

KOŠICKO okolie

KOŠICKO
na facebooku



Staň sa fanúšikom
našej stránky a sleduj:

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

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 24 900 domácností

PÔŽIČKY

od 18 do 80 rokov

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

od 300€ do 20 000€

Moldava n/B.

KOŠICE

Hviezdoslavova 18

Fejova 1

- oproti VÚB BANKE (vo dvore)

- pri reštaurácii Stará Sýpka

0904 031 113

0918 709 028



Nové, lepšie pôžičky

TAKENAKA EUROPE GmbH

Vyhlasuje výberové konanie na pozíciu:

- INŽINIER ELEKTRO
- INŽINIER MECHANO

Znalosť anglického jazyka výhodou

Skúsenosti v odbore min. 5 rokov

MZDA: od 1 500 €

hr@takenaka.sk

- výsledná mzda závisí

NÁSTUP: ASAP

od skúseností kandidáta

VÝKON PRÁCE: Valalíky (okr. Košice)

Oprava
zatekajúcich
a poškodených
striech - fasád



Pílenie, zrez rizikových stromov

Oprava a montáž žľabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu

0911 150 447

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

slovenská
firma

BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny

⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo

⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

Hľadáte
zamestnanca?
Skúste to
INZERCIOU
v našich
novinách.

kosicko@regionpress.sk

0907 779 017

KOPANIE, VRTANIE
A ČISTENIE STUDNÍ

0905 186 889

www.studnevychod.sk

KVETY EXPRES DONÁŠKA

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

služby TLAČE

kosicko@regionpress.sk



ZÁHRADNÉ-SLUŽBY.sk
NÁVRHY, REALIZÁCIA A ÚDRŽBA

Odborný rez
ovocných stromov

www.zahradne-sluzby.sk

0904 047 209



Žižkova 12, Košice

0911 338 500

055/7290 787

TIENENIE
na MIERU

Pripravte
sa
na LETO

- ✓ vonkajšie tienenie
- ✓ žalúzie, rolety
- ✓ screenové rolety
- ✓ siete proti hmyzu



famiplus@famiplus.sk

www.famiplus.sk

VIDOK.COM
OKNÁ A DVERE

OKNÁ, CEZ KTORÉ VIDÍTE VIAC

VÝROBA

MONTÁŽ

SERVIS

VIDOK okná a dvere, s.r.o.
Jakobyho 1, 040 01 Košice

0905 213 361
0901 732 575

www.vidok.com
vidok.sk@gmail.com



PVC DREVO DREVO-HLINÍK HLINÍK

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

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

PRÁCE NA STROMOCH



- VÝRUB A OREZ RIZIKOVÝCH STROMOV
- ŠTIEPKOVANIE KONÁROV
- FRÉZOVANIE PŇOV
- MANIPULÁCIA S DREVNOU HMOTOU

0907 467 630

Ceny určujeme na základe bezplatnej obhliadky

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA

cena za materiál a prácu **26,99 € / m²**

0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

INZERCIA

kosicko@regionpress.sk

STAVEBNÉ PRÁCE

Betónovanie, Murovanie, Gabióny

0904 600 174

Sadbové a konzumné ZEMIANKY

1kg / 60 centov

Odrody: Agria, Soraya, Jelly

Tel: 0919 38 28 77

Dovoz ZDARMA



LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

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

www.ZATEPLOVANIEKOSICE.SK zateplovanie RD

0905 879 057 "bezkonkurenčné ceny"

Izolovanie pivníc

0910 433 877



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

VODÁR

VODA • ODPAD • KÚRENIE

nové rozvody,
prípojky, opravy,
inštalácia spotrebičov

24 HODINOVÝ SERVIS

... s vodou si poradíme ...

0903 11 33 33

DACHMANN

www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ

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

DRUTEK HOME CREDIT Quatro

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

0944 047 008, 0903 634 202

KANALIZÁCIE

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0951 500 000

REKONŠTRUKCIE

bytových jadier
STAVBY
rodinných domov na kľúč

STRIEKANIE PLECHOVÝCH STRIECH

Zabezpečte si dlhú životnosť a elegantný vzhľad!

