

KOŠICKO okolie

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 24 900 domácností

KOŠICKO na facebooku



Staň sa fanúšikom našej stránky a sleduj:

- AKCIE firiem a služieb
- Tipy na voľný čas
- zaujímavosti, súťaže

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád



Pílenie, zrez rizikových stromov

Oprava a montáž žľabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu

☎ **0911 150 447**

37-04-1

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, ZLTA REKLAMA

☎ **0918 709 028**



66-07-1

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

66-09-1

• Kompletné rekonštrukcie bytov
• Malovanie stien
• Stierkovanie

MICHAL MALUJE SK
☎ **0947 102 999**
www.michalmaluje.sk

37-12-6

37-188



VŔTANÉ STUDNE

VŔTAME CELOROČNE

0907 918 007

www.vrtanestudne.info

KVETY ANJELIK EXPRES DONÁŠKA
Predajne KVETY ANJELIK - Popradská 28C, Mier, Komenského
www.kvetyanjelik.sk | **0905 778 904**

66-71-2

STAVEBNÉ PRÁCE
Betónovanie a murovanie, domov, terás, oporných múrov
0904 600 174

37-238

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866
v tvare: RPmedzera KS medzera
Číslo rubriky medzera a Vás
Text inzerátu.
Upozornenie! Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.

Pozývame Vás na predaj kabátov

Dámske a pánske kabáty priamo od slovenského výrobcu



Krátke, trojštvrťové, dlhé
Veľkosti od 34 až po 64

Kabáty Žilina www.kabatyzilina.sk

KOŠICE - Congress hotel Centrum, Južná trieda 2/A
4. december 2024 (streda) od 9.00 - 17.00

ZĽAVA 5€ Kontakt: Štefan Šenkár **0907 807 882**

47-116

DUDIŇÁK
OPP - výroba a veľkoobchod

27 ROKOV SA STARÁME O VAŠU BEZPEČNOSŤ

OCHRANNÉ PRACOVNÉ POMÔCKY

- ▶ RUKAVICE
- ▶ ODEVY
- ▶ OBUV
- ▶ OCHRANA ZRAKU
- ▶ SLUCHU
- ▶ HLAVY
- ▶ DÝCHACÍCH CIEST

☎ **0905 527 632**
www.dudinak.sk

66-326

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



AKCIA 470€
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**

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

odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SR

www.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0917 56 36 12
0911 60 20 40

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

... sme s vami v každom počasi.

ŽALÚZIE | MARKÍZY ROLETY

SIETE PROTI HMYZU

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

Ječná AKCIA!
Markízy, Pergoly **-30%**
Vonkajšie žalúzie **-38%**
Vonkajšie rolety AL **-38%**

Záručná doba **4 ROKY**
Akcia platí do 11.12.2024

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 • St | zatvorené • Pia | 8:30-15:00



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

GOOGLE FACEBOOK REKLAMA

MARKETING NA MIERU:
kosicko@regionpress.sk

Prenájom a predaj elektrických polohovacích postelí s dovozom



Info: 0903 841 587

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

VACKO

Kovovýroba
pre dom
záhradu
aj interier

- BRÁNY samonosné, automatické
- PLOTY a OPLOTENIA
- ZÁBRADLIA
- ZVÁRAČSKÉ PRÁCE

0948 171 718

viac info vacko.kovovyroba@gmail.com

Montáž a oprava rôznych ELEKTRICKÝCH rozvodov

služby ELEKTRIKÁRA **0905 719 086**

PECE KRBY SPORÁKY



0905 770 994 | www.kachliarks.sk

PREBÍJANIE A PREČISTENIE ODPADOVÝCH POTRUBÍ

WC, umývadiel, dažďových zvodov, pisoárov, guľičiek
možnosť použitia kamerového systému

NONSTOP 0908 580 291

VÝRUB a OREZ STROMOV

aj štiepkovanie konárov / **0907 467 630**
a frézovanie pňov

Rekonštrukcie kúpeľní

0910 433 877

KOSENIE, STRIHANIE PLOTOV, OREZ STROMOV, VYKLČOVANIE POZEMKOV

0911 901 330

PREDAJ APARTMÁNOV

Slnčné pobrežie, Nesebar, Svätý vlas, cez bulharskú RK
so slovensky hovoriacim maklérom. **0940 859 014**

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

0944 047 008, 0903 634 202

Nakúpte výhodne

vo vybraných E-shopoch

decorem.sk

109⁹⁹ **98¹⁰** EUR



PÍSAČI STÔL SO ZÁSUVKOU A DVOMI POLICAMI

-10%

decorem.sk

95⁹⁹ **85⁵⁰** EUR



VIANOČNÝ STROMČEK PE ŠKANDINÁVSKY SMREK

-10%

Využite kód:
OPLATISA10

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA10 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

Konzumné ZEMIAKY

Cena 0,60 eur/kg

Odroda Agria, Soraya
Tel.č. **0919 382 863**
Dovoz ZDARMA.



Kominárstvo

DEMČÁK

075 01 TREBIŠOV, Sládkovičova 1301/5
Tel.: **056/672 23 63**, Mobil: **0905 741 378**
e-mail: kominarstvo.demcak@gmail.com

Vám ponúka tieto služby:

- kontrolu, čistenie a preskúšanie komínov
- vložkovanie a opravy komínov
- pravidelné kontroly komínov v RD a organizáciách /vyplývajúce z vyhl. 401/2007 Zb. Zákonov/
- revízie komínov
- potvrdenia ku kolaudácii a plynoškácii RD
- poradenská činnosť a iné služby

PONUKA TLAČE

letáky
vizitky
plagáty
etikety
katalógy
kalendáre
spravodaje
časopisy

REGION PRESS
www.regionpress.sk

INZERCIA

kosicko@regionpress.sk

KANALIZÁCIE

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0951 500 000

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

REGION PRESS
www.regionpress.sk



KAŽDÝ DEŇ
NÍZKE CENY
%

BOHATÁ MIKULÁŠKA NÁDIELKA

1 kg iba
1.17
48% ZĽAVA
~~6.73***~~
3.49
Pomaranče
3 kg balenie



AKTIVUJ KUPÓN
2+2 ZADARMO
1.39**
0.70*
(100 g - 3.50)
Kinder vajíčko
s prevkapaním
20 g
rôzne druhy



2+2 ZADARMO
1.99**
1.00*
(100 g - 1.14/1.1/1.00)
Milka Mliečna
čokoláda
87.5/90/100 g
rôzne druhy



OD PONDELKA

OD PONDELKA 2. 12. DO NEDELE 8. 12.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

50% ZĽAVA
~~5.99~~
2.99
(1 kg = 748)
Čučoriedky
400 g balenie



LIDL
STANOK
DENNE CERSTVE

36% ZĽAVA
~~1.41~~
0.89
Ľadový šalát
kus



XXL
32% ZĽAVA
~~6.65~~
4.49
Kuracie stehenné
rezne XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



32% ZĽAVA
~~6.65~~
4.49
Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku
bez kostí



***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na rovnakom mieste a v rovnakom období. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Pomôcka tovaru platí od 2. 12. do 8. 12. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v balení, cene a kvalite pomôckami tovaru. Odber možný v obvyklom režime.

