REGIONPRESS
Č. 31 / 4. AUGUST 2023 / 27. ROČNÍK

KOŠICKO okolie

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do **24 900** domácností

super LIDL ceny
Nájdete vo vnútri
49-0042

BOMBAPLOT
NOVÁ PREDAJŇA KOŠICE
TOVAR SKLADOM
Slovenská 2743/93, Košice
0908 834 970
- 4-hranné pletivá
- Zvárané pletivá v rolke
- Zvárané panely
- Gabióny
- Tieniace prvky
- Bránky a brány
  - Jednokrídlové
  - Dvojkrídlové
  - Posuvné
- Stĺpiky a vzpery
- Podhrabové dosky
- Spojovací materiál
E-SHOP ONLINE KALKULÁCIA
/bombaplot
@bombaplot.sk
www.bombaplot.sk
37-142

GRADAC CHORVÁTSKO
autobusom s polpenziou
21.8. - 30.8. 380 €
28.8. - 6.9. 360 €
TANČIN Travel
OD CENTRUM, Bardejov
0949/817 617
www.tancintravel.sk
85-0191

Ponúkam za výhodnú cenu
KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ
tel. 0905 764 689
88-18-6

... sme s vami v každom počasí.
DASON
dason.sk
ŽALÚZIE | MARKÍZY
ROLETY
SIETE PROTI HMYZU
japonské zásteny, rolety látkové, plissé, vertikálne žalúzie látka, drevo, strings, žalúzie hliník, bambus, drevo
Vzorková predajňa
Staničná 1, Košice
tel: 0915 479 711
055/729 08 68
dason.ke@dason.sk
LETNÁ AKCIA!
Vonkajšie žalúzie, Rolety AL až -33%
Int. žalúzie IDS až -33%
Markízy, Pergoly až -25%
Záručná doba 4 ROKY
Akcia platí do 11.8.2023
NA TRHU UŽ 23 ROKOV
Po, Ut | 8:30-16:30 • Str | 8:00-17:30 • Št | zatvorené • Pia | 8:30-15:00
83-0007

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád
PRÁCE Z LANA
VÝŠKOVÉ A STAVEBNÉ PRÁCE
www.zlana.sk
Čistenie striech a fasád od rias a machu
Oprava a montáž žľabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu
0911 150 447
37-07-1

PRACOVNÉ ODEVY
montérky, obuv, rukavice
tričká, mikiny, uteráky
Na novej adrese: Bočná 2 Košice
0904 296 595
AMI Pondelok-Piatok 9:00-17:00 hod
aneta.dugasova@gmail.com
66-02-1

JAREK čistí čalúnený nábytok a koberce u Vás doma aj u nás
www.jarekcistikoberce.sk | 0915 937 226
66-19-2

OBNOVA STRIECH
VILLAS INDEX 3D
- ETERNITOVÉ A PLECHOVÉ STRECHY
- VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV
- OBNOVA KOMÍNOV
- OBHLIADKA ZDARMA
letná AKCIA!
0949 765 613
Reálna záruka 12 rokov
37-54-13

PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
Za priateľnú cenu
0908 842 631
85_0288

Oprava eternitovej strechy do pôvodného stavu
pred...
...po
www.flexistav.sk
0950 889 209
37-7-10

PÔŽIČKY
od 18 do 80 rokov
od 300€ do 20 000€
NAŠE POBOČKY:
NONSTOP (VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ CEZ MOBIL)
Moldava n/B.
Hviezdoslavova 18
- oproti VÚB BANKE (vo dvore)
0904 031 113
KOŠICE
Fejova 1
- pri reštaurácii Stará Šýpka
- vchod priamo z ulice, ŽLTÁ REKLAMA
0918 709 028
zinc euro
ahoj
Nové, lepšie pôžičky
HOME CREDIT
66-05-2

ČISTENIE HROBOV
• Čistenie hrobov • Obnova písma
• Dosekávanie písma
AKCIA
JEDNOHROB ~~90€~~ 55€ DVOJHROB ~~140€~~ 85€
Obnova písma ~~1,50€~~ 1,10€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA
0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk
83_0003

SROlacnoKOŠICE.sk
Štúrova ul. 44, Košice
0948 309 628
www.srolacnokosice.sk
lacno a rýchlo z pohodlia domova
Založenie S.R.O. od 199 €
Predaj Ready Made od 299 €
Predaj Ready Made s DPH
Zmeny v S.R.O. od 99 €
Virtuálne sídlo od 15 € / mesiac
Ceny sú vrátane súdneho poplatku.
66-151

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

AKCIA 470€
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.**ocelovedvere**.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0917 56 36 12
0911 60 20 40

- **Sídlisko Terasa, Sokolovská 5** | **Po-Pia: 8^{00}-17^{00}**
- **Sídlisko Ťahanovce, Americká trieda** | **Po-Pia: 9^{00}-17^{00}**

obchodný dom KLAS (bývalá MILA) 1. posch.

66-14-2

strechyplus s.r.o.

0918 601 385
0905 369 390
www.strechyplus.sk
mail@strechyplus.sk

Predaj a montáž plechových striech

Výhodné zľavy

KOŠICE • Jazerná 1 • areál DÁVID

37-16-1

STRECHA.KE

Kvalitne, rýchlo a lacnejšie

Rýchla obnova eternitových, plechových a šindľových striech 3D lepenkou bez nutnosti demontáže starej strechy a pôvodnej krytiny. Oprava komínov.

