

KOŠICKO okolie

Ponúkam za výhodnú cenu
KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ



tel. **0905 764 689**

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 24 900 domácností

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

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád



Klmpiarska - zvaračská výroba
Prístrešky, atiky, oplechovanie každého druhu

Oprava a montáž žľabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu

0911 150 447

PÔŽIČKY

od 18 do 80 rokov

od 300€ do 20 000€

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

Moldava n/B.

Hviezdoslavova 18
- oproti VÚB BANKE (vo dvore)

0904 031 113

KOŠICE

Fejova 1

- pri reštaurácii Stará Sýpka

- východ priamo z ulice, ŽLTÁ REKLAMA

0918 709 028



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

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

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH

výškové práce | **0947 102 999**

ČISTENIE STRIECH I FASÁD VAPKOU od RIAS a MACHU



0950 889 209

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

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

OBNOVA STRIECH
Reálna záruka 12 ROKOV • Obhľadka ZDARMA
Letná AKCIA!

• PRIEMYSLELNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRIESTORY
ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ
(aj PLOCHÉ) strechy

• VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV
• OBNOVA KOMÍNOV
• OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDELA

INDEX 3D PVC

0949 765 613

KOSENIE, STRIHANIE PLOTOV, OREZ STROMOV a iné
0911 901 330

KAMENÁRSTVO KOŠICE

Komplet kamenárske práce, Južná trieda 66

- pomníky, náhrobky, urnové hroby, gravírovanie portrétov
- bezplatná obhľadka 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

info@kamenarstvokosice.sk
www.kamenarstvokosice.sk



využite potenciál 24 900 domácností

inzerujte v KOŠICKO okolie

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť

- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti



Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZĽAVA pre seniorov



www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

BEZPEČNOSTNÉ DVERENaše **OCELOVÉ DVERE** so **ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov**AKCIA 390€**kovanie **ZDARMA**
zameranie **ZDARMA**v ponuke aj
INTERIÉROVÉ DVEREv ponuke aj **hladké dvere** a odtieň **Wenge** **všetky dvere SKLADOM****odborná montáž s licenciou**
technickej služby od polície SRwww.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk**0917 56 36 12**
0911 60 20 40• Sídliisko Terasa, Sokolovská 5 | Po-Pia: 8⁰⁰-17⁰⁰
• Sídliisko Ťahanovce, Americká trieda | Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
obchodný dom KLAS (bývalá MILA) 1. posch.

potraviny zdravej výživy · kozmetika · výživové doplnky · medicína a prírodná kozmetika

**VSTÚPTE DO SVETA**
VÁŠHO NOVÉHO
ZDRAVÉHO JA**STOVKY**
produktov
skladom
www.nuyu.sk**BIO | RAW | VEGAN | GLUTEN FREE**

nuyu | PO-PI 9:00 - 18:00 | SO 9:00 - 13:00 hod. | Mlynská 22, Košice



... sme s vami v každom počasí.

ŽALÚZIE | MARKÍZY
ROLETY**SIETE PROTI HMYZU**japonské zásteny, rolety látkové,
plissé, vertikálne žalúzie látka, drevo,
strings, žalúzie hliník, bambus, drevoVzorková predajňa
Staničná 1, Košicetel: 0915 479 711
055/729 08 68
dason.ke@dason.sk**JARNÁ AKCIA!**
Markízy, Pergoly **-30%**
Vonkajšie žalúzie,
Rolety AL **-35%****Záručná doba**
4 ROKY
AKCIA PLATÍ
do 30.6.2024**NA TRHU**
UŽ 26
ROKOV

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

Martin Juhás / EXLUSIVE

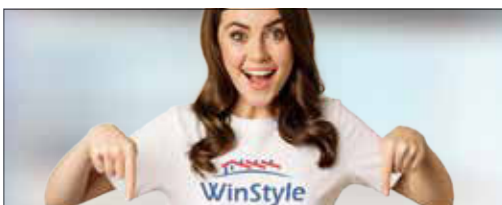
Komplexné
kamenárske práce*Pomník je prejav úcty*
*a vďaka najbližším...***0917 389 074**
info@kamenarskeprace.skwww.ZATEPLOVANIEKOSICE.sk | zateplovanie RD
0905 879 057 "bezkonkurenčné ceny"**LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH**
www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk**STAVEBNÉ PRÁCE**
Betónovanie a murovanie, domov, terás, oporných múrov
0904 600 174

Prijmeme majstra na obhliadky rodinných domov

Prax a vzdelanie v oblasti stavebníctva vítaná 1600€/brutto

Podmienky: Vodičský preukaz B, vlastné auto **0948 107 877****IZOLOVANIE a ZATEPLOVANIE**
PIVNÍC a RODINNÝCH DOMOV
► 0910 433 877 ◀**ÚDRŽBA ZÁHRAD, KOSENIE**
0911 399 933 • sluzbyvam.sk**SIETE PROTI**
HMYZU• **OPRAVA** • **MONTÁŽ**
• **DODANIE** • **SERVIS****Dôchodcovia a ZŤP**
ZĽAVY do 35%Zľava sa vypočíta podľa odberu a množstva, uplatnenie zľavy
je potrebné nahlásiť vopred pri zameraní technikovi**SAMOpus 0919 204 754****0905 770 994 | www.kachliarks.sk****Realizujeme**
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY**0948 300 988****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

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**Čistenie**
hrobov
a dosekávanie
písma**AKCIA** pred po
Používame materiál nemeckej kvalityjednohrob **65€**
dvojhrob **95€**
malba písma **1,30€/znak**
dosekávanie písma **od 79€**impregnácia
a doprava
zdarma!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**Plastové okná a dvere****Interiérové dvere****Bezpečnostné dvere****Hliníkové okná, dvere****Garážové brány****Tieniaca technika****Siete proti hmyzu**www.winstyle.sk
WinStyle **0940 83 84 83**
Kalinovská 2, Košice



Správna voľba

40% ZĽAVA

3.29**

1.95

(1 kg = 7,80)

Tradičné maslo
250 g



60% ZĽAVA

3.99***

1.59

Ploché broskyne
1 kg balenie



37% ZĽAVA

11.70***

7.29

Čerstvé vajcia „M“
60 kusov

1 kus iba
0.13



58% ZĽAVA

4.31***

1.79

Cherry paradajky
strapcové
500 g balenie



Lidl STANOK
DENNE ČERSTVE

42% ZĽAVA

6.99*

3.99

(1 l = 1,00)

Krušovice Originál
10°
8 x 0,5 l = 4 l
svetlý výčapné pivo
+ záloh za obaly 1,20 €



8x
0,5 l iba
0.50

47% ZĽAVA

3.79

1.99

Kuracie štvrte XXL
cena za 1 kg



*Doporovaná bežná maloobchodná predajná cena výrobku.
**Cena určená z najnižšej bežnej predajnej ceny 1 l mlieka akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 26. 3. 2024.
***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prechode na špeciálny produkt z akciového sortimentu.