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

53-0069

Zviditeľníme VÁS
v offline aj online svete

PPC kampane

Google Ads

Facebook Ads

REGION
PRESS
kosicko@regionpress.sk

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

HĽADÁME VODIČOV

ZIMNEJ ÚDRŽBY KOMUNIKÁCIÍ V KOŠICIACH

KOSIT



Hrubá mzda:
od 1.000 €

Miesto výkonu práce:
Košice a Košice okolie

Požiadavky:
vodičský preukaz skupiny
C, B

Zamestnanecké benefity:

- práca s možnosťou získania trvalého pracovného pomeru po zimnom období;
- adekvátne ohodnotenie, ktoré je dohodnuté individuálne na pohovore (na základe praxe, skúseností a referencií);
- moderné vozidlá, pravidelná obnova vozového parku;
- mesačné odmeny navyše na základe výkonov;
- kvalitné pracovné oblečenie vrátane servisu a prania;
- preplácanie preškoľovacích kurzov.

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

66-17-10

RichSport

SELVO
PREDAJ - SERVIS

Doporučuje
Jirka Krampol

**Elektro Seniorské
a invalidné vozíky**
Pohyb v každom veku

www.richsport.sk

Ideálny darček
pre Vášho SENIORA

11 modelov v ponuke

Načo TAXI,
načo MHD,
SELVO Vás
všade dovezie.

KE, Osloboditeľov 42, Košice - Barca

0907 933 499

73-4022



Ochrana proti
poveťernostným
podmienkam.

**PLACHTOVÉ
ZATEPLOVANIE**
terás, altánkov,
balkónov a prístreškov



MASTER GROUP s.r.o.

0915 927 993 · 0940 707 621

www.mgroupsro.sk

38-4013

ZENIT

AKCIA NA POLYKARBONÁT

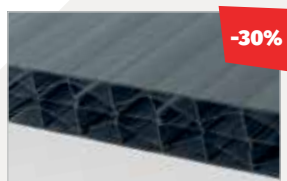
REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia



-30%

Ultralight 2/10 číra
9,50 €/m² s DPH



-30%

Exolon 5X/16 2UV šedá
16,51 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

13-0236-23

PoSol

pohrebníctvo | kamenárstvo

0903 285 582
www.pohrebnaslužbaposal.sk

37-31-1



GINKA
kvety - darčeky

ROZPRÁVKOVÉ VIANOCE

Južná trieda 82, Košice

www.ginka.sk

vianočné stromčeky, aranžmány, ozdoby, svetielka, sviečky, darčeky

Jednička na trhu závodného stravovania Delirest hľadá pre firemnú reštauráciu Magna PT, Kechnec skúsených a spoľahlivých kolegov:

POMOCNÁ SILA

Ponúkaná mzda: 825 - 908 eur / mesačne
(základná mzda 825 eur + 10% osobné prémie)

POMOCNÝ KUCHÁR /-KA

Ponúkaná mzda: 950 - 1 045 eur / mesačne
(základná mzda 950 eur + 10% osobné prémie)

Baví nás, čo robíme a robíme to dobre, preto hľadáme ľudí, ktorým bije srdce pre gastro a zapadnú do nášho kolektívu ako pokrievka na hrniec.

Ponúkame:

- zázemie stabilnej, medzinárodnej spoločnosti
- garantujeme pravidelnú a deklarovанú mzdu vždy do 7. dňa v mesiaci
- náročná práca si zaslúži dovolenku navyše
- samozrejmosťou je zamestnanecká strava a pitný režim
- a pomôžeme Vám sporiť si na dôchodok príspevkom do DDS

Pošlite nám životopis ešte dnes na mail: HRadmin@delirest.sk

Ozviť sa nám ešte dnes: **0915 981 136**

Viac o nás na www.delirest.sk

Delirest
DOBRE JEŠŤ, LEPŠIE ŽIŤ



Prelomový objav slovenskej naturopatickej chemičky v boji proti krčovým žilám

Bylinné tablety prof. Milánskej odstraňujú **KRČOVÉ ŽILY, METLIČKOVÉ ŽILKY** a opuchy nôh za 7 dní.

„Ludová medicína porazila konvenčnú medicínu!“
– povedalo vyše 5000 žien, ktoré už vyskúšali účinky prípravku prof. Milánskej.

Prof. Alžbeta Milánska, chemička

„Som chemička, takže mám skvelú myseľ. Ako mladé dievča ma však zaujímali bylinky a na čo všetko sa dajú využiť. Vyrastala som blízko hraníc s Ukrajinou. Moja stará mama bola v okolí známa bylinkárka a všetko ma naučila. Potom som išla na vysokú školu a študovala som chémiu. Keď som začala s výskumom, môj záujem o bylinnú medicínu upadol na vedľajšiu koľaj. Dlhé roky vedeckej práce som si myslela, že akademické poznatky a konvenčná medicína sú vo všetkom nadradené ľudovej múdrosti.

Teraz už viem, že to tak nie je vždy a nie pri všetkých chorobách!

Týka sa to napríklad krčových žíl. Prvé krčové žily a metličky na nohách som si všimla po tehotenstve. Nijak zvlášť ma to nezaujímalo. Popri starostlivosti o novonarodené dieťa som sa venovala doktorandskému štúdiu. Občas som zaspala nad písacím stolom alebo nad posteľou s dcérkou, bola som taká vyčerpaná. **V takejto situácii sa človek netrápi tým, že sa mu niečo stalo s nohami.**

Dlhé roky môjho života v behu ma nezaujímalo, že začal pribúdať počet krčových žíl. Až do jedného letného dňa, keď som stála na autobusovej zastávke oblečená v šatách. Vedľa mňa stálo mladé dievča a pozeralo sa mi na nohy. **Na jej tvári bola grimasa znechutenia.**

Až potom som sa bližšie pozrela na svoje nohy. Boli modré s krčovými žilami! Problém so vzhľadom nôh sa ale ukázal ako najmenej dôležitý. S každým ďalším rokom ma nohy boľia viac a viac, puchli a robili sa vredy.

Ako vedecký pracovník som sa rozhodla preveriť, čo ponúka **moderná medicína ľuďom trpiacim krčovými žilami. Ako sa ukázalo... nič moc!**

Nie je ani známe, odkiaľ pochádzajú. A prečo sú na ne niektorí ľudia predisponovaní a iní nie. Používala som veľa prípravkov – tablety, gély, mastičky... Nič nepomáhalo.

Potom **sa stalo nešťastie...** Nešťastnou náhodou som si udrela nohu o posteľ a praskla mi jedna z krčových žíl! Manžel mi dal na nohu škrtdlo a odviezol ma na pohotovosť.

