

KOŠICKO okolie

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 24 900 domácností

TEPOVANIE
KOBERCOV 3.90 €/m²
-> vyzdvihnem,
-> vytepujem,
-> suché priveziem
Upratovacie a tepovacie práce Lenka
0949 358 540

študijné centrum
BASIC
viac na strane 9

Hrubé stavby
Plechové strechy, krovky
Výmena rín
Zateplenie domov
Bytové jadrá
Omietky, potery
Sadrokartóny, maľovky
Oplotenie pozemkov
(betónové, pletivové,
okrasné)
Zámkové dlažby
Nátery striech, plotov
0948 107 877

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 Fejova 1
- oproti VÚB BANKE (vo dvore) - pri reštaurácii Stará Sýpka
- vchod priamo z ulice, ŽLTÁ REKLAMA
0904 031 113 0918 709 028

zinc euro ahoj HOME CREDIT
Nové, lepšie pôžičky

GABIONY | GABIONOVÉ PLOTY | PRÍRODNÝ KAMEŇ | TEHLOVÝ OBKLAD
SLOVENSKÁ VÝROBA
NAJLEPŠIE CENY NA TRHU
TOVAR IHNEĎ K ODBERU
NAJŠIRŠÍ SORTIMENT
ZĽAVY PRE REALIZÁTOROV
TONY-STAV **KAMENOVO**
www.tonystav.sk www.kamenovo.sk
+421 911 639 003 +421 903 646 555
Košícké Oľšany 229 Južná trieda 125, Košice
**EXPRESNÁ PREPRAVA TOVAROV V RÁMCI
KOŠICKÉHO A PREŠOVSKÉHO KRAJA!**

INZERCIA
kosicko@regionpress.sk

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

ČISTENIE HROBOV
• Čistenie hrobov • Obnova písma
• Dosekávanie písma
AKCIA
JEDNOHROB 90€ **80€**
DVOJHROB 140€ **120€**
Obnova písma 2,00€ 1,50€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA
0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

STK u Chrobáka
Priemyselná 2, Košice
Všetko na jednom mieste
TECHNICKÉ KONTROLY
EMISNÉ KONTROLY
KONTROLA ORIGINALITY
Objednávky: **055 / 729 09 50**
www.stk-kosice.sk

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád
Práce z LANA
VÝŠKOVÉ A STAVEBNÉ PRÁCE
www.zlana.sk
Klampiarska - zvaračská výroba
Prístrešky, atiky, oplechovanie každého druhu
Oprava a montáž žľabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu
0911 150 447

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

KÚPIM POZEMOK
Košice - Košice okolie **0911 60 20 40**

STAVEBNÉ PRÁCE
Betónovanie, Murovanie, Gabióny
0904 600 174

MAĽOVANIE STRIECH
čistenie & nátery striech
rodinné domy - chaty - kostoly - priemyselné objekty
+421 940 876 441 www.striechacolorcoat.com

KAMENÁRSTVO KOŠICE
od roku 2002 **VŠETKY KAMENÁRSKE PRÁCE**
NOVOOTVORENÁ PREDAJŇA
KOŠICE - BARCA | ul. PODNIKATEĽSKÁ 11
prevádzka - Južná trieda 66, Košice
Ihneď k dispozícii
HOTOVÉ
URNOVÉ a KLASICKÉ
hrobové miesta
v Košiciach, Barci, Perín-Chym a v Krematóriu
BEZPLATNÁ INFOLINKA 0800 500 880
0907 909 152 kosicekamenarstvo@gmail.com **0903 999 123**
www.kamenarstvokosice.sk

OBNOVA ETERNITOVÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH
LEPENKAMI INDEX 3D
bez odstránenia krytiny.
UNI-DACH s.r.o.
info@uni-dach.sk
www.uni-dach.sk
055/674 90 74
(po 18.00 hod.)
0902 685 259

BEZPEČNOSTNÉ DVERENaše **OCELOVÉ DVERE** so **ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČŇIA** Váš domov**AKCIA 520€**kovanie **ZDARMA**
zameranie **ZDARMA**v ponuke aj
INTERIÉROVÉ DVEREv ponuke aj **hladké dvere** a odtieň **Wenge** **všetky dvere SKLADOM**odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SRwww.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk0917 56 36 12
0911 60 20 40Sídliisko Terasa, Sokolovská 5 | Po-Pia: 8⁰⁰-17⁰⁰
Sídliisko Ťahanovce, Americká trieda | Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
obchodný dom KLAS (bývalá MILA) 1. posch.

66-010

DIGITÁLNY MARKETING | www.regionpress.sk

30% ZĽAVY

DREVO HLINÍK

VAŠA CESTA K VYSNÍVANÉMU BÝVANIU

Naša ponuka :

- ✓ Zimné záhrady
- ✓ Prístrešky na autá
- ✓ Prístrešky na terasy
- ✓ Hliníkové Zasklenie
- ✓ Pergoly
- ✓ Výmena lexanu na streche

WWW.OLIMONT.SK DOPYT@OLIMONT.SK VOLAJTE 0908 077 040

67-004

STUDNE

- ✓ vrtanie a čistenie studní
- ✓ vytiahnutie zaseknutého čerpadla

0918 30 22 74

www.studnaexpert.sk

www.robovrt.sk Vŕtanie studní

25_0027

DACHMANN
www.dachmann.sk**PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE**DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ

SERVIS A OPRAVA OKIEN

DREUTEK HOME CREDIT Quatro

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

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

0944 047 008, 0903 634 202

25_0017

TOPPRO
0907 051 440
toppro@toppro.sk**PONUKA PRÁCE**
MANAŽÉR letnej údržby
mzda 1000 € brutto - riadenie kolektívnu údržby**TOPPRO**
0907 051 440
toppro@toppro.sk**PONUKA PRÁCE**
Práca pre KOSCOV
mzda 6 € / hod. brutto - kosenie trávy**UŽITOČNÉ KONTAKTY**
www.mojinzerat.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

37-061

Sadbové a konzumné ZEMIANKY**1kg / 60 centov**

Odrody: Agria, Soraya, Jelly

Tel: 0919 38 28 77

Dovoz ZDARMA

37-33-1

R-H STAV

0949 707 583

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, podlahy vinylové, PVC
- ✓ stierky, malby, sadrokartónové podhlady, priečky
- ✓ čistenie / obnova fasád
- ✓ zateplenia rodinných domov

STAVBY PLOTŮV PODĽA POŽIADAVKY

37-33-1

✓ VÝKOPOVÉ PRÁCE

✓ BÚRACIE PRÁCE

✓ ZÁKLADOVÉ PLATNE

DOVOZ - ODVOZ MATERIÁLU**PROFI STRECHA****RÝCHLO A KVALITNE**

- NÁTERY STRIECH
- NÁTERY VO VÝŠKACH
- NÁTERY KOSTOLOV
- OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV

0940 366 431FARBÝ KTORÉ ŽIJÚ
ZA VÝHODNÚ CENU

58_0030

PEKNÁ STRECHA**NÁTERY STRIECH**
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu

0908 842 631

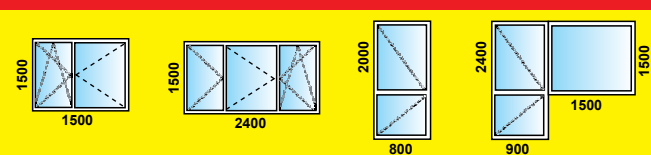
53_0055

VÝBORNÁ STRECHA

- NÁTERY STRIECH
- OPRAVA KOMÍNOV
- DLHÁ ŽIVOTNOSŤ FARBIEB
- ZA VÝHODNÉ CENY

0940 151 498

53_0051

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

SKLADNÁ 1 / ČAŇA

1. POSCHODIE, STARÉ NÁKUPNÉ STREDISKO NAD TESCOM

0919 204 754

samoplusro@gmail.com

ŽALÚZIESIETE 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

samoplusro@gmail.com

www.samoplus.sk

INZERCIA

kosicko@regionpress.sk

www.ZATEPLOVANIEKOSICE.sk zateplovanie RD

0905 879 057 "bezkonkurenčné ceny"

37-008

KANALIZÁCIE

KANALIZAČNÉ SLUŽBY

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY**0951 500 000**

66-033

UŠETRITE až POLOVICU

za sprostredkovanie predaja Vašej nehnuteľnosti cez našu realitnú kanceláriu

a reality & interiéry & financie

Pražská 4, Košice
www.abramo.sk
0905 351 886

Kamil Diňa - Váš realitný maklér

STROJOVÉ POTERY a omietky

PIESOK, ŠTRK, KAMENIVO A ZEMINA

od 15m³ - dovoz zdarma

0948 300 988

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

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

Izolovanie pivníc

0910 433 877

RIZIKOVÉ OREZY a VÝRUBY STROMOV

starostlivosť o záhrady stromy, kriky, živé ploty

0918 290 314

POLYFORM FASADOVO

ZATEPLOVANIE BUDOV NA KLÚČ ZA NAJLEPŠIE CENY

0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

IREKOVO

OCEĽOVÉ A HLINÍKOVÉ KONŠTRUKCIE NA MIERU

ZASKLENIE za prijateľné ceny

PERGOLY
TERASY
ZASKLENIE
KRÍDLOVÉ
A POSUVNÉ
BRÁNY

www.rekovo.sk | 0911 578 298 | info@rekovo.sk

SIETE PROTI HMYZU

•OPRAVA •MONTÁŽ
•DODANIE •SERVIS

Dôchodcovia a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

SAMOplus 0919 204 754

EKO VÝSTUŽE

0949 590 275

DORUČENIE KURIÉROM

Kompozitné

✓ KARI SIETE
✓ ROXORY
✓ STRMIENKA

www.eko-vystuze.sk

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

ALAX s.r.o.

ANHYDRITOVÉ POTERY MIEŠANÉ PRIAMO NA STAVBE

- VÝROBA • PREDAJ 0948 949 692
- REALIZÁCIA X www.alax-alax.sk

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie → odborné poradenstvo → cenová kalkulácia ZDARMA!!!

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

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

AROW
obchodné zastúpenie

Rastislavova 100, Košice
tel.: 055/ 623 45 76 | mob.: 0918 626 193
web: www.arow.sk | e-mail: arow@arow.sk

už 28 rokov sme tu pre Vás

Plastové okná -50%
-31% Garážové brány
Exteriérové žalúzie -34%

HĽADÁME VODIČOV SKUPINY C



HRUBÁ MZDA: od 1000 € / mesiac
Finálna úroveň mzdy závisí od kvalifikácie a skúseností.
Priemerná mzda vodiča: 1000 - 1750 € mes.