Lidl - Generálny partner Slovenského futbalového zväzu

Fandíme spoločne našim chlapcom



Pomôcka tovaru platí od 17. 6. do 23. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby a tlaky vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v baleniach a baleníach a v baleníach panáčikoch a v baleníach panáčikoch. Čerpať možno v obvyklom a obvyklom.

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

DEBUTEX 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

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

0949 707 583

FÚKANÁ IZOLÁCIA

Thermofloc

Odpudzuje hmyz a hlodavce

Ochrana proti prehrievaniu domu

Úplne bez rizika plesní

Návratnosť 2-3 roky!!!

0915 927 993 | MASTER GROUP s.r.o.
0940 707 621 | www.mgroupsro.sk

HYDINA FURAJTAR
Hospodársky dvor Margecany

BIELA ČIERNÁ HNEDÁ JARABÁ SUSSEX

Hydinárska Farma Margecany začiatkom marca začala s predajom vysokoznáškových 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 morcky. Cena je 13 €/ks. Morcky 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!
VIAC INFORMÁCIÍ VÁM OCHOTNE POSKYTNEME NA HORE UVEDENÝCH KONTAKTOCH

PLASTOVÉ OKNÁ

1500 1500 1500 2400 2000 800 2400 1500 1500

DÔCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

SAMOpus
www.samopus.sk

0919 204 754
samoplussro@gmail.com

SKLADNÁ 1 / ČAŇA
1. POSCHODE, STARÉ NÁKUPNÉ STREDISKO NAD TESCOM

Nátery a opravy fasád a striech

0940 823 590

VKH
Vetranie | Klimatizácia | Tepelné čerpadlá

Zabezpečíme poradenstvo, dodávky, montáž, projektovú dokumentáciu a servis v oblasti vzduchotechniky, klimatizácie a kúrenia.

Tel: +421 907 913 364
Email: hric@vkh.sk
Web: www.vkh.sk

Šebastovská 4,
08006 Prešov

NAJ STRECHA S.R.O. **NOVINKA**

ISOPOINT: farbenie striech vysokotlakovou technológiou
Technológia striech: škridľové, plechové, eternitové

pôvodná nová

Pre dôchodcov: **ŠPECIÁLNA ZĽAVA!** **0940 776 203**

zameranie, odborné poradenstvo a cenová kalkulácia ZADARMO!

GASKO FIRMA GASKO HĽADÁ DO TÍMU

KÚRENÁROV
(živnostníkov) aj 2-3 členné partie, ideálne zväčšovateľné pre montáž potrubných systémov UK, chladenie, stl. vzduch, požiar a zmesné plyny

Práce realizované na východnom Slovensku.

KONTAKTUJTE NÁS
+421 51 7732284
gasko@gasko.sk

KANALIZÁCIE VJ KANAL
KANALIZAČNÉ SLUŽBY

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0918 520 333

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

0948 107 877

POKLÁDKA BETONÁRSKEJ OCELE

TESÁRSKE PRÁCE
ŽELEZIARSKÉ PRÁCE

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

0940 630 941

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

NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu
0908 152 485

SBS prijme pracovníkov
do objektu v obci Moldava nad Bodvou

Plat 750 € + príplatky + odmeny.
Práca možná aj na dohodu - 5,50 €/hod. netto.
Preukaz SBS/kurz nutný.

Tel.: 0907 689 304

PRO PROJECT

Hľadáme precíznych a svedomitých živnostníkov

- Maliarske a stavebné práce
- V Belgicku a na Slovensku
- Týždenná úhrada faktúr
- Férové podmienky
- Stabilná práca bez prestojov

TEL.: 0904 822 342

BELMONT **ŠPECIÁLNE STRECHY** 0940 848 027 | 0907 953 163

Obnova starých eternitových, plechových a plochých striech rodinných domov i panelákov
BEZ DEMONTÁŽE

ZDARMA: obhliadka, zameranie / cenová ponuka / konzultácia, poradenstvo

Výmena odkvapových žlabov
Oprava komínov

Špeciálne lepenie z kvalitných bituminových pásov rôznej farby, vzorov a druhov
len Index total qualitate

CENA 25 €/m²
ZÁRUKA 15 ROKOV

belmont@centrum.sk

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?
SKÚSTE TO CELOSLOVENSKOU INZERCIOU V NAŠICH NOVINÁCH

www.regionpress.sk

VŠETKO OKOLO ZVÁRANIA A NÁRADIA

Holubyho 12, 043 27 Košice
e-mail: gobako@gobako.sk
Tel./fax: 055/677 03 19
055/72 74 07 - predajňa

zváracie stroje
zváracie roboty
ochranné pomôcky
elektrody
náradie a brusivo
lepidlá a tmely
zváracie drôty
kompresory
elektrocentrály

www.gobako.sk

HĽADÁME VODIČOV SKUPINY C

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

KOSIT

TIP na výlet

VYHLIADKOVÁ VEŽA KOŠICE

GREEN SHOP

ZÁHRADA - TRÁVNÍK - ZÁVLAHA

- závlahové systémy
- čerpacia technika
- záhradný sortiment
- profi trávne osivá, hnojivá
- **NOVINKA:** bazény, bazénové príslušenstvo



Adresa: Hlavná 59, GEČA
 PO-PI: 9:00 - 16:00. SO: 9:00-12:00

mobil: 0905 724 756
e-mail: kosice@greenshop.sk
www.cm-zavlahy.sk

37-148

Polaris Sportsman ® 570 EPS



RANGER® EV

SPORTSMAN® 1000



ceny od
10 580€
 s DPH



Detské stroje od 3499€ www.polaris.sk

Tomí auto s.r.o. | Rastislavova 78, Košice
 0915 857 303 | 055/678 04 00

37-145

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

**SKÚSTE TO CELOSLOVENSKOU INZERCIOU
 V NAŠICH NOVINÁCH**

www.regionpress.sk



KUCHYNE Z POĽSKA



Nemusíte
 nikde chodiť...
 ...stačí zavolať,
 my prideme
 k vám...