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

0949 707 583

STK u Chrobáka

Priemyselná 2, Košice

Všetko na jednom mieste

Objednávky: 055 / 729 09 50
www.stk-kosice.sk

TECHNICKÉ KONTROLY
EMISNÉ KONTROLY
KONTROLA ORIGINALITY

KUPÓN na 10% ZĽAVU
Platnosť do 30.6.2025

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

PLASTOVÉ OKNÁ



DÔCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

SAMo plus 0919 204 754
SKLADNÁ 1 / ČAŇA samoplussro@gmail.com
1. POSCHODIE, STARÉ NÁKUPNÉ STREDISKO NAD TESCOM

ŽALÚZIE

SIETE PROTI HMYZU, SERVIS, MONTÁŽ, DODANIE, OPRAVA

Dôchodcovia a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

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

VODARE s.r.o.
KAŽDÁ KVAPKA SA POČÍTA

• VODOINŠTALÁCIE • KÚRENÁRSKE PRÁCE
• KANALIZÁCIE • VÝMENA RADIÁTOROV
• MONTÁŽ KOTLOV • PLYNOINŠTALÁCIE
• PRIPÁJANIE PLYNOVÝCH SPORÁKOV

e-mail: iduvodare@gmail.com

0910 120 881

POLYFORM IZO4 FASADOVO

ZABEZPEČUJEME DOTÁCIE
NA ZATEPLOVACIE SYSTÉMY
Dovoz priamo k Vám zdarma

Predaj polystyrénu priamo od SK výrobcu so 70% zľavou
0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk Sládkovičova 11, 082 71 Lipany

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRIDLOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- PRÍSTAVBY DOMOV
- VÝMENA OKIEN
- OBNOVA HOSPOD. BUDOV
- ZATEKANIE STRIECH
- ODDRENÁŽOVANIE DOMOV
- FASÁDY

0948 107 877

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

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

**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

**PREDAVAČ -
POKLADNÍK
(M/Ž)**

MOLDAVA NAD BODVOU

**www.lidl.sk
SEKCIA KARIÉRA**

NÁSTUPNÁ
MESAČNÁ MZDA

1200 €

38,75 HOD./TÝŽ.
+ PRÍPLATKY

ŠIROKÝ VÝBER
BENEFITOV
V HODNOTE
VIAC AKO
800 € ROČNE



LIDL
Správna voľba





• TO NAJLEPŠIE • ZO SLOVENSKA •
A ČESKA

OD PONDELKA

OD PONDELKA 17. 2. DO NEDELE 23. 2.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

50% ZĽAVA
1.59**
0.79
• (100 g = 0,98)
Mini Horalky
3 x 27 g = 81 g



1 kus iba
0.27

40% ZĽAVA
1.49**
0.89
• (100 g = 0,81)
Encián
110 g
v ponuke aj Encián
ochutený, rôzne druhy
110 g za 0,99 €



1 kg iba
0.68
43% ZĽAVA
5.97***
3.39
Konzumné zemiaky
ružové neskoré
prané
varný typ B – prílohové



5 kg
balenie

VIAC AKO
30 PÍV
ZO SLOVENSKA
A ČESKA
4+2
ZADARMO
LIDL Plus AKTIVUJ KUPÓN



**KOMBINUJTE
LUBOVOLNE**

20% ZĽAVA
2.13
1.69
• (1 kg = 6,76)
Mascarpone
250 g
41 % tuku



29% ZĽAVA
11.28***
7.99
Nutella
1 kg

1 kg



25% ZĽAVA
6.05
4.49
Bravčová
krkovička
cena za 1 kg
v celku, bez kostí
MÄSAROVA
ČERSTVÁ PORKA



24% ZĽAVA
6.35
4.79
Kuracie prsné
rezne
cena za 1 kg



**Zľava udaná z najnižšej bežnej predajnej ceny s i. mimo akčných zvier, píšemych na základe porovnania cien dňa 16. 1. 2025.

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávacieho predajcu zaradeného do stáneho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na hmotnosť produktu z akčového týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

Ponuka tovaru v letáku platí od 17. 2. do 23. 2. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

ZENIT

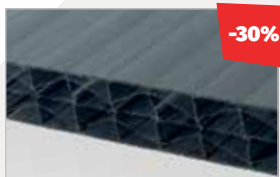
AKCIA NA POLYKARBONÁT

REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia



Ultralight 2/10 číra
9,74 €/m² s DPH



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

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

Sirotský dôchodok a štúdium v zahraničí



Väčšina študentov, ktorí poberajú sirotský dôchodok a pokračujú v štúdiu, nemajú voči Sociálnej poisťovni (SP) žiadne oznamovacie povinnosti. „Osobitnou skupinou sú však siroty, ktoré študujú v zahraničí. K tomu, aby im Sociálna poisťovňa vyplácala sirotský dôchodok, potrebujú v týchto dňoch predložiť spolu s neformálnou žiadosťou o uvoľnenie výplaty dôchodku aj potvrdenie o štúdiu v zahraničí v letnom semestri,“ informovala SP.

