Matej Korvín sa stal **kráľom Uhorska.**

27. januára 1944
bola **ukončená dva roky trvajúca blokáda Leningradu** nemeckou armádou.

Výročia a udalosti

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

17 SPOMIENKA

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera 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. **Upozomenie!** Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka. **TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať. **TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **KS** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Triedený zber na Slovensku nie je jednotný.

Zorientovať sa pomáha unikátna príručka „Alchýmia triedenia komunálneho odpadu“.

Triedený zber na Slovensku nie je jednotný. Nejednotnosť sa týka triedenia plastov, kovových obalov a nápojových kartónov (tzv. tetrapakov).

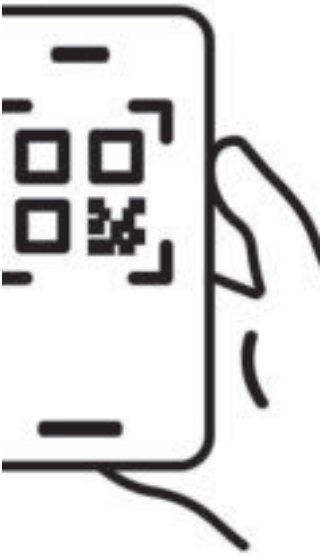
Napriek tomu, že postupne dochádza k zjednocovaniu systémov zberu v obciach a mestách po celom Slovensku, naďalej sa stretávame s 5 rôznymi variantmi.

V niektorých samosprávach sa triedi každá komodita samostatne, v niektorých sa triedia dve spoločne (napr. plasty s kovovými obalmi) a čoraz častejšia je tzv. trojkombinácia, kedy sa do jednej nádoby (kontajner, vrece) na triedený zber spoločne zbierajú odpady z plastov, kovových obalov i nápojových kartónov.

Pre lepšie oboznámenie sa so systémom triedenia vo vašej obci

alebo meste je k dispozícii najpodrobnejšia online príručka o triedení odpadov a predchádzaní ich vzniku, ktorá nesie názov „Alchýmia triedenia komunálneho odpadu“.

Ide o užitočnú pomôcku z dielne organizácií INCiEN (Inštitút cirkulárnej ekonomiky) a NATUR-PACK. Príručku si môžete bezplatne stiahnuť na webových stránkach www.incien.sk a www.naturpack.sk.



Viac sa o príručke dozviete po oskenovaní tohto QR kódu mobilným telefónom.



Pre žiakov vydávajú publikáciu

Odbor školstva Nitrianskeho samosprávneho kraja (NSK) ponúka už od roku 2008 pomôcku pre žiakov základných škôl. Túto publikáciu začal Nitriansky kraj vydávať ako prvý a stala sa inšpiráciou aj pre ostatné.

„Slúži informačne nie len pre žiakov základných škôl ale aj pre ich rodičov a výchovných poradcov. Oboznamuje rodičovskú a žiacku verejnosť so všetkými strednými školami v Nitrianskom kraji,“ uviedol vedúci odboru školstva Úradu NSK RNDr. Vladimír Gubiš. Študentský servis je informačná brožúra s komplet ponukou stredných škôl v Nitrianskom kraji. Informuje žiakov základných škôl aj o prepojení stredných škôl s možnou praxou a záujmovými krúžkami. „Medzi moje priority patrí prepojenie stredných škôl s praxou, aby sa žiaci ako mladá generácia, cítili v našom regióne dobre a po skončení štúdia svojim elánom a energiou pomáhali náš nitriansky región rozvíjať. Chcem zdôrazniť, že vzdelanie, zručnosti a skúsenosti, ktoré získajú štúdiom majú možnosť pretaviť do poctivej práce. Vytvoria tak veľkú hodnotu nielen sami pre seba, ale aj pre celý kraj,“ uviedol predseda NSK Ing. Branislav Becík, PhD.

Informačná brožúra je distribuovaná v tlačenej forme na všetky základné školy, ale aj v online podobe na webe NSK: <https://www.unsk.sk/zo->

braz/sekciiu/studentsky-servis Nitriansky samosprávny kraj je aj spoluorganizátorom Burzy informácií. Toto podujatie pre žiakov základných škôl prebieha v každom okresnom meste. „Spolu s Úradom práce, sociálnych vecí a rodiny ako hlavným organizátorom, dávame možnosť žiakom aj na osobné stretnutia so zástupcami stredných škôl pre ich čo najlepší výber ďalších študijných poznatkov. Pozvané sú všetky základné a stredné školy v danom okrese,“ doplnil vedúci odboru školstva Úradu NSK RNDr. Vladimír Gubiš.

„Je to dôležité rozhodnutie a ja si veľmi prajem, aby sa žiaci základných škôl rozhodli správne, aby ich rozhodnutie nebolo len o financiách, ale najmä o túžbe a presvedčení. Chcel by som a prial si, aby robili, čo ich baví a naplňa, aby následná práca bola pre nich životným snom a poslaním,“ uzavrel svojim práním predseda NSK Ing. Branislav Becík PhD.



