

KOŠICKO okolie

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 24 900 domácností

RUGBOX
ČISTENIE KOBERCOV

CENY
od 4,50€ za kus

KOBEREC
ODVEZIEME / DOVEZIEME
+421 910 613 264
www.rugbox.sk

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny

→ zameranie → odborné poradenstvo
→ cenová kalkuluácia 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

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie písma

AKCIA

JEDNOHROB ~~90€~~ **50€**

DVOJHROB ~~140€~~ **85€**

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

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

PÔŽIČKY

od 18 do 80 rokov

od 300€ do 20 000€

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

Moldava n/B. KOŠICE

Hviezdoslavova 18
- oproti VÚB BANKE (vo dvore)

0904 031 113

Fejova 1
- pri reštaurácii Stará Sýpka
- vchod priamo z ulice, ZLTÁ REKLAMA

0918 709 028



OBNOVA STRIECH **Letná AKCIA!**
Reálna záruka 12 ROKOV **Obliadka ZDARMA**

PRÍEMYSĽNÉ BUDOVY - BYTOVÉ JEDNOTKY - SELÁDOVÉ PRIESTORY

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ
(aj PLOCHÉ) strechy

VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV
OBNOVA KOMÍNOV
OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDEĽA

0949 765 613

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

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH

výškové práce **0947 102 999**

PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu
0908 842 631

NÁTERY STRIECH
OPRAVA
KOMÍNOV

NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu
0908 152 485

Prenájom elektrických
polohovacích postelí s dovozom

Info: 0903 841 587

Ľubotice • e-mail: epostel@epostel.sk www.epostel.sk



VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, plátno
kašmírové sukne, šatky
brokátové šatky, štofky

0908 627 952

KAMENÁRSTVO KOŠICE
Komplet kamenárske práce, Južná trieda 66

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

Letná ZĽAVA
pre
VŠETKÝCH ZÁKAZNÍKOV

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO
CELOSLOVENSKOU
INZERCIU

V NAŠICH NOVINÁCH

kosicka@reg.regionpress.sk

www.regionpress.sk

KÚPA a PREDAJ DOMOV a BYTOV

0940 859 014

ČISTENIE STRIECH I FASÁD
VAPKOU od RIAS a MAGHU

0950 889 209

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.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0917 56 36 12
0911 60 20 40

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

... 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, drevo

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

Záručná doba **4 ROKY**
Akcia platí do 15.7.2024

NA TRHU UŽ 26 ROKOV

DASON
dason.sk

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 • Št | zatvorené • Pia | 8:30-15:00

ÚDRŽBA ZÁHRAD, KOSENIE

0911 399 933 • sluzbyvam.sk

Maľovanie, stierkovanie, sietkovanie, omietky, plávajúce podlahy, drobné stavebné práce

0909 103 422

Rekonštrukcie kúpeľní

0910 433 877

STAVEBNÉ PRÁCE

Betónovanie a murovanie, domov, terás, oporných múrov

0904 600 174

KOPANIE, VRTANIE A ČISTENIE STUDNÍ

0905 186 889

www.studnevychod.sk

Prijmeme majstra na obhliadky rodinných domov

Prax a vzdelanie v oblasti stavebníctva vítaná 1600€/brutto

Podmienky: Vodičský preukaz B, vlastné auto

0948 107 877

KOSENIE, STRIHANIE PLOTOV, OREZ STROMOV a iné

0911 901 330

www.ZATEPLOVANIEKOSICE.sk zateplovanie RD

0905 879 057 "bezkonkurenčné ceny"

PECE KRBY SPORÁKY

0905 770 994 | www.kachliarks.sk

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

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

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

KANALIZÁCIE

VT KANAL
KANALIZAČNÉ SLUŽBY

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0951 500 000

NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA

NEBEZPEČNÉHO ODPADU A AZBESTOVÝCH STRIECH

0910 336 600 • 0905 655 414
likvidovatazbest@gmail.com

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

REKONŠTRUKCIE bytových jadier

STAVBY rodinných domov na kľúč

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

0949 707 583

Čistenie hrobov a dosekávanie písma

AKCIA Používame materiál nemeckej kvality

pred po

impregnácia a doprava **zdarma**

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

0940 83 84 83

Kalinovská 2, Košice



Správna voľba

OD PONDELKA

OD PONDELKA 1. 7. DO NEDELE 7. 7.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

RYBY

-20%

SO ZĽAVOU AŽ DO

PLATÍ LEN V PONDELOK 1. 7.