Miesto výkonu práce:
Košice a Košice okolie

POŽIADAVKY:

- Vodičský preukaz skupiny C
- Kvalifikačná karta vodiča
- Psychologická spôsobilosť

BENEFITY:

- Moderné vozidlá, pravidelná obnova vozového parku
- Možnosť bezplatného rozšírenia kvalifikácie
- Polročné a koncoročné odmeny
- Stravné lístky aj za dovolenkové dni
- Príspevok na DDS a ďalšie

NÁBOROVÝ BONUS 2000 €

KOSIT a.s., www.kosit.sk

Kontakt: personalne@kosit.sk, +421 917 505 369

KOSIT

66-17-1



KOMINÁR MATEJ

KOMPLEXNÉ KOMINÁRSKE SLUŽBY
MATEJ KRAVEC

0949 739 648

www.kominarmatej.sk

85-2046



PRENÁJOM KÁVOVAROV



SANREMO D8
Profesionálny pákový kávovar

1 DEŇ	VIKEND	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI+
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €



JURA X10
Veľký automatický kávovar

1 DEŇ	VIKEND	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI+
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava
+421 910 315 415, info@domkavy.sk Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30
Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

**SKÚSTE TO CELOSLOVENSKOU INZERCIOU
V NAŠICH NOVINÁCH**



www.regionpress.sk

BETÓNOVÝ PLOT,

o ktorý sa netreba starať



NAJLEPŠIE CENY na trhu

www.betam.sk

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



**TOVAR
SKLADOM**

SME TU PRE VÁS

BETÓNOVÉ PLOTY
BETAM

JARNÁ AKCIA

0905 794 044 • 0948 548 648

37-0025



PONUKA PRÁCE na POZÍCIE:

► Údržbár - Mechanik

Miesto práce: Lom Trebejov

Druh pracovného pomeru: plný úväzok

Mzdové podmienky: od 1 200€ / mesiac + 5% variabilná zložka

Požiadavky na zamestnanca:

- Stredoškolské odborné vzdelanie technického smeru
- Znalosť konštrukcie používaných zariadení, mechanizmov a vozidiel

► Elektrikár

Miesto práce: Lom Trebejov

Druh pracovného pomeru: plný úväzok

Mzdové podmienky: od 1 200 € / mesiac + 5% variabilná zložka

Požiadavky na zamestnanca:

- Stredoškolské elektrotechnické vzdelanie
- Obsluha tlakových nádob, plynových zariadení, kompresorov
- Oprávnenie §22 alebo §23 – samostatný elektrotechnik
- Schopnosť čítať elektro dokumentáciu

► Elektrikár

Miesto práce: Košice (Areál U.S.STEEL)

Druh pracovného pomeru: plný úväzok

Mzdové podmienky: od 1 200 € / mesiac + 5% variabilná zložka

Požiadavky na zamestnanca:

- Stredoškolské elektrotechnické vzdelanie
- Oprávnenie §22 alebo §23 – samostatný elektrotechnik
- Obsluha tlakových nádob, plynových zariadení, kompresorov
- Schopnosť čítať elektro dokumentáciu

► Procesný Inžinier

Miesto práce: Slavec

Druh pracovného pomeru: plný úväzok

Mzdové podmienky: od 1 700 € / mesiac + 10% variabilná zložka

Požiadavky na zamestnanca:

- Vysokoškolské vzdelanie technického smeru
- Znalosť anglického jazyka (písmom aj slovom)
- Analytické schopnosti, komunikačné schopnosti

► Rušňovodič

Miesto práce: Slavec

Druh pracovného pomeru: plný úväzok

Mzdové podmienky: od 1 200 € / mesiac + 5% variabilná zložka

Požiadavky na zamestnanca:

- Stredoškolské odborné vzdelanie technického smeru
- Vodičské oprávnenie skupiny B
- Zdravotná spôsobilosť, fyzická a psychická zdatnosť
- Flexibilita, ochota pracovať v zmennej prevádzke

► Elektrikár

Miesto práce: Slavec

Druh pracovného pomeru: plný úväzok

Mzdové podmienky: od 1 200 € / mesiac + 5% variabilná zložka

Požiadavky na zamestnanca:

- Stredoškolské elektrotechnické vzdelanie
- Oprávnenie §22 alebo §23 – samostatný elektrotechnik
- Obsluha tlakových nádob, plynových zariadení, kompresorov
- Schopnosť čítať elektro dokumentáciu

Carmeuse Slovakia, s.r.o.

Rozvojová 2B, 040 11 Košice

Mob: +421 903 715 789

Zamestnanecké výhody a benefity:

Príspevok na doplnkové dôchodkové sporenie (3.pilier), Odmeny pri pracovných a životných jubileách, Príspevok na stravovanie nad rámec zákona, Referral program – odmena pri doporučení kandidáta vo výške 500€, Príspevok na rekreáciu, Ročný bonus, Karta Multisport, Dni voľna (narodenie dieťaťa, vlastná svadba, svadba dieťaťa, dobrovoľné darovanie krvi, sťahovanie apod..)