Tam som sa dopyčula, že **musím ísť na operáciu.** Moje krčové žily boli už také vyvinuté, že som mala trombotické ochorenie. Tiež som sa dopyčula, že keby nebolo správne aplikovaného škrtdla, možno by som to krvácanie neprežila.

PROBLÉMY S NOHAMI, ktoré maximálne do 30 dní REDUKUJE bylinná kúra:



- ✓ krčové žily
- ✓ pavúčie žily
- ✓ bolesť a opuch
- ✓ ulcerácia
- ✓ problémy s krvným obehom

Ako funguje prírodná kúra?



Už od prvého použitia znižuje bolesť a opuch.



Postupne odblokuje žily a zregeneruje obehový systém.



Maximálne do 30 dní navracia žily do pôvodného stavu, odstraňuje krčové žily.

Málokto hovorí o takých vážnych následkoch krčových žíl, však?

Bola som objednaná na operáciu. Nedalo mi neprečítať si, ako tento zákrok vyzerá a aké môžu byť komplikácie. **Vyzerá to hroziivo, bola by som na dlhé týždne vyradená zo života a... krčové žily by asi aj tak narástli.** Pretože ak sa objavili, znamená to, že mám k nim sklony, krvný obeh nemám v norme a operácia nepomôže! Pomôže len na chvíľu.

Koncom roka 2021 som sa zmierila s tým, že v prípade môjho stavu mala **klasická medicína na výber len zákrok, ktorého som sa veľmi bála.** Potom som si spomenula, že súběžne so štúdiom som absolvovala veľa kurzov bylinkárstva a naturopatie. Ako som už spomínala, zaujímalo ma to už za mlada. Hlavne vďaka mojej babke, ktorá bola bylinkárka.

Spomenula som si aj na to, že moja stará mama používala na výrobu „**modrých cestovín**“ istú bylinkovú zmes. V mojom okolí sa takto vtipne hovorilo o krčových žilách, ktoré v skutočnosti pripomínajú cestoviny, len sú modré.

Chodilo k nej veľa žien a ako malé dieťa, počúvajúc ich rozhovory, som **dlhé roky žila v presvedčení, že moja stará mama predáva cestoviny!** Až po rokoch som zistila, o čo vlastne ide.

Babička už nežije, mama si našťastie tento recept zapamätala. Od nej som sa dozvedela, že babička dávala ženám piť bylinky, z ktorých pripravovali **horúci nálev, ktorý zvnútra posilňoval steny žíl.**

TIETO BYLINKY POMÁHALI NA:

- + krčové žily
- + pavúčie žily
- + vredy a opuchy nôh



Ženy tento nálev pili pred spaním, regenerácia potom nastala rýchlejšie a efektívnejšie.

Na bylinkový nálev na krčové žily bolo potrebných **14 bylín.** Zbierané v konkrétnom ročnom období a dni. Babičkina bylinková zmes bola pripravená v správnom pomere.

Nazbierala som tieto bylinky. Pomáhali mi ženy z dediny. **Bylinky na „modré cestoviny“ poznali všetci dokonale.**

Tento horúci nálev som hneď vyskúšala. Tak ako ma to naučila moja stará mama, pila som ho pred spaním. Už po 2 dňoch som si všimla, že ma prestali bolieť nohy. Zmizol aj opuch. **V nasledujúcich dňoch sa udiali veci, ktoré som aj ja, vedec, človek, musela nazvať zázrakom!** Krčové žily, aj tie najväčšie a najhrubšie, sa vstrebávali každým dňom! Pila som horúci nálev 29 dní.

Moje krčové žily jednoducho zmizli! A každá jedna žilka či prasknutá cieva tiež. Bola som šťastná, ale môj druhý záver ma šokoval ešte viac:

Ludová medicína porazila konvenčnú medicínu!

Lekárik, ktorý mal operáciu vykonať, zostal v šoku. Myslel si, že potajomky som operovala žily u niekoho iného. Nevedel však pochopiť, prečo nemám jazvy. Urobil dopplerovský test. **Ukázalo sa, že obeh v nohách je teraz normálny.** Potom sa na mňa pozrel ako na čarodejnicu!



„**Akoby nové nohy**“

„**Krčové žily sú v mojej rodine vlastne normou. Má to moja mama, má to moja staršia sestra, ja som to mala pred tridsiatkou. Mama bola operovaná pred rokmi. Dala si do toho veľa úsilia a o pár rokov neskôr vyzerali jej nohy ešte horšie ako pred operáciou! Keď som si tento prípravok objednávala, mama a sestra neverili, že pomôže, veď na krčové žily sme už všetky tri vyskúšali asi všetko. Keď som im po mesiaci ukázala nohy, na pár minút onemeli! Ani jedna krčová žila!**“

Beáta F. (38 r.), Trnava



„**Operácia nebola potrebná**“

„**Už som čakala na operáciu, lebo nič iné mi nepomáhalo a nohy som mala tmavomodré s krčovými žilami, opúchali a boleli. Nemohla som už chodiť ani na dlhé prechádzky. Tento prípravok mi priniesla moja dcéra. Slúbila som jej, že to vyskúšam, aj keď som veľmi neverila, že to pomôže. Už o pár dní ma nohy boleli menej, opuch takmer zmizol a potom to veľmi rýchlo prešlo. Celá kúra trvala asi 3 týždne. Všetky krčové žily sa vstrebali!**“

Silvia L. (57 r.), Košice



„**Ďakujem, profesorka!**“

„**Od mladosti som bojovala s krčovými žilami. S prípravkom profesorky som sa stretla ešte keď bol ešte vo forme bylínok, z ktorých ste si museli urobiť vlastný nálev. Dalo to trochu práce a nebolo to veľmi chutné, ale podarilo sa! Každé ráno po prebudení som sa pozerala na svoje nohy a neverila som, že krčových žíl je stále menej a menej. Profesorka Milánska bude čoskoro známa po celom svete!**“

Renáta O. (66 r.), Bratislava

Horúci nálev som odniesla do laboratória na univerzite, kde pracujem. Spolu s asi desiatkou kolegov z môjho oddelenia (**všetci sa o tieto bylinky zaujímali. Potrebovali ich buď pre seba, alebo pre niektoré ženy v ich blízkosti. To je taký častý problém!**) sme ich začali distribuovať v bylinkárňach.

Mnoho žien uviedlo, že pre svoju špecifickú chuť nemohli piť horúce nálevy. Od detstva som poznala vôňu a chuť rôznych bylinných zmesí, no pochopila som, že pre iných to môže byť problém. Navyše, bylinky museli byť varené špecifickým spôsobom, aby si zachovali svoje plné vlastnosti. Oslovila som malú farmaceutickú firmu, ktorá vyrába rôzne bylinné prípravky a **spoločne sme vyvinuli prípravok na krčové žily vo forme tabliet.**

To výrazne uľahčilo použitie kúry všetkým ženám! Nie je potrebné nič variť. Stačí vám na to ľahko prehľadateľná tableta s **rovnakým účinkom** ako horúce nálevy mojej babičky.