34%
ZĽAVA



XXL



6.99
4.59

Kuracie prsné
rezné XXL
cena za 1 kg

53%
ZĽAVA

7.49***

3.49

(1 kg = 6.98)
Čučoriedky
500 g balenie



2+1
ZADARMO



2.06**

1.38*

Maslo
200 g

*Cena za liter pri kúpe 7 litrov = 1.38 €
**Cena za liter pri kúpe 1 litra = 2.06 €
Cena za 2 litry = 4.12 €



45%
ZĽAVA

0.99

0.54

Dyňa červená
cena za 1 kg



LIDL
STANOK
DENNE ČISTÝE

25%
ZĽAVA



3.99

2.99

Prosecco DOC
Frizzante
0.75 l



ITALIAMO
Gourmet Style

OBJAVTE VIAC AKO
115
PRODUKTOV
INŠPIROVANÝCH

Talianskom



ITALIAMO

Mascarpone

31%
ZĽAVA

4.38

2.99

(1 kg = 5.98)
Mascarpone
500 g
41 % tuku



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávanejho produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti

LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na jednotnosť produktu z akrového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 1. 7. do 7. 7. 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.

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

DACHMANN
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN

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

DOBUTEX HOME CREDIT Quatro

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

0944 047 008, 0903 634 202

m.c. BUILDING

STROJOVÉ OMIETKY od 10 €/m²

Omietky:

- sadrové
- vápenno-cementové

kvalita: BAUMIT, KNAUFF

+421 902 158 753
mcbuilding.sk@gmail.com

Pôsobíme KE okolie - PO okolie

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

0948 107 877

PLASTOVÉ OKNÁ

DÔCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

SAMOpus www.samoplus.sk
0919 204 754
SKLADNÁ 1 / ČAĽA samoplussro@gmail.com
1. POSCHODIE, STARÉ NÁKUPNÉ STREDISKO NAD TESCOM

ŽALÚZIE

SIETE PROTI HMYZU, SERVIS, MONTÁŽ, DODANIE, OPRAVA

Dôchodcovia a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

0919 204 754
samoplussro@gmail.com
www.samoplus.sk

ZENIT

AKCIOVÉ CENY

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

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

čujte.sk

Čítajte nás!

www.cujte.sk

KOŠICKO na facebooku

HLADÁME VODIČOV SKUPINY C

NÁBOROVÝ BONUS 2000 €

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

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

KOSIT

REGION PRESS

- tvorba WWW
- E-commerce
- SEO optimalizácia
- tlač
- inzercia

Komplexné služby pre Vaše podnikanie

marketing na mieru

www.regionpress.sk

Rozšírte svoje podnikanie aj do iných regiónov Slovenska.
DAJTE O SEBE VEDIET!

REGION PRESS
www.regionpress.sk

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie
0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

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

» MUŽ SYMPATICKÝ 45 -
180 HĽADÁ PRIATEĽKU, T. Č..
0907 112 595

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 no-
vinách, **KS** zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete v tiráži.
Službu PlatbaMobilom.sk tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

**Hľadáte
zamestnanca?
Skúste to
INZERCIOU
v našich
novinách.**

kosicko@regionpress.sk

0907 779 017

Bezplatný týždenník

KOŠICKO okolie

EV 6209/24

vydáva spoločnosť

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

Ročník I, Vydanie 9, týždeň 26/2024.

Redakcia: Némcovej 30
KOŠICE
kosicko@regionpress.sk

INZERCIA

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (24.900 domácností)

každý týždeň:

Bačkovík, Beniakovce, Bidovce, Blažice,
Bohdanovce, Budmír, Bukovec, Čaňa,
Čizatice, Drienovec, Malá Vieska, Tep-
ličany, Ďurkov, Geča, Haniska, Jasov,
Kechneč, Kokšov - Bakša, Košické Oľša-
ny, Kysak, Malá Ida, Mokrance, Budulov,
Moldava nad Bodvou, Nižná Hutka, Niž-
ná Kamenica, Nižná Myšľa, Nováčany,
Obišovce, Poproč, Rákoš, Rozhanovce,
Rudník, Ruskov, Byster, Zdoba, Seňa,
Slančík, Slanec, Slanská Huta, Semša,
Turňa nad Bodvou, Vajkovce, Valalíky,
Vyšná Kamenica

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovú úpravou.

