

MICHALOVSKO

TREBIŠOVSKO-SOBRANECKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**



FÚKANÁ IZOLÁCIA

[OBNOV] DOM

Realizujeme cez projekt
"OBNOV DOM"

0915 927 993
0940 707 621

MASTER GROUP s.r.o.
www.mgroupsro.sk

Zafúkame na ťažko dostupné miesta.

Návratnosť 2-3 roky!!!

MARCIN KAMENÁRSTVO

- Portréty na kameň
- Žulové pomníky
- Hrobky
- Cintorínske doplnky

ZALUŽICE 89

056/647 14 38

0907 993 558 0911 306 467

kamenarstvo.marcin@marstone.sk

www.marstone.sk



OPRAVY A SERVIS

- plastových a hliníkových okien a dverí
- žalúzií, sietí proti hmyzu
- montáž

0905 308 280



NÁTERY STRIECH

OPRAVA KOMÍNOV
mobil:
0940 954 513
Za prijateľnú cenu

KANALIZAČNÉ A VODÁRENSKÉ SLUŽBY
www.mikanal.sk

MONITORING
 OPRAVA
 ČISTENIE

MONTÁŽ
 KRTKOVANIE
 PREPICH

VEĽKOSKLAD UMEĽÝCH KVETOV

KVETY PETRÁŠ

NAJVYŠŠIA KVALITA ZA NAJNIŽŠIE CENY

TEL.: 0905 238 230, FB: KVETY PETRÁŠ
PLYNÁRENSKÁ 3, MICHALOVCE (pri Renault Winkler)

za NAJLEPŠIU CENU !!!
STUDNE
0907 148 965
0905 195 458

KÚPIM byt v Michalovciach,
Trebišove. Platba v hotovosti.

0915 887 596 PONÚKNITE

KÚPIM STARÝ
NÁBYTOK a iné

Vypratávanie
nehnutelností

0908 638 343

ČISTENIE HROBOV

- Obnova písma, dátumy úmrtia
- Náhrobné doplnky

JEDNOHROB 80€

DVOJHROB 120€

OBNOVA PÍSMA 1,50€/znak

IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA



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

KOSENIE trávy a rezanie krovia
krovinorezom. Michalovce a okolie
Tel.: 0904 408 962

**LACNÝ VÝKOP
STUDNÍ**

AKCIA
ZĽAVNENÁ CENA
pre dôchodcov!
0915 877 159

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

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

PREDÁM CHATU s POZEMKOM

NA ZEMPLINSKEJ ŠÍRAVE - HÓRKA

0949 218 661

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

MICHALOVSKO
TREBIŠOVSKO-SOBRAŇSKO

EV 6207/24 **Najbližšie k ľuďom**

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Mierová 6508/107
HUMENNÉ
michalovsko@regionpress.sk

INZERCIA

Marianna Sovjaková **0907 895 864**

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



DISTRIBÚCIA (31260 domácností)

pámy týždeň:
Michalovce, Močarany, Topoľany, Vrbovec, Budkovce, Čičarovce, Dúbravka, Jovsa, Kaluža, Klokočov, Krásnovce, Kusin, Lastomír, Nacina Ves, Palín, Pozdišovce, Rakovec nad Ondavou, Slepšovce, Strážske, Sečovce, Trhovište, Trnava pri Labordí, Zemplínska Široká, Sobrance, Trebišov, Gejlov, Hriady, Zemplínske Hradište

nepámy týždeň:
Michalovce, Ložín, Lúčky, Petrovce nad Laborcom, Staré, Veľké Kapušany, Vinné, Zalužice, Závadka, Sobrance, Veľké Revútske, Trebišov, Kráľovský Chlmec



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	GALANŤSKO-ŠALIAŇSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREŠOVSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇČANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-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	ŽILIAŇSKO-ZC-BB
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

MEDZI NEBOM A TELOM

Prečo nás po hádkach bolí žalúdok?

Poznáte to. Pohádate sa s partnerom, kolegom, navonok ste pokojní. Nehádzate tanieri, nebúchate dverami a nikomu sa nevyhrádzate odchodom do Tibetu. Dokonca si poviete, že vám je to jedno. Lenže váš žalúdok má na vec úplne iný názor. Zrazu nemáte chuť jesť. V bruchu cítite kameň, žalúdok sa sťahuje ako peňaženka tri dni pred výplatou a večer sa prehadzujete v posteli ako rezne na panvici. Naši starí rodičia mali pre takýto stav jednoduché vysvetlenie: „Leži ti to v žalúdku.“ A mali pravdu. Mozog a tráviaci trakt sú prepojené oveľa viac, než si myslíme. Odborne sa tomu hovorí os mozog – črevo. Emócie sa do trávenia premiatajú rýchlejšie, než stihneme povedať posledné slovo v hádke. Keď sa nahneváme či dostaneme do stresu, mozog vyplaví adrenalín a kortizol. Telo sa okamžite prepne do režimu „bojуй alebo uteč“. Problém je, že pri konflikte s manželom nemôžete ani utiecť do lesa, ani ho naháňať po dvore s hrabľami. A tak organizmus urobí to, čo považuje za rozumné. Na chvíľu vypne trávenie. Žalúdok pracuje pomalšie, jedlo v ňom zostáva dlhšie a človek má skutočný fyzický pocit ťažoby. Presne ten, ktorého naši predkovia opísali vetou, že nám niečo leží v žalúdku. Týmto sa to však nekončí. Stres zároveň podporuje tvorbu žalúdočnej kyseliny. Výsledkom môže byť pálenie záhy, kŕče, tlak v žalúdku alebo pocit na vracanie. Mozog teda dokáže predstierať, že je všetko v poriadku, žalúdok nie. A možno práve preto veta „leži ti to v žalúdku“ patrí medzi najpresnejšie zdravotné diagnózy, aké kedy vymysleli naše staré mamy.