ZADARMO!
Obhliadka a zmeranie

Kontakty: 0944 359-720, e-mail: strecha.ke@gmail.com, FB Strecha.Ke

66-48-6

FOTOVOLTIKA – KOŠICE VÝCHOD

TESEL
SOLÁRNE SYSTÉMY

Fotovoltika BEZ STAROSTÍ !
Dodávka do 2 mesiacov

ÚSPORA do 80%
po nastavení spotreby domu a optimalizovaní s fotovoltikou

- Výroba el. energie pod palcom k fotovoltike 10" info tablet GRÁTIS
- Bezpečnosť na 1. mieste V cene aj riešenie bleskozvodu
- Reálna návratnosť 4 až 8 rokov pomôžeme Vám so všetkým

Technické poradenstvo a servis **0948 777 213** **0948 777 215**

www.tesel.sk

37-150

TRIFAN

VÝKOPOVÉ A ZEMNÉ PRÁCE
MINIBAGROM

www.trifan.sk
0908 701 671

37-122

REKONŠTRUKCIE
bytových jadier
STAVBY
rodinných domov na kľúč

vodoinštalačné a elektroinštalačné práce, obklady, dlažby, sadrokartónové podhľady 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

66-21-2

Maľovanie, stierkovanie, sieťkovanie, omietky, plávajúce podlahy, drobné stavebné práce | 0909 103 422

66-20

PREDAJ-SERVIS Záhradnej techniky
krátke čakacie doby na servis
0907 997 863 **WWW.KAJEL.SK**

87-0006

WWW.ZATEPLOVANIEKOSICE.sk zatepľovanie RD
0905 879 057 už od 28€/m²

66-180

KVALITNÉ BRÁNY PRE VÁŠ DOMOV

DOORHAN®

- » sekčné garážové brány
- » sekčné priemyselné brány
- » pohony a príslušenstvo
- » vchodové dvere
- » plastové a hliníkové okná

www.doorhanbrany.sk **predaj | montáž | servis** **0915 876 552**

66-206

Posol
pohrebníctvo | kamenárstvo
0903 285 582
www.pohrebnasluzbaposol.sk
37-30-2

Najväčšie zlyhanie slovenských politikov ? Nemajú výsledky !

Ako manažéra ma zaujíma jediné. Ako dosiahnuť výsledky. Nielen predstierať činnosť a minúť veľa peňazí. Počas predchádzajúceho pol roka štúdia v Londýne som stretol množstvo zaujímavých ľudí, s ktorými ma tento cieľ spájal. Viacerí z nich dosahovali skvelé výsledky v zlých podmienkach, v krajinách, ktoré sú na tom horšie ako Slovensko.

Neschopnosť dosahovať výsledky je chorobou slovenskej politiky. Politici sa chvália tým, koľko zákonov prijali a koľko štátnych peňazí rozdali. O čom takmer vôbec nehovoria, je to, či a komu tým vôbec pomohli. Politika je plná veľkých rečí a veľkolepých plánov, len tie výsledky chýbajú.

Málokde vidieť toto zlyhanie, ktoré sa slovenskou politikou ťahá už tridsať rokov, ako pri verejných investíciách. Žarty o dokončení diaľnice do Košíc sa stali smutným politickým vtipom, neschopnosť postaviť modernú nemocnicu zasa pomníkom krízy zdravotníctva.

Najnovšou ukážkou zlyhania štátu je Plán obnovy a odolnosti. Hegerova vláda sa chválila, ako plán poslal do Bruselu medzi prvými a ako je všetko nachystané. Pravda je taká, že babráctvo bývalej vlády môže Slovensko pripraviť o stovky miliónov eur, dokonca možno o miliardy eur. Vláda ako-tak dokázala plniť záväzky, keď išlo o prijímanie zákonov. Samotné investície a ich príprava však meškajú.

Škandál s nemocnicou Rázsochy je verejnosti dobre známy. Podobný problém hrozí aj na železniciach. Je načase, aby sa úradnícka vláda nevenovala iba koncepčným rečiam, ale prijala všetky nevyhnutné opatrenia na záchranu peňazí z plánu obnovy. A zverejňovala stav všetkých investičných projektov. Ľudia majú právo vedieť, aká je pravda.

Strana Hlas-SD garantuje, že v prípade prevzatia zodpovednosti za vedenie štátu, bude presadzovať silný fungujúci štát.

Investičná mizéria sa musí po voľbách skončiť. Je neprijateľné, aby sa úrady motali v byrokracii, vypĺňaní formulárov a písaní zbytočných koncepcií, keď sa po Slovensku rozpadajú mosty, cesty, železnice aj nemocnice. Ľudia potrebujú výsledky, nie plány, ktoré končia v koši.

» Tomáš Drucker

33-0015 **Objednávateľ:** HLAS - sociálna demokracia, Lazaretská 2400/15 81108 Bratislava, IČO: 53258070

SIETE PROTI HMYZU
•OPRAVA •MONTÁŽ
•DODANIE •SERVIS
Dôchodcovia a ZŤP
ZĽAVY do 30%
Zľava sa vypočíta podľa odberu a množstva, uplatnenie zľavy je potrebné nahlásiť vopred pri zameraní technikovi
SAMOplus www.samoplus.sk 0919 204 754
66-71

PDP TAXI
PDP TAXI aplikácia
0904 490 490
www.pdpcars.sk
37-135

OPRAVA

V minulom vydaní sme omylom uverejnili pri inzeráte označenom číslom 33-14 ako zadávateľa politickú stranu Dobrá voľba. Správne označenie zadávateľa malo byť HLAS - sociálna demokracia, Lazaretská 2400/15, Bratislava, IČO: 532580870.