GARANCIA NAJNIŽŠEJ CENY



00-48 532 543 741
jsochacki79@gmail.com

**DOVOZ, NÁVRH
 A CENOVÁ
 PONUKA
 ZDARMA**

66-170-1

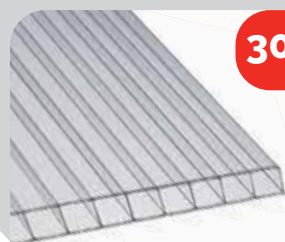
Oplatísa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



▲ ZENIT

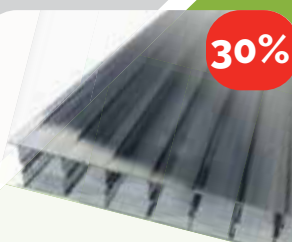
JARNÁ AKCIA



30%

Exolon® Ultralight
 2/10 číra

9,50 €/m²



30%

Exolon® 5X/16
 šedá

16,51 €/m²

ROZVOZ PO CELEJ SR!

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
 Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

WWW.ZENITSK.SK

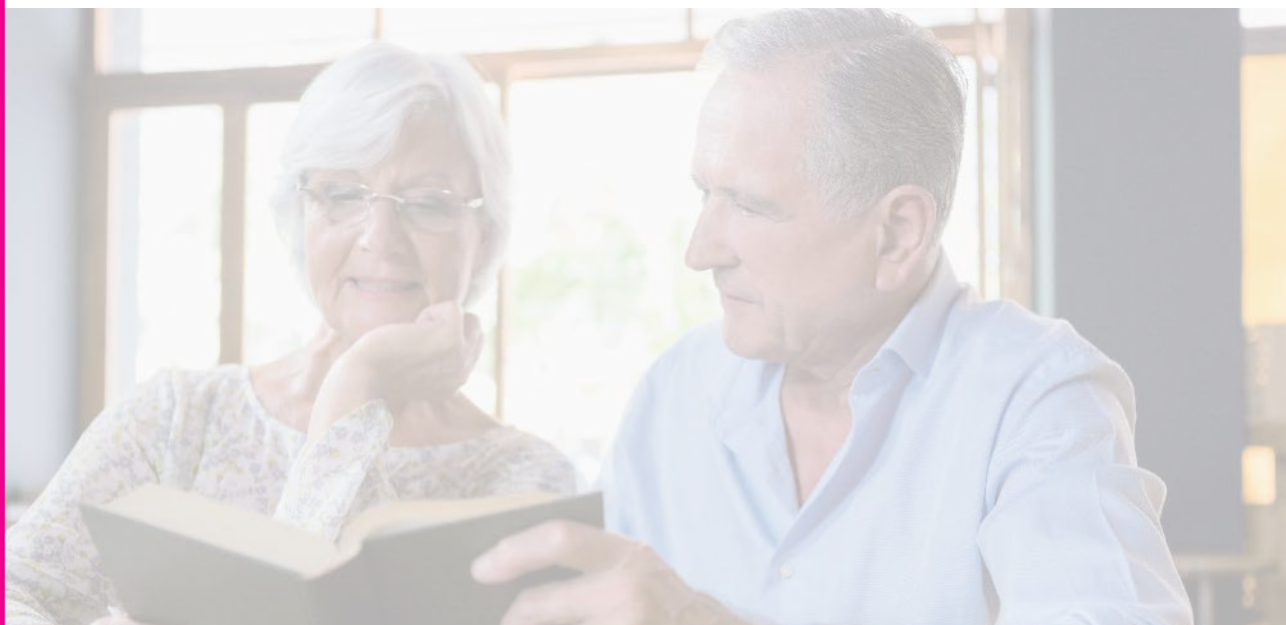
13-0234



UNIVERZITA TRETIHO VEKU
UNIVERZITA PAVLA JOZEFA
ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH



**CENA ZÁPISNÉHO
OD 60 €/ROK**



ANGLICKÝ
JAZYK

DIGITÁLNE
TECHNOLÓGIE
V KAŽDODENNOM
ŽIVOTE

PRÁVO

POLITOLÓGIA

PSYCHOLÓGIA

MEDICÍNA

RASTLINY
V ŽIVOTNOM
PROSTREDÍ

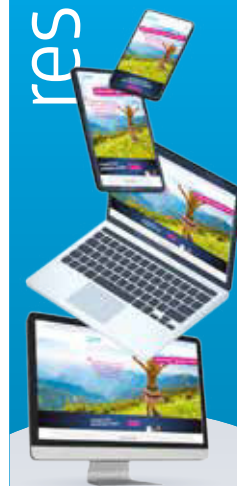
SVET OKOLO
NÁS

SENIORI
V POHYBE

u3v.upjs.sk

055/234 1289, 0918 412 601

webové
stránky
na
mieru



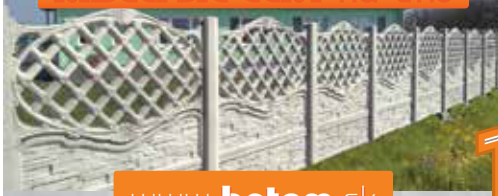
**REGION
PRESS**

www.regionpress.sk

BETÓNOVÝ PLOT, o ktorý sa netreba starať



NAJLEPŠIE CENY na trhu



www.betam.sk



- najkvalitnejší a **NAJLACNEJŠÍ** betónový plot vyrobený na Slovensku
- široký sortiment výrobkov, možnosť výberu až 100 vzorov
- ukážka vzoriek, zameranie a cenová kalkulácia u Vás doma **ZDARMA!**
- dopravu zabezpečíme až k Vám
- zabezpečujeme kvalitnú a rýchlu montáž