Prošba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

webové
stránky
na
mieru



**REGION
PRESS**

www.regionpress.sk

PROBLÉMY S ČÍTANÍM? Problémy s písaním?

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

Prejavy:

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

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

LETNÉ DOUČOVANIE



www.centrumbasic.sk

Študijné centrum
BASIC

Študijné centrum **BASIC**
Krivá 23 - prizemie, 04001 Košice

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

U3V

UNIVERZITA TRETIEHO 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

Odvodová úľava pre študentov

Počas letných prázdnin si mnoho študentov hľadá brigádu. Ak so svojim zamestnávateľom uzavriú dohodu o brigádnickej práci študentov, majú právo uplatniť si odvodovú odpočítateľnú položku, takzvanú odvodovú úľavu, a znížiť si tak vymeriavací základ na platenie poisťného na dôchodkové poistenie a v peňaženke im zostane viac.

„O určenie dohody na účely uplatnenia odvodovej odpočítateľnej položky môžu požiadať v jednom kalendárnom mesiaci len u jedného zamestnávateľa a len na jednu dohodu o brigádnickej práci študentov. Ak majú viacero dohôd - brigád, na ostatné si už odvodovú úľavu uplatniť nemôžu,“ približuje Sociálna poisťovňa. Tlačivo pre zamestnávateľa, prostredníctvom ktorého písomne informujú zamestnávateľa o uplatnení tejto úľavy, je k dispozícii na webovej stránke Sociálnej poisťovne.

Odvodová úľava predstavuje 200 eur za kalendárny mesiac. Ak má brigádujúci študent vymeriavací základ na základe určenej dohody nižší ako 200 eur za mesiac, odvodová úľava je v sume tohto vymeriavacieho základu. Ak je jeho vymeriavací základ vyšší ako 200 eur, študent platí poisťné na dôchodkové poistenie z vymeriavacieho základu, ktorý sa určí ako rozdiel medzi mesačným príjmom alebo priemerným

mesačným príjmom a sumou 200 eur. „Brigádnici môžu zarobiť toľko, na akej sume sa dohodnú so zamestnávateľom, respektíve viacerými zamestnávateľmi. Sociálna poisťovňa výšku príjmu z brigád neobmedzuje – obmedzená je len výška odvodovej úľavy na sumu 200 eur mesačne, pričom v jednom kalendárnom mesiaci si ju študent môže uplatniť len na jednu dohodu o brigádnickej práci študentov,“ objasňuje inštitúcia.

Sociálna poisťovňa uvádza príklady sumy odvodeného poisťného za zamestnanca a zamestnávateľa k vymeriavacím základom 200 eur a 400 eur:

- Z vymeriavacieho základu 200 eur sú odvody na sociálne poistenie za zamestnanca vo výške 14 eur, za zamestnávateľa vo výške 45,60 eura.
- Z vymeriavacieho základu 200 eur pri uplatnení odvodovej odpočítateľnej položky zo sociálneho poistenie za zamestnanca vo výške 0 eur, za zamestnávateľa vo výške 2,10 eura.
- Z vymeriavacieho základu 400 eur sú odvody na sociálne poistenie za zamestnanca vo výške 28 eur, za zamestnávateľa vo výške 91,2 eura.
- Z vymeriavacieho základu 400 eur pri uplatnení odvodovej odpočítateľnej položky (na sumu do 200 eur) sú odvody na sociálne poistenie za zamestnanca vo výške 14 eur, za zamestnávateľa vo výške 47,70 eura.

» ren

Tehotenské a materské pre študentky

Študentka, respektíve mladá tehotná žena po skončení štúdia nemá automaticky nárok na dávku tehotenské a prípadne neskôr na dávku materské, ktoré poskytuje Sociálna poisťovňa.

„Počas štúdia totiž študenti nie sú automaticky nemocensky poistení, iba ak by si napríklad sami platili dobrovoľné nemocenské poistenie, čo zväčša nerobia,“ uvádza inštitúcia a pripomína, že podmienkami nároku na tehotenské/materské sú trvanie nemocenského poistenia najmenej 270 dní za posledné dva roky a takisto aj existencia nemocenského poistenia ku dňu vzniku dôvodu na poskytnutie konkrétnej dávky. Výnimkou, kedy nárok na dávku tehotenské a materské študentkám môže vzniknúť, sú iba prípady, ak si počas štúdia platili poisťné dobrovoľne. „Študentky bez poistenia nemajú nárok na tehotenské, ale počas štúdia majú nárok na tehotenské štipendium od svojej školy a následne im odo dňa pôrodu vypláca príslušný úrad práce rodičovský príspevok,“ informuje Sociálna poisťovňa.