» **zk**

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ **DUB ŠEDÝ** **ORECH MATNÝ** **DUB VZOR** **ANTRACIT** **BIELE VZOR**

AKCIA 520€

všetky dvere **SKLADOM**

v ponuke aj **hladké dvere** a odtieň **Wenge**

www.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

0917 56 36 12 | 0911 60 20 40

Sídliisko Sekčov (smer Šalgovnik) Podnikateľské centrum PYRAMÍDA
Keratsinske nám. 1, prizemie, č. dvere 105/A, Otvorené: Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Kúpim st. motorku, pionier, babetu. 0905 253 009
» Kúpim aj nefunkčné Babetta, Simson. 0940232500
» KÚPIM staré motorky JAWA, ČZ, BABETTA, SIMSON + ND. tel.: 0905 532 054

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

Chcete si podať riadkovú inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. **8866** v tvare **RP (medzera) MI (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.**

Príklad:
RP MI 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Váš inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor. Cena spätnej SMS je 1€ pri texte do 50 znakov, 2€ pri texte do 100 znakov a 3€ pri texte s dĺžkou nad 100 znakov. Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o. Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov.

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

SMS je možné podať aj v ďalších regiónoch, v ktorých vychádzajú noviny siete REGIONPRESS. V takom prípade nahraďte písmena „MI“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

LEPŠIA PRÁCA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE NA LEPSIAPRACA.SK



AUTOSKLO POWER

VAŠE AUTOSKLO V MICHALOVCIACH. RÝCHLO, KVALITNE A BEZ STAROSTÍ.

www.autosklozpower.sk
0948 655 111
mi@autosklozpower.sk

19. júla 1903 **Výročia a udalosti**
skončila sa **prvá Tour de France**, víťazom sa stal **Maurice Garin**

ČISTENIE HROBOV

RENÓVÁCIA PÍSM

AKCIA **pred po** **Používame materiál nemeckej kvality**

jednohrob 80€
dvojhrob 120€
maľba písma 1,50€/znak

impregnácia a doprava zdarma

PREDAJ SVIETNIKOV A VÁZ **0902 509 700**

Predaj krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami
www.cisteniehrobvsaris.sk

Výročia a udalosti
20. júla 2007
v **Hurbanove** padol absolútny teplotný rekord na Slovensku **+40,3°C** (14:58); v **Duďinciach** namerali **+40°C** (14:13), a tak pôvodný rekord z 18. júla 2007 nevydržal ani 2 dni

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
» zameranie » odborné poradenstvo » cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy - znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV



www.stamiokna.sk
okna@stami-mi.sk
 0917 054 584

Okná pre každého!

vzorkovňa:
 Masarykova 11
 Michalovce










Čítajte nás:



www.cujte.sk

ARTEL Nám. Osloboditeľov 2 (budova SATUR), Michalovce

RÝCHLOSERVIS MOBILNÝCH TELEFÓNOV

- výmena displeja, vstavaných batérií a iné
- výkup a predaj mobilných telefónov
- odblokovanie
- batérie, kryty, nabíjačky

0911 420 200
 0917 240 135

PREDÁM RD so záhradou

V Michalovciach **0949 218 661**

HĽADÁTE NOVÝCH ĽUDÍ?

ZAVOLAJTE
0907 895 864

LEPŠIA PRÁCA



Po prečítaní noviny odhod'te do triedeného odpadu /PAPIER/

LETNÁ JAZDA K MORU:
BULHARSKO - SLNEČNÉ POBIEŽIE

CESTA AUTOBUSOM

CENA DOPRAVY: 200 EUR (obojsmerný lístok)

TIP NA UBYTOVANIE: ODPORÚČAME!
HOTEL BALATON***
 50 EUR/os/noc
 11 POLPENZIA

ODCHOD Z MICHALOVIEC: 07.08.2026
 PRÍCHOD DO MICHALOVIEC: 16.08.2026

KONTAKTNÁ OSOBA: Mgr. Jozef Krupa
 Telefón: 0949 412 779 E-mail: krupa.jozef148@gmail.com

KAJOT  **INTACTO**

OTVOR TREZOR

Každý deň viac v trezore!



ONLINE ALEBO
NA PREVÁDZKE
V HOTELI DRUŽBA
 V MICHALOVCIACH

WWW.KAJOTPREVADZKY.SK | WWW.KAJOTINTACTO.SK

HAZARDNÉ HRY PREDSTAVUJÚ RIZIKO FINANČNÝCH STRÁT A VZNIKU ZÁVISLOSTÍ.