» **ren**
zdroj foto NSK

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód: **OPLATISA10**

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

decoreum.sk

ARTEHOME ZRKADLO S UMELECKÝM RÁMOM PINORI 90X120 CM STRIEBORNÉ
ZĽAVA NA ĎALŠIE ZRKADLÁ

-10%

decoreum.sk

ADA STOLIČKA BIELA PLAST
ZĽAVA NA ĎALŠIE JEDÁLENSKE STOLIČKY

-10%

ZIMA PLNÁ ZLIAV

TERAZ EŠTE NIŽŠIA CENA!

39,95 EUR
63,00 EUR

20% CBD olej

+2x 5% CBD ZADARMO

28,90 EUR
45,90 EUR

10% CBD olej

+1x 5% CBD ZADARMO

17,90 EUR
31,50 EUR

5% CBD olej

+1+1 ZADARMO

objednavky@cbdexpert.sk
www.cbdexpert.sk

0904 552 345

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 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 hydrolizácie 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 antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert prináša na trh formu kolagénu, v ktorom je spojený rybí kolagén s hovädzím + vitamín C. Denná dávka obsahuje až 6800mg kolagénu a 200mg vitamínu C v zložení 100% bez glutamánov a 100% bez GMO.

» **red.**

ZIMNÁ NOVINKA

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
31,12 EUR
39,00 EUR

+ 5% CBD OLEJ KU KAŽDÉMU VITAMÍNU ZADARMO

Môžete teraz objednať na:
www.medikaexpert.sk
alebo na tel.: **0904 552 345**
(dostupné od Pon. - Pia.)

Alebo kúpiť aj v predajni:

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborňo 1, Nitra - OC Polygon

KS23-03

5

33-0049

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Stannah

-10%
ZĽAVA

Stoličkové výťahy Stannah, žiť doma nezávisle

Stoličkové výťahy sú našim rodinným podnikom. Sme hrdí na to, že môžeme slovenským domácnostiam dodávať najbezpečnejšie a najodolnejšie schodiskové výťahy v odvetví.

- ✓ Vynikajúca kvalita výrobkov
- ✓ Zákaznícka podpora 24h/7d
- ✓ 154 rokov výrobcu

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



Na celom Slovensku

Zavolajte zadarmo

☎ **0800 162 162**

🌐 www.stannah.sk

*Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 31.01.2023



0914 706 703
info@komtech.sk

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
NEREZOM A ŠAMOTOM**

**ČISTENIE - KONTROLA
ODDECHTOVANIE**

**STAVBA KRBOV, PEČÍ
A ŠPORÁKOV**

VLOŽKOVANIE komína od 95 €/bm
+ revíz. správa a certifikát v cene, 4 ROKY ZÁRUKA

AKCIA
na čistenie
KOMÍNA 29 €



KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny + výkup
vzduchoviek a mincí.

Celá SR

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONSULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**ZĽAVA
50%**
rodinné
domy

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA
KOMÍNOV**

AKCIA

SD SPRAVA s.r.o.

0911 22 00 67

BEZPLATNÁ KONTROLA
INŠPEKČNOU KAMEROU

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU
PRE ZÍSKANIE DOTÁČÍ

Zelená
domácnosť

Možnosť nákupu
AJ NA SPLÁTKY

VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA
10KW MENIČ ZA CENU 5KW !!!
4990 € *Akcja je limitovaná
do vypredania zásob

ÚŽASNÝ
VÝKON ZA
FANTASTICKÚ
CENU



Poradíme Vám ako získať
VIRTUÁLNU BATÉRIU bez mesačného poplatku



**FOTOVOLTAICKÁ
ELEKTRÁREŇ**
3185 W

- ✓ pozostáva zo 7 panelov o výkone 455Wp
– inštalovaný výkon 3185Wp
- ✓ zariadenie na kľúč
- ✓ návratnosť investície 4-5 rokov
- ✓ ročná výroba el. energie 4000 kWh

2940 €

Zvyšok životnosti elektrárne
viac ako 25 rokov máte vami
vyrobenú elektrinu úplne zdarma

infolinka : 0800 909 909, 0951 909 909
www.envirotherm.sk
kontakt@envirotherm.sk, fb.com/envirotherm.sk

25 ROKOV
ZÁRUKA
OD
VÝROBCU

MONTER

*** ZIMNÉ ZÁHRADY * PRÍSTREŠKY NA AUTO * ZASKLENIE**

ROK 2022 = 19.990€

JAR 2023 = 11.990€



PREDSEZÓNNE ZĽAVY

až do
40%

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB
ORECH



Montujeme
po celom Slovensku

od betónáže až po tienie, nehladajte 2-3 firmy

WWW.MONTTER.SK

☎ 0919 383 881 • 0919 383 363

✉ OBJEDNAVKY@MONTTER.SK