Objav prof. Milánskej vstupuje na trh

Bylinný prípravok prof. Milánskej (zmes 14 bylín vo forme tabliet) je momentálne dostupný len telefonicky. Vďaka špeciálnej refundácii môže 10 ľudí získať jeden balíček **ZADARMO!** Počet bezplatných balíčkov je obmedzený – rozhoduje poradie volajúcich.

Prvých 10 ľudí, ktorí zavolajú do 06.12.2024, má nárok na špeciálnu 100% zľavu. Následne dostanete jedno balenie bylinného prípravku, ktorý za 30 dní odstráni problém s krčovými žilami a opuchmi nôh ZADARMO!

ZBAVTE SA KRČOVÝCH ŽÍL!

Bylinná kúra prof. Milánskej (vo forme tablietiek) je dostupná iba telefonicky.



033/877 74 32

Pondelok-piatok od 8:00-20:00 a v sobotu a v nedeľu od 9:00-18:00
(Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)



ZAVOLAJTE BEZPLATNÉ BALENIA čakajú!

BYLINKY z ekologických oblastí!

Priatelia mi pomohli, aby som sa cítil lepšie



Martin (35)

„Používateľom zariadenia na nahrievanie tabaku som pol roka a môj prechod z klasických cigariet na nahrievaný tabak ovplyvnili viaceré dôvody. Moja priateľka prestala fajčiť cigarety približne pred dvoma rokmi a napriek jej tolerancii, čo sa týka môjho fajčenia, jej prekážal neustály zápach cigariet. Keďže som však ako aktívny fajčiar nechcel prestať s užívaním nikotínu, hľadal som spôsob, ako to riešiť. Mnoho kamarátov, bývalých fajčiarov, mi preto poradilo prechod na nahrievaný tabak, ktorý teraz užívajú. Po prechode na toto zariadenie sa hneď začali cítiť lepšie, ustúpil im takzvaný fajčiarsky kašeľ, ale zachovali si sociálny aspekt fajčenia a nepociťovali potrebu návratu ku klasickým cigaretám. Pri návšteve predajne, keď som ešte nevedel, či naozaj prejdem na tento produkt, ma potom v prvom rade presvedčilo testovanie oxidu uhoľnatého v dychu fajčiara a všeobecné zdravotné hľadisko.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu prídeme celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedlňujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribráť, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítíme divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. A ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spaľuje



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkujú 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňujú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

Ako zvyšovať obranyschopnosť u detí?

Najmä v jesennom a zimnom období, kedy sa respiračné ochorenia hlásia o slovo predsa len častejšie, si mnohí rodičia kladú otázku, ako u svojich detí podporiť či zvyšovať obranyschopnosť. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR prinášajú nasledovné rady:

Každodenný pobyt vonku - S deťmi je vhodné chodiť každý deň von, bez ohľadu na počasie, ale v primeranom oblečení. Pravidelné prechádzky vonku prekrvujú sliznice dýchacích ciest, očí a uší, čo podporuje ich funkciu. Slnéčné žiarenie ovplyvňuje tvorbu vitamínu D, ktorý je dôležitý pre správne fungovanie imunitného systému.

Pravidelné umývanie rúk - Potrebné je vstúpiť do základov hygieny deťom trpezlivo a neúnavne už od predškolského veku. Umývanie rúk pred jedlom, po použití toalety, po ceste v hromadných dopravných prostriedkoch, pobyte na ihriskách a po príchode domov by sa pre deti malo stať samozrejmosťou. Nevyhnutnosťou je naučiť deti používať vreckovky.

Zdravá strava s vitamínmi - Najväčší význam pre rozvoj imunity majú vitamíny C, D, E a minerál zinok. Detský organizmus oslabuje aj nedostatok nenasýtených mastných kyselín, ktoré si telo nevie vyrobiť. Deťom chýbajú predovšetkým omega 3 kyseliny, ktoré sú obsiah-

nuté v rybnom tuku, oleji z tresčej pečene či rakytníkovom a chia oleji.

Odpočínok - Odpočínok detské telo výdatne zregeneruje a dodá mu energiu na boj s vírusmi a baktériami. Deti do troch rokov veku by mali ideálne spať 12 hodín denne. Mladšie batoláta (deti do 24 mesiacov veku), ako aj deti slabšie, rýchlo unaviteľné, by okrem nočného spánku mali spať ešte dvakrát denne počas dňa. Staršie batoláta (2-3 r.) spia okrem noci ešte raz denne. U detí školského veku už potrebu spánku dostatočne kryje nočný spánok. Jeho dĺžka by mala byť u detí do 6 rokov veku najmenej 11 hodín denne, u detí mladšieho školského veku (do 12 rokov veku) 10 až 11 hodín spánku, u detí staršieho školského veku a dospievajúcich 9 až 10 hodín spánku. Potreba spánku u detí je vysoko závislá od stupňa vývoja a zrelosti organizmu dieťaťa. Čím je dieťa mladšie, tým sú nároky na dĺžku spánku vyššie. Potreba spánku však vykazuje veľké individuálne rozdiely.

Ochrana pred pasívnym fajčením - Rôzne ochorenia, ako sú zápal priedušiek, bronchitída, alergiu, astma alebo aj zápal ucha, môžu tkvieť aj v pasívnom prijímaní cigaretového dymu. Ten totiž obsahuje toxické látky, ktoré dráždia alebo poškodzujú bunky v tele a znižujú obranyschopnosť.

Informuje ÚVZ SR na sociálnych sieťach
» ren

využite potenciál
24 900 domácností inzerujte v
KOŠICKO okolie

Cibuľa ulaví od kašľa

Cibuľa kuchynská (*Allium cepa*) sa pestuje na celom svete a je považovaná za prírodné antibiotikum. V kuchyni sa bez nej nezaobídeme, pretože je súčasťou mnohých jedál.

Cibuľa má vysoký obsah vitamínu C, vitamínov B1, B2, provitamínu A, obsahuje aj zinok, draslík, železo, selén, fosfor, vápnik, síru a kyselinu askorbovú. Cibuľa pomáha proti kašľu, chrípke i prechladnutiu, dezinfikuje nos, ústa a hltan. Posilňuje tiež imunitný systém.

Cibuľa sa využíva aj v ľudovom liečiteľstve

Okrem širokého využitia pri príprave pokrmov je cibuľa pre množstvo zdraviu prospešných látok hojne využívaná aj v ľudovom liečiteľstve. Už naše staré mamy z nej varili čaj pri nachladnutí či chystali sirup proti kašľu. Rovnako vsádzali na jej účinky aj pri uštipnutí hmyzom, kedy z nej pripravovali obklady.