Za chybu sa ospravedlňujeme. REGIONPRESS s.r.o.

RÝCHLOČISTIAREŇ PERIA
ŠITIE paplónov a vankúšov
AKCIA pri predložení inzerátu čistenie+vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA
ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel:0905 267 750 KOŠICE
68-004

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV
VÝMENA STRIECH.
Za rozumnú cenu
0908 152 485
85-0244

OPRAVA ŽALÚZIÍ
NOVÉ ŽALÚZIE
NOVÉ SIETE proti hmyzu
• zameranie • dovoz • montáž
0950 41 41 82
www.ZaluzieKosice.sk
37-066

KB KUCHYNE BYTNOVUM
DIZAJN / VÝROBA / MONTÁŽ
LUXUSNÉ, MODERNÉ, VINTAGE
▪ KUCHYNSKÉ LINKY
▪ VSTAVANÉ ŠATNÍKOVÉ SKRINE
▪ MODERNÉ TV STENY
▪ SPÁLNE A DETSKÉ IZBY
0948 519 566
www.bytnovum.sk
66-07

Zariadenie pre seniorov
MEDZEV, ŠUGOV
Informácie ohľadom umiestnenia
055/622 00 11 | 0905 962 161
Kancelária v Košiciach, Strojárenská 13, 1.posch.
66-181-2

ZENIT
AKCIOVÝ POLYKARBONÁT
REZANIE MATERIÁLU ZDARMA
eshop.zenitsk.sk
-30%
Ultralight 2/10 číra
10,57 €/m2 s DPH
-30%
Exolon 7/16 BF bronz
19,42 €/m2 s DPH
ROZVOZ PO CELEJ SR
KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk
13-0190-16

SPOZNAJTE VÝHODY DIGI
SET-TOP BOX
Viac ako 140 programov
Satelit a inštalácia bez poplatku
17 športových programov
0850 211 112 digislovakia.sk
MESAČNE OD 10,60 € SATELIT ŠTANDARD
DIGI SLOVAKIA
81-0031

Hľadáte zamestnanca? Skúste to INZERCIOU v našich novinách.
kosicko@regionpress.sk
0907 779 017

ČISTENIE HROBOV
DOSEKÁVANIE PÍSMA
Čistenie: Jednohrob 100€ 55€ Dvojhrob 150€ 85€
Impregnácia hrobu ZDARMA, Doprava ZDARMA
Obnova písma: (zlatá, strieborná, čierna, biela) 2€ 1,1€/znak.
Dosekávanie písma priamo na cintoríne:
Do 5 znakov 80€, 6-11 znakov 120€, 12-30 zn. 12€/znak
31 a viac 11€/znak
AKCIA!!
Pri objednaní do 31.8.
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk
S Vami už od roku 2014
POMNÍKY, KRYCIE DOSKY, TABUĽKY S MENAMI, VÁZY A SVIETNIKY
18-0004

Oplatisa.sk ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE !

divízia KOVOVÝROBA
REINTER
Potrebujete... zábradlie, bránu, prístrešok, schodisko, balkónové zasklenie ?
kovovyroba.reinter.sk
- Bezplatné zameranie
- Bezplatný návrh konštrukcie
- Výber z 213 odtieňov farieb
- Výber zo 4 štruktúr povrchov
- Expresná výroba
- Dokonalá kvalita
0903 818 261 Fidlíkova 5, HE
66-73-2

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 organizáciach /vyplývajúce z vyhl. 401/2007 Zb. Zákonov/
- revízie komínov
- potvrdenia ku kolaudácii a plynofikácii RD
- poradenská činnosť a iné služby
37-61

FÓLIE NA TERASY • ALTÁNKY
0915 927 993 • 0940 707 621
87-0016

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
DRUTEX HOME CREDIT Quatro
Kováčska 63, 040 01 Košice, kosice@dachmann.sk
0944 047 008, 0903 634 202
83-0021

MONTOVANÉ DREVOSTAVBY
Montáž sadrokartónu (Komplet suchá výstavba)
TrendyDom
PREDAJ:
KVH, BSH A LSH HRANOLY
FASÁDNE DOSKY
TERASOVÉ DOSKY
INTERIÉROVÉ DOSKY
DREVENÉ OBKLADY
BIODOSKY
PALUBOVKY
TrendyDom.sk, info@TrendyDom.sk, + 421 911 251 559
37-29-1

ROHOR
KOVANÉ POLOTOVARY
PREDAJŇA • VÝROBA • MONTÁŽ
BRÁNY, PLOTY, ZÁBRADLIA
POŠTOVÉ SCHRÁNKY, ZÁSLEPKY, KĽUČKY
POHONY PRE BRÁNY
HLINÍKOVÉ, NEREZOVÉ A KOVANÉ POLOTOVARY
Južná trieda 117 (areál Hotela Roca)
tel.: +421 904 692 689
www.rohor.sk
37-57

0907 499 955

EXA s.r.o.
vám ponúka

- zatepľovanie rodinných domov
- výstavbu a rekonštrukcie rodinných domov

exasro@exasro.sk
www.exasro.sk

37-01-2

BETON MOLDAVA
Budulovská 33, 045 01 Moldava nad Bodvou
Pondelok - Piatok 7:00 - 17:00 hod.
Sobota - Nedeľa NA OBJEDNÁVKU

