

# KOŠICKO okolie

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 24 900 domácností

**PRACOVNÉ ODEVY**  
montérky, obuv, rukavice  
tričká, mikiny, uteráky  
ul. BOČNÁ 2, Košice



**AMI**  
0904 296 595  
Pondelok-Piatok  
9:00-17:00 hod  
aneta.dugasova@gmail.com

**KAMENÁRSTVO KOŠICE**  
Komplet kamenárske práce, Južná trieda 66

- pomníky, náhrobky, urnové hroby, gravírovanie portrétov
- bezplatná obhliadka a cenová ponuka priamo na cintoríne
- výkop hrobov, osadenie panelov a účasť pri pohrebe

**Jarná ZĽAVA pre VŠETKÝCH ZÁKAZNÍKOV**

**Predaj hotových hrobov na verejnom cintoríne a krematóriu**

0907 909 152  
0903 999 123  
0903 300 011



info@kamenarstvokosice.sk  
www.kamenarstvokosice.sk

**Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád**

**PRÁCE Z LANA**  
VÝŠKOVÉ A STAVEBNÉ PRÁCE  
www.zlana.sk

**Klampiarska - zvaračská výroba**  
Prístrešky, atiky, oplechovanie každého druhu

Oprava a montáž žľabov, komínov  
Práce vo výškach všetkého druhu

**0911 150 447**

**OBNOVA STRIECH**  
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie odborné poradenstvo  
cenová kalkulácia ZDARMA!!!

**NON STOP - 0944 720 932**

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

slovenská firma  
ZÁRUKA 25 ROKOV

NOVÁ KRYTINA

**FALTRA**

PLECHOVÉ STRECHY  
**MASLEN**  
SLOVENSKÝ VÝROBCA

**33% ZĽAVA**  
**3333 m<sup>2</sup> MATERIÁLU**  
**30 ROČNÁ ZÁRUKA!**

Dostupnosť na ktorejkoľvek z **33** pobočiek spoločnosti MASLEN!

Akcia platí pre krytinu FALTRA vo farbe RAL 9005 HB50MAT do vypredania skladových zásob.

**AKCIA -33%**

www.maslen.sk

Košice, Jarmočná 2 | maslenke@maslen.sk | 0948 389 859

**Oprava eternitovej strechy do pôvodného stavu**

pred... po

www.flexistav.sk  
0950 889 209

**DOBRA STRECHA**  
RÝCHLO A KVALITNE

- NÁTERY STRIECH
- NÁTERY VO VÝŠKACH
- NÁTERY KOSTOLOV
- OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV

**0940 366 431**  
FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU

**atomia**  
reálna nehnuteľnosť

**PONUKA NA PREDAJ**

Pekný pozemok v obci Chorváty so sieťami, dvomi drevostavbami a pre budúcnosť základová doska

VÝMERA POZEMKU: 1386 m<sup>2</sup>  
CENA: 37990 €

Ticho, krásny výhľad, les, blízkosť maďarských hraníc, bezproblémoví susedia

Ing. Alena Katonová  
+421 907 900 717  
katonova@atomia.sk

viac info tu: 

**PÔŽIČKY**  
od 18 do 80 rokov

od 300€ do 20 000€

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

**Moldava n/B. KOŠICE**

9 Hviezdoslavova 18 - oproti VÚB BANKE (vo dvore) | 0904 031 113  
9 Fejova 1 - pri reštaurácii Stará Sýpka - vchod priamo z ulice, ŽLTÁ REKLAMA | 0918 709 028

**zinc euro ahoj HOME CREDIT**  
Nové, lepšie pôžičky

**ČISTENIE HROBOV**

- Čistenie hrobov
- Obnova písma
- Dosekávajúce písma

**AKCIA**

JEDNOHROB 90€ **65€**  
DVOJHROB 140€ **95€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK  
Impregnácia a doprava ZDARMA

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



## BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



**AKCIA 390€**  
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: 8<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>  
Sídliisko Ťahanovce, Americká trieda | Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>  
obchodný dom KLAS (bývalá MILA) 1. posch.

## BEARTRUCKSERVIS

Lubina 1 Košice, Nad Jazerom

**NÁKLADNÉ OSOBNÉ ÚŽITKOVÉ VOZIDLÁ**

SERVIS a PNEUSERVIS  
PLNENIE KLIMATIZÁCIÍ  
GEOMETRIA KOLIES  
DIAGNOSTIKA  
PROFI ZARIADENIA

0918 155 144 | beartruck.technik@gmail.com

## KOPANIE, VRTANIE A ČISTENIE STUDNÍ

0905 186 889  
www.studnevychod.sk

## KAMENÁRSTVO

Doseky priamo na cintoríne:  
Dopísanie dátumu úmrtia: 60 €  
Dopísanie celého mena: 5 € / znak  
Obnova písma: 0,70 € / znak  
Vázy, svietniky od 35 €  
Urnové hroby komplet od 690 €

Urnové hroby, s.r.o. Rastislavova 81, KE  
0944 032 810, www.urnovehroby.sk

www.drobnestavebnep prace.sk

• DOMY  
• BYTY  
• ZÁHRADY

0904 015 003

## KOMPLETNÉ UPRAŤOVANIE bytov, rodinných domov

interiér aj exteriér 0909 103 422

## ÚDRŽBA ZÁHRAD, KOSENIE

0911 399 933 • sluzbyvam.sk

Montáž a oprava rôznych ELEKTRICKÝCH rozvodov

služby ELEKTRIKÁRA 0905 719 086

## 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

## 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 0919 204 754**

## Kondi s.r.o.

0905 583 996  
www.kondi-elektro.sk

- elektroinštalačné práce
- kompletná montáž fotovoltiky
- zriadieme prípojky
- žiadosť, projekt, revíziu
- montáž a revízie bleskozvodov
- príprava trafostaníc na úradné skúšky
- údržba a opravy el. zariadení
- VN- vysokonapäťových
- NN- nízkonapäťových

## NÁTERY a ČISTENIE STRIECH

výškové práce 0947 102 999

www.ZATEPLOVANIEKOSICE.sk zateplovanie RD

0905 879 057 "bezkonkurenčné ceny"

## PÔŽIČKY

PRE OD 18-80 ROKOV

- ✓ ZAMESTNANÝCH
- ✓ DÔCHODCOV
- ✓ ŽIVNOSTNÍKOV
- ✓ OPATROVATEĽKY v RAKÚSKU

INFO: 0915 914 684

CENTRUM PÔŽIČIEK A HYPOTÉK  
ROOSEVELTOVA 6, KOŠICE

## Parfumeria

TOP PERFUMES pre ňu & pre neho

TEŠÍME SA NA VÁS  
na ALŽBETINEJ 11 v Košiciach

www.FM-PARFEMY.sk

## Sadbové a konzumné ZEMIAKY

1kg / 60 centov

Odrody: Agria, Soraya, Jelly

Tel: 0919 38 28 77  
Dovoz ZDARMA

## VYVÝŠENÉ ZÁHONY

Drevo hobľované, brúsené.  
Záhony vyplnené nopovou fóliou.