HECHT

špecialista na záhradu

NAVIGOVAŤ DO
PREDAJNE



MICHALOVCE

SOBRANECKÁ CESTA 5, 07101



**OTVORENÉ
DENNE
8:00–20:00**



**platnosť akcie
15. – 28. 07. 2026**

AKU PÍLKA

HECHT 99123

- + kompatibilná s ACCU programom 1278
- + vrátane mazacej súpravy a krytu reťaze
- + rýchlosť reťaze 5 m/s
- + automatická brzda
- + 11 cm dlhá lišta

**20V 2Ah akumulátor
a rýchlonabíjačka
zdarma**



~~99,99**~~

49,99*

BENZÍNOVÁ KOSAČKA

HECHT 5534 SWE

- + silný a tichý motor 173 cm³
- + záber 51 cm
- + kolesá 8/11"
- + kôš 60 l



variátor pojazdu

5in1

~~459,99**~~

299,99*



* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 15. – 28. 07. 2026
Do akcie je určených 150 ks HECHT 5534 SWE, 300 ks HECHT 99123 (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob.
Uvedené ceny sú v € s DPH. Tlačové chyby vyhradené. **Najnižšia cena za posledných 30 dní

www.hecht.sk

ZĽAVA 20 %
NA SKÚTRE
A ELEKTROKOLOBEŽKY



VÝPREDAJ

15. – 28. 07. 2026
alebo do vypredania zásob

POVRCHOVÉ ČERPADLO
HECHT 3080

príkon800 W
max. tlak4 bar
max. výtlak40 m
max. prietok3200 l/h

úžitková
voda

~~69,99 €**~~
59,99 €*



PRIEMYSELNÝ VYSÁVAČ
HECHT 8335 Z

príkon1400 W
sací výkon18 kPa
objem nádrže35 l
hadica1,5 m

možné použiť
ako fukár

~~74,99 €**~~
64,99 €*



POKOSOVÁ PÍLA
HECHT 813

príkon1400 W
priemer kotúča210 mm
natáčanie stola-45° / 0° / 45°
pokosové rezy90°–45°
doláva

integrováný
laser

~~84,99 €**~~
74,99 €*



ZÁPRAŽNÝ VOZÍK
HECHT 52184

rozmery korby97×51,5×42 cm
kolesá10"×350–4
max. zaťaženie250 kg
hmotnosť23 kg

180 l

~~104,99 €**~~
89,99 €*



INVERTOROVÁ ZVÁRAČKA
HECHT 1826

auto hot-start

vstupná kapacita6 kVA
zvárací prúd20–160 A
zváracie napätie26,4 V
priemer elektród1–4 mm

~~104,99 €**~~
94,99 €*



SDS MAX
VŔTACIE KLADIVO
HECHT 1069

príkon1600 W
otáčky bez zaťaženia660/min
príklep3800/min
hmotnosť7,3 kg

~~109,99 €**~~
99,99 €*



BEZOLEJOVÝ KOMPRESOR
HECHT 20171

príkon1,1 kW
max. sací výkon159 l/min.
max. tlak8 bar
nádrž6 l

tichá
prevádzka

~~109,99 €**~~
99,99 €*



MOTOROVÝ PLOTOSTRIH
HECHT 9245

laserom
rezaná lišta

objem25,4 cm³
max. Ø strihu22 mm
celková dĺžka lišty70 cm
hmotnosť5,4 kg

otočná
rukoväť

~~124,99 €**~~
99,99 €*



BENZÍNOVÁ KOSAČKA
HECHT 5408

objem80 cm³
záber41 cm
výška zdvihu25–65 mm
kôš45 l

4-takt

~~154,99 €**~~
134,99 €*



CHRBTOVÝ POSTREKOVÁČ
HECHT 433

objem24,5 cm³
objem nádrže15 l
prietok≤7 l/min

postrekovacia
trubica 120 cm

~~209,99 €**~~
179,99 €*



BENZÍNOVÝ KROVINOREZ
HECHT 150

objem51,7 cm³
záber s kotúčom / strunou30 / 43 cm
hmotnosť10 kg

antivibračný
systém

~~209,99 €**~~
189,99 €*



PLYNOVÝ GRIL
HECHT FIREWOOD 3

rozmery grilu130 × 56 × 106 cm
rozmery roštu62 × 41 cm
celkový výkon horákov10,5 kW

liatinový
rošt

~~269,99 €**~~
239,99 €*



JEDNOFÁZOVÝ GENERÁTOR
HECHT GG 3300W

zásuvky1× 12 V DC,
2× 230 V

motor223 cm³
prúd 12/230 V9 / 13 A
max. el. výkon3800 W
nádrž15 l

sklápacie
madlo

~~389,99 €**~~
369,99 €*



AKU ŠTVORKOLKA
HECHT 56150 HURON

accu60 V / 20 Ah, 1200 W
rozmery145×102×96 cm
max. zaťaženie120 kg
max. rýchlosť45 km/h

ťažné
zariadenie

~~1464,99 €**~~
1299,99 €*





a ďalšie produkty za skvelé ceny nájdete v predajniach HECHT – špecialista na záhradu

13-0200

MI26-28 strana-5

Už si vyskúšal **Swipe Bet** ?

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk

TIPOS BET

Swajpni a pokračuj. Nový spôsob výberu športových stávok prichádza na TIPOSBET

Mobilné aplikácie nás naučili prejavovať sympatie tak, že stačí potiahnuť prstom doľava alebo doprava. Rovnaký princíp teraz prichádza aj do sveta športových stávok. TIPOSBET predstavil novú funkciu **Swipe Bet**, ktorá prináša zjednodušenie prehliadania vybraných športových udalostí.