**TOVAR
SKLADOM**

SME TU PRE VÁS



LETNÁ AKCIA

0948 648 748 • 0905 528 960 • 0905 794 044 • 0948 548 648

TLAČE

PONUKA

letáky
vizitky
plagáty
etikety
katalógy
kalendáre
spravodaje
časopisy

Samoobslužná požičovňa kajakov na rieke Hornád

Zdatní vodáci, ale aj záujemcovia o nový zážitok z radov širokej verejnosti, ktorí si chcú vyskúšať vodactvo, sa môžu tešiť na systém samoobslužných požičovní kajakov. Ten pribudol v uplynulých dňoch v Košickom kraji. Zrealizovaný bol na rieke Hornád a v našich podmienkach sa stáva priekopníkom zdieľaných služieb na vode.

Na slovenskom toku rieky Hornád sa celkovo nachádza 5 nástupných a/alebo výstupných miest s inteligentným kontajnerom a jeden „drop-off point“. Kontajnery sú umiestnené po prúde rieky vo Veľkej Lodine a v Kysaku, a následne v Košiciach sa nachádza priestor pre bezkontaktné odovzdanie lodí v areáli lodenice Splavujeme.sk. Pod Košicami je opäť možné začať splavovať v Ždani a ďalší kontajner sa nachádza v Trstenom pri Hornáde. Posledný kontajner na slovenskej strane je umiestnený v Milhosti. Splavujúci však môžu pokračovať aj ďalej do Maďarska, kde sa automatizované kontajnery nachádzajú v obciach Hidasnémeti, Pere a Hernádkércs. „Unikáty Košického kraja sú opäť bližšie návštevníkom aj domácim. Je sa čím pochváliť, pretože zdieľanie kajakov na Hornáde je mimoriadne inovatívne. Službu si športovci aj laici dokážu bez obáv naplánovať a následne si bezobslužne užijť aj celý splav. Proces je plne automatizovaný a prebieha cez mobilnú

aplikáciu. V praxi to vyzerá tak, že po rezervácii si záujemcovia svoje pravidlo aj všetko potrebné príslušenstvo pre splav prevezmú z takzvaných nadrozmerých smart schránok. Aj tento projekt je dôkazom toho, že susedské vzťahy medzi krajinami, ale aj obcami župy nenechávame odieť dole vodou,“ vysvetlil v skratke fungovanie samoobslužnej požičovne predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka. „Aktuálne spustený systém samoobslužných požičovní kajakov pobeží v prvom roku v testovacej prevádzke, a tak chceme používateľov tejto novej služby poprosiť o spoluprácu v prípade, že sa stretnú s nejakým nedostatkom, aby ho prevádzkovateľovi operatívne nahlásili. My sa budeme následne snažiť s dodávateľom systému službu zlepšovať“, uviedla výkonná riaditeľka Krajskej organizácie cestovného ruchu Košice Región Turizmus (KRT), Lenka Vargová Jurková.

Systém bude prevádzkovaný v letných mesiacoch od 1. 6. do 30. 9. 2024. Lode si je možné zapožičať v čase od 8.00 h do 18.00 h. Splav je nutné ukončiť pred zotmením.

Pozor! Splav v testovacej prevádzke odporúčajú deťom od 12 rokov. Na vodu nesmú deti mladšie ako 3 roky. Osoby do 18 rokov môžu splavovať len pod dozorom zákonného zástupcu.

» [ren](#)

Ocenili pedagógov, žiakov a študentov

Počas slávnostného odovzdávania Ceny sv. Gorazda minister školstva Tomáš Drucker odovzdal v uplynulých dňoch zlaté, strieborné a bronzové medaily pedagógom, ktorí sa pričínili o rozvoj školstva na Slovensku. Pamätným listom sv. Gorazda ocenil minister Tomáš Drucker aj šikovných žiakov a študentov.

Zlatú medailu sv. Gorazda udelil rezort školstva 18 učiteľkám a učiteľom. Jednou z nich je PaedDr. Valéria Stašiaková zo Spojenej školy v Bratislave. Ocenenie získala za celoživotnú prácu a mimoriadne výsledky dosiahnuté vo výchove a vzdelávaní detí a žiakov so zdravotným znevýhodnením. Ocenený zlatou medailou in memoriam bol prof. Vladimír Krčméry za celoživotnú prácu a mimoriadne výsledky celoštátneho a medzinárodného významu v oblasti medicíny a vo vzdelávacích, zdravotníckych, sociálnych a humanitárnych projektoch. Striebornú medailu sv. Gorazda si prevzalo 19 pedagógov. Medzi nimi je Mgr. Roman Švec zo Základnej školy v Holíči. Cenu sv. Gorazda získal za mimoriadne výsledky dosiahnuté vo výchove, vzdelávaní a v riadení školy. Bronzovú medailu sv. Gorazda udelilo ministerstvo školstva 30 učiteľkám a učiteľom. Cenu si prevzala doc. Zdenka Krajčovičová z Trenčianskej univerzity A. Dubčeka v Trenčíne. Ocenenie získala za významný prínos pre rozvoj vysokého školstva v Slovenskej republike v oblasti

rozvoja inovatívnych technológií, s presahom do verejného zdravia obyvateľstva.

Minister školstva zároveň udelil Pamätný list svätého Gorazda žiačkam a žiakom základných, stredných a základných umeleckých škôl a študentkám a študentom vysokých škôl. Ocenených v tejto kategórii bolo 20 mladých ľudí, medzi nimi Oliver Frajkus zo Strednej odbornej školy hotelových služieb a obchodu v Bratislave, a to za mimoriadne výsledky v študijnej oblasti a reprezentáciu na celoštátnych aj medzinárodných súťažiach. Jednou z ocenovaných je aj Vladimíra Mareková zo Základnej umeleckej školy v Starej Turej. Ocenenie získala za reprezentáciu Slovenskej republiky v zahraničí v záujmovo-umeleckej oblasti a za získanie Mimoriadnej zlatej medaily vo svetovej súťaži v Japonsku.