KAŽDÝ DEŇ

NÍZKE CENY

AJ NA VEĽKÚ NOC

40% ZĽAVA

2.59**

1.55

• (100 g = 0,78)

Maslo

200 g



OD PONDELKA

OD PONDELKA 31. 3. DO NEDELE 6. 4.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

51% ZĽAVA

5.53***

2.69

• (1 kg = 4,48)

Koktejlové
paradajky
strapcové

600 g balenie

Lidl
STANOK
PERNE ČERSTVE



XXL XXL XXL XXL XXL

19% ZĽAVA

4.86***

3.89

• (1 kg = 5,98)

Eidam

650 g

bloček



650 g

48% ZĽAVA

3.69

1.89

• (1 kg = 3,78)

Ružové hrozno
bezjadierkové

500 g balenie

52% ZĽAVA

3.69

1.75

• (1 kg = 3,50)



Plus

0,5 l iba

0.55

39% ZĽAVA

7.25*

4.39

• (l = 1,0)

Staropramen

Smíchov

8 x 0,5 l = 4 l

+ záloh za obaly 1,20 €



31% ZĽAVA

2.19

2.19

Kuracie štvrte XXL

cena za 1 kg



50% ZĽAVA

11.45*

5.69

Toaletný papier

24 kotúčikov

3-vrstvový



1 kotúčik iba
0.24

20% ZĽAVA

8.56

6.79

Bravčová panenka

cena za 1 kg



XXL XXL XXL XXL XXL

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

*Odpovedá za bežnú maloobchodnú predajnú cenu výrobku.
**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny 1. L. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 11. 3. 2025.
***Cena zálohová bežnej predajnej ceny porovnávacieho produktu zodpovedajúceho do stáleho sortimentu spoločnosti.
Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte sa zohľadňuje množstvo výrobku z akčiového týždňa.

Poruka tovaru v letisku platí od 31. 3. do 6. 4. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v baleniach a variáciach ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Najväčšou motiváciou prestať fajčiť bola moja rodina



Helena (60)

„V čase, keď sa zariadenie na nahrievaný tabak dostalo na Slovensko, som vôbec nevedela, ako funguje. Vďaka mojej dospeljej dcére som ho síce vyskúšala, ale po niekoľkých dňoch som ho vrátila. Cigaret som sa, bohužiaľ, vzdať nedokázala. Po roku som si všimla, že viac ľudí v mojom okolí urobilo zmenu a prešlo na bezdymové zariadenia. Dokonca mi potvrdili výhody jeho používania. Rozhodla som sa dať tomu druhú šancu. Motivovala ma predovšetkým rozrastajúca sa rodina. Zariadenie som vydržala používať celý týždeň, nekombinovala som ho s cigaretami, a odvtedy som si už nikdy nezapálila. Som rada, že to moja rodina oceňuje. Vnímam, že ide o lepší variant pre mňa aj moje okolie. V dnešných časoch bezdymových alternatív nechápem, že niekto ešte fajčí klasické cigarety.“

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 zlozyk vracia späť. „Na pomoc“ mu príde celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedlňujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepribrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítime 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. 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 %.



BALENÉ 25KG

PREDAJ ZEMIAKOV
konzumné, krmné, sadenice

PON-PIA
6:00-14:00

Osloboditeľov 635/86 082 04 Drienov
☎ 0905 905 831, 0905 905 832
skz.drienov@komar-agro.sk www.komar-agro.sk

ZENIT

AKCIA NA POLYKARBONÁT
REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia



-30%

Ultralight 2/10 číra
9,74 €/m² s DPH



-30%

Exolon 5X/16 2UV šedá
18,61 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

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

ako získať prvé miesto vo vyhľadávaní? 🔍

MY VÁS tam dostaneme!

kosicko@regionpress.sk

afeed mix 

krmivo na Váš Dvor www.afeedmix.sk

- Kompletné krmivá pre domáce hospodárske zvieratá
- Doplnkové bielkovinové krmivá pre domáce hospodárske zvieratá
- Vyvážený pomer živín pre správny vývoj, rast a výborné zdravie zvierat
- Všetky potrebné živiny bez nutnosti pridávať ďalšie krmivá
- Obsahuje suroviny vhodné pre potravinársku výrobu
- Krmivá pre vysoko intenzívny rast pre výkrm hydiny a ošípaných

Hydina ● Králiky ● Ošípané ● Ostatné

Regionálny predajca:

- Predajňa krmných zmesí, Žehňa-Dúbrava, tel. č.: +421 905 746 277 (p. Ivanecký)
- Predajňa krmných zmesí, Farma pod Hradom, Podhradík, tel. č.: +421 905 746 277 (p. Ivanecký)

Kamenárstvo DORZI

Skvelá práca a kvalita

Nové žulové hroby
Oprava hrobov
Chodníky a dlažby
Betónové základy
Obnova a doplnenie písma
Čistenie a impregnácia
Sklenené náhrobky (3D)
Demontáže hrobov
Výkopy a kryty
Výmena starých náhrobkov a platní

Obhliadka a nacenenie **ZADARMO**
www.DORZI.sk
0949 562 763 - 0940 969 109

Občianska riadková inzerca

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» Kúpim starý traktor aj pokazený 0905 675 749

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

» 53 ročný muž hľadá ženu diskretné t č 0904 170 024 SMS

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkovú inzerat?

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

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

Inzerat bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

Číslo rubriky:

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

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov.

SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradíte písmena „KS“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

(Službu platbamiomok sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

GOOGLE
FACEBOOK
REKLAMA

MARKETING NA MIERU:
kosicko@regionpress.sk

Bezplatný týždenník

KOŠICKO okolie

EV 6209/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Čermel'ská cesta 3
KOŠICE
kosicko@regionpress.sk

INZERCA

Ing. Renáta Sakslóvá 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:

Backovík, Beniakovce, Bidovce, Blažice, Bohdanovce, Budimír, Bukovec, Bužica, Cestice, Čana, Cecejoľce, Čizatice, Drienovec, Družstevná pri Hornáde, Haniska, Jasov, Kechnec, Kokošov - Bakca, Košické Oľšany, Kysak, Malá Ida, Malá Vieska, Mokrance, Moldava nad Bodvou, Nižná Hutka, Nižná Kamenica, Obišovce, Panovce, Perín - Chým, Poproč, Rákoš, Rozhanovce, Rudník, Ruskov, Sady nad Torysov, Sena, Slanick, Slanec, Teplicany, Tuma nad Bodvou, Vajkovec, Valaliky, Vyšná Kamenica, Zdobca, Ždana.



Po prečítaní
noviny odhodte
do triedeného
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	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SALJANSKO
HC	30.380	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPLIČANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ZIARSKO-ZC-B5
ZJ	50.780	ZILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-FS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VF-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
LI	12.940	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

PROBLÉMY S ČÍTANÍM? Problémy s písaním?

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

Prejavy:

- nechut' 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



PRIJMEME nových lektorov a lektorky

www.centrumbasic.sk



Študijné centrum BASIC
Krivá 23 - prizemie, 04001 Košice

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

Ospravedlňovanie vymeškaných hodín sa zmení

Ministerstvo školstva pripravilo zmenu, ktorá má zastaviť zneužívanie ospravedlňovníkov, ochrániť právo žiakov na vzdelanie a zároveň nekomplikovať život rodičom, ktorí pristupujú k dochádzke detí zodpovedne.

Školy v priemere vykazujú 120 vymeškaných ospravedlňovaných hodín na jedného žiaka ročne. No približne sto škôl dosahuje absenciu na jedného žiaka v priemere 356 hodín ročne, čo predstavuje tretinu celého vyučovacieho času. „Som presvedčený, že zabezpečíme férové pravidlá, ktoré podporia zodpovedných rodičov a ochránia právo žiakov na kvalitné vzdelanie. Podľa ústavy Slovenskej republiky je školská dochádzka povinná. Je neprijateľné, aby sa táto povinnosť dala obchádzať zneužívaním systému ospravedlňovníkov a niektoré deti vymeškávali tretinu vyučovacích hodín,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Dvojstupňový systém ospravedlňovania

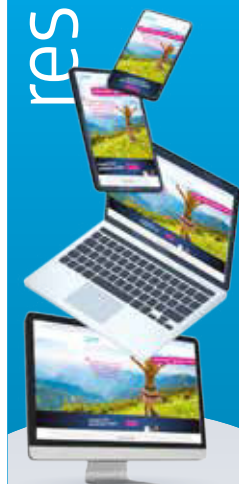
Systém, ktorý umožňuje rodičom ospravedlňovať neprítomnosť žiakov bez potvrdenia lekára, bol zavedený počas pandémie COVID-19. Cieľom bolo odbremeniť rodičov, učiteľov a pediátrov. „Tento model sa osvedčil a jeho zachovanie dáva zmysel. Preto sa pre približne 95 percent škôl v praxi nič nezmení. Problém nastáva tam, kde sa táto možnosť systematicky zneužíva,“ uviedol rezort školstva, podľa ktorého je riešením zavedenie dvojstupňového systému ospra-

vedlňovania – voľnejší režim a prísnejší režim. „Zabezpečí, že väčšina škôl, kde absentérstvo nie je problém, si zachová súčasné pravidlá, ale zároveň zabráni zneužívaniu na problémových školách. Školy, ktoré neprekračujú referenčnú hodnotu absencií - 250 hodín vymeškaných hodín na žiaka ročne, môžu na základe rozhodnutia riaditeľa umožniť ospravedlňovanie žiakov rodičom tak ako doteraz. Teda 5 dní po sebe, alebo najviac 10 dní za kalendárny mesiac. Ak škola zaradená v prísnejšom režime preukáže, že stanovené hranice neprekračuje a pravidelne vykazuje údaje, môže do voľnejšieho režimu prejsť od nasledujúceho polroka,“ priblížil rezort školstva, pričom tiež uviedol, že v prísnejšom režime, ktorý sa dotkne približne piatich percent škôl, rodičia budú mať možnosť ospravedlňovať žiaka základnej školy na maximálne 5 po sebe nasledujúcich dní alebo trojnásobok týždenného počtu vyučovacích hodín za polrok - 15 dní za polrok. Po prekročení tejto hranice bude potrebné potvrdenie od lekára.

Samotná regulácia však podľa ministerstva školstva nestačí. Preto ponúka školám konkrétne opatrenia na podporu školskej dochádzky. Okrem preventívnych programov na budovanie vzťahu žiakov k škole aj prostredníctvom intenzívnych intervencií cez zabezpečenie asistentov v triedach či s využitím národného projektu na prevenciu predčasného ukončenia školskej dochádzky, ktorý je zameraný na najrizikovejšiu skupinu.