Namiesto zdĺhavého preklikávania ponuky sa na obrazovke postupne zobrazujú predpripravené zápasy. Zaujal vás niektorý z nich? Potiahnite doprava a udalosť sa pridá na váš tiket. Nie je to zápas podľa vášho gusta? Potiahnutím doľava prejdete na ďalšiu ponuku. Ovládanie je intuitívne a prispôbené práve na používateľa.

Swipe Bet stavia na jednoduchosti. Nie je potrebné prechádzať množstvo kategórií či vyhľadávať jednotlivé zápasy. Vybrané športové udalosti sa vám zobrazujú postupne a tak sa používateľ môže rozhodnúť, či ho konkrétny zápas zaujíma alebo nie.

Novinku nájdete v mobilnom prostredí TIPOSBET a rozširuje tak možnosti, ako si zostaviť tiket. Oceníte ju najmä ak sledujete šport na cestách alebo ak chcete mať prehľad o aktuálnej ponuke v prehľadnej forme.

TIPOSBET zároveň ponúka aj pestré bonusové ponuky. Ich aktuálne podmienky sú zverejnené na webovej stránke spoločnosti tipos.sk, preto je vhodné oboznámiť sa s nimi ešte pred ich využitím.

Športové stávky sú určené výlučne osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Kvalifikovalo sa Slovensko
na MS vo futbale 2026?

A: Áno

B: Nie

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže
www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž prebieha od piatku 10.7.2026 od 10:00 hod. do piatku 17.7.2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Optimálna teplota v interiéri

Letné horúčavy a extrémne vysoké teploty nás vedú poriadne potrápiť. Aby sme ich ľahšie zvládli, je dôležité udržiavať v interiéri optimálnu teplotu. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR ponúkajú v tejto súvislosti na sociálnej sieti užitočné rady:

Odporúča sa udržiavať v interiéri teplotu pod 32 °C počas dňa, v noci by izbová teplota nemala prekročiť 24 °C. Regulácia teploty je obzvlášť dôležitá v prítomnosti detí, seniorov nad 65 rokov a chronicky chorých. Vo vyhláske Ministerstva zdravotníctva SR je uvedené, že počas teplého obdobia roka je optimálna teplota 25 - 28 °C a prípustná 20 - 29 °C.

Domovy a pracoviská zabezpečte pred prehrievaním, napríklad pred prenikaním priamych slnečných lúčov cez okná tieniacimi žalúziami alebo roletami. Odpojte čo najviac elektrických zariadení, ktorých používanie nie je v tom čase nevyhnutné. Zo zariadení totiž môže sálať teplo a môže tak dochádzať k zohrievaniu vzduchu v interiéri.

Najvhodnejším a najprirodzenejším spôsobom na zvýšenie prúdenia vzduchu v izbe je vetranie. Odporúčame vetrať priestory v nočných alebo v skorých ranných hodinách. Počas dňa neotvárajte okno, pokiaľ to nie je nevyhnutné.

Ak sa rozhodnete používať ventilátory, je potrebné ich umiestniť a nasmerovať mimo

prítomných osôb. Prúd vzduchu dlhší čas nasmerovaný do tváre prispieva k zápalom očí, uší, dutín, k bolestiam zubov a k ďalším zdravotným problémom.

Pri použití klimatizácie pozatvárajte dvere a okná. V prítomnosti detí dbajte, aby teplota nebola nastavená na príliš nízku hodnotu a aby chladný vzduch z klimatizácie nefúkal priamo na ne.

Dbajte na prísny režim čistenia klimatizačnej jednotky podľa pokynov výrobcu. Udržiujte v čistote klimatizačnú jednotku, filtre a vzduchové prieduchy. Výparník klimatizačnej jednotky dezinfikujte. Správnu údržbou klimatizácie predchádzate tomu, aby bola zdrojom choroboplodných mikroorganizmov v priestore.

Pri prechode z chladného do horúceho prostredia môže prísť k tzv. teplotnému šoku, ktorý dokáže celkovo oslabiť organizmus. Klimatizáciu je preto vhodné nastaviť tak, aby rozdiel teplôt medzi vonkajším a vnútorným prostredím nebol vyšší ako 5, maximálne 7 °C. Pri prechode z vychladenej miestnosti do teplého vonkajšieho prostredia chvíľu zotrvať v neklimatizovanom priestore a až potom choďte von. Šok po opustení budovy viete zmierniť aj tým, ak sa pred odchodom von napijete, nie príliš chladného nápoja, najlepšie nechladenej minerálky.

» ren

Nechtík má mnohoraké využitie

Nechtík lekársky je veľmi liečivá a všestranne využiteľná bylina, ktorú si môžete dopestovať vo svojej záhrade. Ide o letničku, ktorá kvitne od jari až do jesene oranžovými, prípadne žltými kvetmi.

Liečivé účinky - Nechtík lekársky čistí krv, hojí rany, zmiernuje kŕčové žily, zápaly ciev, lieči popáleniny či omrzliny. Čaj z tejto bylinky pôsobí priaznivo na činnosť pečene, na žalúdočné a črevné ochorenia, detoxikuje organizmus a lymfatický systém, pôsobí priaznivo na nervový systém, upokojuje, uvoľňuje menštruačné kŕče, pomáha vykašľávať hlieny, zmiernuje reumatické bolesti aj bolesti hlavy či migrény.