Slávnostný ceremoniál sa konal v priestoroch Zimnej jazdiarne Bratislavského hradu. Ocenenie pedagogickej práce, pomenované po svätom Gorazdovi, predstavuje najvyššie uznanie, ktoré môže pedagógom udeliť minister školstva a udeľuje sa od roku 1997. Tieto ocenenia, symbolicky pomenované po prvom známom učencovi v našej národnej histórii, vyjadrujú uznanie za výnimočné pedagogické úsilie, talent, nasadenie či vernosť učiteľskej profesii, ako aj za prácu v prospech školstva a výchovy.

» [ren](#)

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

» Predám japonský malotraktor Yanmar 4x4 s rotavátorom. Super stav. Cena: 5999 €. 0944 215 068

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

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

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.

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u 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, **KS** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

GOOGLE
FACEBOOK
REKLAMA

MARKETING NA MIERU:
kosicko@regionpress.sk

REGION
PRESS

www.regionpress.sk

Bezplatný týždenník

KOŠICKO okolie

EV 6209/24

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

Ročník I, Vydanie 7, týždeň 24/2024.

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



DISTRIBÚCIA (24.900 domácností)

každý týždeň:
Bačkovik, Beniakovce, Bidovce, Blažice, Bohdanovce, Budimír, Bukovec, Čaňa, Čizatice, Drienovce, Malá Vieska, Tepličany, Ďurkov, Geča, Haniska, Jasov, Kechnec, Koksšov - Bakša, Košické Oľšany, Kysak, Malá Ida, Mokrance, Budulov, Moldava nad Bodvou, Nižná Hutka, Nižná Kamenica, Nižná Myšľa, Nováčany, Obišovce, Poproč, Rákoš, Rozhanovce, Rudník, Ruskov, Byster, Zdoba, Seňa, Slančík, Slanec, Slanská Huta, Šemša, Turňa nad Bodvou, Vajkovec, Vataliky, Vyšná Kamenica



Po prečítaní noviny odhodte do triedeneho odpadu /PAPIER/

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-ŠALANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVIČKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMOSKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠTANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOLČANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČANSKO-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	LUČENECNO-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	ZIARSKO-ZC-BS	
ZA	50780	ZILINSKO-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	LUBOVNIANSKO	
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRADESKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

Ako na nepekné škvrny

Škvrna od jedla na obľúbenom oblečení, na koberci, či obruse nám vie občas poriadne pokaziť náladu. Jestvuje zopár spôsobov, ako si s ňou poradiť. Dôležité však je, pustiť sa do jej odstraňovania čo najskôr.

Oblečenie, obrusy

- so škvrnami od červeného vína by si mala poradiť soľ. Znečistený odev či obrus namočte do vlažnej vody, posypte vrstvou soli a nechajte pôsobiť. Následne vyperte obvyklým spôsobom.

- ak ste si oblečenie obľali kávou, čo najskôr ho vyperte pod tečúcou studenou – v žiadnom prípade nie horúcou vodou. V prípade, že škvrna odoláva, posypte ju vrstvou zemiakového škrobu, nechajte pôsobiť a potom vyperte obvyklým spôsobom.

- škvrnu od čokolády skúste odstrániť vodou, do ktorej ste pridali lyžičku octu.

- na škvrny od oleja môžete použiť kukuričný škrob. Škvrnú ním posypte, nechajte pôsobiť a následne vyperte. Dobrým pomocníkom je v tomto prípade aj žehlička a pijavý papier. Ten priložte na škvrnu a teplou žehličkou po ňom opakovane prechádzajte. Papier by mal masťotu vsiaknuť. Potom stačí oblečenie či obrus vyprať.

- ak sa vám na odev prilepila žuvačka, vložte ho na určitý čas do mrazničky, následne by sa vám malo podariť žuvačku mrvením pomedzi prstami od-

strániť.

- smolu z odevu odstráňte tak, že ju najskôr pokvapkajte odlakovačom na nechty, nechajte vsiaknuť, preperte mrvením pomedzi prstami a následne vyperte mydlom.

- so škvrnami od rúžu či make-upu by si mal poradiť lieh. Znečistený odev položte na savú podložku a škvrnu potierajte vatičkou namočenou v liehu, potom ho vyperte obvyklým spôsobom.

- škvrny od pera by mal vyčistiť podobne ako v predchádzajúcom prípade, lieh.

Koberce

- červené víno z koberca môžete odstrániť viacerými spôsobmi – ten najjednoduchší je, že znečistené miesto polejete perlivou vodou, nechajte pôsobiť a špongiou očistíte. Rovnaký spôsob môžete vyskúšať aj v prípade, že ste na koberec rozliali kávu.



» ren zdroj foto JillWellington pixabay

Optimalizácia siete stredných škôl

Ministerstvo školstva predstavilo plán optimalizácie siete stredných škôl na Slovensku, ktorá má zo strany rezortu školstva jasnú podporu. Dlhodobý stav, v ktorom sa udržiavajú predimenzované a neefektívne kapacity, je podľa neho už ďalej neúnosný. Uvádza, že súčasná sieť stredných škôl trpí prílišnou zotrvačnosťou, pričom jej štruktúra zodpovedá inému demografickému vývoju a iným požiadavkám trhu práce.

Mnohé zo stredných škôl majú podľa rezortu školstva v súčasnosti stanovené rozpočty iba na prežitie a aj preto nemajú prostriedky na modernizáciu priestorov či vzdelávacích postupov. „Ak nezačneme konať, bude to mať zlé následky pre celú sieť stredných škôl. Budú chýbať schopní a manažersky pripravení riaditelia, kvalitní učitelia, bude narastať investičný dlh a peniaze štátu sa budú používať na prežívanie neudržateľného systému. Stav, keď máme necelých tristo žiakov priemerne na jednu strednú školu, je jednoducho neudržateľný,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Chystajú súbor opatrení

Cieľom ministerstva školstva je v spolupráci so samosprávnymi krajinami, zamestnávateľmi a ďalšími rezortmi pripraviť súbor opatrení, ktoré ozdravia sieť stredných škôl. „Nejde o znížovanie počtu budov škôl, ale o podporu ich spä-

jania do silnejších celkov so silnejším manažmentom,“ zdôraznil T. Drucker. Rezort školstva podporí zriaďovateľov a manažmenty škôl pri vytváraní efektívnych klastrov škôl alebo samostatných silných škôl. Kvalitnejšie stredné školy budú silnejšími partnermi pre firmy aj vysoké školy a lepšie pripraví žiakov na univerzity alebo trh práce. Cieľom je zároveň podpora vzniku moderných škôl, ktoré reagujú na zmeny a výzvy a ponúkajú možnosti rozvoja v oblasti neformálneho a celoživotného vzdelávania.