Cibuľový čaj pri nachladnutí

Suroviny: 2 väčšie cibule, 500 ml vody, med a citrón na ochutenie

Postup: Cibuľu očistite, nakrájajte na hrubšie kolieska, vložte do hrnca s vodou a varte 10 minút. Následne ne-

chajte 5 minút odstáť. Odvar sceďte a pred podávaním dochuťte citrónovou šťavou a lyžičkou medu.

Cibuľový sirup proti kašľu

Suroviny: 1 väčšiu cibuľu, cukor alebo med

Postup: Cibuľu očistite, nakrájajte na približne 3mm hrubé kolieska a navrstvite do skleneného pohára tak, že na dno pohára vložte plátok cibule, zasypete ho lyžicou cukru, opäť preložíte plátkom cibule a postup opakujte, kým cibuľu miniete. Vrchnú vrstvu tvorí cukor. Pohár odložte na tmavé chladné miesto a počkajte, kým cibuľa uvoľní šťavu, potravu to niekoľko hodín a následne sceďte. Takto vzniknutý sirup sa odporúča užívať trikrát denne po jedle za kávovú lyžičku. Cibuľový sirup si treba pripravovať každý deň čerstvý.



» ren
zdroj foto designfoto pixabay



TIP na výlet

VYHLADKOVÁ VEŽA KOŠICE

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim SIMSON, STELU, JAWU 90, 250, 350 aj diely. 0949 505 827

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

» 53 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. **Upozomenie! Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.**

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uviesť v ľubovoľných iných našich novinách, KS zamerajte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Hľadáte zamestnanca? Skúste to INZERCIU v našich novinách.

kosicko@regionpress.sk
0907 779 017

Bezplatný týždenník

KOŠICKO okolie

EV 6209/24

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

Ročník I, Vydanie 31, týždeň 48/2024.

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:

Backovik, Benikovec, Bidrova, Blažice, Bohdanovce, Budimír, Bukovec, Buzica, Čestice, Čana, Cecejevce, Gízatice, Drienovec, Družstevná pri Hornáde, Haniska, Jasov, Kechneč, Kokšov - Bakca, Košické Oľšany, Kysac, Malá Ida, Malá Vieska, Mokrance, Moldava nad Bodvou, Nižná Hutka, Nižná Kamenica, Obišovce, Panovce, Perin - Chým, Poproc, Rákoš, Rozhanovce, Rudník, Ruskov, Sady nad Tornysov, Sena, Slančík, Slanec, Teplicany, Turna nad Bodvou, Vajkovec, Valalíky, Vyšná Kamenica, Zdoňa, Zdana.



Po prečítaní noviny odhajte do triedenej 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	KLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRNIANSKO
LV	30580	LEVICO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠANSKO-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	LUČENCKO-VIK-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-BY
ZA	50780	ZILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

Vedci a hygienici zvýšili bezpečnosť pacientov

Infekcia západonílskym vírusom

Biomedicínske centrum SAV, v. v. i. (BMC SAV) spolu s pracovníkmi 36 regionálnych úradov verejného zdravotníctva SR v rámci prvého celoslovenského monitoringu zachytili západonílsky vírus (West Nile virus) a vírus Usutu v komároch vo viacerých okresoch Slovenska. Vďaka tomu sa podarilo správne diagnostikovať pacientov infikovaných týmito vírusmi a začalo sa testovanie darovanej krvi.

„Najviac pozitívnych komárov sme v prípade oboch spomínaných vírusov zachytili v auguste a v septembri, preto treba rátať s prípadmi ochorenia najmä v tomto období,“ vysvetľuje doktorka Viktória Čabanová z Virologického ústavu BMC SAV, ktorá projekt vedie. „Väčšina infekcií je však bezpríznaková a vážnejšie formy sa vyskytujú len u malého percenta infikovaných,“ dodáva. Vírus Usutu identifikovali vedci a odborní pracovníci regionálnych úradov verejného zdravotníctva v komároch v okresoch Košice, Dunajská Streda, Levice, Svidník, Prievidza, Nové Zámky, Veľký Krtíš, Senica a Humenné a vírus západonílskej horúčky v okresoch Nové Zámky a Košice.

Umožnila to nová metóda

Celoslovenský monitoring spomínaných vírusov v komároch umožnila nová me-

tóda odchyty, ktorá šetrí čas aj financie. Zachytávali sa pri nej sliny komárov na špeciálnych kartách. Na Slovensku a tiež v takom veľkom meradle sa táto metóda využívala prvýkrát. „Regionálne úrady verejného zdravotníctva prostredníctvom monitorovania získali informáciu, či sa v ich územnej pôsobnosti vyskytujú komáre infikované danými vírusmi, ktoré môžu ďalej prenášať na ľudí. Následne upozornili lekárov, aby pri diagnostike mysleli aj na tieto ochorenia. Ochorenie spôsobené vírusom Usutu sme u ľudí na Slovensku diagnostikovali po prvý raz v histórii,“ vysvetľila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Lepšia diagnostika

Vyšší počet prípadov infekcií západonílskym vírusom na Slovensku automaticky neznamena, že rastie počet nakazených v populácii. „Vieme však, že sú lepšie diagnostikovaní. Tento vírus tu cirkuluje už od 60. rokov minulého storočia, ale lekári potrebujú vedieť, že sa vyskytuje v ich okrese, aby s ním počítali pri výbere diagnostiky,“ vysvetľuje doktorka Čabanová.

Prenos transfúziou

Oba vírusy sa prenášajú transfúziou, a keďže príjemcovia krvi majú oslabenú imunitu, najmä infekcia závažnejším západonílskym vírusom má u nich často horší prie-

beh ako u bežnej populácie. V septembri začala Národná transfúzna služba SR práve na základe údajov z monitoringu testovať krv darcov na prítomnosť západonílskeho vírusu v okrese Nové Zámky. „Testovanie sme následne rozšírili na celý Nitriansky, Trnavský a Bratislavský kraj, hneď ako sme dostali informácie o prvom lokálnom prenose západonílskeho vírusu z komára na človeka v Nitrianskom kraji a v okrese Dunajská Streda. Vďaka monitoringu máme čas na zaobstaranie testov a vieme sa lepšie pripraviť na prenos vírusu z komára na človeka,“ uviedla medicínska riaditeľka Národnej transfúznej služby SR doktorka Jana Rosochová.

Západonílsky vírus - približne 80 percent nakazených má asymptomatický priebeh, väčšina ostatných má príznaky podobné chrípke. Jedno až desať percent infikovaných má vážnejšie príznaky, ktoré môžu pripomínať encefalitídu alebo meningitídu. Problémy postihujú najmä starších ľudí, deti alebo ľudí s poruchou imunity.