Zber - Oranžové kvety nechtíka zbierajte od júna do septembra počas slnečného polednia. Pozbierané kvety sušte v tieni či tme v suchom prostredí.

Použitie - Z kvetov nechtíka lekárskeho si môžete pripraviť masť, ktorú môžete bežne používať na hydratovanie suchej pokožky, ako aj na ďalšie vonkajšie problémy ako sú hojace sa rany, vredy, opuchy, zapareniny, preležaniny, omrzliny či popáleniny. Upokojí aj pokožku spálenú od slnka. Obzvlášť vhodná je na kŕčové žily či ako prvá pomoc pri plesňových ochoreniach nôh. Rovnako prospieje pokožke rúk počas zimných mrazivých dní.

Nechtíková masť - Budeme potrebovať: 100g vazelíny alebo bravčovej masti, hrst sušených okvetných lístkov nechtíka lekárskeho, nádobku na masť

Postup: Bravčovú masť alebo čistú vazelinu vložte do hrnca s hrubším dnom a zohrejte. Potom do nej pridajte nechtík, dobre premiešajte a zložte zo sporáka. Hrnec prikryte pokrievkou a všetko nechajte stáť do ďalšieho dňa. Potom masť opäť ohrejte a následne preceďte cez gázu do vhodnej nádoby či pohára s uzáverom.

Nechtíkový čaj - Jednu čajovú lyžičku sušeného kvetu nechtíka lekárskeho zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne preceďte cez sitko a môžete popíjať.

Pozor! - Tak ako v prípade iných bylín, aj nechtík lekársky používajte s mierou a čaj nepite dlhodobo.

» ren



Zdroj foto TanteLoe pixabay

Digitálne technológie majú slúžiť všetkým

Moderné digitálne technológie nám dnes výrazne uľahčujú prácu, prinášajú nové druhy zábavy a umožňujú zachytiť a zdieľať vzácne okamihy s našimi blízkymi. A hoci pojmy ako e-mail, chat či livestream môžu na prvý pohľad pôsobiť technicky a odstrašujúco, v skutočnosti ide o jednoduché služby. Tie už dávno nie sú len doménou „nástročných“, ale prirodzene obohacujú život ľuďom všetkých vekových kategórií.

Technológie pre ľahší život

Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR (MIRRI SR) realizuje vďaka financiám z Plánu obnovy a odolnosti projekt Digitálni seniori.

Projekt pomáha seniorom a znevýhodneným osobám získavať digitálne zručnosti potrebné pre moderný život. Cieľom projektu je vyškoliť viac ako 100 000 účastníkov do polovice roka 2026 – a tento cieľ sa postupne naplňa.

Slovník technologických pojmov

Aj takýmto témam sa účastníci projektu venujú – a postupne zisťujú, že „zložitý“ pojmy sú v skutočnosti celkom jednoduché:

E-MAIL: Vyslovuje sa „ímejl“. Skratka z anglických slov electronic mail, čiže elektronická pošta. E-mail je vlastne taký elektronický list, ktorý sa posiela adresátom prostredníctvom internetu, namiesto klasickej pošty.

CHAT: Vyslovuje sa „čet“. Ide o anglické slovo, ktoré v preklade znamená hovoriť. Chat je elektronický rozhovor dvoch alebo viacerých ľudí v reálnom čase. Na chatovanie (četovanie) používame špeciálne služby alebo aplikácie, ako je napríklad WhatsApp, Viber, Skype a ďalšie.

LIVESTREAM: Vyslovuje sa „lajvstrím“. Tento anglický výraz označuje živé video vysielanie prostredníctvom internetu. Livestreamovať (lajvstrímovať) môže každý človek s prístupom na internet. Služia na to služby ako YouTube, Facebook, Instagram alebo TikTok a iné.

WEB: Vyslovuje sa „veb“. Preklad tohto anglického slova znamená sieť. Je to iný výraz pre internet, keďže internet tvorí sieť tisícok pospájaných počítačov po celom svete.

TABLET: Prenosný počítač, ktorý je zabudovaný v samotnom displeji. Displej je spravidla dotykový, čo umožňuje počítač ovládať.

DÁTOVÝ BALÍČEK: komunikácia mobilného zariadenia s internetom vyžaduje dáta na prenos informácií do a zo zariadenia. Tieto dáta sa predplácajú, rovnako ako minúty na telefonovanie, u mobilných operátorov.



Financované
Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]



MINISTERSTVO
INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA
A INFORMATIZÁCIE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



DIGITÁLNI
SENIORI



od pondelka 13. 7. do 19. 7.

Líder v čerstvosti* a nízkych cenách.



Najnižšia cena v Lidl tento rok

-55 %
1.99
4.49

s Lidl Plus
-60 %

1.79
4.49

Marhule
cena za 1 kg



bezjadierková

-63 %

0.65
1.79

Bezjadierková červená dyňa
cena za 1 kg



-39 %

3.99
6.59

Kuracie stehenné rezne
cena za 1 kg
bez kostí a kože



-45 %

2.99
5.49

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kostí

Zvolenský 200 g
smotanový jogurt
200 g, rôzne druhy
(100 g = 0,25)
(LP: 100 g = 0,23)

UŠETRITE*
-39 %

od 2 kusov
UŠETRITE*
-44 %

0.45

LIDL Plus

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardnej ponúkanej veľkosti z dňa 1.7.2026.

