

KOŠICKO

šafi-ro ŽALÚZIE

- drevené interiérové žalúzie
- vertikálne textilné žalúzie
- rolety - ISO systém
- vonkajšie hliníkové rolety
- textilné rolety - rôzne typy
- slnečné clony na okná
- sieťky proti hmyzu
- plastové zhrňovacie dvere

DODACIA DOBA OD 3 DNÍ

0905 245 995
 Košice, Priemyselná 4
 www.safiroll.sk
 safiroll@safiroll.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 92 130 domácností

- Žalúzie
- Rolety
- Markízy
- Sieťky proti hmyzu
- Zhrňovacie dvere

Široký sortiment, rýchle dodávky, atypické riešenia, 25 - ročná prax

☎ **0905 644 448**
055/729 8838

FACH, Jantárová 30, Košice
 www.fach.sk, fach.ujlaky@gmail.com

TANDEM personal partner **www.tpp.sk • 0907 744 567**

Operátor/ka výroby pri letisku

- ◆ **Mzda 800 € + príplatky**
- ◆ **Priemerná mzda 1030 €**

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád



Clampierska – zväračská výroba
 Prístrešky, atiky, oplechovanie každého druhu
 Oprava a montáž žľabov, komínov
 Práce vo výškach všetkého druhu
 ☎ **0911 150 447**

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

0907 0907 44



KOŠICE

Kúpim 1 až 2 izbový byt
Hotovosť 0944 141 077

Rajsky biele pláže a vôňa klinčekov

Leťte na Zanzibar priamo z KOŠÍC

Teraz so **40 % zľavami**

Náš tip:

Najkrajšie západy slnka oceníte v hoteli európskeho štandardu RIU Jambo ****+. Concept 24-hod. all inclusive, zábavné aj športové aktivity so slovenskými animátormi a reštaurácia priamo nad morom si vás získajú. Jedna z TOP pláží, kde sa dá kúpať počas dňa a kulinárske umenie šéfkuchárov vedia, ako brnknúť na strunu romantiky.

Miesto najkrajších pláží Indického oceánu, ako aj záhadných Masajov. Exotické chute na počkanie a kúsok dobrodružstva, ktoré sa vám zapíše na celý život. Staňte sa súčasťou pravej divočiny a zažite autentické safari v národných parkoch Tanzánie. **Zanzibar** si pamätá stopy jedného z najväčších cestovateľov Davida Livingstone-a. Bude si pamätať aj tie vaše?

Odeľte priamo z Košíc na korením prevoňaný Zanzibar s plážami ako na Maldivách, no až o polovicu lacnejšie. Teraz navyše až so **40 % zľavami** pre sezónu 2024/2025. So zálohou iba 100 Eur môže byť pobyt v exotike váš. Navyše, počas first minute zliav cestuje vo vybraných termínoch **100 detí za konečnú cenu 1 Eur**. Na mieste vás privíta slovensky hovoriaci delegát a vo vybraných hoteloch aj **slovenskí animátori Planet FUN**. Zvolajte optimistické Jumbo! Bezstarostný štýl Hakuna Matata sa dotýka srdc malých aj veľkých.



GABIONY | GABIONOVÉ PLOTY | PRÍRODNÝ KAMEŇ | TEHLOVÝ OBKLAD

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

ZĽAVY DO 20%

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

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

EXPRESNÁ PREPRAVA TOVAROV V RÁMCI KOŠICKÉHO A PREŠOVSKÉHO KRAJA!

NOVÁ KRYTINA

FALTRA

PLECHOVÉ STRECHY



SLOVENSKÝ VÝROBCA

33% ZĽAVA
3333 m² 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.

www.maslen.sk

AKCIA -33%

📍 Košice, Jarmočná 2

✉ maslenke@maslen.sk

☎ 0948 389 859

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCEĽOVÉ 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.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0917 56 36 12
0911 60 20 40