ŠIROKÁ PONUKA BETÓNOVÝCH ZMESÍ
CERTIFIKOVANÁ KVALITA
RÝCHLE DODANIE

0911 888 444

www.betonmoldava.sk

66-200

ZÁMOČNÍCKE A ZVÁRAČSKÉ PRÁCE NA MIERU

- VÝROBA ZÁBRADLÍ, BRÁN A PLOTOV
- PODNOŽE NA STOLY
- RÔZNYCH OCEĽOVÝCH KONŠTRUKCIÍ

0901 712 616

61-0117

Letné zľavy až 30%

- Servis a oprava okien
- Výmena sieťok proti hmyzu
- Výmena žalúzií

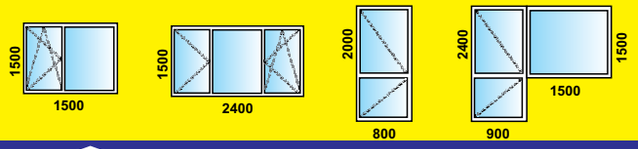
+421 907 853 011

KOSICE.VOLITASERVIS.SK

VOLITA SERVIS

91-4006

PLASTOVÉ OKNÁ
DVERE / ŽALÚZIE / SIEŤKY / PARAPETY / MONTÁŽ / SERVIS



DÔCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 30%

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

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

0919 204 754
samoplussro@gmail.com

ŽALÚZIE
SIETE PROTI HMYZU, SERVIS, MONTÁŽ, DODANIE, OPRAVA

Dôchodcovia a ZŤP ZĽAVY do 30%

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

66-71

Čistenie a údržba hrobov

pred po

AKCIA
Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob	55€
dvojhrob	85€
malba písma	1,10€/znak

Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny

Vyčistenie okolia hrobu, impregnácia a doprava zdarma

0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami

www.cisteniehrobovsaris.sk

83-0069

stomatologiaaupark.sk
HAPPYDENT, s.r.o.

NAJNOVŠIE TECHNOLÓGIE V OBLASTI IMPLANTOLÓGIE

• **moderne vybavená klinika** má uzatvorené zmluvy so všetkými zdravotnými poisťovňami

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA Union DÔVERA

• **ošetrenie** a **diagnostika** pomocou najnovších technológií vrátane 3-D počítačového tomografu a dentálneho mikroskopu

Nájdete nás
4. poschodie
/Medicínske centrum/
aupark SHOPPING CENTER KOŠICE

0940 123 555 | info@stomatologiaaupark.sk
www.**stomatologiaaupark**.sk

Implantáty All-on-4®

Pracujeme so všetkými typmi implantátov. Ponúkame viacero možností náhrady zubov.

"All-on-four" (všetko na štyroch) je populárna metóda implantácie zubov, v ktorej sú implantované štyri implantáty do čeľustí a sánky. Pri tejto technológii pacient dostáva pevné zuby do 24 hodín.

Miniimplantáty

Miniimplantáty sú menšou a lacnejšou verziou ako bežné implantáty. Zubné náhrady na miniimplantátoch na rozdiel od klasických zubných náhrad pevne držia v ústach a zvyšujú spokojnosť a komfort pacientov.

Výhody:
• možnosť využiť Vašu súčasnú protézu
• bezbolestná aplikácia bez chirurgických rezov
• minimum kontraindikácií
• rýchle vhojenie miniimplantátov
• možnosť okamžitého zaťaženia

66-10-2

Ponuka práce na pozíciu:
Skladník - polohovanie tovaru - práca s VZV

Miesto práce
- Textilná 1, Nad jazerom, Košice

Termín nástupu
- Ihneď

Pracovný pomer
- Plný úväzok

Mzdové podmienky (brutto)
- 880 - 1 800 €/mesiac
- 880 € + výkonnostná odmena, + príplatky za prácu cez víkend a nadčas. Priemerná hrubá mzda 1250€

Požiadavky na zamestnanca
Pozícii vyhovujú uchádzači so vzdelaním:
- základné vzdelanie
- stredoškolské bez maturity
- stredoškolské s maturitou
- pozícia je vhodná AJ pre absolventa

Náplň práce, právomoci a zodpovednosti
- Vyzdvihnutie paliet s prijatým tovarom, ich odvezenie (na VZV)
- Obsluha VZV za účelom presúvania tovarových položiek
- Zodpovednosť za zverené pracovné prostriedky
- Práca na 3 zmeny, práca aj cez víkend a sviatky
- Odmena za dochádzku 50€
- Odmena za zaškoľovanie 15€/deň
- Odmena za výpomoc na inom oddelení

Zamestnanecké výhody, benefity
- Stabilné zamestnanie v našej spoločnosti
- Kvalitné vstupné zaškolenie podľa firemného štandardu
- Podávanie teplej stravy: výber z 8 druhov jedál denne za symbolickú cenu
- Program zdravotných benefitov
- Odmena za doporučenie nového zamestnanca
- Vernostné za každý odpracovaný rok v spoločnosti
- Vianočná odmena
- Finančné a vecné odmeny pri životných udalostiach
- Firemné akcie: MDD, Mikuláš, Vianočné balíčky
- Smartphone pre každého zamestnanca
- Príspevok zamestnávateľa na kartu MultiSport
- Možnosť preplatenia výdavkov za získanie osvedčenia o odbornej spôsobilosti pre prácu v potravinárstve
- Zamestnanecká karta so zľavou na nákup v predajniach Fresh plus

LABAŠ s.r.o., Textilná 1, 040 12 Košice, e-mail: personalne@labas.sk

66-211

Podniknime výlety za poznaním

Počas leta si mnohí z nás častejšie ako inokedy obúvajú turistické topánky a vydávajú sa objavovať krásy našej vlasti. Skvelou voľbou môžu byť v tomto prípade náučné chodníky, teda turistické trasy, vďaka ktorým sa naše vychádzky do prírody môžu zmeniť na zaujímavé výlety za poznaním. Nájdeme ich roztrúsené po celom Slovensku. Niektoré nám umožňujú dozvedieť sa viac o našej faune a flóre, iné spoznávať rozličné kultúrne pamiatky a nájdu sa aj také, ktoré nás prenesú do ďalekej histórie.