Kofola Originál
4 x 2,25 l = 9 l
+ záloh za
obaly 0,60 €
(1 l = 0,67)

2,25 l
1 kus iba
1,50 €

UŠETRITE*
-28 %

5.99

Kofola originál

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



aj online

PARKSIDE
Aku strunová
kosačka, 20 V
kus, bez batérie

CENOVÝ
TRHÁK

19.99

Zaručená kvalita. Čistá chuť.



**VYBRANÉ
oriešky**

s Lidl Plus až do
-50 %

LIDL Plus



Alesto patrí k životu.

Alesto

*Potvrdzuje to prieskum agentúry NMS Market Research Slovakia, realizovaný v období od 14. 5. do 19. 5. 2026 na vzorke 2 002 respondentov. Na otázku, ktorý z obchodných reťazcov na Slovensku považujú za cenového lídra, uriedlo spontánne najviac - až 40 % opýtaných - práve Lidl. Ponuka tovaru v letáku platí od 13. 7. do 19. 7. 2026 alebo do vyčerpania 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.

Opatrnosť pri príprave a skladovaní potravín

„Obzvlášť v letnom období, ktoré sa spája s vyššími teplotami či cestovaním, môžete významne znížiť riziko ochorenia z potravín dodržiavaním niekoľkých jednoduchých zásad. Najdôležitejšie zásady prevencie sú spracované do takzvaných piatich kľúčov k bezpečnejším potravinám,“ hovorí a radí doktorka Katarína Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu výživy a bezpečnosť potravín.

Udržiavajte čistotu:

Umývajte a čistite všetky plochy a zariadenia používané na prípravu jedál. Chráňte priestory kuchyne a jedlo pred hmyzom, hlodavcami a inými zvieratami. Umývajte si ruky pred manipuláciou s potravinami a často aj počas prípravy jedla. Umývajte si ruky po použití toalety.

Prečo? Aj keď väčšina mikroorganizmov nespôsobuje choroby, nebezpečné mikroorganizmy môžeme nájsť v pôde, vode, u zvierat i u ľudí. Tieto mikroorganizmy sa prenášajú rukami, ale aj na utierkach a náradí, predovšetkým na doskách na krájanie, a aj ten najmenší kontakt ich môže preniesť do jedla a vyvolať choroby spôsobené jedlom.

Oddelujte surové potraviny a uvarené pokrmy

Oddelte surové mäso, hydinu a ryby od ostatných potravín. Používajte oddelené

náradie a pomôcky, ako napríklad nože a dosky na krájanie pre manipuláciu so surovými potravinami. Uskladňujte jedlo v nádobách - obaloch, aby ste zabránili kontaktu medzi surovinami a pripravenými jedlami.

Prečo? Surové potraviny, predovšetkým mäso, hydina a ryby, ako aj ich šťavy, môžu obsahovať nebezpečné mikroorganizmy, ktoré sa môžu prenášať na ostatné potraviny počas prípravy jedál a skladovania.

Buďte dôkladní pri varení a ohrievaní pokrmov

Potraviny dôkladne tepelne upravte, predovšetkým mäso, hydinu a ryby. Jedlá, ako sú napríklad polievky a vývary, priveďte do varu a presvedčte sa, či dosiahli teplotu aspoň 70 °C, u mäsa a hydiny sa presvedčte, či šťava je číra a nie ružová. Ideálne je používať teplomer. Uvarené jedlá dôkladne prihrievajte.

Prečo? Správna tepelná úprava zabíja takmer všetky nebezpečné mikroorganizmy. Štúdie preukázali, že varenie potravín pri teplote 70 °C môže pomôcť zaistiť ich bezpečnosť pre konzumáciu. Potraviny, ktoré vyžadujú zvláštnu pozornosť, sú mleté mäso, rolované pečené mäso, veľké kusy mäsa a celá hydina.

Skladujte potraviny pri bezpečnej teplote

• Pri nákupoch sa snažte potraviny vyžadujúce chladenie či mrazenie transportovať

podľa možnosti v chladiacej taške a čo najskôr uskladniť v chladničke či v mrazničke.

- Rýchlo schladzte v chladničke všetky uvarené a skaze podliehajúce potraviny (najlepšie pod 5 °C).
- Pred servírovaním udržiavajte jedlo horúce viac ako 60 °C.
- Neskladujte jedlá príliš dlhý čas, dokonca ani v chladničke.
- Nerozmrazujte potraviny pri izbovej teplote
- Pri cestovaní uprednostnite potraviny, ktoré si nevyžadujú chladenie, prípadne ich počas cesty uskladnite v prenosnej chladničke.

Prečo? Mikroorganizmy sa môžu množiť veľmi rýchlo, ak sa potraviny skladujú pri izbovej teplote. Tým, že sa teplota udržiava na hodnote pod 5 °C alebo nad 60 °C, rast mikroorganizmov sa spomaľuje alebo zastavuje. Niektoré nebezpečné mikroorganizmy sa však rozmnožujú aj pri teplote pod 5 °C.