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

PÔŽIČKY

PRE OD 18-80 ROKOV

- ✓ ZAMESTNANÝCH
- ✓ DŮCHODCOV
- ✓ ŽIVNOSTNÍKOV
- ✓ OPATROVATEĽKY v RAKÚSKU

INFO: **0915 914 684**

CENTRUM PÔŽIČIEK A HYPOTÉK
ROOSEVELTOVA 6, KOŠICE

www.drobnestavebnep prace.sk

• DOMY
• BYTY
• ZÁHRADY

0904 015 003

DASON
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, **-35%**
Rolety AL

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

NA TRHU UŽ 26 ROKOV

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

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

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

Predaj hotových hrobov na verejnom cintoríne a krematóriu

0907 909 152
0903 999 123
0903 300 011

Jarná ZĽAVA pre VŠETKÝCH ZÁKAZNÍKOV

info@kamenarstvokosice.sk
www.kamenarstvokosice.sk

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

INZERCIA
kosicko@regionpress.sk

PÔŽIČKY
od 20 do 80 rokov | do 30 000€

CENTRÁLNA POBOČKA
Fejova 1, Košice
(oproti OD Dargov / pri reštaurácii Stará Sýpka)

INFOLINKA
0918 709 028

ONLINE ŽIADOSŤ
www.bestpozicka.sk

zine EURO **ahoj** **HOME CREDIT**

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

Montáž a oprava rôznych **ELEKTRICKÝCH** rozvodov
služby **ELEKTRIKÁRA** **0905 719 086**

VÝPREDAJ

AVON TYRES 195/65 R15 91H

94,50 € **49,90 €**

v pneuservise alebo online: www.mikona.sk

MIKONA ON THE ROAD

ÚDRŽBA ZÁHRAD, KOSENIE
0911 399 933 • sluzbyvam.sk

Pomníky a náhrobné kamene za výhodné ceny

KAMENÁRSTVO

STONE

www.kamenarstvostone.sk

Verejný cintorín Košice: 0902 404 515
Výroba a sklad Byster: 0911 056 056

VELKO OOBCHOD (aj pre verejnosť)

TLAČOVINY
kosicko@regionpress.sk

KOMPLEXNÉ REKONŠTRUKCIE domy | byty | jadrá
0907 268 305 | www.rekonstrukcie-kosice.sk

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma

AKCIA

JEDNOHROB ~~100€~~ **65€** | Obnova písma ~~1,20€~~ 1,30€/ZNAK
DVOJHROB ~~140€~~ **95€** | Impregnácia a doprava ZDARMA

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



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 kľetkového chovu



OD PONDELKA

OD PONDELKA 6. 5. DO NEDELE 12. 5.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

46%
ZĽAVA

7.49***

3.99

Čučoriedky
500 g balenie



LIDL
STÁNOK
DARME ČISTÝE

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
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.

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

BYT - BYTOVÉ JADRO

- REKONŠTRUKCIE BYTOVÝCH JADIER
- KUCHYNSKÉ LINKY • OBKLADY • DLAŽBY
- OMIETKY • MAĽBY • ELEKTRO REVÍZNE SPRÁVY • VODA • KÚRENIE • PLYN
- SADROKARTÓN • KAZETY

vieme, že sa dohodneme ...
Tel.: 055/636 28 43, 0903 613 035
www.facebook.com/V.Skrivanek

ŽALÚZIE a SIETE

JARNÁ AKCIA -30% KASKO STINÍCIE TECHNIKA

0905 611 093

www.eurofal.sk | eurofal@gmail.com

EUROFAL
bezpečnostné dvere, plastové okná

UMÝVANIE OKIEN
SPOJENÉ S PREMAZANÍM
A NASTAVENÍM OKIEN

SERVIS OKIEN

VYPESTUJTE SI DOMÁCU ÚRODU!

SKLENÍKOV
Polykarbonátové skleníky
Kompostéry
Sudy na vodu

DOPRAVA ZADARMO!

Navštívte náš e-shop!
www.sklenikovo.sk

0915 516 672

KAMENÁRSTVO

Doseky dátumov (50 €) a mien (5 €/znak)
Obnova písma: 0,70 € / znak
Urnové hroby komplet od 690 €

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

Prijmeme **VODIČOV** na
TRAKTORY
za účelom zemetania a polievania ciest v Košiciach

Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov
Bližšie informácie: 0905 449 843

PLASTOVÉ OKNÁ

1500 1500 2400 2000 2400 1500 800 900

DÔCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 30%

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

SAMOpus
www.samopus.sk
SKLADNÁ 1 / ČAŇA
1. POSCHODIE, STARÉ NÁKUPNÉ STREDISKO NAD TESCOM

0919 204 754
samoplussro@gmail.com

ŽALÚZIE

SIETE PROTI HMYZU,
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.samopus.sk