V Národnom parku Nízke Tatry v Ľupčianskej doline, isto stojí za preskúmanie Magurský zlatý chodník. Tvorí ho jedenásť tabúľ umiestnených na viac ako osem kilometrov dlhom okruhu. Počas vychádzky sa dozviete množstvo informácií o baníctve, ťažbe zlata, spracovaní antimónu a hornín, ako aj o divokej prírode.

Príjemná prechádzka, úžasné výhľady, historická zvonička i pútnické miesto. To všetko a ešte oveľa viac ponúka Náučný chodník Zvonička, na ktorého trase dokonca nájdete aj Záhradný les. Cesta sa začína v Novej Bani a na rovnakom mieste je aj cieľ.

Obec Smolenice ležiaca na úpätí Malých Karpát je výborným východiskom viacerých turistických trás. Môžete tam dokonca navštíviť miesto, ktoré patrí k najvzácnejším a najvýznamnejším pamiatkam našej dávnej minulosti - hradisko Molpír. Bolo vybudované na kopci s rovnakým názvom a je príjemnou a nenáročnou prechádzkou, ktorú zvládnu bez ťažkostí aj rodiny s deťmi. Uvidíte tam pozostatky pevnostného opevnenia, obydlí, tavných pecí, veží, opevnených brán, obetísk alebo vodných nádrží vytesaných do skaly. Všetko dôležité o jednotlivých objektoch či osídlení tohto územia si môžete prečítať cestou na tabuliach tvoriacich súčasť náučného chodníka.

No a ak sa počas leta zatúlate do národného parku Slovenský raj, tak sa zastavte aj pri Ekocentre Dedinky, kde nájdete pôsobivý náučný areál. Jeho dominantou je ohrada, v ktorej sa pasú ovce a súčasťou areálu je aj sedem zastávok s drevenými interaktívnymi tabuľami. Vďaka nim budete mať príležitosť spoznávať ohrozené, ale aj liečivé rastliny lúk či pestrý svet hmyzu. Dozviete sa aj to, ako sa správne o lúky starať. Zaujímavou atrakciou je motýlia záhrada či možnosť oddýchnuť si cestou na drevených ovečkách, či na lavičke v tvare motýľa.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

Zdravé stravovanie počas letných mesiacov

Počas horúcich letných dní by sme mali našu pozornosť zamerať nie len na dodržiavanie pitného režimu, ale aj na vhodný výber potravín.

Strava má byť podľa odborníkov v letných mesiacoch ľahšia, teda ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, pretože organizmus v lete nepotrebuje vytvárať teplo v takej miere ako v zimných mesiacoch. Súčasne však musí strava poskytovať dostatok výživných látok. Zložením má byť vyvážená a pestrá, čo predstavuje dostatok celozrnných výrobkov, nízkotučných mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín a samozrejme ovocia a zeleniny - najmä sezónnych, ktoré okrem tekutín obsahujú množstvo cenných výživových zložiek, ako sú vitamíny a minerály, enzýmy či vláknina. Konzumovať by sme mali menej jedál a potravín bohatých na tuky, najmä nasýtené a na jednoduché sacharidy.

Doplniť treba aj antioxidanty

V letných mesiacoch treba pamätať aj na to, že slnečné žiarenie spotrebúva najmä pri opaľovaní antioxidanty v organizme. Ide najmä o antioxidanty, ktoré možno doplniť stravou a to: vitamíny A respektíve Betakarotén - provitamín A, a vitamíny C a E.

- Vitamín A sa nachádza napríklad v mrkve, paradajkách, malinách, marhuliach, masle, rybách.
- Vitamín C nájdete v ovocí, akým sú napríklad čierne ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kivi, maliny, černice a nájdete ho aj v zelenine, akou je paprika, karfiol, kel, kaleráb, paradajky, ale aj v zemiakoch.
- Vitamín E sa nachádza v rastlinných tukoch a olejoch, zelenine, orechoch, obilných klíčkoch.
- Veľmi účinným antioxidantom je však aj lykopén, ktorý obsahujú paradajky či červený melón.

Pozor na rizikové potraviny

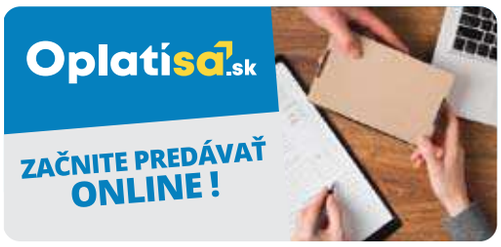
Zvýšenú opatrnosť by sme mali venovať aj takzvaným epidemiologicky rizikovým potravinám, najmä pokiaľ nie je zaručená dostatočná hygiena pri ich výrobe, skladovaní a manipulácii s nimi. Patrí sem zmrzlina, lahôdky, cukrárske výrobky, pokrmy pre dojčatá a deti. Výrobky z mäsa, vajec a mlieka konzumujte len dostatočne tepelne spracované.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR

» ren

zdroj foto silviarita pixabay

Ak viete o adrese, kde sa naše noviny nedistribuujú, dajte nám o tom prosím vedieť:
Tel: 0910 361 014, e-mail:kosicko@regionpress.sk



UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

super LIDL ceny

Doprajte si VIAC!