**DOVOZ až k vám**

150x50x45	cm	- 89 €
180x60x45	cm	- 115 €
100x100x45	cm	- 89 €
150x80x60	cm	- 145 €
150x80x70	cm	- 179 €
190x100x60	cm	- 159 €
180x100x70	cm	- 185 €
160x80x60	cm	- 145 €
200x70x45	cm	- 135 €

0907 919 717





Správna voľba

50%  
ZĽAVA



5.99  
2.99

Kačica celá  
cena za 1 kg  
s drobní



1 KUS TBA  
0,14



SUPERCENA

4.19

Čerstvé vajcia „M“  
30 kusov  
z 1letkového chovu



46%  
ZĽAVA

7.49\*\*\*

3.99

Čučoriedky  
500 g balenie



LIDL  
STANOK  
DARME ČISTOTE

60%  
ZĽAVA

0.99\*\*\*

0.39

Šalátové uhorky  
kus



31%  
ZĽAVA

17.49

11.99

42%  
ZĽAVA

17.49

9.99

Lavazza Crema  
1000 g  
zrnková káva  
ročne druhy



TOP  
CENA

ITALIAMO  
Culinary Style

OBJAVTE VIAC AKO  
120  
PRODUKTOV  
INŠPIROVANÝCH  
Talianskom



20%  
ZĽAVA

4.38

3.49

31%  
ZĽAVA

4.38

2.99

Mascarpone  
500 g



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

\*\*\*Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na rovnakom mieste z akčiového týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)  
Ponuka tovaru platí od 6. 5. do 12. 5. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.



# PLASTOVÉ OKNÁ

## DŮCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 30%

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

**SAMo plus**  
www.samoplus.sk  
SKLADNÁ 1 / ČAŇA  
1. POSCHODIE, STARÉ NÁKUPNÉ STREDISKO NAD TESCOM

**0919 204 754**  
samoplusro@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**  
samoplusro@gmail.com  
www.samoplus.sk

# DACHMANN

www.dachmann.sk

## PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ  
SERVIS A OPRAVA OKIEN

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

DREUTEX HOME CREDIT Quatro

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

**0944 047 008, 0903 634 202**

## REKONŠTRUKCIE bytových jadier

## STAVBY

rodinných domov na kľúč

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

**0949 707 583**

# STK JAZERO

Po - Pia: 7.00 - 17.00  
So: 7.00 - 13.00

## STK + EK

BEZ ČAKANIA ZA PRIAZNIVÉ CENY

Objednávky 055-304 57 27

Napájadlá 7 A, Košice

**www.stkkosice.sk**

# VODÁR

VODA • ODPAD • KÚRENIE

nové rozvody, prípojky, opravy, inštalácia spotrebičov

... s vodou si poradíme ...

**24 HODINOVÝ SERVIS**

**0903 11 33 33**

## RIZIKOVÉ OREZY a VÝRUBY STROMOV

starostlivosť o záhrady stromy, kríky, živé ploty

**0918 290 314**

## PEKNÁ STRECHA

### NÁTERY STRIECH VÝMENA STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu **0908 842 631**

## GOOGLE FACEBOOK REKLAMA

MARKETING NA MIERU:  
kosicko@regionpress.sk

## KANALIZÁCIE

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

### PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

**0918 520 333**

## JAREK

čistí čalúnený nábytok a koberce u Vás doma aj u nás

www.jarekcistikoberce.sk | **0915 937 226**

## Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

**0948 300 988**

## DASON

dason.sk

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

... sme s vami v každom počasi.

### ŽALÚZIE | MARKÍZY ROLETY SIETE PROTI HMYZU

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

**JARNÁ AKCIA!**  
Markízy, Pergoly -30%  
Vonkajšie žalúzie, Rolety AL -35%

Záručná doba **4 ROKY**  
Akcia platí do 30.5.2024

**NA TRHU UŽ 26 ROKOV**

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

## VIZITKY

kosicko@regionpress.sk

## MALIARSTVO

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Umývanie škrídlí a eternitu

**0940 167 755**  
**0940 810 159**

## STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRYDĽOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

**0948 107 877**

# AGROSERVIS

PRIJMEME DO NÁŠHO TÍMU ŠIKOVNÝCH SERVISNÝCH TECHNIKOV POĽNOHOSPODÁRSKYCH STROJOV

**ČO OD VÁS OČAKÁVAME:**

- stredoškolské vzdelanie:
- opravár poľnohospodárskych strojov, automechanik
- technické znalosti, manuálnu zručnosť
- vodičský preukaz typu B, T
- zodpovedný prístup k pracovným úlohám

**MIESTO PRÁCE:** Turnianska Nová Ves

**NÁSTUP:** Ihneď alebo podľa dohody

**PRACOVNÁ DOBA:** 07:00 - 16:00

V prípade záujmu nás kontaktujte na  
tel.: +421910 202 118 alebo zašlite životopis na Lea.Likerova@agroservis.sk

- príspevok na stravovanie vo výške 7,- eur/deň
- systematický zaškolovací proces
- služobné vozidlo
- notebook
- mobilitný telefón



MZDOVÉ PODMIENKY (V HRUBOM):  
**od 1 300 EUR / mesiac**

agroservis.sk/kariera



## PROBLÉMY S ČÍTANÍM? Problémy s písaním?

CHCETE VÁŠMU DIETAŤU ULAHČIŤ UČENIE A DAŤ MU DOBRÝ ZÁKLAD  
DŮLEŽITÝ PRE ŽIVOT A JEHO UPLATNENIE V BUDÚCNOSTI?

