

KOŠICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 92 130 domácností

ŽALÚZIE a SIETE
JESENNÁ AKCIA -30%
KASKO
 STINÍCIE TECHNIKA
0905 611 093
 www.eurofal.sk | eurofal@gmail.com
EUROFAL
 bezpečnostné dvere, plastové okná
UMÝVANIE OKIEN
SPOJENÉ S PREMAZANÍM
A NASTAVENÍM OKIEN
 Výmena tesnenia 50% zľava
SERVIS OKIEN

PRÁCA NA TRVALÝ PRACOVNÝ POMER

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

BRIGÁDY POČAS CELÉHO ROKA

Študentský servis **www.studentservis.sk**
 pracovná agentúra **Jedlíkova 5, Košice • 0905 744 995**

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

STOVKY ZDRAVÝCH PRODUKTOV na **www.nuyu.sk**

OLEJE VÉNUSZ 100%, IMUNO, OMEGA
SUŠENÉ OVOCIE
KORENINY
1,59€
nuyu | Pondelok - Piatok 9:00 - 17:30 hod. | Mlynská 22, Košice

SŤAHOVANIE, VYPRATÁVANIE,
LIKVIDÁCIA, NÁKLADNÉ TAXI,
MONTÁŽ NÁBYTKU

0911 208 349



Prenájom a predaj elektrických
polohovacích postelí s dovozom

Info: 0903 841 587

Lubotice · e-mail: **epostel@epostel.sk**



www.epostel.sk

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

Michal Maluje SK
 • Kompletné rekonštrukcie bytov
 • Maľovanie stien
 • Stierkovanie
0947 102 999
www.michalmaluje.sk

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
 s certifikátom za najnižšie ceny **NACEVA INTERIERY**
 VÝROBA NÁBYTKU A PRÁCA S KRYTOU ROŠOVANOU
490 €
 Hlavný zámok
 11-bodové uzamykanie
 Prídavný zámok
 3-bodové uzamykanie
Mlynská 5, Košice • 0915 285 700 • 0915 238 700
www.nacevainteriery.sk **Montáž do 2 týždňov**

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád



Pílenie, zrez rizikových stromov

Oprava a montáž žlabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu

0911 150 447

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**

Pomníky a náhrobné kamene za výhodné ceny

KAMENÁRSTVO



www.kamenarstvistone.sk

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

VELKOOBCHOD
 (aj pre verejnosť)

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



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.

AKCIA 470€

kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj
**INTERIÉROVÉ
DVERE**

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



... 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

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

Jesenná 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**

SAFI-ROLL ŽALÚZIE

- drevené interiérové žalúzie
- vertikálne textilné žalúzie
- reťazkové - ISO systém
- vonkajšie hliníkové rolety
- textilné roletky - rôzne typy
- sieťky proti hmyzu
- plastové zhrňovacie dvere

DODACIA DOBA OD 3 DNÍ

0905 245 995

Košice, Priemyselná 4
www.safiroll.sk
safiroll@safiroll.sk

REALIZÁCIA

- strojových omietok
- poterov
- sadrokartónov
- zatepl'ovania

0951 446 279

Kúpim obrazy, známky, knihy
0907 225 216

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

**KOSENIE, STRIHANIE PLOTOV,
OREZ STROMOV, VYKLČOVANIE POZEMKOV**
0911 901 330

STOLÁRSKE PRÁCE
• OKNÁ • DVERE • SCHODISKÁ •
0905 509 836

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

REKONŠTRUKCIE
bytových jadier
STAVBY
rodinných domov na kľúč

STRIEKANIE PLECHOVÝCH STRIECH
Zabezpečte si dlhú životnosť a elegantný vzhľad!
vodoinštalácie a elektroinštalácie práce, obklady,
dlažby, omietky, maľby, vinylové a PVC podlahy,
sadrokartónové podhlady a priečky, ploty, oporné múry,
zateplenie rodinných domov, základové platne

0949 707 583

**PRERÁBKY
BYTOV**
dlhoročné skúsenosti
0905 559 450

**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

Parfumeria
YODEYMA
TOP PARFÉMY pre ňu & pre neho
TEŠÍME SA NA VÁS
na ALŽBETINEJ 11 v Košiciach
www.FM-PARFEMY.sk

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 plynofikácii RD
- poradenská činnosť a iné služby