Používajte zdravotne bezpečnú vodu a suroviny

Používajte zdravotne bezpečnú vodu. Vyberajte si čerstvé a zdravé potraviny a tie, ktoré boli vyrobené bezpečnými postupmi, ako je napríklad pasterizované mlieko. Umývajte ovocie a zeleninu pitnou vodou, týka sa to napríklad aj šupy melóna (pri porciovaní neumytého melóna si môžete nechtiac preniesť mikroorganizmy zo šupy melóna priamo na jeho jedlú časť).



Ilustračné foto.

zdroj foto o89photoshootings pixabay

Nekonzumujte potraviny s narušeným obalom, zmeneným vzhľadom, farbou, chuťou alebo po uplynutí dátumu spotreby.

Prečo? Suroviny, vrátane vody a ľadu, môžu byť kontaminované nebezpečnými mikroorganizmami a chemikáliami. Toxické chemikálie sa môžu vytvárať v poškodených a plesnivých potravinách. Starostlivosť pri výbere potravín a jednoduché opatrenia, ako napríklad umývanie a šúpanie, môžu znížiť riziká.

Informácie poskytol
Úrad verejného zdravotníctva SR
» ren

Máte pozemok bez infraštruktúry? Chcete tam rýchlo bývať alebo na ňom zarábať? S Ecocapsule Box môžete už o 3 mesiace!

Plne sebestačné (off-grid)
Modulárne jednotky
Bez pripojenia na sieť
Bez plánovania a stavebného procesu
Okamžite pripravené na použitie po dodaní

BOX XS / 13,2 m² – OD 29 900 EUR*
BOX CLASSIC / 25 m² – OD 55 000 EUR*
BOX XL / 37,5 m² – OD 79 900 EUR*

*CENY SÚ BEZ DPH



www.ecocapsule.com

0907 877 864

Nepodceňujte množstvo tekutín a výber vhodných potravín

Pitný režim a stravovanie počas letných horúčav

Vysoké vonkajšie teploty sú tu a môžu spôsobiť ťažkosti prakticky každému z nás. Prinášajú rad zdravotných rizík od prehriatia organizmu, zdravotných komplikácií v podobe zvýšenej telesnej teploty, malátností, ospalosti, až po bolesti hlavy, závraty, nevoľnosť či zvracanie.

„Dodržiavaním základných pravidiel prevencie vieme následky horúčav vo veľkej miere eliminovať,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a prinášajú všetky dôležité informácie ohľadom pitnému režimu či vhodného výberu potravín.

Dodržiavajte pitný režim

Množstvo tekutín, ktoré organizmus potrebuje, je individuálne. Závisí napríklad od veku, pohlavia, telesnej hmotnosti, ale aj od telesnej aktivity, zloženia a množstva stravy, teploty ovzdušia či zdravotného stavu.

- Základom pitného režimu je čistá pitná voda. Sladené nápoje treba obmedzovať pre nadbytok cukru a kofeínu. Ideálna je preto obyčajná voda doplnená o minerálne vody.



Ilustračné foto.

zdroj foto kps7942 pixabay

- Počas horúčav sa odporúča vypiť minimálne 2-4 decilitre tekutín na 10 kilogramov hmotnosti, čo predstavuje približne 1,5 až 3 litre tekutín denne. Toto množstvo sa však zvyšuje u ľudí, ktorí pracujú fyzicky a viac sa potia.
- Piť by sa malo v menších dávkach, častejšie a ešte pred pocitom smädu. Dôležité je piť počas celého dňa, aby sa tekutiny do organizmu dostávali priebežne a v dostatočnom množstve.
- V horúčavách obmedzte nápoje s obsahom chinínu, kávu i alkohol, ktoré vám smäd neznižia a navyše podporia vylučovanie vody z organizmu.
- Pite skôr vlažné nápoje, nie ľadové.
- U starších ľudí počas horúčav často dochádza k nedostatočnému príjmu tekutín a nedostatočnej výžive. Vážne dopady horúčav a dehydratácie mnohokrát vidieť u tých seniorov, ktorí zostanú celý deň doma v rozhorúčenom byte bez čerstvého vzduchu.
- Najmä u detí dbajte na to, aby pili

pred, počas i po fyzickej námahe.

Pitný režim u malých detí

„Malým deťom, ktoré majú nedokonalne vyvinutý mechanizmus pocitu smädu, je potrebné často ponúkať vhodné tekutiny. Pre deti je na uhastenie smädu najlepšia čistá pitná voda, môžete ju striedať s neperlivými minerálnymi vodami a nesladenými ovocnými či bylinkovými čajmi. Množstvo vody, ktoré detský organizmus potrebuje, závisí aj od veku a hmotnosti. U novorodenca sa pohybuje od 60 do 100 ml na kilogram hmotnosti, u batolaťa 120 ml na kilogram, u dieťaťa v predškolskom veku je to 100 ml na kilogram a v školskom veku 70 ml na kilogram. Neskôr sa odporúča za 24 hodín vypiť cca 50 ml na kilogram hmotnosti,“ uviedla docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež.