### Prejavy:

- nechuť k učeniu
- problémy a neúspech v škole
- musíte sa dieťaťu denne venovať
- pomalé čítanie
- nečitateľné písmo
- trápenie a starosti

- Ponúkame novú netradičnú metódu, ktorá efektívne rieši problémy s čítaním a písaním formou individuálneho doučovania
- Dohodnite si bezplatný úvodný pohovor s testom čítania alebo písania

## LETNÉ DOUČOVANIE



[www.centrumbasic.sk](http://www.centrumbasic.sk)

študijné centrum  
**BASIC**

Študijné centrum BASIC  
Krivá 23 - prízemie, 04001 Košice

0915 787 845, 0908 304 211  
ke@centrumbasic.sk

## Motorické pohony pre brány Automatické posuvné dvere Garážové a halové dvere Automatické závory

**PREDAJ MONTÁŽ SERVIS**

**BRANAMI s.r.o.**, Rázusova 12, Košice  
[pauer@netkosice.sk](mailto:pauer@netkosice.sk) • **0903 600 573**

**NÁTERY  
STRIECH  
OPRAVA  
KOMÍNOV**  
NOVÁ STRECHA.  
Za rozumnú cenu  
**0908 152 485**

**LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH**  
[www.Leeris.sk](http://www.Leeris.sk), 0944 923 476, [info@leeris.sk](mailto:info@leeris.sk)

**IZOLOVANIE a ZATEPLOVANIE  
PIVNÍČ a RODINNÝCH DOMOV**  
► **0910 433 877** ◀

**stomatologiaaupark.sk**  
HAPPYDENT, s.r.o.

**NAJNOVŠIE  
TECHNOLÓGIE  
V OBLASTI  
IMPLANTOLÓGIE**



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



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

Nájdete nás  
**4. poschodie**  
/Medicínske centrum/



**0940 123 555** | [info@stomatologiaaupark.sk](mailto:info@stomatologiaaupark.sk)  
[www.stomatologiaaupark.sk](http://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 čelustí 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



### Vlastné zubné laboratórium

Vieme zabezpečiť presné protetické práce na implantátoch vďaka použitiu digitálnych technológií CAD/CAM.



## Čistenie hrobov a dosekávanie písma

**AKCIA** pred  po

Používame materiál nemeckej kvality

impregnácia a doprava **zdarma!**

jednohrob 65€  
dvojhrob 95€  
malba písma 1,30€/znak  
dosekávanie písma od 79€

Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny

**0902 509 700**

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb

[www.cisteniehrobovsaris.sk](http://www.cisteniehrobovsaris.sk)

Rozšírte svoje podnikanie aj do iných regiónov Slovenska.

**DAJTE O SEBE VEDIET** pomocou inzercie v našich novinách

**REGION PRESS**  
kosicko@regionpress.sk  
**0907 779 017**

**WWW.WITON.SK**

Používame airless technológie a pracovné postupy, ktoré zaručia dlhodobý a stály výsledok.



**vysprávký a maľovanie brizolitú**

Spoločne odstránime všetky mikroorganizmy, mach, plesne, riasy, prach, smog, olejové stopy či iné nečistoty.

**VLASTNÉ PLOŠINY**

**AKCIA** čistenie fasády

**BRIZOLIT - PRI STRIEKANÍ BRIZOLITU OPRAVA PRASKLÍN A VYSPRÁVKY ZDARMA**

**ČISTÍME A MAĽUJEME**

• fasády • strechy  
• zámkové dlažby  
• striekame brizolit

**Záruka až 12 rokov na namaľovanú fasádu**



**čistenie a maľovanie strechy**



**čistenie a maľovanie strechy**

**0800 144 125**  
**0948 269 021**

Budovateľská 1285  
Vranov nad Topľou



**HĽADÁME OBCHODNÝCH PARTNEROV NA SPROSTREDKOVANIE PREDAJA BETÓNOVÝCH PLOTOV**

Ak máte záujem rozšíriť Váš sortiment o kvalitné betónové ploty neváhajte nás kontaktovať. Špecializujeme sa na vlastnú výrobu a montáž certifikovaných betónových plotov. Ponúkame možnosť obchodnej spolupráce montážnym firmám, stavebným spoločnostiam a predajcom stavebného materiálu. Pre viac informácií o obchodných podmienkach nás neváhajte kontaktovať na uvedenom telefónnom čísle.



**0908 756 132** info@remu.sk www.remu.sk

**REMÜ**

**PONUKA TLAČE** letáky | vizitky | plagáty | etikety | katalógy | kalendáre | spravodaje | časopisy

**REGION PRESS**  
www.regionpress.sk

**HĽADÁME VODIČOV SKUPINY C**



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

**MIESTO VÝKONU PRÁCE:**  
Košice a Košice okolie

**POŽIADAVKY:**

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

**BENEFITY:**

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

**NÁBOROVÝ BONUS 2000 €**

KOSIT a.s., www.kosit.sk

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

**KOSIT**

**Občianska riadková inzercia**

**01 AUTO-MOTO / predaj**

**02 AUTO-MOTO / 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**

**Chcete si podať 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.**

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

**Bezplatný týždenník**

**KOŠICKO okolie**

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

Ročník I, Vydanie 1, týždeň 18/2024.

Redakcia: Némcovej 30  
**KOŠICE**  
kosicko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Ing. Renáta Sakslová **0907 779 017**  
Mgr. Monika Nigutová **0907 779 011**  
www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk

 **Vychádzame na recyklovanom papieri**

**DISTRIBÚCIA (24.900 domácností)**

**každý týždeň:**  
Bačkovik, Beniakovce, Bidovce, Blažice, Bohdanovce, Budimír, Bukovec, Čaňa, Čizatice, Drienovec, Malá Vieska, Teplicany, Ďurkov, Geča, Haniška, Jasov, Kechnec, Kokošov - Bakša, Košické Oľšany, Kysak, Malá Ida, Mokrance, Budulov, Moldava nad Bodvou, Nižná Hutka, Nižná Kamenica, Nižná Myšľa, Nováčany, Obišovce, Poproč, Rákoš, Rozhanovec, Rudník, Ruskov, Byster, Zdobca, Seňa, Slančík, Slanec, Slanská Huta, Šemša, Turňa nad Bodvou, Vajkovce, Valaliky, Vyšná Kamenica

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

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodajú, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

## HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

**SKÚSTE TO CELOSLOVENSKOU INZERCIOU  
V NAŠICH NOVINÁCH**

[www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)



### POKLÁDKA BETONÁRSKEJ OCELE

#### TESÁRSKE PRÁCE ŽELEZIARSKÉ PRÁCE

• ZÁKLADOVÉ DOSKY • ZÁKLADOVÉ PÁSY •  
• OPORNÉ MÚRY • STENY • STROPY • SCHODY •

☎ 0940 630 941

**GOOGLE  
FACEBOOK  
REKLAMA**

MARKETING NA MIERU:  
[kosicko@regionpress.sk](mailto:kosicko@regionpress.sk)

MASTER GROUP s.r.o.

### ZASKLENIE BALKÓNOV

#### ZIMNÉ ZÁHRADY

za bezkonkurenčnú cenu!