Môžu predkladať projekty

Rezort školstva pozýva štátnych aj neštátnych zriaďovateľov stredných škôl, aby do konca augusta 2024 predložili ministerstvu školstva projekty optimalizácie siete vo svojej zriaďovateľskej pôsobnosti. Projekty budú zahŕňať víziu zriaďovateľa, rozvoj ľudských zdrojov, efektívnosť prevádzky a financovania, udržateľnosť vybavenia škôl a vytváranie partnerstiev. Každý projekt bude posúdený na expertnej úrovni, s odporúčaniami prerokovanými s príslušnými organizáciami. V marci 2025 budú môcť zriaďovatelia predložiť žiadosti o zmenu v sieti, aby mohla byť optimalizácia schválená od školského roka 2025/2026.

Od roku 2025 pripravilo ministerstvo viacero legislatívnych zmien, ktoré podľa neho ulahčia optimalizáciu siete stredných škôl.

	4			3	5		
S				1	2		4
U	3	9	6	2			
D	9	4		3	2	5	6
O							
K	1	7				5	2
U				9		4	
					6		
	6					7	1

		5		9			
S		9		2		7	
U		3			5		
D			3	8	9		
O				5			6
K						7	9
U	4					2	
				3		5	
					6	7	8
						8	5

		6		7			5
S	3	5	9	8			
U							6
D	6	8		2	7		9
O	5	2				9	
K							6
U		7					4
				6			
				9	4	8	
							5

Ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu?

Odborníci radia čo robiť v prípade povodní

Slovensko v uplynulých dňoch opäť potrápili povodne. Silné búrky spre-vádzané výdatnými zrážkami spôsobili, že sa voda vylievala z tokov vo viacerých lokalitách našej krajiny. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesli na sociálnych sieťach informácie o tom, čo robiť počas povodní a ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu.

Radia: „Nezabúdajte, že pri vzniku povodne je potrebné“:

- celý čas sa riadiť pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Rešpektovať oficiálne informácie o vývoji situácie.
- Konať s rozvahou a zbytočne neriskovať.
- Varovať ostatných ohrozených, pomáhať starým, bezvládnym a deťom bez dozoru.
- Chrániť predovšetkým zdravie a až potom majetok.

Základné odporúčania pre občanov:

- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti a nikdy nevstupujte do prúdiacej vody.
- Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom.
- Všimnite si možný únik plynu. Neponúžívajte otvorený oheň a nefajčíte.

Sviette len baterkou.

- Dôsledne dbajte na hygienu, najmä na starostlivé a časté umývanie rúk pred jedením a pitím, pred a po použití WC.
- Na pitie používajte len zdravotne bezpečnú a spoľahlivo overenú vodu.
- Nikdy nekonzumujte potraviny, ktoré prišli do styku s povodňovou vodou, kalom a bahnom.
- Pri sanácií a likvidácii povodňových škôd dbajte na odporúčané pokyny orgánov verejného zdravotníctva.
- Počas likvidačných prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára.

Vďaka spolupráci ÚVZ SR a Slovenského hydrometeorologického ústavu nájdete kompletné odporúčania aj priamo na stránke SHMÚ pri meteorologických a hydrologických výstrahách a podrobne informácie k ochrane zdravia nájdete uverejnené na webe ÚVZ SR.

Základné zásady vysušania domu alebo bytu:

- Zasiahanuté územie a objekty čo naj-

skôr odvodnite.

- Odstráňte všetko bahno a nečistoty z povrchov mechanickým očistením a dôkladným umytím vodou.
- Podlahy, steny, nábytok, zasiahanuté zariadenie a povrchy vydezinfikujte dezinfekčným prostriedkom, ktorý je určený na tento účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie.
- Skôr, než začnete s dezinfekciou, zoznámte sa dôkladne so spôsobom riešenia použitého dezinfekčného prostriedku a možnosťami jeho použitia.
- Po vykonanej dezinfekcii predmety, plochy a podlahy umyte čistou vodou.
- Dezinfikované zariadenia a predmety prichádzajúce do styku s potravinami nezabudnite opláchnuť pitnou vodou, rovnako napríklad aj hračky (zaplavené drevené náčinie, cumlíky a dojčenecké fľaše však radšej vyhodte).
- Urobte v miestnostiach prievan otvorením okien a dverí.
- Ak je to možné, použite ventilátory a teplovzdušné zdroje.
- Buďte však opatrní pri používaní benzínových teplovzdušných agregátov vo vnútri domu alebo bytu – môžete sa priotraviť sploďinami (oxid uhoľnatý)!
- Odstráňte akýkoľvek zvlhnutý interiérový materiál – tapety a všetko, čo samo odpadáva (napr. omietky na stenách).



Ilustračné foto.

zdroj foto [Peggyhoucair pixabay](#)

- Znečistenú bielizeň namočte do dezinfekčného prostriedku určeného na daný účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie. Bielizeň po dezinfikovaní vyperte obvyklým spôsobom s použitím pracieho prášku.
- Cennejšie šatstvo, ktoré nie je vhodné dezinfikovať, vysušte, vykefujte a nechajte vyčistiť v profesionálnej čistiarňi.

Zdroj informácií ÚVZ SR

» [ren](#)

Odvykanie od fajčenia a jeho úskalia

Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesol na sociálnej sieti pri príležitosti Svetového dňa bez tabaku informáciu o sieti poradní zdravia, ktorá funguje na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva a poskytuje bezplatné odborné poradenstvo každému, kto prejaví záujem odvyknúť si od fajčenia a užívania alternatív k fajčeniu. Zároveň ponúkol odpovede na najčastejšie položené otázky k odvykaniu od fajčenia.