Pitný režim u seniorov

„Mimoriadne dôležité je dodržiavanie pitného režimu aj pre seniorov. Ich organizmus obsahuje menej tekutín, orgány pracujú pomalšie a nedokážu vylučovať tekutiny spoločne s látkami z

metabolizmu. Aj oni často necítia smäd. Dennú dávku - približne 1,5 až 2 litre tekutín - by si mali rovnomerne rozložiť počas celého dňa. Najvhodnejšia je čistá pitná voda, pri výbere minerálnych vôd venujte zvýšenú pozornosť obsahu sodíka. Starší ľudia veľmi často trpia na vysoký krvný tlak a zvýšená koncentrácia sodíka vo vode by mohla ich zdravotný stav zhoršiť. Vo vyššom veku je dôležitý aj príjem vitamínov, ktoré môže senior dostať priamo v nápoji. Pitie ovocných nápojov (džúsov, nektárov) nie je vhodné pre pomerne vysoký obsah jednoduchých cukrov, čo jednak zvyšuje ich energetickú hodnotu a tiež vylučovanie vody z organizmu,“ povedala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Nielen pre seniorov platí, že pitný režim okrem čistej vody možno doplniť aj o minerálne vody s obsahom rozpustných látok (RL) 200 – 500 mg/l, teda nízko mineralizované. Vody s obsahom RL



Ilustračné foto.

zdroj foto demisyang988 pixabay

nad 500 mg/l nepite trvalo a vo väčších množstvách. Vody s vysokou mineralizáciou a s vyšším obsahom sodíka nie sú vhodné okrem seniorov ani pre osoby s kardiovaskulárnym ochorením, ani pre dojčatá, a to vrátane prípravy ich stravy. Voda s obsahom fluoridov nad 1,5 mg/l nie je vhodná na pravidelnú konzumáciu pre dojčatá a pre deti do siedmich rokov.

Stravovanie a výber potravín

Strava má byť v letných mesiacoch ľahšia, teda ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, pretože organizmus v lete nepotrebuje vytvárať teplo v takej miere ako v zimných mesiacoch. Súčasne však strava musí poskytovať dostatok živín. „Zložením má byť strava vyvážená a pestrá, mala by obsahovať dostatok celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny, nízkotučných mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín, menej jedál a potravín bohatých na tuky, najmä nasýtené tuky a na jednoduché sacharidy. Strava by mala obsahovať dostatok ovocia a zeleniny, najmä sezónnych, ktoré okrem tekutín obsahujú množstvo cenných živín, ako sú vitamíny, minerálne látky, enzýmy a vláknina. V lete je priebežné dopĺňanie vitamínov a minerálnych látok stravou obzvlášť dôležité,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Treba dopĺňať antioxidanty

Slnečné žiarenie spotrebúva pri dlhšom vystavení sa slnku antioxidanty v organizme. Ide hlavne o antioxidanty, ktoré možno doplniť stravou, vitamíny A (respektíve betakarotén - provitamín A), C, E a lykopén.

- Vitamín A sa nachádza napríklad v mrkvách, paradajkách, malinách, marhuľách, masle, rybách,
- vitamín C v ovoci (čierne ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kivi, maliny, černice), zelenine (paprika, karfiol, kel, kaleráb, paradajky), zemiakoch,
- vitamín E v rastlinných tukoch a olejoch, zelenine, orechoch, obilných klíčkoch,
- veľmi účinným antioxidantom je však aj lykopén (obsahujú ho paradajky, červený melón).

Čo, kedy a ako jesť?

Radí doktor Marek Slávik, vedúci Oddelu hygieny výživy bezpečnosti potravín a kozmetických výrobkov ÚVZ SR:

- Jedzte častejšie a v menších dávkach. Vyhýbajte sa ľahko kaziacim sa potravinám, ktoré môžu byť zdrojom infekcie, napríklad údeniny, mäkké salámy, majonézové šaláty či niektoré mliečne výrobky.
- Nie je vhodné jesť ani príliš veľa ani príliš málo. Niektorí seniori v extrémnych teplotách strácajú chuť do jedla, opatrni by mali byť aj diabetici, tieto skupiny populácie by mali mať pravidelnú dostatočnú stravu.
- Je lepšie nahrádzať ťažké a výdatné jedlá väčším množstvom čerstvého ovocia a zeleniny. Vyberte si najmä také druhy, ktoré obsahujú veľké množstvo vody, napríklad melón, ktorý obsahuje množstvo minerálnych látok a zároveň doplnia telu tekutiny.
- Konzumujte potraviny, ktoré sú ľahko stráviteľné. Najvhodnejšie sú zeleninové šaláty, polievky, ryby alebo čerstvá zelenina. Z mäsa je najvhodnejšia hydina.
- Počas letných horúčav sa neodporúča konzumovať ťažké a mastné jedlá. Takéto pokrmy zaťažujú tráviaci systém a vyvolávajú pocity únavy či vyčerpania. Kalorickým a ťažkým jedlám sa vyhýbajte hlavne na večeru. Plný a ťažký žalú-



Ilustračné foto.

zdroj foto kechn pixabay

dok v spojení s vyššími teplotami prostredia môžu spôsobiť nekvalitný spánok.

» ren

Oplatí sa!



GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

86-001

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie
Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce
Zateplenie

ZĽAVA 15% na objednávky prác do 31.7.

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

98-0004 91-0077

PREBÍJANIE a PREČISTENIE
ODPADOVÝCH POTRUBÍ

- WC - UMÝVADIEL
- DAŽDOVÝCH ZVODOV
- PISOÁROV
- GULÍČIEK

s možnosťou využitia kamerového systému

NONSTOP VAS

0908 580 291

98-0118

**Revolúcia vo svete
fitness dorazila
na Slovensko**



www.imbodysport.sk

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jednom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