0915 927 993 • 0940 707 621

SEZÓNNE  
ZĽAVY

TERASY • PRÍSTREŠKY



[www.mgroupsro.sk](http://www.mgroupsro.sk)



## HYDINA FURAJTAR

s.r.o.  
Hospodársky dvor Margecany



BIELA

ČIERNÁ

HNEDÁ

JARABÁ

SUSSEX

Hydinárska Farma Margecany začiatkom marca začala s predajom vysokoškvalitných mládok Moravia v 5-tich farbách vo veku od 12 do 18 týždňov. Hydina je v 100% zdravotnom stave. Cena sa pohybuje od 6,5 €/ks do 9 €/ks, záleží od veku zvierat.

V ponuke máme aj biele brojlerové kurčatá a brojlerové kurčatá Kalimero, ktoré sa vyznačujú nenáročným chovom a kvalitným mäsom.

Prijímame objednávky na 6 až 8 týždňové chovné morky. Cena je 13 €/ks. Morky sa začnú predávať koncom apríla. Je nutné si hydinu telefonicky objednať. O presnom dátume Vás budeme vopred informovať.

Ku každej hydine ponúkame krmné zmesi.

**0905 358 480 0908 825 900**

**PREFERUJEME, ABY SI ZÁKAZNÍK MOHOL  
VYBRAŤ ZVIERATÁ PRIAMO Z CHOVU!**

**VIAČ INFORMÁCIÍ VÁM OCHOTNE POSKYTNEME  
NA HORE UVEDENÝCH KONTAKTOCH**

## VYPESTUJTE SI DOMÁCU ÚRODU!



**0915 516 672**

### SKLENÍKOV

Polykarbonátové skleníky

Kompostéry  
Sudy na vodu



**DOPRAVA  
ZADARMO!**

Navštívte náš e-shop!

[www.sklenikovo.sk](http://www.sklenikovo.sk)

### DREVENÉ konštrukcie



[DOPYT@OLIMONT.SK](mailto:DOPYT@OLIMONT.SK)

### ZIMNÉ ZÁHRADY

ZASKLENIE TERASY

ZASKLENIE PRÍSTREŠKU

PRÍSTREŠKY

BIOKLIMATICKÉ PERGOLY

BALKÓNY a LODŽIE

SCREENOVÉ ROLETY

BETÓNOVANIE a DLAŽBA

**0908 077 040**

[WWW.OLIMONT.SK](http://WWW.OLIMONT.SK)

Nehľadajte 2-3 firmy.  
My sa o všetko postaráme.



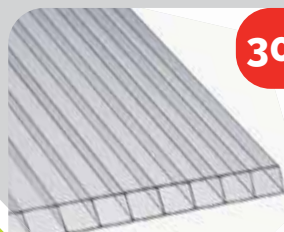
HLINÍKOVÉ konštrukcie



BIOKLIMATICKÉ PERGOLY

ZENIT

## JARNÁ AKCIA



30%

Exolon® Ultralight  
2/10 číra

**9,50 €/m<sup>2</sup>**

NOVINKA



10%

Exolon® 5X/16  
šedá

**21,22 €/m<sup>2</sup>**

Koš - 046/5430 771, [zenit@zenitsk.sk](mailto:zenit@zenitsk.sk)  
Košice - 055/6254 006, [kosice@zenitsk.sk](mailto:kosice@zenitsk.sk)

[WWW.ZENITSK.SK](http://WWW.ZENITSK.SK)



## Myslime na naše mamy

**Patrí im veľká vďaka, úcta a obdiv. Reč je, pravdaže, o našich mamách, matkách, maminkách, mamulienkach, mamičkách, ktoré už onedlho oslávia svoj sviatok.**

Žijeme hektické životy a neraz si ani neuvedomíme, koľko dní sme už nezavolali svojej mame, alebo ju nenavštívili. A je to pritom práve ona, ktorá je tu s nami od nášho narodenia a nie je deň, kedy by na nás nepomyslela. Mama nás sprevádza po celý život. Teší sa z našich úspechov, podrží nás, keď prekonávame ťažké životné skúšky, stojí pri nás, keď strácame pevnú pôdu pod nohami a keď zabúdime, je tu, aby nám pomohla nájsť opäť tú správnu cestu. Je to ona, ktorá nám dôveruje, keď nad nami už možno iní lámu palicu, je to ona, ktorá nás bezpodmienečne miluje.

Druhá májová nedeľa už tradične patrí mamám. Hoci súčasnú podobu dostal Deň matiek na prelome 19. a 20.

storočia v Spojených štátoch amerických, postupne sa udomácnil takmer vo všetkých krajinách a dnes tak tento sviatok slávia ľudia po celom svete. Je oslavou materstva a dňom, kedy si pripomíname význam a dôležitosť všetkých mám v našich životoch, oslavujeme ich a vzdávame im úctu. Zároveň je výbornou príležitosťou poďakovať sa našim mamičkám za všetko, čo pre nás robia. Možností je skutočne veľa, napríklad darovaním nežného kvietku. Každú mamu však asi najviac poteší spoločne strávený čas.

**Za seba by som nám,** všetkým mamám, rada zaželala veľa radostných a príjemných chvíľ strávených v spoločnosti tých, ktorých nado všetko milujeme.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

## Schválili 13. dôchodok

**Národná rada Slovenskej republiky schválila vládnú novelu zákona o sociálnom poistení, ktorou sa zavádza plnohodnotný 13. dôchodok, a to pre všetkých poberateľov dôchodkových dávok. Po novom sa 13. dôchodok stáva riadnou dôchodkovou dávkou, ktorú bude vyplácať Sociálna poisťovňa.**

„13. dôchodok bude vyplatený už v decembri všetkým poberateľom dôchodkov bez ohľadu na to, aký druh dôchodku poberajú. Významnosť tohto opatrenia dokazuje aj to, že bol v parlamente schválený ústavnou väčšinou. 13. dôchodok sme zaviedli ako trvalé opatrenie, pokiaľ to iná vláda nezmení,“ zdôraznil minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš.

### Kto dostane 13. dôchodok?

Suma 13. dôchodku bude vo výške priemerného dôchodku za predchádzajúci rok. V tomto roku bude pre poberateľov starobného dôchodku 13. dôchodok vo výške 606,30 Eur. V tejto výške dostanú 13. dôchodok aj invalidní dôchodcovia, ktorí dovŕšili dôchodkový vek. Sociálna poisťovňa vyplatí 13. dôchodok tiež poberateľom

invalidných, sirotských, vdovských, či vdoveckých dôchodkov, a to vo výške ich priemerných dôchodkov za predchádzajúci rok. V zákone je však takzvaná poisťka, ktorá stanovuje, že 13. dôchodok nesmie klesnúť pod sumu 300 Eur. 13. dôchodok dostanú aj výsluhoví dôchodcovia, teda bývalí príslušníci bezpečnostných zložiek štátu. „Zároveň vláda SR bude môcť nariadením rozhodnúť o skoršom vyplatení časti 13. dôchodku, a to najmä v prípade, ak by sa zhoršila sociálna a ekonomická situácia,“ uzatvára rezort práce.