Usutu vírus - infekcia je vo väčšine prípadov asymptomatická alebo spojená s miernymi symptómami, napríklad horúčkou. U pacientov s oslabeným imunitným systémom a starších pacientov sa môže zriedka objaviť zápal mozgu alebo zápal

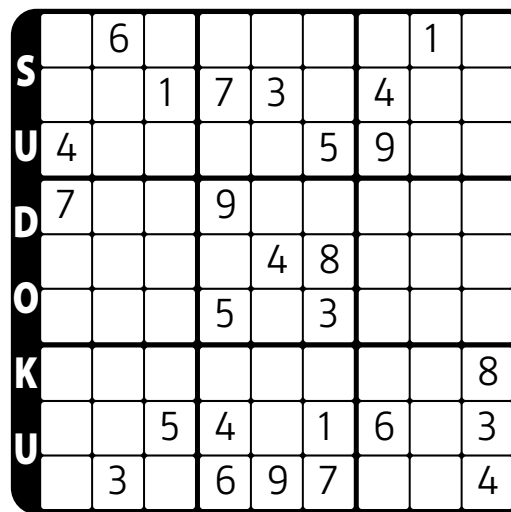
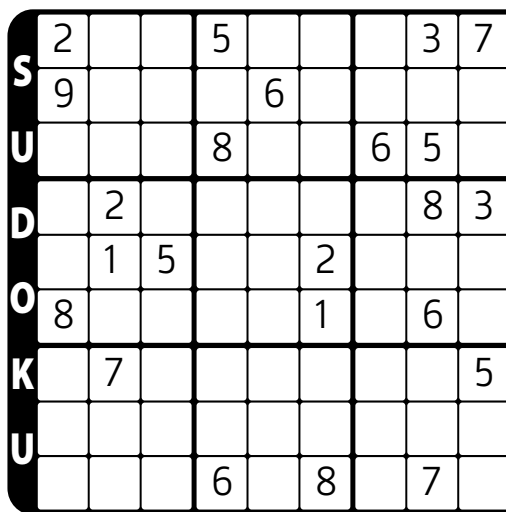
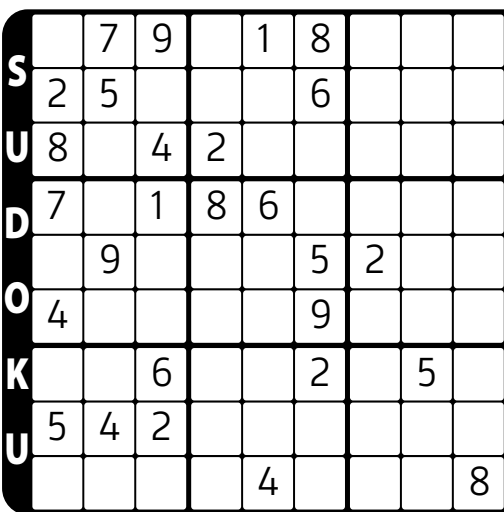


Ilustračné foto.
zdroj foto [WikiImages pixabay](#)
mozgových blán.

Úrad verejného zdravotníctva SR doteraz na Slovensku laboratórne potvrdil osem prípadov ochorenia na západonílsku horúčku (2019, 2022, 2024). V piatich z nich bol potvrdený lokálny prenos na území SR, v ostatných import zo zahraničia. Čo sa týka ochorenia spôsobených vírusom Usutu, laboratórne boli v roku 2024 potvrdené dva prípady, pričom prenos sa uskutočnil na území SR.

Informácie poskytli: Biomedicínske centrum SAV, v. v. i., Úrad verejného zdravotníctva SR, regionálne úrady verejného zdravotníctva v SR

» ren



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

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



Ako si vybrať strednú školu?

Zvoliť si tú správnu strednú školu nie je vôbec ľahké a pritom ide o jeden z najdôležitejších milníkov v živote. Nezabúdajte tiež, že zväčša treba viacero faktorov.

„Vyber si takú školu, aby si v budúcnosti pracoval tam, kde ťa to bude baviť,“ radia odborníci z Centra poradenstva a prevencie v Čadci a ponúkajú budúcim stredoškólakom nasledovné užitočné rady:

Pri výbere povolania si polož nasledujúce otázky:

Aké mám schopnosti a predpoklady? Čo ma baví? Aký som osobnostný typ? Čo hovorí realita?

Odpovedz si aj na otázky:

Aký mám vzťah k učeniu? Som študijný typ? Ako mi ide učenie? Aké mám známky? Robím radšej niečo praktické alebo mám radšej knihy a vedomosti? Akú úroveň kvalifikácie chcem dosiahnuť? Ako ma vidia učiteľia a rodičia? Čo mi povedal psychológ na konzultácii počas DVP? Ako dlho sa budem pripravovať na povolanie? Mám šancu dostať sa na školu? Bude ma škola baviť? Má škola perspektívu? Mám šancu zvládnuť štúdium? Ktoré sú profilové predmety? Nemám s nimi problémy? Bude štúdium finančne náročné? Mám šance sa po škole uplatniť? Chcem ísť po skončení strednej školy na vysokú školu?

Rozhoduj sa za seba:

Niekedy sa stáva, že nerozlučné kama-

rátky sa rozhodnú ísť na tú istú školu. Neskôr jedna z nich zistí, že ju škola nebaví a štúdium zvláda s veľkými ťažkosťami. Treba si uvedomiť, že to, čo sa páči tvojim kamarátom a spolužiakom, nemusí byť vhodné pre teba.

Výhody štúdia v mieste bydliska:

- najväčšou výhodou sú nižšie finančné náklady na štúdium, nie sú poplatky za internát, celodennú stravu
- máš istotu svojho rodinného zázemia
- nemusíš sa prispôbovať toľkým zmenám, máš stabilný okruh priateľov, známych a prostredia
- môžeš venovať štúdiu toľko času, koľko potrebuješ a na tom mieste, ktoré ti vyhovuje
- odbornú prax môžeš vykonávať v mieste svojho bydliska alebo v jeho okolí

Výhody štúdia mimo bydliska:

- máš možnosť oveľa väčšieho výberu škôl a študijných odborov ako doma
- internát býva väčšinou blízko školy, takže nemusíš denne cestovať
- máš možnosť naučiť sa väčšej samostatnosti a zodpovednosti za seba
- získaš nové skúsenosti, nové obzory, nových priateľov

Najviac informácií o škole budúci stredoškólaci získajú, keď ju osobne navštívia.

Zdroj informácií: Centrum poradenstva a prevencie v Čadci / camip.sk

» ren

ako získať prvé miesto vo vyhľadávaní?

MY VÁS tam dostaneme!

kosicko@regionpress.sk

Oplatísa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

Ako predchádzať odolnosti voči antibiotikám

Antibiotiká sú nenahraditeľnými liekmi

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) sa zapojili do Svetového týždňa povedomia o antimikrobiálnej rezistencii aj Európskeho dňa povedomia o antibiotikách a vysvetľujú, ako vzniká odolnosť voči antibiotikám a ako každý z nás dokáže prispieť k tomu, aby antibiotiká účinkovali a zachraňovali životy čo najdlhšie.