HODINOVÝ MANŽEL
• VODÁR • ELEKTRIKÁR • MURÁR • OBKLADAČ •

0910 265 473

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

0948 107 877

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

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

HĽADÁME VODIČOV SKUPINY C

KOSIT

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

MIESTO VÝKONU PRÁCE:
Košice a Košice okolie

POŽIADAVKY:

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

BENEFITY:

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

NÁBOROVÝ BONUS 2000 €
KOSIT a.s., www.kosit.sk
Kontakt: personalne@kosit.sk, +421 917 505 369

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

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

800 € / 2 TÝŽDNE

Oblíbené jarné práce na Českých Chmelnicích

Ubytovanie s internetom zdarma. Týždenné zálohy a výplata mesačne.
Prac. zmena 10 hod, pracuje sa na úkol! **U nás vek nerozhoduje!** Práca nie je ťažká,
ale hľadáme prednostne ľudí, zvyknutých na fyzickú prácu. **Ďalšie nástupy**
9.5. alebo dohodou. Môžete pracovať aj dlhodobo, prácu máme celý rok.
Viac na **0948 762 295** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť!).

Jobbees - tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

KOŠICKO
na facebooku



MALIARSKY 0905 625 433
remal.kosice@centrum.sk

Malby - nátery schodísk a nebytových priestorov...
Obnova bytov, fasád a nátery striech.

SERVIS

SBS
LAMA SK



prijme bezpečnostných
pracovníkov
na obchodné prevádzky
v Košiciach

1 100 € brutto / mesiac
POS nutný!

0948 378 553

96-0009

GOOGLE
FACEBOOK
REKLAMA

MARKETING NA MIERU:
kosicko@regionpress.sk



Oáza zdravia a oddychu ...

Liečebný pobyt SENIOR PLUS

22.4. - 16.6.2024

- ✓ ubytovanie v rekonštr. vilkách
- ✓ plná penzia vo FORME BUFETOV
- ✓ lekárske vyšetrenie
- ✓ 2 procedúry denne
- ✓ denne 2 hod. vstup do Wellness Spa- bazénová časť

Neušíel sa Vám pobyt
so štátnou dotáciou?

Máme pre Vás pobyt
so zľavou 50€!

po zľave 5 nocí
od 365€/osoba

www.kupele-bj.sk
BARDEJOVSKÉ KÚPELE a. s.

054/477 4470, 4450, 4500

53 007



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
ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA



DÓVERA
ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

- **ošetrenie 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

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.

66-15-1

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

» KTO DARUJE, ALEBO LACNO PREDÁ GRAMOPLATNE - ZBERATEĽ. TEL: 0914136879 -STACÍ PREZVONIŤ.

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» SYMPATICKÁ. V ŠKOLSTVE PRACUJÚCA. 26 ROČNÁ SI HĽADÁ PRIATEĽA 0951 509 814

» 52 ročný muž hľadá ženu diskretné. mob. 0911 240 989 sms

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera KE medzera číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:
RP KE 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnú 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 operátora 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, **KE** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tíraži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

GOOGLE FACEBOOK REKLAMA

MARKETING NA MIERU:
kosicko@regionpress.sk

Bezplatný týždenník

KOŠICKO

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
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 Sakslóvá **0907 779 017**
Mgr.Monika Nigutová **0907 779 011**

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (92.130 domácností)

Každý týždeň:

Košice I, Džungľa, Košice I, Sever, Košice I, Sídliisko Ťahanovce, Košice I, Staré Mesto, Košice I, Ťahanovce, Košice II, Myslava, Košice II, Pereš, Košice II, Sídliisko KVP, Košice II, Šaca, Košice II, Západ, Košice III, Dargovských hrdinov, Košice III, Košická Nová Ves, Košice IV, Barca, Košice IV, Juh, Košice IV, Nad Jazerom, Košice IV, Vyšné Opátske



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-SÁLIANSKO
HC	30330	HĽOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRNIANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČSKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-GA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ZĽARSKO-ZC-BS
ZA	50780	ZILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-FS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL



Pridaj sa do nášho tímu!

Spoločnosť **C. S. CARGO Slovakia**, a.s. prijíma do pracovného pomeru:

ŠIKOVNÝCH VODIČOV s VO sk. C
na denný rozvoz nápojov pre **KOŠICE** a okolie!