» ren zdroj foto Franz26 pixabay

využite potenciál  
24 900 domácností

inzerujte v  
KOŠICKO okolie

tvorba www | e commerce | google reklama | facebook reklama | www.regionpress.sk

## Pripravte si liečivý čaj alebo olej

# Levandula upokojí aj zmierni bolesti

**Levandula je pre svoju príjemnú až omamnú vôňu veľmi obľúbená. Táto rastlinka s charakteristickými fialovými kvietkami má v našich domácnostiach mnohoraké využitie a osoží aj nášmu zdraviu.**

Levandula nielenže skrášli a prevonia náš príbytok, či ochráni šatstvo pred molami, ale pomôže aj pri nespavosti a uľaví pri viacerých zdravotných problémoch. Jej kvety sa využívajú dokonca aj v kuchyni na ochutenie omáčok a dressingov či na dekorovanie zákuskov.

### Liečivé účinky

V ľudovom liečiteľstve sa využívala levandula úzkolistá už od pradávna. Na náš organizmus má táto rastlinka upokojujúce aj dezinfekčné účinky. Pomáha pri dne, reumatizme či zápaloch nervov. Využíva sa aj pri migréne, búšení srdca a pri žalúdočných ťažkostiach.

### Pestovanie

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

### Zber a sušenie

Levandula kvitne od júna až do septem-

bra. Zberajte ju na začiatku kvitnutia počas slnečných dní. Pri jej zbere vám dobre poslúžia nožnice – strihajte ju do kytice a sušte v menších trsoch zavesených na tmavom vzdušnom mieste. To, že je už bylinka suchá a pripravená na uskladnenie zistíte tak, že sa jej stonky ľahko lámu. V takom prípade stiahnite prstami kvietky a vložte do dobre uzatvárateľnej nádoby. Skladujte na suchom a tmavom mieste.

### Levandulový olej

Levandulový olej môžete užívať po kvapkách – 4 až 5 kvapiek denne pri plynatosti, migréne či strate chuti do jedla. Vtierať môžete olej na bolestivé miesta pri dne, reumatizme či zápaloch nervov, ale aj do spánkov pri bolestiach hlavy.

**Budeme potrebovať:** 50g sušenej levandule úzkolistej, 1/2 litra oleja - môže byť kvalitný olivový, mandľový alebo slnečnicový, sklenený uzatvárateľný pohár, sklenenú fľašu z tmavého skla, lievik, plátno alebo sitko

**Postup:** Levandulu vložte do pohára s olejom tak, aby boli bylinky úplne ponorené. Pohár dobre uzatvorte a nechajte päť týždňov odstáť na tmavom mieste. Každý deň zmes pretrepte. Následne môžete scediť cez plátno alebo sitko do fľaše z tmavého skla. Skladujte pri izbovej teplote.



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

### Levandulový kúpeľ

Ak si pridáte do kúpeľa za hrsť levandule, upokojí nielen vašu myseľ ale aj pokožku.

### Levandulové vrecúška

Vrecúška plnené sušenými kvetmi levandule sa vkladajú pod vankúš pre dobrý spánok ale účinne tiež odpudia mole v šatníku.

### Levandulový čaj

Levandulový čaj vás zbaví napätia. Piť ho môžete dva až trikrát denne. Čajovú lyžičku sušenej levandule úzkolistej

tej zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne precedte cez sitko a môžete popíjať.

**Pozor!** Hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Platí to aj v prípade levandule. Čaj či olej z tejto bylinky nepite dlhodobo. Ak si nie ste istí, poraďte sa so svojim lekárom.

» ren



# Pravidelná fyzická aktivita je dôležitá

## Pohybom ku zdraviu

**Pohybová aktivita je jednou z ciest k zlepšeniu kvality života. Pevné zdravie a dlhší život sú dobrým dôvodom, aby sa pohyb stal pozitívnym návykom všedného dňa.**

Odborníci hovoria, že pravidelná pohybová aktivita zlepšuje fyzickú a psychickú kondíciu, posilňuje imunitný systém, podporuje srdcovú činnosť a krvný obeh, zlepšuje prívod kyslíka do celého tela, normalizuje krvný tlak, podporuje trávenie a činnosť čriev, harmonizuje činnosť endokrinného systému, je prevenciou pred osteoporózou a má veľa ďalších benefitov. Na druhej strane sa podľa nich nedostatočná fyzická aktivita v kombinácii s nesprávnou výživou spolupodielala na vzniku chronických ochorení ako sú srdcovocievne ochorenia, onkologické, metabolické, respiračné či ochorenia pohybového aparátu a podobne. „Čím je človek starší, tým viac je dôležitá primeraná a pravidelná fyzická aktivita. Šport odhaľuje príznaky starnutia, pomáha zvládať choroby a bolesť, dodáva chuť do života, zvyšuje energiu a zlepšuje pozitívnu náladu“, objasňuje Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

### Výskumy varujú

Z výsledkov rôznych výskumov vyplýva, že až 70 % Slovákov sa hýbe nedostatočne a málo. Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) zomiera v dôsledku nedostatku pohybu celosvetovo ročne vyše 5 miliónov ľudí, čo je podobný efekt ako má fajčenie. „Dnešný sedavý spôsob života významne prispieva k pandémii obezity a vzniku rôznych chronických civilizačných ochorení ako je diabetes, ateroskleróza, kardiovaskulárne a neurodegeneratívne ochorenia“, upozorňuje odborníčka. Nedostatočná pohybová aktivita má vplyv aj na vznik niektorých typov rakoviny, ako je napríklad kolorektálny karcinóm.

### Telesná aktivita je dôležitá

„Osobitne dôležitá je pravidelná telesná aktivita v detstve a mladom veku, pretože vtedy sa vytvára celoživotný návyk. Edukácia má preto zásadný význam“, uvádza Mgr. Klinčáková a vysvetľuje, že mladiství, ktorí sú pravidelne aktívni, majú menšiu šancu, že sa u nich vyvinú rizikové faktory ako obezita či zvýšený krvný tlak. Je preto vhodné podporovať deti v tých pohybových aktivitách, ktoré ich bavia a naplňujú.