Antibiotiká sú podľa odborníkov nenahraditeľnými liekmi. Liečia nás a zachraňujú životy. Ak sa však používajú často a nesprávne, narastá riziko, že sa baktérie voči nim stanú odolnými. Antibiotiká tak strácajú účinnosť a liečba nimi prestáva zaberáť.

Čo je to antimikrobiálna rezistencia?

Antimikrobiálna rezistencia (AMR) nastáva, keď sa baktérie, vírusy, plesne či parazity stávajú rezistentnými, teda si vyvinú odolnosť proti liečivám, ktoré ich majú zničiť alebo zastaviť ich množenie v ľudskom organizme. V tejto súvislosti hovoríme najčastejšie o rezistencii (odolnosti) baktérií voči antibakteriálnym liečivám – antibiotikám. „Dôsledkom takto získanej odolnosti voči antibiotikám je, že baktérie sa v tele množia aj napriek liečbe, infekcie sú ťažšie liečiteľné, niekedy s výraznejšími príznakmi, a aj pacient ich môže v niektorých prípadoch ľahšie šíriť.

Antimikrobiálna rezistencia či odolnosť voči antibiotikám je prirodzenou vlastnosťou niektorých mikroorganizmov, teda vieme, že napríklad konkrétne baktérie sú vždy odolné voči konkrétnym antibiotikám. No veľmi významnú rolu zohráva hlavne rezistencia získaná, teda taká, keď baktérie, ktoré sú normálne na konkrétne liečivo citlivé, sa stanú voči nemu odolnými. Významným faktorom, ktorý k vzniku takejto rezistencie prispieva, je nesprávne používanie a nadužívanie antibakteriálnych liečiv,“ informoval doktor Martin Sojka, vedúci Národného referenčného centra pre sledovanie rezistencie mikroorganizmov na antibiotiká ÚVZ SR a vedúci Odboru objektivizácie faktorov životných podmienok ÚVZ SR. „Odolnosť voči antibiotikám je vážny globálny problém. Zvykli sme si na ich ľahkú dostupnosť a účinnosť, ktorou liečia mnohé bežné, ale i závažné a aj život ohrozujúce bakteriálne infekcie. Ak však o ich účinnosť prídeme, infekcie sa u pacientov stávajú dlhotrvajúce alebo neliečiteľné. Základným krokom je užívať antibiotiká len v odôvodnených prípadoch a správnym spôsobom,“ upozornila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Ako môžeme predchádzať odolnosti voči antibiotikám?

„Antibiotiká sú účinné proti baktériám,

nie proti vírusom. Neúčinkujú teda na vírusové ochorenia ako chrípka či prechladnutie, ak nie sú sprevádzané aj infekciou spôsobenou baktériami. Nikdy od lekára nevyžadujte antibiotiká, ak vám povie, že ich nepotrebuje. Rovnako nikdy neužívajte antibiotiká bez predpisu lekára. Užívajte ich iba vtedy, keď vám ich predpíše lekár. Pri užívaní antibiotík sa riadte pokynmi lekára,“ uviedla doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR, ktorá ďalej radí:

- Nikdy nezdieľajte antibiotiká s inými osobami. To, že antibiotiká pri liečbe začútkovali vám, neznamená, že zaberú aj vašim príbuzným s rovnakými príznakmi. Iba lekár môže stanoviť správnu diagnózu a potvrdiť, že liečba antibiotikami je nevyhnutná.
- Nikdy nepoužívajte zvyšky antibiotík. Liečbu konkrétnymi antibiotikami vám musí predpísať lekár.
- Neukončujte liečbu antibiotikami svojvoľne, hoci sa už cítite lepšie. Liečbu predpísanú lekárom striktne dodržiavajte. Antibiotiká ničia baktérie postupne. Je dôležité doužívať lieky tak, ako určí lekár, pretože sa tým zabraňuje premnoženiu baktérií a opätovnému vzniku ochorenia.
- Udržujte antibiotiká účinné aj tým, že absolvujete pravidelné povinné a odporúčané očkovania.
- Vyhýbajte sa blízkeho kontaktu s chorými



Ilustračné foto.

zdroj foto jarmoluk pixabay

ľudmi. Dodržiavajte správnu osobnú hygienu i respiračnú etiketu (kýchajte a kašľajte do jednorazovej hygienickej vreckovky, ak vreckovku nemáte po ruke, prekryte si ústa aspoň laktovou jankou). Ak je to potrebné, izolujte sa od ostatných ľudí, čím zabránite šíreniu infekcií.

• Pravidelne si umývajte ruky a hygienicky pripravujte jedlo (oddeľujte tepelne upravené jedlá od tepelne neupravených surovín, dôsledne umývajte listovú zeleninu pitnou vodou, oddeľujte kuchynské náčinie na spracovanie surového mäsa od ostatného a podobne).

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren

Voňavé dobroty, horúce nápoje a pestrý kultúrny program

Vychutnajte si vianočné trhy na Slovensku

Blížia sa Vianoce a k nim už akosi neodmysliteľne patria aj vianočné trhy. Zvyčajne sú čarovné, trblietavé a plné chuti a voní. Ak aj vy patríte k milovníkom vianočných trhov, zažiť ich neopakovateľnú atmosféru môžete v mnohých mestách po celom Slovensku. Prinášame Vám zopár tipov.

BRATISLAVA

Opäť po roku sa Hlavné, Primaciálne a Františkánske námestie na pár týždňov premenia na vianočné mestiečko. Bratislavské Vianoce tentokrát nekončia Silvestrom, ale potešia Bratislavčanky, Bratislavčanov a návštevníkov mesta až do Troch kráľov. Od piatku do neделе budú zaplňať nielen centrum mesta koncerty, ale aj špeciálny program. Symbolom tohto ročníka je čiapka s brmbolcom.



Vianočné trhy v Bratislave.

zdroj foto: BKIS

Vianočné trhy

Stánky na Hlavnom vianočnom trhu sa otvoria už 21. novembra a vianočná atmosféra zostane po prvýkrát v hlavnom meste až do sviatku Troch kráľov. Trh bude zatvorený iba tri dni počas vianočných sviatkov. Na Hlavnom a Primaciálnom námestí vyrastie 75 stánkov, gastro a nápoje ponúkne 37 predajcov a predajkyň. Vianočné trhy skrásli majestátna, 12 m vysoká jedľa biela. Ozdobia ju svetelné reťaze a približne 313 gúľ, čím skrásli vianočnú hviezdu. Silne zastúpený bude aj kultúrny program. Na Františkánskom námestí zaznejú každý piatok a v sobotu spevácke zbory a folklórne súbory. Neделе budú venované vianočným koncertom. Na dôležité dni adventu spátými s typickými zvykmi a obradmi, ako sviatkov



Vianočné trhy v Banskej Bystrici.

zdroj foto: Mesto Banská Bystrica

svätého Mikuláša a svätej Lucie, je pripravený špeciálny program.