» ren

webové
stránky
na
mieru



REGION
PRESS

www.regionpress.sk

TIP na výlet

WYHLADKOVÁ VEŽA KOŠICE



Pripravte si nátierky a šaláty

Vyčarujme si na tanieri jar

V tomto období náš organizmus priam prahne po vitamínoch. Na pulkoch obchodov či u predajcov na trhu je už v ponuke dostatok mladej jarnej cibulky, reďkovky, šalátov či pažitky, z ktorých si môžeme pripraviť chutné šaláty či nátierky a doplniť tak potrebné vitamíny.

Nátierka s jarnou cibulkou

Suroviny: 1/2 zeleru, 4 mrkvy, 2 jarné cibulky, šťavu z polovice citróna, 250 g tvarohu, 1 biely jogurt, soľ

Postup: Zeler a mrkvu najemno nastrúhame, jarnú cibuľku pokrájame na kolieska, všetko vložíme do misky a dôkladne premiešame. Pridáme šťavu z citróna, tvaroh, biely jogurt a opäť premiešame. Dochutíme soľou. Podávame s celozrnným chlebom, prípadne bagetou.

Reďkovková nátierka

Suroviny: 3 viazaničky reďkovky, 100 g masla, 3 ks krémového syra, 3 na tvrdo uvarené vajcia, 1PL nasekanej pažitky, citrónovú šťavu a soľ na dochutenie, reďkovku na zdobenie pokrájajú na kolieska

Postup: Maslo dáme do misky, necháme ho zmäknúť a následne vymiešame

s krémovým syrom a soľou. Na strúhadle s väčšími slzičkami postrúhame umyté reďkovky a na tvrdo uvarené vajčička a pridáme do misky k vymiešanému maslu so syrom. Ochutíme citrónovou šťavou. Nátierku podávame natretú na tmavý alebo celozrnný chlieb. Ozdobíme nasekanou pažitkou a kolieskami reďkovky.

Zemiakový šalát s reďkovkami

Suroviny: 500 g zemiakov, 3PL olivového alebo repkového oleja, 2PL jablčného octu, 2 ČL horčice, 1ČL medu, 8 reďkoviek, 2PL nasekanej pažitky, soľ, mleté čierne korenie

Postup na zálievku: Metličkou v miske vymiešame horčicu, ocot, med, soľ a mleté čierne korenie a za stáleho miešania prilievame olej.

Postup na šalát: Zemiaky umyjeme, vložíme do hrnca s vriacou vodou a uvaríme do mäkka. Po uvarení zo zemiakov zlejeme vodu a necháme ich vychladnúť. Zemiaky zbavíme šupky, rozkrojíme na polovice a vložíme do misky. Pridáme umyté a na kolieska nakrájané reďkovky. Zalejeme zálievkou, dobre premiešame a necháme odstáť. Šalát pred podávaním posypeme nasekanou pažitkou.



Ilustračné foto.

zdroj foto elenaiks pixabay

Rýchly jarný šalát

Suroviny: 1 hlávkový šalát, 2 jarné cibulky, 1 zväzok reďkovky

Zálievka: 1 PL olivový olej, 1 KL citrónová šťava, biele mleté korenie, cukor podľa chuti, petržlenová vňať

Postup na zálievku: Metličkou v miske vymiešame olivový olej, citrónovú

šťavu, mleté biele korenie, cukor.

Postup na šalát: Do misky natrháme hlávkový šalát, pridáme na tenké kolieska pokrúpanú cibuľku a na plátky pokrúpanú reďkovku. Zalejeme zálievkou, dobre premiešame a pred podávaním posypeme posekanou petržlenovou vňaťou.

» ren

Deti vtiahne do úplne iného sveta

Dobrostrom zbiera nápady na dobré skutky

„Kamoš, kamoška! Čakať ja tvoj list.“ Počujete? Nový detský hrdina z Trnavy, ktorý si hovorí Dobrostrom, zbiera od detí nápady na dobré skutky. Stojí pod mestskou radnicou.

Deti vtiahne do úplne iného sveta

Pod balkónom radnice sa Dobrostrom objavil 11. marca 2025 a už po pár hodinách prilákal množstvo škôlkárov a školákov. Sympatický kukuč, v sebe okienka s papierovými svetmi, takzvanými dioramami. Drevený plášť mu zdobia gombíky, ktoré po stlačení vždy prezradia kúsok Dobrostromovho príbehu. Deti sa dozvedia, že má rád palacinky s mazacím olejom či lokše omasnené motorákom, ale že najviac mu chutia listy. Svojím retro šarmom skvele zapadá do starobylej Trnavy a prívetivým pohľadom si ľahko získava dôveru malých aj veľkých.

„Je úžasné pozorovať, ako vie nový kamoš očariť deti aj bez displejov telefónov. Dobrostrom možno nemá operačnú pamäť siedmej generácie a nevyzerá hypermoderne, ale vďaka krásnemu výtvarnému prevedeniu Nadi Salbotovej deti vtiahne do úplne iného sveta. Uši z tienidiel lampa, nohy z pružín a každé oko z inej starej skrutky. To je dobrý základ na rozprávkový príbeh pre deti. Občas hovorí v neurčitkách, občas niečo popletie, ale to je odkaz k tomu, že aj niekto, kto nie je dokonalý, môže byť vo vnútri dobrý,“ predstavuje v skratke Jana Pekárková zo Zaží v Trnave.

Je čas robiť dobré skutky

Dobrostromovi veľmi chutia listy plné nápadov. Ako prvý program Dobrostrom zbiera nápady na dobré skutky. Dobra nikdy nie je dosť. A aké skutky môžu deti navrhnúť?