„Okrem odborného poradenstva vyškolenými pracovníkmi v poradniach zdravia na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva funguje v Slovenskej republike aj Linka pomoci na odvykanie od fajčenia na telefónnom čísle 0908 222 722. Prevádzkujú ju odborní pracovníci úradov verejného zdravotníctva v oblasti poradenstva odvykania od fajčenia. Na linku je možné volať v pracovných dňoch od 8.00 h do 15.00 h,“ informoval ÚVZ SR.

Ponúkame odpovede na niektoré z najčastejšie položených otázok k odvykaniu od fajčenia. Odpovedá na ne Mgr. Katarína Blažová z Poradne na odvykanie od fajčenia na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva v Bratislave:

Ako mám skončiť s fajčením a s alternatívami k fajčeniu, ak už som to viackrát skúsila a vždy sa k tomu vrátim?

„V prvom rade je dôležité vaše vnútorné

nastavenie, preskúmať, či ste naozaj pevne rozhodnutí, odhodlaný a máte skutočne pádny dôvod na skončenie so závislosťou. Ak áno, je dôležité si zapamätať, prípadne napísať tieto dôvody, aby ste sa neskôr pri zaváhaniach a slabých chvíľkach k nim mohli vrátiť a utvrdiť sa o správnosti vášho rozhodnutia. Niektorí môžu argumentovať, že nemá pevnú vôľu a preto vždy zlyhá, ale vôľa nie je pevne stanovená a dá sa podobne ako naše svaly trénovať – vybudovať,“ približuje odborníčka.

Čo mám robiť, keď už som rozhodnutý a príde znova chuť na cigaretu či iné alternatívy k fajčeniu?

„Naším klientom v rámci poradne na odvykanie od fajčenia ponúkame viacero techník, ktoré im pomôžu zbaviť sa závislosti na fajčení a alternatív k fajčeniu a tiež na zvládanie abstinenciálnych príznakov. Dôležité je uvedomiť si, že ak chcete navždy skončiť s touto závislosťou, bude potrebné zmeniť svoje doterajšie návyky, teda prerušiť príčinnú súvislosť medzi situáciou a užívaním uvedených výrobkov. Napríklad mnohí majú hlboko zabudované zvyky - dať si cigaretu či užiť alternatívu k fajčeniu hneď po zobudení, pri pití kávy, po jedle, pri telefonovaní alebo v spoločnosti iných fajčiarov. Bude potrebné prerušiť túto naviazanosť a nahradiť spomenuté situácie iným zvykom. Napríklad si dať po zobudení sprchu a raňajky, kávu vymeniť za iný nápoj, napríklad čaj

alebo vodu. Ak ste pri telefonovaní zvyknutí na cigaretu v ruke, nájdite si čokoľvek iné okrem cigarety. Ak vám napríklad chýba cigareta v ústach, skúste žuvačky, prípadne nejaké ovocie alebo vodu – osvieži vám ústa a znížite tak chuť zapáliť si. Pozor v tomto období aj na alkohol, tiež bude potrebné sa na čas vyhnúť stretávaniu sa s fajčiarmi. Je dobré pripraviť sa na situácie pri ktorých viete, že príde chuť na cigaretu či alternatívy k fajčeniu a dopredu si naplánovať, akým spôsobom ich budete zvládať - aby vás takéto situácie nezaskočili. Ľudia okolo vás by mali vedieť, že sa snažíte skončiť s fajčením, preto ich poproste, aby vás cigaretami či alternatívami k fajčeniu neponúkali. Tiež je veľmi dobré mať priateľa, ktorý vás podporí vo vašom zámere. Domácnosť, v ktorej žijete, si bude vyžadovať zmenu a odstránenie vecí, ktoré vám pripomínajú fajčenie, teda popolníky, zapalovače a, samozrejme, cigarety. Snažte sa mať vždy naplánovaný deň: vyvážite čas na prácu, relax, skúste cvičenie alebo šport. Nemusí to byť nič náročné, stačí rýchla chôdza, hlavné je nedať priestor nude, pretože to iba podporí myšlienky na cigarety a alternatívy k fajčeniu,“ radí odborníčka.

Existujú nejaké lieky na odvykanie od fajčenia?

„Pri procese odvykania vám môžu byť nápomocné nikotínové náhrady v podobe žuvačiek, náplastí, alebo sprejov a



Ilustračné foto.

zdroj foto [maxknoxvill pixabay](#)

tiež beznikotínová liečba liekmi, ktoré sú viazané na lekárske predpis. Treba si však uvedomiť, že len tieto náhrady a lieky nestačia a nemôžete sa celkom spoľahnúť, že všetku prácu urobia za vás. Bez vášho vkladu v podobe odhodlania a pevnej vôle, teda bez zmeny spôsobu myslenia, a tým aj spôsobu správania, to nebude možné,“ objasňuje odborníčka.

Priberiem, ak prestanem fajčiť či užívať alternatívy k fajčeniu?

„Pozor na nahrádzanie cigarety či alternatív k fajčeniu pochutinami a sladkosťami, vtedy by naozaj hrozilo priberanie na hmotnosti. Dá sa tomu vyhnúť vyváženým a pravidelným stravovaním a dodržiavaním aktívneho životného štýlu,“ približuje odborníčka.

Kontakty na poradne zdravia: <https://www.uvzsr.sk/web/uvz/kontakty-na-poradne-zdravia>.

» [ren](#)

Jahodové nápoje

Mixovaním ovocia a zeleniny získame nápoje plné vitamínov. Reč je o domácich limonádach a smoothie, ktoré si môžeme pripraviť na mnoho spôsobov a spestriť si tak náš jedálny lístok.

Limónada s jahodami a medovkou

Suroviny: 400 gramov čerstvých jahôd, 1 liter studenej vody, šťavu z jedného citróna, med podľa chuti, čerstvé lístky medovky, ľad

Postup: Jahody umyjeme a vložíme do mixéra, prilejeme vodu a šťavu z jedného citróna, pridáme med, pár lístkov medovky a rozmixujeme. Do pripraveného džbánú dáme ľad a zalejeme ho jahodovou limonádou. Podávame ozdobené kolieskami citróna a lístkami medovky.