Ilustračné foto.

zdroj foto PICNIC-Foto pixabay

### Prospeje nám chôdza

Najprírodzenejšou pohybovou aktivitou je chôdza, ktorá je prospešná pre našu fyzickú kondíciu a psychiku. Podľa viacerých štúdií dokáže pravidelná chôdza predĺžiť život človeka o niekoľko rokov a dokonca spúšťa aj omladzovacie procesy v tele. WHO odporúčaná dávka pohybu, ktorá prináša zdravotné benefity je 10 000 krokov denne + 30 minút stredne intenzívnej vytrvalostnej aktivity aspoň 5krát týždenne alebo 1 hodina intenzívnej vytrvalostnej aktivity 3krát týždenne, optimálne v kom-

binácii so silovým tréningom 2 až 3krát týždenne.

### Tipy ako zvýšiť fyzickú aktivitu

- Ak máte sedavé zamestnanie, počas prestávky sa poprechádzajte,
- prechádzajte sa počas telefonovania,
- ak sa dá, na prepravu zvolte bicykel namiesto auta,
- používajte schody namiesto výťahu

Informácie poskytol  
RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

## Doprajte si výhľady na krásnu prírodu

# Vyhliadkové veže a rozhľadne na Horehroní

**Región Horehronie ponúka k objavovaniu veľa prírodných krás, no pochváliť sa môže i množstvom zaujímavých kultúrnych pamiatok. My sme našu pozornosť tentokrát upriamili na vyhliadkové veže a rozhľadne, z ktorých sa naskytnú dychberúce výhľady na široké okolie.**

### Vyhliadková veža Zbojská

Na území Národného parku Muránska planina nad sedlom Zbojská medzi obcou Pohronská Polhora a mestom Tisovec môžete navštíviť Vyhliadkovú vežu Zbojská. Vede k nej lesný chodník s miernym stúpaním cez otvorenú lúku. V jej spodnej časti sa nachádza



Vyhliadková veža Zbojská.

kaplnka Sv. Juraja s osobitným vchodom. Pri vstupe do veže je menšia izba s vypeparovanými lesnými zvieratami, ktoré podávajú obraz o miestnej faune. Na prvom poschodí sú umiestnené pamätné kroniky, na ktoré dozerá drevená socha pustovníka. Druhé poschodie sa nesie v duchu ovčiarstva, no a tretie je venované zbojníctvu, ktoré dalo lokalite Zbojská meno. Neďaleko veže stojí i nadrozmerná drevená socha najobávanejšieho tunajšieho zbojníka Jakuba Surovca, ktorá je súčasťou náučného zbojníckeho chodníka, vedúceho Čertovou roklinou. Po výšlape na vrchol veže môžete zazvoniť na zvon Hronca a naskytné sa vám čarovný pohľad na sedlo Zbojská, Čertovu dolinu, vrch Kučalach či Fabovu hoľu a pri dobrej viditeľnosti až na Chopok, druhý najvyšší vrch Nízkych Tatier.

### Vyhliadková veža Horné Lazy

Vyhliadková veža Horné Lazy týčiac sa nad mestom Brezno očarí krásnymi panoramatickými výhľadmi na celé Nízke Tatry od Kráľovej hole až po Banskú Bystricu, kráľovské mesto Brezno, Horehronské podolie, či Veporské vrchy. Jedinečné výhľady si môžete užiť ešte detailnejšie vďaka ďalekohľadu, ktorý je na vrchole veže umiestnený. Z

mesta Brezno, z lokality Banisko vedú k veži dve trasy a ďalšie turistické chodníky vás tam zavedú z obcí Valaská, Bystrá či Mýto pod Ďumbierom z časti Pohanské. Výstup na vyhliadkovú vežu je bezplatný.

### Rozhľadňa Pustý vrch

Na vrchole Pustého vrchu nad miestnymi časťami obce Čierny Balog Komov a Pusté, neďaleko trasy Čiernohronskej lesnej železnice stojí jedenásť metrov vysoká drevená rozhľadňa Pustý vrch. Má dve vyhliadky vo výške troch a šiestich metrov, z ktorých si užijete pohľady na doširoka sa rozprestierajúcu obec Čierny Balog a okolitú, pokojom dýchajúcu prírodu. K rozhľadni môžete vyraziť hneď z niekoľkých prístupov, a to z Čierneho Balogu, miestnych častí Komov, Látky, Jánošovka, Dobroč alebo Pusté. Zaujímavosťou je, že na vyhliadku Pustý vrch môžu turisti prísť aj Horehronskými cyklotrejnami a Čiernohronskou železničkou.

### Rozhľadňa Polomské očko

Neďaleko horehronskej obce Polomka nájdete unikátnu rozhľadňu Polomské očko, ktorá ponúka dychberúce výhľady do všetkých svetových strán. Dostať sa na ňu môžete z parkoviska v



Vyhliadková veža Horné Lazy.

obci Polomka, kde zaparkujete auto a vaše dvojkilometrové priame stúpanie s časovým rozpätím približne hodinu, sa môže začať. Vďaka umiestneniu rozhľadne a jej celkovej výške 30 metrov, môžete vidieť na severe napríklad hrebeň Nízkych Tatier a na juhu rozprestierajúcu sa Muránsku planinu.

Informácie a foto poskytila  
Oblasťná organizácia cestovného  
ruchu Región Horehronie

» ren



## Vydávajú hlasovacie preukazy

**Obce a mestá začali vydávať hlasovacie preukazy pre voľby do Európskeho parlamentu (EP). Vybaviť si ho môžu voliči, ktorí majú trvalý pobyt na Slovensku a v deň volieb nebudú môcť voliť vo svojom volebnom okrsku.**

Hlasovací preukaz oprávňuje voliča voľiť v ktorejkoľvek volebnej miestnosti na Slovensku. Požiadať oň je potrebné obec trvalého pobytu. „Hlasovací preukaz sa vydáva iba raz, volič by s ním preto mal nakladať opatrne. Pri strate alebo odcudzení obec voličovi nový preukaz nevydá,“ upozorňuje Ministerstvo vnútra SR.

### Ako požiadať?

O hlasovací preukaz možno požiadať elektronicky (e-mailom) a listinne najneskôr do 20. mája, pričom žiadosť musí byť do uvedeného termínu obci aj doručená. V žiadosti je potrebné uviesť meno a priezvisko voliča, rodné číslo, štátnu príslušnosť, adresu trvalého pobytu a adresu, na ktorú obec doručí hlasovací preukaz. Obec zašle hlasovací preukaz na adresu uvedenú v žiadosti doporučenou zásielkou Do vlastných rúk. „Ak volič uvedie, že preukaz

prevezme iná osoba, musí v žiadosti uviesť jej meno, priezvisko a číslo občianskeho preukazu,“ upozorňuje rezort vnútra a dodáva, že osobne alebo prostredníctvom osoby splnomocnenej žiadateľom si možno vyzdvihnúť hlasovací preukaz najneskôr v piatok 7. júna v úradných hodinách obce.