XXL TÝŽDNE

od pondelka 7. augusta

Balkánsky syr

3 x 200 g = 600 g

-33%

~~5.97***~~

3.99

(1 kg = 6,65)

Arašidové chrumky

300 g

0.99

(1 kg = 3,30)

100 utierok

-19%

~~1.99***~~

1.59

(1 utierka = 0,02)

Univerzálne čistiace utierky

165 g

-16%

~~0.53***~~

0.44

(100 g = 0,27)

Ovocný jogurt

- s bifidokultúrou
- rôzne druhy
- v ponuke aj Biely jogurt s bifidokultúrou 165 g za 0,35 €

Med kvetový

1,2 kg

5.55

(1 kg = 4,63)

375 g

-26%

~~1.35***~~

0.99

(1 kg = 2,64)

Lístkové cesto

chladené

Bravčové párky

920 g

-19%

~~4.89***~~

3.99

(1 kg = 4,34)

8 x 120 ml = 960 ml

-33%

~~5.99***~~

3.99

(1 l = 4,16)

Nanuky s polevou

- rôzne druhy

*** Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, v.o.s. pri prepočte na hmotnosť produktu z akciového týždňa.

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

Ponuka tovaru platí od 7. 8. do 13. 8. 2023 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.

49-0041

Pripravte si netradičné domáce džemy

Kto by odolal vynikajúcemu ovocnému džemu. No a tie domáce sú isto najlepšie. Vieme čo do nich dávame a môžeme si ich dochutiť podľa vlastných predstáv. Prinášame tri skvelé recepty, na ktorých si isto pochutnáte.

Malinový džem s mätou

Suroviny: 1kg malín, 500g cukru krupice, šťavu z dvoch citrónov, tri stonky mäty

Postup: Maliny umyte a nechajte odkvapkať na site. Potom vložte do misy, popučte vidličkou a premiešajte s cukrom. Nechajte odležať do nasledujúceho dňa. Na ďalší deň vlejte zmes do hrnca a priveďte k varu. Vložte stonky mäty. Varte a priebežne miešajte až kým nezískate džem požadovanej konzistencie, môže to potrvať približne 20 minút. Pred koncom varenia vyberte z hrnca mätu a vmiešajte citrónovú šťavu. Džem vlejte do čistých zaváracích pohárov, dôkladne uzatvorte viečkom a otočte hore dnom.

Černicovo – čučoriedkový džem s brandy

Suroviny: 800g černíc, 200g čučoriedok, 100ml vody, 600g cukru krupice, šťavu z polovice citróna, 60 až 80ml brandy

Postup: Ovocie umyte a nechajte každé v samostatnej miske na site odkvapkať. Černice vložte do širokého hrnca, podlejte vodou a priveďte k varu. Varte, kým zmäknú a následne rozmixujte. Potom pridajte cukor, citrónovú šťavu a varte za stáleho miešania na miernom ohni. Keď začne džem hustnúť, pridajte čučoriedky a premiešajte. Varte ešte približne 5 až 10 minút. Tesne pre dokončením pridajte brandy a ešte krátko prevarte. Džem vlejte do čistých zaváracích pohárov, dôkladne uzatvorte viečkom a otočte hore dnom.

Hruškový džem s vanilkou

Suroviny: 1kg hrušiek, 3/4kg cukru krupica, šťavu z polovice citróna, balíček vanilkového cukru, 100ml vody

Postup: Hrušky umyte, osušte, odstráňte z nich jadrovníky, pokrájajte ich na menšie kocky a rozmixujte. Vložte do širšieho hrnca, podlejte vodou a varte za stáleho miešania na miernom ohni, kým nezačne džem hustnúť. Potom pridajte citrónovú šťavu, cukor a vanilkový cukor. Varte a priebežne miešajte až kým sa cukor nerozpustí a nezískate džem požadovanej konzistencie. Potom džem rozlejte do zaváracích pohárov a dobre zatvorte. Otočte hore dnom a nechajte vychladnúť.

» ren

zdroj foto silviarita pixabay

Rozšírte svoje podnikanie aj do iných regiónov Slovenska.
DAJTE O SEBE VEDIEŤ
pomocou inzercie v našich novinách
REGION PRESS
kosicko@regionpress.sk
0907 779 017

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim SIMSON, PIONIERA, JAWU 250, 350 ponúknite. 0949 505 827

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» 51 ročný muž hľadá ženu diskrétne t č 0911 240 989 sms

» MUŽ 44 ROČNÝ SYMPATICKÝ HĽADÁ KAMOŠKU TEL. 0907 112 595.

17 SPOMIENKA

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera KS medzera Číslo rubrikymedzera 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 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.

KOŠICKO okolie

Redakcia: Němcovej 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**
Ing. Miroslav Tkáč **0910 361 014**

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (24.900 domácností)

každý týždeň:
Bačkovík, Beniakovce, Bidovce, Blažice, Bohdanovce, Budimír, Bukovec, Buzica, Cestice, Čaňa, Čečejovce, Drienovec, Družstevná pri Hornáde, Malá Vieska, Tepličany, Ďurkov, Geča, Gyňov, Haniska, Jasov, Kokšov - Bakša, Komárovce, Kysak, Mokrance, Moldava nad Bodvou, Nižná Hutka, Nižná Kamenica, Obišovce, Poproč, Rákoš, Rudník, Ruskov, Sady nad Torysou, Skároš, Slančík, Slanec, Sokoľany, Šemša, Trstené pri Hornáde, Vajkovce, Valaliky, Veľká Ida, Vyšná Kamenica, Ždaňa.