Dôležité je nemocenské poistenie

Na to, aby mala žena po skončení štúdia nárok na dávku tehotenské/materské zo Sociálnej poisťovne, je potrebné, aby bola nemocensky poistená, napríklad pracovala ako zamestnanec, bola poistená ako povinne nemocensky poistená SZČO alebo dobrovoľne nemocensky poistená osoba, respektíve aby jej trvala ochranná lehota ku dňu vzniku dôvodu na poskytnutie dávky.

Kedy vzniká nárok na tehotenské a materské

Nárok na dávku tehotenské vzniká od začiatku 13. týždňa tehotenstva - od začiatku 27. týždňa pred očakávaným dňom pôrodu a nárok na materské spravídla od začiatku šiesteho až ôsmeho týždňa pred očakávaným dňom pôrodu. „To znamená, že študentka musí byť ku dňu začiatku 27. týždňa pred očakávaným dňom pôrodu nemocensky poistená alebo jej musí plynúť v tento deň ochranná lehota, aby splnila jednu z podmienok nároku na tehotenské. V prípade materského musí byť nemocensky poistená alebo jej musí plynúť ochranná lehota k začiatku 6. alebo 8. týždňa pred očakávaným dňom pôrodu určeným lekárom. Podotýkame, že podmienka 270 dní dva roky späť sa sleduje v prípade dávky tehotenské k začiatku 13. týždňa tehotenstva a v prípade dávky materské ku skutočnému dňu pôrodu,“ objasňuje Sociálna poisťovňa.

Viac informácií o dávke tehotenské nájdete na webovej stránke Sociálnej poisťovne.



» ren

zdroj foto Robster_91 pixabay

Novinka pre vodákov

Na Váhu v Hlohovci vybudovali pre vodákov nástupné a výstupné miesto. Pri stavbe nástupiska bolo najdôležitejšie urobiť terénne úpravy ľavého brehu Váhu tak, aby sa tu vodákom uľahčil nástup aj výstup.

Nové nástupné miesto pri Zámockej záhrade nájdu záujemcovia pár desiatok metrov od veľkokapacitného verejného parkoviska, plnohodnotnej cesty, cyklochodníka a ďalšej infraštruktúry. „Ide o pohodlnejší a najmä bezpečnejší prístup na raft alebo člne pre každého, kto sa rozhodne v tomto úseku splavovať rieku Váh,“ hovorí trnavský župan Jozef Viskupič. „Vodácky cestovný ruch je v našom regióne čoraz populárnejší. Máme tu ideálne podmienky najmä pre začínajúcich vodákov, rodiny s deťmi, školské výlety, teambuildingy. Práve preto sme chceli lepšie sprístupniť aj ľavý breh Váhu,“ hovorí organizátor splavov Daniel Balaga. „Nákup kameniva a terénne úpravy – to znie jednoducho, no realizácia bola náročná, keďže nástupové miesto sa nachádza v koryte rieky. Najťažšie bolo zohnať techniku, ktorá dokáže pracovať v tomto teréne. Ide o takzvaný kráčajúci bager menzimuck. Na Slovensku ich je málo a všetky majú práce naplánované na roky vopred,“ doplnila výkonná riaditeľka Rezor-tu Piešťany Tatiana Nevolná.

Informácie a foto poskytla Oblastná organizácia cestovného ruchu Rezor-tu Piešťany

» ren

Nové informačné centrum a múzeum Navštívte Zádielsku tiesňavu

Zádielska tiesňava, známa aj ako Zádielsky kaňon, je pozoruhodnou lokalitou národného parku Slovenský kras. Je súčasťou ikonickú Zádielskej doliny a na dĺžke približne 3,8 km ponúka početné zaujímavosti a príležitosti pre zážitkovú turistiku.