• POŽADUJEME:

VO skupiny C, kvalifikačnú kartu vodiča (možnosť urobenia u spoločnosti), psychologickú a zdravotnú spôsobilosť, Tachografová karta vodiča.

• POPIS PRÁCE:

práca od pondelka do piatka, víkendy a sviatky voľné (trávite ho s rodinou), rozvoz tovaru po jednotlivých prevádzkach v rámci Košíc a okolia, zodpovednosť za hotovosť, jazdí sa v 2 osádke spolu so závozníkom.

• PLATOVÉ PODMIENKY:

Hrubú mzdu tvoria 2 zložky - základná zložka mzdy / fixná / 866 € + variabilná zložka + diéty, čistý príjem až do výšky 1200 € a viac .
Bližšie info ohľadne finálnej mzdy na pohovore, v sezónne možnosť privyrobiť si!

Výplata načas, v jednom výplatnom termíne!

Kontakt: praca@cscargo.eu

Tel. 0917 917 416 alebo 0910 867 918

Čistenie a kontrola komína s revíznou správou

29 € s DPH

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA



Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov

0914 276 111
0915 483 234
kominarstvo-mitasi@centrum.sk

Rozšírte svoje podnikanie aj do iných regiónov Slovenska.
DAJTE O SEBE VEDIET pomocou inzercie v našich novinách



kosicko@regionpress.sk
0907 779 017



Lesy Slovenskej republiky, štátny podnik,

Odštepny závod lesnej techniky,

Mičinská 33, 974 01 Banská Bystrica

Odštepny závod lesnej techniky, Mičinská cesta 33, Banská Bystrica, pracovisko Margecany

Prijme do zamestnania na plný úväzok

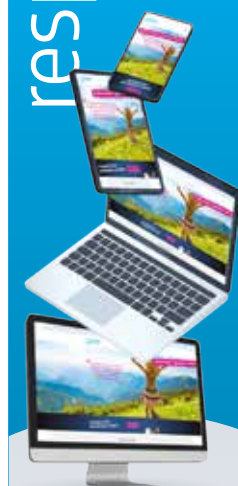
Autoelektrikára a Autoelektrikára, diagnostika

Platové podmienky: **1256 € (brutto)** + (mzdové zvýhodnenia a kompenzácie podľa platnej Kolektívnej zmluvy)

Platové podmienky: **1366 € (brutto)** + (mzdové zvýhodnenia a kompenzácie podľa platnej Kolektívnej zmluvy)

Kontakt: p. Ján Choma, mob. +421 918 334 287
e-mail: **jan.choma@lesy.sk**

webové stránky na mieru



REGION PRESS
www.regionpress.sk

TIP na výlet

VEŽA KOŠICE



In Studio

10% zľava na požičanie šiat



Požičovňa svadobných a spoločenských šiat

Požičanie svadobných šiat od 290€ a spoločenských od 50€

Nájdete nás v Bardejove na ulici Přerovská 4109

☎ 0902 258 085 📧 in_studio_bardejov

📍 Požičovňa spoločenských a svadobných šiat In Studio

KVETY

Popradská 28C, KE
www.kvetyanjelik.sk

ANJELIK

KYTICE, VENCE, LETNIČKY, KOŠE



DEŇ MATIEK: 12.5.2024 Nedeľa: 8.00 - 19.00 hod.

Mier, Národná tr. 56, Košice, tel.: 0905 778 904

Komenského 22, Košice, tel.: 0905 778 904

Kvety ♥ Mier, Košice, tel.: 055/6712 715

Roh: Masarykova 1 a Jesenského 2, Tel: 0905 778 904

MONT-SKA
zasklievanie balkónov

MONTUJEME

Rámový systém Aluplus
Bezrámový otočný systém
AluVista, AluVerso
Bez rámový systém HPS
Celohliníkové zábradlia
Zasklievanie balkónov a terás




stačí prezvoniť alebo zaslať sms a my sa vám ozveme

0905 205 774 • 0948 205 774

záruka na stálosť farby 28 rokov
záručný aj pozáručný servis zdarma
výrobky sú certifikované



info@balkony-zaluzie.sk
www.balkony-zaluzie.sk






Myslíme 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 pripomínáme 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. Možnosťí 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

**využité potenciál
92 130 domácností**

**inzerujte v
KOŠICKO**

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

Pripravte si liečivý čaj alebo olej

Levandulá 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.