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	97.240	**Bratislavsko** Východ
BZ	106.540	**Bratislavsko** Západ
DS	34.320	**Dunajskostredsko**
GA	34.390	**Galantsko+Šaliansko**
HC	30.330	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	16.450	**Komárňansko**
LV	30.580	**Levicko**
MA	29.680	**Malacko**
NR	54.170	**Nitriansko**
NZ	35.050	**Novozámocko**
PK	22.970	**Pezinsko**
PN	41.870	**Piešťansko**+NM+MY
SC	35.420	**Senecko**
SE	36.750	**Senicko+Skalicko**
TO	41.930	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.870	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	49.930	**Trnavsko**
ZM	20.930	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	56.200	**Banskobystricko**+BR
KY	29.300	**Kysucko**=CA+KM
LI	37.270	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.860	**Lučenecko**+VK+PT
MT	38.570	**Martinsko**+TR
OR	34.980	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	33.590	**Považsko**=PB+PU
PD	40.150	**Prievidsko**
ZV	38.400	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	26.880	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	50.780	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	**Bardejovsko**+SK+SP
GE	30.830	**Gemersko** = RV+RS+RA
HU	27.190	**Humensko**=VT+SV+ML
KE	92.130	**Košicko**
KS	24.900	**Košicko** okolie
SL	12.940	**Ľubovniansko**
MI	31.260	**Michalovsko**+TV+SO
PP	41.520	**Popradsko**+KK
PO	49.940	**Prešovsko**+SB
SN	32.540	**Spišsko**+LE+GL

Vyrážate na hory – na čo nezabudnúť?

Plánujete vydať sa do hôr za novými dobrodružstvami? Na čo nezabudnúť, aby sa dovolenka vydarila? Prinášame zopár tipov.

Horské poistenie

Ak sa chystáte vyraziť na horskú turistiku, tak by ste nemali zabudnúť uzatvoriť si horské poistenie. Bez ohľadu na to, či chcete podniknúť len krátky výlet alebo túru, môže vám poistenie v prípade nepredvídaných okolností pomôcť vyhnúť sa zbytočným starostiam navyše. Zo zákona je totiž každá osoba nachádzajúca sa v horskej oblasti povinná uhradiť horskej službe náklady spojené s výkonom záchrannej činnosti alebo s pátraním. Táto povinnosť sa nevzťahuje len na deti a fyzické osoby nespôsobilé na právne úkony.

Príprava na túru

Ak sa vydáte na túru, horská služba radí, vziať si so sebou aj mobilný telefón. Priebeh túry si prezrite na mape alebo v turistickom sprievodcovi a v prípade potreby využite služby horského vodcu alebo horského sprievodcu. Na túru odchádzajte skoro ráno a dokončite ju do zotmenia. Pri zostupe je podľa odporúčaní horskej služby nutné rátať s časom rovnajúcim sa asi 70 % času výstupu. Pri pohybe v horskom teréne vám chôdzu uľahčí používanie turistických palíc. Na každú túru sa vystrojte primerane ročnému obdobiu, namáhavosti túry a jej dĺžke. Nevyhnutná je obuv s vibramovou podrážkou a plášť do dažďa alebo vetrovka. V chladnejšom počasí alebo pri výstupe na sedlo alebo vrchol sú potrebné aj sveter, čiapka a rukavice. Nezabúdajte na jedlo a dostatok tekutín. Na orientáciu použite turistickú mapu, v ktorej sú zakreslené všetky dôležité údaje. Používajte vždy posledné opravené vydanie, vyhnete sa omylom v teréne. Viac informácií sa dozviete na stránkach horskej záchrannej služby, kde sú tiež pravidelne aktualizované najdôležitejšie informácie týkajúce sa aktuálneho stavu v horách na jednotlivé dni.

Plánovanie túry počas búrok

Dôležité je sledovať predpoveď počasia, výstrahy na stránkach SHMÚ, IMGW (poľský hydrometeorologický ústav) a HZS. Odporúčame pozrieť si pozorne plánovanú trasu, hlavne, či sa dá v prípade blížiacej sa búrky rýchlo zbehnúť do údolia. Ak je túra dlhá, po hrebeni alebo bez možnosti rýchleho úniku, je najlepšie začať už skoro ráno. Pekné počasie totiž nemusí vydržať po celý deň. Búrky oveľa častejšie prichádzajú v poobedňajších hodinách.

Sledujte počasie aj počas túry

Ak sa blíži búrka, choďte čo najrýchlejšie do údolia. V súčasnosti existujú rôzne aplikácie, kde sa dá sledovať pohyb búrok online na meteorologických radaroch,

napríklad na stránke SHMÚ. Dôležité je ale sledovať počasie aj vizuálne, či sa hromadia oblaky, či sa zvyšuje rýchlosť vetra, prípadne sa objavujú blesky, hrmenie. Na hrebeňoch a vrcholoch je oveľa väčšia pravdepodobnosť zasiahnutia bleskom, preto je potrebné čo najrýchlejšie zísť do údolia.