Izolovanie pivníc
0910 433 877

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

HODINOVÝ MANŽEL
• VODÁR • ELEKTRIKÁR • MURÁR • OBKLADAČ •
0910 265 473

STOLÁRSTVO
Aj v Maďarsku. 0910179258

PÔŽIČKY
od 20 do 80 rokov | do 30 000€
CENTRÁLNA POBOČKA
Fejova 1, Košice
(oproti OD Dargov / pri reštaurácii Stará Sýpka)
INFOLINKA
0918 709 028
ONLINE ŽIADOSŤ
www.bestpozicka.sk
zinc euro ahoj HOME CREDIT



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



ZA POSLEDNÝ ROK
NAJNÍŽŠIA CENA
V LIDL

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



MÄSIAROVIA
ČERSTVÁ PORKA

***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 pomôckového tovaru. Odber možný v obvyklom rozsahu.

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

PONUKA

TLAČE

- letáky
- vizitky
- plagáty
- etikety
- katalógy
- kalendáre
- spravodaje
- časopisy

REGION PRESS
www.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

CSCARGO Pridaj sa do nášho tímu, možno si to práve ty, ktorého hľadáme!
Spoločnosť C. S. CARGO Slovakia, a.s. prijme do pracovného pomeru:

VODIČOV s VO skupiny C
na denný rozvoz nápojov pre KOŠICE a okolie

ČO POŽADUJEME:

Vodičský preukaz skupiny C, Kvalifikačná karta vodiča (možnosť od spoločnosti dorobiť si kvalifikačnú kartu vodiča), Zdravotná spôsobilosť, Psychologická spôsobilosť, Tachografová karta vodiča.

POPIS PRÁCE:

Práca od pondelka do piatka, **víkendy a sviatky voľné**. Rozvoz tovaru po jednotlivých prevádzkach v Košiciach a okolí. Zodpovednosť za hotovosť. Jazdí sa v 2 osádke spolu so závoznikom.

PLATOVÉ PODMIENKY:

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

Kontakt: praca@cscargo.eu, marek.novotnak@cscargo.eu
mob. 0917 917 416, 0910 867 918

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

DRUTEX HOME CREDIT Quatro

Kováčska 63, 040 01 Košice, kosice@dachmann.sk
0944 047 008, 0903 634 202

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

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

0905 644 448
055/729 8838

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

GOOGLE FACEBOOK REKLAMA

MARKETING NA MIERU:
kosicko@regionpress.sk

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

» Kúpim staré hodinky Prim
0905 767 777

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 KE medzera číslo rubriky medzera Text inzerátu

Bezplatný týždenník

KOŠICKO

EV 6210/24

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

Ročník I, Vydanie 31, týždeň 48/2024.

Redakcia: Némrovej 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 (92130 domácností)

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

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

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



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



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
- získáš 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 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. Slnecné žiarenie ovplyvňuje tvorbu vitamínu D, ktorý je dôležitý pre správne fungovanie imunitného systému.

Pravidelné umývanie rúk - Potrebné je vštepovať základy 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 rybom 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 batolátá (deti do 24 mesiacov veku), ako aj deti slabšie, rýchlo unaviteľné, by okrem nočného spánku mali spať ešte dvakrát denne počas dňa. Staršie batolátá (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, alergická 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

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 začúčkali 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.
- Vyhnite sa blízkeho kontaktu s chorými



Ilustračné foto.

zdroj foto jarmoluk pixabay

ľuďmi. 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 suroveho 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.

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 Škriatkov kúzlo

Novinkou týchto Bratislavských Vianoc je hra Škriatkov kúzlo. Keďže čaro



Vianočné trhy v Bratislave.

zdroj foto: BKIS

trice 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



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 guľ, cip skrásli vianočná hviezda. 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 spätými s typickými zvykmi a obradmi, ako sviatkov

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 Žiline.

zdroj foto: Mesto Žilina

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 nedeľu najmenších roztancujú detské hudobné vystúpenia.

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 nedeľu 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



Vianočné trhy v Banskej Bystrici.

zdroj foto: Mesto Banská Bystrica

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

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 ŽĽABOV 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

ZĽAVA 50% rodinné domy

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpílovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP vlhkým múrom

0918 671 541

POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech, renovácia garáží, zateplenie, oprava a renovácia žľabov 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 !!!

ECOEnergy www.ecoenergy.sk info@ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektráreň 4550Wp

- 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

*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.

300L Bojler 3ks
Solárna zostava Zaplatíte IBA **400€**

10kw Menič 15ks
Fotovoltaická zostava Zaplatíte IBA **580€**

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

Zaplatíte len 3990€

SPLÁTKY Možnosť kúpy aj na SPLÁTKY