Voľby do Európskeho parlamentu sa uskutočnia 8. júna 2024. Voliči v nich rozhodnú o 15 poslancoch, ktorí budú zastupovať Slovensko v EP na päťročné volebné obdobie. Na rozdiel od volieb do Národnej rady SR majú v eurovoľbách právo kandidovať a voľiť aj občania iných štátov EÚ s trvalým pobytom na Slovensku. Voliť aj kandidovať však možno len v jednom členskom štáte Európskej únie.



» ren

zdroj foto Foto NoName\_13 pixabay

**DIGITÁLNY MARKETING | [www.regionpress.sk](http://www.regionpress.sk)**

## V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch Chráňte sa pred kliešťami

**Prekrásne slnečné dni nás lákajú na potulky do prírody a spolu s prebúdajúcou sa prírodou sa o slovo hlásia aj kliešte. Chráňte pred nimi seba aj svojich blízkych.**

Kliešte sú malé parazity a pre človeka predstavujú nebezpečenstvo najmä v prípade, ak sú infikované, pretože vtedy prenášajú nepríjemné ochorenia. Na Slovensku sa najčastejšie vyskytujú dve z nich: lymská borelióza a kliešťová encefalitída.

### V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

Kliešte sa vyskytujú v trávnatých porastoch s výškou od dvadsať centimetrov do jedného metra. Najš ich môžeme v záhradách, v parkoch i v lesoch. V posledných rokoch sa v dôsledku klimatických zmien dostávajú aj do vyšších zemepisných polôh, dokonca až do nadmorskej výšky nad 1000 metrov. Striehu na koncoch listov, na stebľoch tráv alebo na vetvičkách prízemných kríkov. Oblubujú najmä dubovo-hrabové lesy.

### Takto sa môžete pred kliešťom chrániť

Pri potulkách prírodou by sme sa

mali vyhýbať miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov, ktorými sú okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Je dobré zvoliť vhodné oblečenie pokrývajúce čo najväčšie časti tela, najmä dlhé nohavice a ponožky. Vhodnejší je svetlý odev, na ktorom tento parazita skôr zbadáte. Zabúdať by sme nemali ani na používanie repelentov.

### Kliešťa vyberte správne

Ak si na tele nájdete kliešťa, treba ho vytiahnuť čo najskôr. „Kým na prenesenie baktérií, ktoré spôsobujú lymskú boreliózu, kliešť potrebuje byť prisatý aspoň 24 hodín, vírus kliešťovej encefalitídy sa môže preniesť do pár hodín po zaklieštení. Po návrate z pobytu v prírode alebo v blízkosti mestskej zelene je preto dôležité bezprostredne po návrate domov skontrolovať celú pokožku tela. Poriadne si prezrite najmä miesta ako podpazušie, slabiny, miesta pod kolenami a vlasatú časť hlavy,“ objasňujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a v prípade zaklieštenia odporúčajú nasledujúci postup:

- Prisatého kliešťa odstraňujte pinzetou, ktorú pritlačte čo najbližšie ku koži.
- Kliešťa vyťahujte plynulým kolmým

## Viete správne skladovať syry?

**Trh nám ponúka nespočetné množstvo syrov vynikajúcich chutí. Veď kto by už nepoznal francúzsky syr Camembert, holanskú Goudu, švajčiarsky Emmental či najznámejšie talianske syry, akými sú Parmezán, Mozzarella či Gorgonzola. Sú syry, ktoré sa podávajú čerstvé, krátko po dokončení ich výroby, ale i také, ktoré zrejú niekoľko týždňov, mesiacov dokonca aj rokov, kým sa dostanú na náš stôl.**

Medzi čerstvé syry patria napríklad tvarohy, cottage cheese, syr ricotta či hrudkový syr. Tvrdé syry sú charakteristické tým, že musia zrieť najmenej 4 týždne a najviac 1 až 2 roky. Plesňové syry patria medzi zrejúce syry. Sú vyrobené z pasterizovaného mlieka, do ktorého sa pridávajú okrem kyslomliečnych kultúr i špeciálne ušľachtilé plesňové kultúry. Raďime sem syry s modrou alebo zelenou plesňou vo vnútri, syry s bielou plesňou na povrchu ako aj syry dvojplesňové. Ďalšiu skupinu syrov tvoria tavené syry.

### Správne skladovanie syrov

Aby sme zachovali kvalitu, chuť ale aj vôňu syra, mali by sme ho správne skladovať, a myslieť aj na to, že každý druh syra vyžaduje iné podmienky. Optimálna teplota pre uchovanie syrov je 8 až 12 °C. V bežných podmienkach je preto najlepšie skladovať ich v chlad-

ničke, pričom čerstvé mäkké syry skladujte v najchladnejšej časti chladničky, tvrdšie môžete uložiť tam, kde je trochu vyššia teplota. Baliť by sme ich mali do papiera, ktorý im umožňuje dýchať. Použiť môžeme aj papierový obrúsok a ten následne vložiť do polouzatvoreného plastového vrečka. Plesňové syry sa odporúča skladovať v plastových nádobách alebo pod pokrievkou zo skla, aby sme zabránili rozšíreniu plesne na iné potraviny. Pri dlhšom skladovaní syrov je dobré ich po každom vybalení zabaliť do nového obalu. Odborníci neodporúčajú syry uchovávať v mrazničke, pretože dochádza k narušeniu ich štruktúry, ale i zmene chute.



» ren

zdroj foto VMonte13 pixabay



Ilustračné foto.

foto autor JerzyGorecki pixabay

informáciu. Tieto informácie môžu byť užitočné pre vášho lekára v prípade, že sa u vás neskôr objavia príznaky, ktoré sú obvyklé v prípade infekcií prenášaných kliešťami. Nasledujúci mesiac venujte pozornosť príznakom ako väčšie začervenanie v mieste odstráneného kliešťa, horúčka, bolesť svalov, bolesť hlavy či opuch a bolesť kĺbov. Ak sa vyskytnú, konzultujte svoj stav s vaším lekárom.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR

» ren



## Vysádzame ovocné stromy

Hoci ideálnym obdobím na sadenie ovocných stromov je október a začiatok novembra, a potom druhou možnosťou je jarná výsadba v marci a začiatkom apríla, nevešajte hlavu, ak ste to náhodou nestihli. V prípade kontajnerových ovocných stromov platí, že ich môžete vysádzať počas celého roka okrem zimy.

### Akým stromom sa na Slovensku darí?

V našich podmienkach sa najčastejšie pestujú jablká, hrušky, marhule, slivky, broskyne či čerešne. V južnejších oblastiach môžete byť aj o čosi odvažnejší a vysadiť si napríklad figovník.