Zavolať niekomu, koho už dlho nepočuli, a spraviť mu radosť obyčajným rozhovorom. Niekto môže pomôcť susede s ťažkým nákupom, iný sa postarať kamarátovi o domáce zvieratko, keď je chorý alebo odcestovaný. A niekedy aj taká drobnosť, ako ponúknuťie čokolády niekomu, kto ju má rád, môže byť veľkým skutkom. Každý dobrý skutok, nech je akokoľvek malý, dokáže spraviť deň krajším a roztočiť kolesá dobra. „Pozývame čo najviac detí pred radnicu, aby prišli vhoďiť list s nápadom na dobrý skutok, ktorý môže spraviť každý z nás a my sa postaráme o ďalšie roztočenie koliesok. Detskú poštu roznesieme do miestnych kaviarní, kvetinnárstiev, obchodíkov, škôl, aj na Mestský úrad a veríme, že dobro inšpiruje ostatných v meste. Hoci je Dobrostrom čarovný, dobré skutky sám nezrealizuje, a bude na to potrebovať nás – ľudí,“ vysvetľuje Jana Pekárková zo Zaží v Trnave - Mestského kultúrneho strediska.

Mesto ešte viac pre deti

Aj vďaka Dobrostromu sa môže Mesto Trnava stať mestom ešte viac pre deti. Rozprávkový kamarát má pomôcť mestu Trnave lepšie porozumieť deťom a ich potrebám. Počas roka 2025 sa bude objavovať pred radnicou, na detských podujatiach, neskôr má potenciál pomôcť aj v školách či inštitúciách. „Deti v uliciach sú paramet-



Dobrostrom - nový detský hrdina z Trnavy. zdroj foto Mestské kultúrne stredisko Zaží v Trnave
rom kvality života v meste. Tešíme sa, že Dobrostrom láka okoloidúcich, podnecuje k hravosti, tvorivosti a má aj pridanú hodnotu, že zapojí deti do diania v meste a vďaka ich listom pomôže roztočiť dobro,“ hovorí Peter Cagala, riaditeľ Mestského kultúrneho strediska.

Hlas Dobrostromu prepožičal herec Braňo Mosný.

» ren



Dobrostrom zbiera nápady na dobré skutky. zdroj foto Mestské kultúrne stredisko Zaží v Trnave

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

POKRÝVAČ- TESÁR



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

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE DO 31.03.2025

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

PONUKA TLAČE

PONUKA

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



REGION
PRESS
www.regionpress.sk

prvovoz tovaru
po celom SR
s vozidlami do 3,5 t

**AUTODOPRAVA
RÝCHLA**

**Rýchla
autodoprava**
spolahlivo | rýchlo | bezpečne

- ▶ pre fyzické osoby
- ▶ firmy
- ▶ stavebniny, rezivo
- ▶ sťahovanie

+421 918 792 846
www.rychla-autodoprava.sk

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

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

S	5	1	2						
					9				2
U							8		5
D	1	3		6			5		
O			8					6	
K					8			7	3
U		9		8					
				5			2		
	7		3	2					1

Poukážte správne 2 % z daní

2% z daní bude možné rodičom poukázať až za tento rok, to znamená až v roku 2026. V tomto roku stále môžu daňovníci poukázať 2 % zo svojich daní napríklad neziskovým organizáciám, občianskym združeniam či nadáciám.

Fyzické osoby, ktorým zamestnávateľ vykonal ročné zúčtovanie preddavkov na daň z príjmov zo závislej činnosti, a vystavil Potvrdenie o zaplatení dane z príjmov zo závislej činnosti na účely vyhlásenia o poukázani sumy do výšky 2 % alebo 3 % - predložia daňovému úradu vyhlásenie o poukázani podielu zaplatenej dane, spolu s týmto potvrdením. „Vyhlásenie je možné podať iba na štruktúrovanom tlačive určenom finančnou správou, ktoré nájdu daňovníci na portáli finančnej správy v Katalógu formulárov,“ pripomína Finančná správa (FS) a dodáva, že fyzická osoba, ktorej zamestnávateľ vykonal ročné zúčtovanie preddavkov na daň z príjmov zo závislej činnosti za rok 2024, predkladá vyhlásenie o poukázani podielu zaplatenej dane do 30.04.2025.

Fyzická osoba - Fyzická osoba, ktorá podáva daňové priznanie k daní z príjmov za rok 2024, je oprávnená v daňovom priznaní vyhlásiť, že podiel zaplatenej dane do výšky 2 % sa má poukázať ním určenému prijímateľovi. Fyzická osoba môže poukázať aj 3 % podiel zaplatenej dane, ak v roku 2024 vykonávala dobrovoľnícku činnosť v rozsahu najmenej 40 hodín.

V takomto prípade je povinná doložiť aj písomné potvrdenie, ktoré je prílohou vyhlásenia. „Fyzická osoba môže darovať 2 % (3 %) len jednému prijímateľovi, pričom podiel zaplatenej dane je najmenej 3 eurá,“ objašňuje FS.