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



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 odpudí 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

Saponíny - organické mydlá. Dokážu zvíťaziť nad peľovými alergiami?

Pre približne troch z desiatich Slovákov znamenajú jarné zelenajúce sa stromy a kvety začiatok náročného, usmrkaného a kýchajúceho obdobia. Prejavy peľových alergií sa dajú zmierniť chemickými liekmi z lekárne, avšak paradoxne príroda nám ponúka aj na túto chorobu riešenie.

Ešte horšími prejavmi alergií v podobe bronchiálnej astmy pritom trpí jeden z desiatich Slovákov, pričom sa odhaduje, že v roku 2025 bude zápasit s alergiou až polovica európskej populácie. Ochorenie sa vyskytuje dokonca aj počas jesene a príznaky môžu pretrvávajúť až do obdobia prvých mrazov. Na svedomie ich majú peľové zrnká z rastliny menom ambrózia.

Organické mydlá - saponíny

Saponíny sú výťažky z rastlín, ktoré prispievajú k dobrému zdraviu celého organizmu. Bežne sa saponíny nachádzajú v malých množstvách v potravinách ako cesnak, cibuľa, brokolica, strukoviny, červené víno a pod. V takýchto množstvách majú však na telo nízky účinok. Z rastlinnej ríše ich obsahuje najviac odolná palma Yucca Shidigera, z ktorej sa aj extrahujú.

V tele človeka pôsobia prírodné saponíny ako organické mydlá, ktoré znižujú povrchové napätie v celom organizme, čím napomáhajú odstrániť zo stien ciev, z nervov a z lymfatického systému všetky škodlivé prvky a sedimenty. „Saponíny sa v organizme s ničím nezlúčujú, ani nič nerozlučujú, iba znižujú povrchové napätie na stenách ciev, nervov a orgánov, čím dosahujú to, že sú klzkejšie a napomáhajú tomu, že rôzne látky sa na nich nemôžu usádzať a tieto plochy postupne opúšťajú a rozpúšťajú sa v krvi či lymfe,“ vysvetľuje MUDr. Sova, ktorý sa výskumu saponínov venuje 33 rokov.

Jeden typ saponínov pení, preto by sa celý proces dal prirovnáť k umývaniu špinavých hrncov saponátom, ktorý napomáha prečistiť celý organizmus a podporiť celkové zdravie. V prípade peľových alergií a užívania liekov tlmiacich ich prejavy, ktoré môžu u človeka vy-

volávať ospalosť a útlm, saponíny nemajú žiadne vedľajšie účinky a po 3 - 5 hodinách by mali byť z tela komplexne vylúčené.

Zrealizovaný výskum peľových alergií a saponínov
DIAMOND YACCA doctor sova® s obsahom čistých prírodných saponínov znižovaním povrchového napätia sťažuje adhérenciu (prilepenie) alergénov na a v orgánizme, a tým môže brániť nahromadeniu takého množstva alergénov, ktoré sú už v stave vyvolať alergickú reakciu a jej zápis do molekulárnej pamäti. „S DIAMOND YACCA doctor sova® sme dosiahli veľmi pekné úspechy pri peľovej alebo sennej nádche, kožných ekzémoch, alergických žihľavkách, astme a i.“ ozrejmuje MUDr. Oto Sova, CSc., ktorý testovaniu prírodnými saponínmi podrobil stovky alergikov.

Výskum preukázal, že saponíny prispievajú k zmierneniu peľových alergií: „Mali sme pacientov, ktorí hodnotili svoju peľovú nádchu prvý rok ako 20-vreckovkovú za jeden deň. Po užití saponínov z DIAMOND YACCA doctor sova® bola 10-vreckovková a až nasledujúci rok poklesla na 3-vreckovkovú. Niekedy je potrebné užívanie saponínov o rok zopakovať. Ak sa alergik dokáže vyhýbať alergénom, ktoré sú mu známe a užíva saponíny 6 - 8 mesiacov (až rok), má veľmi dobré šance, že sa alergie môže až zbaviť,“ dopĺňa lekár a zároveň radí užívať alergikom saponíny nasledovne:

Dospelí užívajú štyri kapsule denne (2,0,2) a deti dve (1,0,1). Ak dôjde k poklesu alergických prejavov, čo môže byť o niekoľko mesiacov, užívateľ môže prejsť na polovičné dávky, ktoré užíva do konca roka. V čase silných sezónnych alergií a alarmujúcich príznakov môže alergik užívať denne 6 až 8 kapsúl rovnomerne rozdelených počas celého dňa. Mimo tohto obdobia môže alergik postupne znižovať príjem saponínov, ale lekár neodporúča klesnúť pod hladinu dvoch kapsúl denne.