Miesto na oddych aj Vianočný les

Primaciálne námestie aj tento rok poskytne miesto pre oddych. Prívetivá zóna bude už po druhýkrát zázemím s útulným interiérom, tematickou výzdobou a sedením. Uzavretý a zastrešený priestor zabezpečí pokojnú atmosféru napriek blízkosti k Hlavnému vianočnému trhu. Samozrejmosťou je bezbariérovosť a dispozícia priateľská k ľuďom s pohybovým znevýhodnením, či k rodinám s deťmi. V susedstve Prívetivej zóny vyrastie čarovný Vianočný les Bratislavských Vianoc.

Novinkou je Škriatkovo kúzlo

Novinkou týchto Bratislavských Vianoc je hra Škriatkovo kúzlo. Keďže čaro

sviatkov precítia najmä deti, vianočnú atmosféru v Bratislave dotvorí tento rok škriatok, ktorý do hlavného mesta poputuje z Trnavy. Interaktívna hra o hľadani domova pre škriatka zavedie malých zvedavcov do 8-mich okien v uličkách Starého mesta, čím sa návšteva trhov premení na vianočné dobrodružstvo.

Informácie poskytl Bratislavské kultúrne a informačné stredisko (BKIS)

BANSKÁ BYSTRICA

Najkrajšie sviatky v roku sa nezadržateľne blížia a aj do mesta pod Urpínom prinesú nezameniteľnú vianočnú náladu. Vianočný stromček, tisíce svetielok vianočnej výzdoby, ekologické vianočné trhy plné chuti a voní, zvyky a tradície s bohatým kultúrnym programom. To všetko sa v srdci Banskej Bys-



Vianočné trhy v Bratislave.

zdroj foto: BKIS

tríce postará o nezameniteľné chvíle adventného obdobia.

Vianočné trhy

Stánky s občerstvením ponúknu na Námestí SNP a Nám. Š. Moysesa od 29. novembra do 1. januára 2025 tradičné vianočné špeciality. Otvorené budú denne od 11.00 do 23.00 h. Výrobky s vianočnou tematikou bude možné zakúpiť si od 29. novembra do 22. decembra denne od 9.00 do 20.00 h. Vianočný stromček na Námestí SNP zažiarí na Mikuláša, 6. decembra o 17 h. Zážitkom pre všetkých bude určite rozsvietenie stromčeka veľkou svietiacou guľou v podaní troch svietiacich anjelov - akrobatov na chodúloch. Následne príde Mikuláš, ktorý poteší malých aj veľkých sladkou odmenou. Na Námestí SNP či v Robotníckom dome si počas Adventu bude môcť každý prísť na svoje, vďaka širokej ponuke hudobných vystúpení,

medzi Barbakánom a Kostolom Nanebovzatia Panny Márie 8. decembra. Vo zvoničke priani, ktorú sem presúvajú z Námestia SNP, si môžu okoloidúci niečo zaželať.

Informácie poskytl Mesto Banská Bystrica

ŽILINA

Typická sviatočná atmosféra, zaujímavý hudobný program, lákavé jedlá a nápoje sú overenou kombináciou, ktorú si v závere roka prídu vychutnať mnohí Žilinčania i návštevníci mesta. Mariánske námestie už oživa sviatočnou atmosférou a na tradičnom mieste sa už týči aj hlavný vianočný stromček. Vznesené postavenie sa tento rok ušlo 13 metrov vysokej jedli bielej.

Vianočné trhy

Vianočné trhy v tomto roku štartujú v piatok 29. novembra koncertmi a po-



Vianočné trhy v Žiline.

zdroj foto: Mesto Žilina

koncertov populárnych kapiel, autor-ských čítaní, banických kolied, ale aj tradičných športových podujatí.

Chystajú novinky

Námestie SNP je už tradične v predsviatočnom období zárukou správnej vianočnej nálady. Cieľom mesta je však oživovať aj iné lokality a tak chce kúsok tradícií a zvykov priniesť aj do iných krásnych historických zákutí v jeho centre. Jedným z takých je nádvorie Námestia Štefana Moysesa, kde bude tento rok viacero noviniek. Okrem vianočných stromčekov, ktoré v deň otvorenia vianočných trhov ozdobia žiaci základných škôl, sa budú môcť návštevníci pokochať aj dreveným betlehemom od majstra rezbára Petra, ktorý pribudne

trvajú do 31. decembra. Na vianočných trhoch v Žiline sa predstaví viac ako 30 predajcov i rôzne neziskové organizácie. Pravidelné hudobné vystúpenia pre dospelých budú na Mariánskom námestí každý utorok a štvrtok. Piatkové večery budú patriť mladšej generácii a elektronickej hudbe s lokálnymi DJmi. V mikulášsky podvečer bude Mikuláš s anjelmi a čertom rozdávať sladké odmeny pre všetky poslušné deti a každú adventnú nedelu najmenších roztancujú detské hudobné vystúpenia.

Na vianočných trhoch nebudú chýbať ani kolotoče na Námestí Andreja Hlinku a Mariánskom námestí, ktoré si návštevníci obľúbili v minulom roku.

Informácie poskytl Mesto Žilina

» 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

VIANOČNÁ
PONUKA
200,-€

Začínate mať obavy z chodenia po schodoch?

Tisíce ľudí zvažovalo odchod z domu, pretože pri chodení po schodoch doma sa necítili bezpečne alebo mali bolesti. Našťastie sa dozvedeli o spoločnosti Stannah!

Spoločnosť Stannah je lídrom v oblasti stoličkových výťahov, ktorý pomáha ľuďom pohybovať sa slobodnejšie medzi poschodiami a vracia im nezávislosť a pokoj na dušu.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

Stannah vám zmení život.

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.12.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

POKRÝVAČ- TESÁR



**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.12.2024**

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽEABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

ZĽAVA
50%
rodinné
domy

MÁTE VLHKÝ DOM? - podpíľovanie muriva - chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom
0918 671 541

POKRÝVAČ- TESÁR



renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ
ZACATIE
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.12.2024

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

!!! POZOR OD 1.1.2025 ZDRAŽUJEME, POSLEDNÁ ŠANCA VYUŽIŤ VÝHODNÉ CENY !!!

ECO Energy www.ecoenergy.sk
energetické poradenstvo info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektráreň 4550 Wp

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- 25 rokov záruka
- inštalácia na kľúč
- kvalitné produkty



Zaplatíte len
360€

POZOR!!! PO
REALIZÁCIÍ
PLATÍTE IBA 10%
Z CELKOVEJ
CENY

DOTÁCIA AŽ DO 90%
NÁKLADOV



300L Bojler
Zaplatíte IBA
400€

10kw Menič
Zaplatíte IBA
580€

*ak objednáte do 31.12.2024 cena platí aj v roku 2025
V rámci tohto projektu domácnosti s nízkym príjmom budú môcť požiadať o podporu až do výšky 90 % oprávnených nákladov.

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

Možnosť kúpy aj na
SPLÁTKY
Zaplatíte len
3990€