Právnická osoba - Právnická osoba, ktorá podáva daňové priznanie k daní z príjmov právnickej osoby za rok 2024 - je oprávnená v daňovom priznaní vyhlásiť, že podiel zaplatenej dane sa má poukázať ním určeným prijímateľom do výšky 1 % zaplatenej dane. V prípade splnenia podmienky darovania 0,5 % zaplatenej dane na verejnoprospešný účel, môže prostredníctvom daňového priznania poukázať 2 % dane. Právnické osoby môžu poukázať 1% (2 %) aj viacerým prijímateľom, každému však najmenej 8 eur.

Pri vyplňaní daňového priznania respektíve vyhlásenia na portáli finančnej správy je zabezpečené prepojenie na Zoznam prijímateľov z Notárskej komory SR a výber zvoleného prijímateľa do príslušného riadku daňového dokumentu. „Daňovníkom, ktorí vyplňajú daňové dokumenty ručne, finančná správa odporúča, aby si vopred preverili, či sa napríklad nezisková organizácia, nadácia, alebo občianske združenie nachádza v Zozname prijímateľov - Notárskom centrálnom registri určených právnických osôb, ktorý vedie Notárska komora SR a je verejne dostupný na stránke www.notar.sk, ako aj na portáli finančnej správy,“ vysvetľuje FS. » [ren](#)

Repík lekársky

Repík lekársky (Agrimonia Eupatoria) je liečivá bylina, ktorá sa v ľudovom liečiteľstve využíva najmä na zmiernenie tráviacich ťažkostí a hojenie rán. Rastie na lúčach aj popri poľných cestách, ale pestovať ho môžete aj vo svojej bylinkovej záhrade. Nie je príliš náročný, postačí ak mu nájdete slnečné miesto. Rásť bude aj v kvetináči na balkóne či terase.

Repík lekársky je trváca bylina, ktorá dorastá do výšky 50 až 100 cm a kvitne od júna až do augusta. Na liečebné účely zbierame jeho kvitnúcu vňaj.

Účinky na zdravie

Repík lekársky má priaznivé účinky na celé trávenie a vylučovanie. Podporuje správne fungovanie pečene a žlčníka. Jeho účinky sa využívajú aj pri zápaloch žalúdočnej sliznice, či hnačkách. Pre svoje protizápalové účinky sa repík používa aj ako účinné kloktadlo pri zápaloch v ústnej dutine.

Repík lekársky - kloktadlo

Kloktadlo si pripravíte tak, že jednu až dve polievkové lyžice sušeného repíka lekárskeho vložte do šálky, zalejte 0,3 litra vriacej vody a prikryte tanierikom. Nechajte lúhovať 10 minút a potom precedte. Vlažný odvar kloktajte viackrát denne. Pripravujte si ho vždy čerstvý.

Repík lekársky - čaj

Jednu lyžičku sušeného repíka lekárskeho zalejte šálkou vriacej vody a prikryte tanierikom. Nechajte lúhovať 10 minút a potom precedte. Pijeme vždy 2 - 3 šálky za deň do zmiernenia ťažkostí.

Pozor - neprežeňte to

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť.



Repík lekársky.

autor foto WikimediaImages pixabay

» [ren](#)

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%**

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

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

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

POKRÝVAČ TESÁR

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

- RENOVÁCIA STRIECH
- KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
- RENOVÁCIA GARÁŽI
- OPRAVA ŽLABOV
- ZATEPLENIE
- RENOVÁCIA ŽLABOV

JANEK 0919 495 628

Zdravie z Oravskej Horárne

ZVÝHODNENÉ POBYTY iba za 360 €
1 osoba na 6 dní a 5 nocí
NEPRACUJÚCI DÔCHODCA iba za 260 €
1 osoba na 6 dní a 5 nocí

Pobytový balíček zahŕňa:

- 5 x ubytovanie v dvojpostelových izbách
- 5 x raňajky formou bufetu + 5 x obed podľa výberu
- 5 x večera podľa výberu z ponuky jedál
- 1 x celodenný zájazd autobusom za krásami Oravy
- 1 x folklórne vystúpenie

Bonus: 1 x káva a zákusok v cukrárni Bublínka v Hruštine
vstup do herní, parkovanie v areáli, požičanie bicyklov, WIFI

REZERVÁCIE:
info@oravskahoraren.sk
mob. 0918 591 942 (od 8:00 - 18:00 hod.)
www.oravskahoraren.sk

Penzión *** Oravská Horáreň
Oravský Podzámok 396
lokality Hruštín Zábava

STÁTNÁ DOTÁCIA 100 €
1 nepracujúci dôchodca

Volné termíny:
12. 5. - 17. 5. 2025 | 19. 5. - 24. 5. 2025
26. 5. - 31. 5. 2025 | 2. 6. - 7. 6. 2025
9. 6. - 14. 6. 2025 | 23. 6. - 28. 6. 2025
voľný November 2025

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 **galerica.sk**

HISTORICKY NAJVÝHODNEJŠIE CENY A NAJVYŠŠIE DOTÁCIE, NEČAKAJTE KÝM ZDRAŽIEME !!!

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

! DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ!

Distribúciu a vybavenie dotácie nechajte na Nás

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektráreň 3,18 kW

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Záruka 25 ROKOV

Zaplatíte len **2190€***

*Cena vrátane montáže

JARNÁ AKCIA

Zavolajte do 30.4.2025

Objednajte fotovoltaickú elektráreň o výkone minimálne 4kW a dostanete od nás 2 panely **ZADARMO**

9ks 5kw Menič

Zaplatíte len **4290€***

*Cena vrátane montáže

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

Záručný servis zabezpečuje výrobca