Ilustračné foto.

zdroj foto Ajale pixabay

Náš tip: Ak by vám v nápoji prekážali zrnká z jahôd, môžete limonádu precediť cez sitko.

Jahodové smoothie s bielym jogurtom

Suroviny: 170 g bieleho jogurtu, 10 mandlí, 150 gramov mrazených alebo čerstvých jahôd, 180 ml ľadového zeleného čaju, 1 čajovú lyžičku škoricu

Postup: Do mixéra vložte všetky suroviny okrem škoricu a všetko spolu rozmixujte. Následne prelejte do pohára a posypete škoricou.

Jahodovo-banánový nápoj

Suroviny: 1 ks banán, 100 g jahôd, 100 ml mandľového mlieka (môže byť aj klasické), 1/2 ČL vanilkového extraktu, 1 PL medu

Postup: Jahody umyjeme a spolu s ostatnými ingredienciami dáme do mixéra. Mixujeme až kým získame krémovú konzistenciu. Servírujeme do pohára, ozdobené mäťovými lístkami a nadrobno nakrájanými jahodami.

» ren

Jahody môžete pestovať aj na balkóne či terase Doprajte si jahody, sú veľmi zdravé

Existuje veľa odrôd jahôd, ktorých väčšina rastie v oblastiach mierneho pásma a líšia sa navzájom nielen chuťou, ale aj veľkosťou či obdobím plodenia. Dozrievajú podľa odrody od neskorej jari až do začiatku jesene alebo až po výskyt prvých mrazov.

Účinky na zdravie

Jahody obsahujú veľké množstvo vody a taktiež sú bohaté na množstvo živín, vďaka čomu sú veľkým prínosom pre naše zdravie. „Sú bohaté na vitamíny ako napríklad vitamíny skupiny B a vitamín C, ktorého obsah je porovnateľný s obsahom v citrusových plodoch. Sú taktiež bohaté na minerály ako napríklad draslík a mangán,“ približuje na sociálnej sieti MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Jahody sú i bohatým zdrojom polyfenolových rastlinných farbív, ktoré zabezpečujú ich červenú farbu a majú i antioxidačný účinok. „Taktiež sú bohaté i na vlákninu, ktorá pomáha udržiavaniu zdravého trávenia a predchádzaniu zápchy či problémom s vyprázdňovaním,“ dodáva odborníčka.

Skladovanie jahôd

Jahody sú citlivé na spôsob skladovania a rýchlo podliehajú skaze. Najlepšie je ich uchovávať neumyté v chladničke, kde vydržia 3 až 5 dní. Umývať jahody sa odporúča až tesne pred ich konzumáciou, pretože dlhším namáčaním vo vode rýchlejšie podľahnú skaze. Skladovať ich môžete aj v mrazničke, kde vydržia aj niekoľko mesiacov.

Konzumácia jahôd

Keďže pri tepelnej úprave dochádza k stratám mnohých cenných živín,



Ilustračné foto.



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

najlepšie je jahody konzumovať čerstvé, prípadne ako súčasť ovocných či zeleninových šalátov. Tiež si ich môžete pridať do jogurtu či kaše alebo do smoothie nápojov.

Vedeli ste, že?

Konzumovať môžeme nielen plody jahôd, ale napríklad z lesných jahôd aj listy, z ktorých je možné pripraviť výborný čaj. Sušené listy sú dostupné aj v obchodoch.

Pozor! Po konzumácii jahôd sledujte reakciu svojho tela, pretože sa niekedy po ich zjedení u detí aj dospelých môžu objaviť alergické prejavy ako vyrážky, svrbenie v krku a na perách, slzenie alebo tráviace ťažkosti.

Pestovanie jahôd na balkóne

Zvykneme na balkóne pestovať kvety a každoročne ich dopĺňate o nové druhy? A čo tak urobiť tentokrát výnimku a zasadiť do črepníkov jahody? Na trhu nájdete viacero odrôd vhodných práve na balkóny či terasy. Ideálnym obdobím na vysádzanie jahôd sú mesiace apríl a máj, nič sa však nestane, ak ich zasadíte aj v júni. Pestovať ich môžete v črepníkoch, ale krásne vyniknú aj v závesných nádobách. Nielenže ušetríte priestor, ale budú pôsobiť veľmi dekoratívne a za dobrú starostlivosť vás odmenia sladkými plodmi.

Takto sa to podarí:

- Skôr ako sa pustíte do práce, pripravte si črepníky. V potrebách pre záhradkárov si kúpte substrát určený na pestovanie jahôd a tiež priesady. Najvhodnejšie odrody na balkón sú Camara, Elan alebo Toscana. Krátko pred výsadbou vložte priesady do vedra s vodou.
- Črepníky naplňte až po kraj substrátom. Rastliny vyberte z plastových nádob, v ktorých ste ich zakúpili, vysadte ich do rovnakej hĺbky, v akej boli zasadené v pôvodných nádobách a zalejte.
- Potom už stačí črepníky umiestniť na slnečné miesto a rastliny pravidelne zalievať tak, aby bola pôda vždy vlhká.

Náš tip

Životnosť balkónových jahôd je zväčša dva až tri roky. Ak črepníky obalíte pred príchodom zimných mesiacov hrubou tkaninou a rastliny prikryjete čeččinou, môžete sa z úrody tešiť aj o rok. Stačí rastliny na jar vyčistiť od suchých listov a ešte pred začiatkom sezóny ich mierne prihnojiť.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MOBYT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

-10%*
ZĽAVA

**Aké máte plány na zajtra?
So spoločnosťou Stannah
máte nekonečno možností.**

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



Zavolajte zadarmo
0800 162 162

www.stannah.sk



Služby
Špičkovej
Kvality

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 20/6/2024

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia
Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**



**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

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

**MEDICINÁLNA
PEDIKÚRA**

šetrné ošetrenie
chodidiel
vhodná aj pre
diabetikov

Letná ul. Košice

0905 933 341