Dá sa peľovej alergie zbaviť?

Akonáhle sa u človeka rozvinie peľová alergia, je málo pravdepodobné, že zmizne. Avšak je možné ju zmierniť a niektoré výskumy naznačujú aj jej úplne vyliečenie. „Moderná medicína dokáže zistiť značné množstvo alergénov a liečba spočíva vo vyhýbaní sa im a v tlmení alergickej odozvy. No nie vždy sa to darí. Sledovanie alergikov, ktorí odišli z miesta, kde trpeli na alergiu do úplne odlišného prostredia a zotrvali tam viac ako 6 - 8 mesiacov, ukázalo, že väčšina z nich už po návrate alergiou netrpela alebo netrpela dovtedy, dokým sa nevytvorila nová precitlivosť. Je to spôsobené vymazaním zápisu zloženia alergénu z bunkovej molekulovej pamäti,“ vysvetľuje MUDr. Sova a dodáva: „Ak znemožníme neustále sa obnovujúce zápisy daného alergénu do molekulárnej pamäti, tá zápis vymaže, neobnoví a trpiaci sa môže vyliečiť. Aby sa molekulárny zápis vymazal, je potrebné znemožniť jeho obnovovanie v priebehu asi jedného roka.“

Patentovaná výroba DIAMOND YACCA doctor sova®

Saponinový výživový doplnok DIAMOND YACCA doctor sova® sa vyrába autofokusáciou opísanou v americkom patente MUDr. Sovu č. 5,256,269. Pri autofokusácii dochádza k deleniu saponínov z yucky na steránové a terpenové čistým elektrickým prúdom. Nepoužíva sa tak žiadna chémia. Delenie saponínov je potrebné na to, aby sa následne dva druhy saponínov zmiešali v správnom pomere, pretože steránové saponíny, ktoré majú veľkú molekulu, pôsobia v tráviacom trakte a terpenové s menšími molekulami pôsobia v cievach a lymfe. DIAMOND YACCA doctor sova® tak napomáha odstráneniu škodlivých látok a sedimentov nielen z krvi, ale aj z celého tela, keďže každá jedna bunka je zásobovaná cievami.

DIAMOND YACCA doctor sova® má kontrolované zloženie vyvinuté na vedeckom základe, nesie ochrannú známku a je certifikovaná.

Výživový doplnok kúpiť na www.doktorsova.sk.



Diamant medzi výživovými doplnkami

DIAMOND YACCA doctor sova®

Vyrobený MUDr. Otom Sovom, CSc.
33 rokov výskumu prírodných saponínov

Saponinový výživový doplnok,
patentovaná výroba a garancia kvality

www.doktorsova.sk

DIAMOND YACCA doctor sova® je doplnok výživy. Nie je liekom a nemá schválené liečivé účinky. Predpísané lieky vašim lekárom užívajte naďalej.

Vydávajú hlasovacie preukazy

Obce a mestá začali vydávať hlasovacie preukazy pre voľby do Európskeho parlamentu (EP). Vybavíť 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 voliť 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 voliť 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

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 hľasia 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. Najsť 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 stebľách tráv alebo na vetvičkách prízemných kríkov. Obľubujú 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. Ved' 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. Radíme sem syry s modrou alebo zelenou plesňou vo vnútri, syry s bielu 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 chuti.



» 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 vašim 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, nevesajte 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 daríť sa im bude na slnečnom 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 zasypte 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 uviazte špagátom

Náš tip: V zimnom období je vhodné chrániť korene niektorých náchylnejších drevín – napríklad aj figovníka, pred prípadným vymrznutím tak, že ich pokryjete nástiolkou 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 vspeme 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: Vajčka 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 pokrájané 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

66-83

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

65-83



galerica

	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.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

46-003-2

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

46-0009

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpílovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

20-0014



Stavberg

Stavby na kľúč
Rekonštrukcie
Záhrady...

www.stavberg.sk 0908 569 100



66-135