Vstupnou bránou do tiesňavy je malebná obec Zádiel, kde v rámci projektu Attraction, vzniklo v zrekonštruovanom objekte nové informačné centrum a múzeum. Jeho priestory poskytnú návštevníkom všetky dôležité informácie o turistických možnostiach, pamiatkach a charakteristickej faune a flóre v celej oblasti. V budove múzea otvorili v uplynulých dňoch taktiež expozíciu s názvom Zádielsky kabinet. Ide o kolektívne dielo obyvateľov Zádielu, starostu obce a umelca Michala Machcinika. Prostredníctvom zozbieraných predmetov sa vytvára zbierka, ktorá reflektuje „dušu“ lokálneho miesta a pracuje so stopou a pamäťou samotného zádielskeho prostredia. „Nové informačné centrum by malo byť miestom prvého kontaktu návštevníka so Zádielskou tiesňavou, nakoľko sa nachádza v tesnej blízkosti parkoviska. Naším cieľom je, aby tu ľudia získali potrebné informácie o lokalite a zoznámili sa nielen so



Zádielska tiesňava.

samotnou tiesňavou, ale aj s obcou a jej históriou. V budúcnosti máme v pláne budovu doplniť aj o možnosť ubytovania tak, aby si u nás návštevníci mohli vytvoriť základňu pre viacdňové spoznávanie Slovenského krasu,“ povedal starosta Zádiela, Attila Nehoda.

Haravarkovia rozprávajú príbeh

V rámci projektu boli na severnom konci tiesňavy, pri Zádielskej chate, osadené dve 3 metre vysoké drevené postavičky, znázorňujúce hlavných hrdinov príbehov o čarovnej krajine Ha-

ravara. Haravarkovia nie sú len ozdobou lokality, ale rozprávajú aj príbeh samotnej tiesňavy a malí návštevníci sa takto zábavným spôsobom zoznámia s históriou, faunou, flórou a geografickými zvláštnosťami tejto výnimočnej lokality. Autorom sôch je Michal Hanula, ktorý sa inšpiroval kresbami ilustrátora Mareka Rakučáka, tvorcu vizuálu krajiny Haravara.

Informácie a foto poskytla Krajská organizácia cestovného ruchu Košice Región Turizmus

» ren

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, malátnosti, 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 organizmu 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 vypíť 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 nedokonale vyvinutý mechanizmus pocitu smädu, je potrebné často ponúkať vhodné tekutiny. Pre deti je na uhastenie smädu najlepšia čistá pitná voda, môžete ju strieďať 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 vypíť 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, nízkoenergetických 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 lykopen.

- 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 lykopen (obsahujú ho paradajky, červený melón).

Čo, kedy a ako jesť?

Radí doktor Marek Slávik, vedúci Oddelenia 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, opatrní 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 dopĺňa 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 neodporúčajú konzumovať ťažké a mastné jedlá. Takéto pokrmy zaťažujú tráviaci systém a vyvolávajú pocity únavy či vyčerpania. Kalarickým a ťažkým jedlám sa vyhýbajte hlavne na večeru. Plný a ťažký žalúdok v spojení s vyššími teplotami prostredia môžu spôsobiť nekvalitný spánok.



Ilustračné foto.

zdroj foto kechn pixabay

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

Ahoj, Leto!

PONUKA

**GRIL alebo
FRITÉZA**



Táto ponuka platí pri kúpe
schodiskového výťahu Stannah do
31.7.2024 a nie je platná s inými
akciami alebo ponukami.

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so
stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré
sú navrhnuté tak, aby vám priniesli
nezávislosť a pokoj na duši.
Dôverujte našej tradícii starostlivosti
o bezpečnosť a pohodu, vďaka
ktorej akýkoľvek priestor zmeníme
na radostné a pohodlné miesto.



Služby
Špičkovej
Kvality

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

Zavolajte zadarmo

0800 162 162
www.stannah.sk

EKOLOGICKÉ

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

**ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

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
trofejeu@gmail.com



ekosport
skladací elektrobicykel s dojazdom až do 50 km
MS ENERGY Streetflex i20



elektrobicykle skladacie, mestské, horské, trojkolky
www.ekosport.sk

LK-Servis® 20 | R O K O V
Slovakia, s.r.o. 2004 - 2024

100€ dotácia za výmenu
každého starého
plastového okna!

Trojoklo za cenu dvojskla, moderný design.

*Máte pocit, že Vaše plastové okná už netesnia?
Rosia sa? Načo odkladať kúpu nových okien?*

Využite našu jedinečnú akciu a získajte šrotovné za každé okno.
Máme 20 ročné skúsenosti, ktoré sú na nezaplatenie.
AK VÝMENA OKIEN, TAK TERAZ !

Zemplínska 5, 040 01 Košice
Bezplatná linka

Okná a dvere
lk-servis@lk-servis.sk

0800 11 00 00 0915 863 995

www.lk-servis.sk