### Samoopelivý či cudzoopelivý?

Pri kúpe ovocných stromov si overte, či je drevina samoopelivá alebo cudzoopelivá. Aby ste sa dočkali úrody, treba v prípade cudzoopelivých stromov vysadiť aspoň dve dreviny.

### Ako postupovať pri výsadbe:

- nájdite stromom vhodné miesto - ovocné stromy obľubujú pôdu bohatú na živiny a darí sa im bude na snečnom mieste chránenom pred silným vetrom.
- vopred si naplánujte, kedy budete stromy sadiť a všetko si starostlivo na-

chystajte

- drevinu, ktorú plánujete vysádzať vložte aspoň hodinu pred sadením do nádoby s vodou
- pripravte si jamu určenú na výsadbu
- vložte strom do jamy a zasypete zeminou
- zeminu okolo stromu poriadne utlačte či ušliapte
- strom poriadne zalejte vodou a pravidelne ho zavlažujte
- k stromu nezabudnite umiestniť oporu, o ktorú ho pevne uviažete špagátom

**Náš tip:** V zimnom období je vhodné chrániť korene niektorých náchylnejších drevín - napríklad aj figovníka, pred prípadným vymrznutím tak, že ich pokryjete nástiľkou z čečiny.



» ren

autor foto pixel2013 pixabay

## Viete čo je liekopis?

**Vedeli ste, že od roku 1995 na Slovensku platí Európsky liekopis a Slovenský farmaceutický kódex? Ako na sociálnej sieti približuje Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL), liekopis zaberá v histórii farmácie osobitné miesto tým, že:**

- kodifikoval kvalitu liečiv,
- uvádzal podrobné predpisy na prípravu liekov,
- vyjadroval úroveň farmácie v krajine.

### Čo hovorí história?

Hoci najstarší oficiálny prepis liekopisu v rakúskych krajinách, teda aj na Slovensku, vyšiel už v roku 1564, tak prvý oficiálny československý liekopis začali písať až v roku 1919. „Avšak tento liekopis nabral účinnosť o niečo neskôr, vyhláškou MZ ČSR s v roku 1948. Československý liekopis vychádzal v českom jazyku, názvy liečiv boli v latinskom a slovenskom jazyku,“ približuje ŠÚKL a dodáva, že o niekoľko dekád neskôr, v roku 1995, Slovenská republika podpísala takzvaný Dohovor o vypracovaní Európskeho liekopisu. Od tohto roku na Slovensku platí Európsky liekopis a Slovenský farmaceutický kódex.

### Slovenský farmaceutický kódex:

- je doplnková národná norma pre zabezpečenie kvality liekov na Slovensku
- obsahuje aj články, ktoré nie sú zaradené do Európskeho liekopisu.

„Preto, aby boli lieky účinné, bezpečné a kvalitné, naše Liekopisné oddelenie zabezpečuje spoluprácu pri vypracovaní Európskeho liekopisu a pri zostavení Slovenského farmaceutického kódexu,“ približuje ŠÚKL.



» ren

zdroj foto pexels pixabay

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

## Syrová, vajíčková, s cesnakom či paprikou – stačí si vybrať Chutné a sýte nátierky na každý deň

Aj vy si každý deň lámate hlavu nad tým, čo pribaliť rodinke na desiatu alebo čo rýchle pripraviť vašim hladošom na večeru? Prinášame recepty na chutné nátierky na chlieb či pečivo.

### Syrová nátierka s paprikou

**Suroviny:** 250g tvrdého syra vhodného na strúhanie, 3 papriky rôznych farieb - zelená, červená, žltá, 150g šunky, 100g majonézy, 100g bieleho jogurtu, soľ a korenie podľa chuti

**Postup:** Papriky umyjeme, rozkrojíme na štvrtiny, odstránime z nich jadričky a potom pokrájame na malé štvorčeky. Rovnako pokrájame aj šunku. Syr na hrubo postrúhame.

Do misky vložíme majonézu a vymiešame ju s jogurtom. Pridáme papriku, šunku a syr. Nátierku podľa chuti osolíme a okoreníme.

### Fazuľová nátierka s orechmi

**Suroviny:** 250g konzervu bielej fazule v slanom náleve, 4 lyžice panenského olivového oleja, soľ, korenie, 2 strúčiky cesnaku, hrst vlašských orechov.

**Postup:** Vlašské orechy posekáme na kúsky. Strúčiky cesnaku pretlačíme. Fazuľu vylejeme na sito, prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapkať.

Do mixéru vsypeme fazuľu, pridáme

olivový olej a dôkladne vymixujeme na nátierku. Nátierku preložíme do misky a ochutíme cesnakom. Na záver zľahka vmiešame orechy.

**Náš tip:** Ak nemáte po ruke mixér, môžete použiť pučidlo na zemiaky.

### Mrkvová nátierka s ovsenými vločkami

**Suroviny:** 150g smotanovo tvarohového syra, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

**Postup:** Mrkvu umyjeme, očistíme a na hrubo postrúhame. Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.

Do misky vložíme syr a vymiešame ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami.

### Syrová nátierka s pečeným cesnakom

**Suroviny:** 200g syra s modrou plesňou, 200g smotanovo tvarohového syra, 3PL bieleho jogurtu, hlavička cesnaku, korenie a cukor podľa chuti

**Postup:** Rúru zohrejeme na stredne vysokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom



Ilustračné foto.

zdroj foto safran7 pixabay

strúčiky vytlačíme zo šupky a popučíme vidličkou.

Syr s modrou plesňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a dochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

### Vajíčková nátierka s avokádom

**Suroviny:** 1 avokádo, 2 vajcia, 2PL bieleho jogurtu, citrónovú šťavu, soľ a korenie podľa chuti

**Postup:** Vajčička uvaríme na tvrdo,

necháme vychladnúť a potom pokrájame na malé štvorčeky. Avokádo rozkrojíme na polovice, pomocou lyžice z neho vyberieme dužinu.

Do misky vložíme dužinu z avokáda, popučíme ju vidličkou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme pokrúpané vajcia a jogurt. Dochutíme soľou a korením.

Všetky nátierky môžete podávať s chlebom alebo pečivom.

» ren



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



## 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**

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTELNOSTI

EKOLOGICKÉ

## ČISTENIE FASÁD

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

BombaFasada  
www.BombaFasada.sk  
**0905 148 393**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy  
**ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM



galerica

## ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55

[galerica.sk](http://galerica.sk)

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

## KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky.

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0940 723 073  
trofejeee@gmail.com

**MÁTE VLHKÝ DOM?**  
- podpilovanie muriva  
- chemická injektáž  
**ZĽAVY 20%**



**STOP**  
vlhkým múrom

0918 671 541

# VRTANIE. STUDNÍ

**0907 918 007**