Snažte sa nájsť úkryt

Blesky najčastejšie udierajú do najvyšších položených predmetov v okolí. Elektrický náboj si vyberá čo najkratšiu cestu, ako sa vybiť. Nebezpečné sú napríklad samostatne stojace stromy alebo voľné priestranstvá, stĺpy vysokého napätia. Odporúčame čo najrýchlejšie skúsiť nájsť úkryt, napríklad chatu, útulňu, preto je dobré mať naštudovanú trasu a vedieť, kde sa takéto objekty nachádzajú. Ďalším veľmi dobrým úkrytom je auto. Ak nie je možné nájsť lepší úkryt, vyhľadajte miesto pod úrovňou terénu, napríklad priekopu. V prípade, že je v blízkosti les, vyberte si miesto radšej hlbšie v lese ako na jeho okraji.

Ak je úkryt ďaleko, dodržujte tieto zásady

Zbavte sa kovových predmetov (odložte ďalej od seba). Nebezpečné sú oceľové laná, reťaze a rebríky. Dajte sa do podrepu, najlepšie na nejakú izolačnú podložku (napríklad. batoh), vhodné je chrániť si sluch. Dodržujte vzdialenosť od ďalších osôb.

Náš tip: Pribaľte si cestovateľskú lekárničku - tá by mala byť umiestnená v suchu, chlade a tme, tak aby nedošlo k poškodeniu jej obsahu.

Nezabudnite sa chrániť pred kliešťom – je dobré zvoliť vhodné oblečenie pokrývajúce čo najväčšie časti tela, najmä dlhé nohavice a ponožky. Zabúdať by ste nemali ani na používanie repelentov.

Nezabudnite na pokrývku hlavy – pretože aj horské slnko môže byť zradné a mohli by ste si ľahko privodiť úpal.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR a Horská služba

» ren

zdroj foto Sorbyphoto pixabay

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie 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 antioxidáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, 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
LIMITOVANÁ ZĽAVA -40%

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
SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coboriho 1, Nitra - OC Polygon

33-0028

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

98-002

EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD
rodinné domy
ZĽAVA 50%
Patentovaná
kontaktná technológia
Bez vysokotlakových čističov
BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393
BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA
65-001

KOMTECH
0914 706 703
info@komtech.sk
FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
NEREZOM A ŠAMOTOM
ČISTENIE - KONTROLA
ODDECHTOVANIE
STAVBA KRBOV, PECÍ
A ŠPORÁKOV
VLOŽKOVANIE komína od 95 €/bm
+ revíz. správa a certifikát v cene, 4 ROKY ZÁRUKA
NOVINKA
hrúbka antikora 1,5mm
AKCIA na ČISTENIE KOMÍNA 29€
65-079

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
trofejeeu@gmail.com
46-0009

HĽADÁME
ŠIKOVNÝCH MONTÁŽNIKOV
s dlhoročnými skúsenosťami v zahraničí, ponúka STABILNÚ PRÁCU pre jednotlivcov, ale i ucelené partie
V RAKÚSKU.
Montáž solárnych panelov na priemyselných budovách, halách a obytných domoch.
NÁSTUP MOŽNÝ IHNEĎ.
Znalosť nemeckého jazyka je výhodou.
Ubytovanie zabezpečené.
Nástupný plat:
od 12€-18€/hod. NETTO
podľa skúseností a znalostí jazyka.
V prípade záujmu nás môžete kontaktovať:
officerensta@gmail.com
0918 377 101
85_0462

OBNOVA ETERNITOVÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH
LEPENKY ICOPAL 3D
bez odstránenia KRYTINY
Kontaktujte nás:
UNI-DACH s.r.o.
info@uni-dach.sk
www.uni-dach.sk
055/674 90 74
/volajte po 18.00 h./
0902 685 259
stav PRED
stav PO
65-212

Oravská Horáreň
POBYT SO ŠTÁTNOU DOTÁCIOU NA
na 6 dní/5 nocí
iba za 230.- EUR/ 1 osoba a pobyt pre nepracujúcich dôchodcov
Voľné termíny:
14. 08. – 19. 08. 2023,
21. 08. – 26. 08. 2023,
28. 08. – 02. 09. 2023,
04. 09. – 09. 09. 2023,
11. 09. – 16. 09. 2023,
18. 09. – 23. 09. 2023,
25. 09. – 30. 09. 2023.
CENA ZAHŔŇA:
5x Ubytovanie
5x Plnú penziu
Bohatý program
Rezervácie:
0918 591 942
www.oravskahoraren.sk
Rezervácie: info@oravskahoraren.sk
31-62

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ
NEPOŽADUJE DOPREDU ŽIADNU ZÁLOHU • MONTÁŽ DO 1 MESIACA*
ENVIROTHERM PROFESIONALITA & KVALITA
www.envirotherm.sk 0800 909 909
kontakt@envirotherm.sk 0951 909 909
Dotácie od EU 1 500 €
EURÓPSKA ÚNIA
Zelená domácnostiam
*Fotovoltaická elektráreň 2300 Wp
- pozostáva z 5 panelov o výkone 455 Wp
- inštalovaný výkon 2300 Wp
- zariadenie na kľúč
- návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3000 kWh
už od 1 990 € vrátane montáže
zvyšok životnosti elektrárne máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma
86-0206

Vŕtanie studní
vŕtame 363 dní v roku
- vŕtanie studní, vŕtanie vrtov pre tepelné čerpadlá
- používame modré certifikované rúry
- výplach, dezinfekcia zanesených studní
Za CENY z minulého roka!
www.vrtanestudne.info
Tel. 0907 918 007
KDE JE VODA, TAM JE ŽIVOT
37-39