„Ak chcú mať študenti aj naďalej vyplácaný sirotský dôchodok - samozrejme, za predpokladu, že spĺňajú podmienku nezaopatrenosti a pripravujú sa na budúce povolanie štúdiom, mali by vo vlastnom záujme v čo najkratšom čase zaslať Sociálnej poisťovni vlastnoručne podpísanú neformálnu žiadosť o pokračovanie vo výplate sirotského dôchodku

a k nej priložiť potvrdenie o štúdiu v letnom semestri,“ uvádza SP a dodáva, že aj na tomto potvrdení musí byť uvedený predpokladaný termín ukončenia letného semestra. O uvoľnení výplaty dôchodku zašle následne Sociálna poisťovňa písomné rozhodnutie.

„Ostatní študenti, ktorí poberajú sirotský dôchodok a pokračujú v štúdiu, potvrdenie o štúdiu zasielať nemusia. Informácie o štúdiu poskytuje Sociálnej poisťovni cez elektronický informačný systém Ministerstvo školstva, vedy, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky,“ objasňuje SP a dodáva, že výnimkou sú študenti, ktorí študujú na školách silových rezortov - rezortu obrany a vnútra, tí k výplate sirotského dôchodku predkladajú potvrdenie o štúdiu, avšak vždy je to na začiatku školského roka.

» ren

zdroj foto Yamu_Jay pixabay

Samo Tex
+421 940 835 444
predaj@samotex.sk
www.samotex.sk

ČELNÝ NAKLADAČ A PRÍSLUŠENSTVO NA KAŽDÝ TRAKTOR
MONTÁŽ ZABEZPEČENÁ • AŽ 50% ZLAVA NA DOVOZ

BALENÉ 25KG

PREDAJ ZEMIAKOV PON-PIA
konzumné, krmné, sadenice 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

PONUKA TLAČE

letáky
vizitky
plagáty
etikety
katalógy
kalendáre
spravodaje
časopisy

REGION PRESS
www.regionpress.sk

responzívne webové stránky na mieru

REGION PRESS
www.regionpress.sk

Bezplatný týždenník

KOŠICKO okolie
EV 6209/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Čermelská cesta 3
KOŠICE
kosicko@regionpress.sk

INZERCIA

Ing. Renáta Sakslová 0907 779 017
Mgr. Monika Nigutová 0907 779 017
Alex Hudák 0904 043 170

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

DISTRIBÚCIA (24,900 domácností)

každý týždeň:
Backovík, Beniakovce, Birdovce, Blažice, Bohdanovce, Budimír, Bukovec, Buzica, Cestice, Čana, Cecejovce, Gízatice, Drienovec, Družstevná pri Hornáde, Haniska, Jasov, Kečnec, Koksov - Bakca, Košické Oľšany, Kysak, Malá Ida, Malá Vieska, Mokrance, Moldava nad Bodvou, Nižná Hutka, Nižná Kamenica, Obišovce, Panovce, Perin - Chým, Poproc, Rákoš, Rozhanovce, Rudník, Ruskov, Sady nad Torysov, Sena, Slančík, Slanec, Tepličany, Turna nad Bodvou, Vajkovce, Valalíky, Vysná Kamenica, Zdoba, Ždana.

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.

Stravovanie si treba adekvátne upraviť

Nezabúdajme v zimnom období na vitamíny

Na to, aby sme sa počas zimného obdobia udržali v čo najlepšom zdraví, je podľa odborníkov potrebné dbať na dodržiavanie telesnej aktivity, dostatočný pobyt vo vonkajšom prostredí a tiež by sme mali uistiť, že v strave prijímame dostatok živín a vitamínov.

„Živiny sú najlepšie a väčšinou dostávajúce z konzumovanej stravy, obrátenie sa na suplementy je častokrát potrebné len v krajných prípadoch,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava MUDr.Šranková z tamojšej Poradne zdravia. Keďže naše telo v najväčšom počte získava vitamíny z čerstvej zeleniny a ovocia, ktoré sa v zimnom období vyskytujú v menšom množstve, je podľa odborníčky potrebné si stravovanie adekvátne upraviť.

MUDr.Šranková zároveň približuje, na ktoré vitamíny by sme nemali zabúdať a kde ich môžeme nájsť:

VITAMÍN C

Vitamín C je vo vode rozpustný vitamín a veľmi účinný antioxidant. Medzi jeho účinky patrí posilňovanie imunitného systému, čím podporuje obrannú schopnosť, hojenie povrchových rán, spevňovanie steny ciev a podporuje vstrebávanie železa.

Denná dávka - Odporúčaná denná dávka vitamínu C u dospelých je približne 70-100mg. Väčšie množstvo je potrebné u ľudí so zvýšenou psychickou námahou, u ľudí so zvýšenou fyzickou aktivitou, u starších a dlhodobo chorých ľudí, tehotných žien a u fajčiarov.

Čo ak chýba - Pri nedostatku vitamínu C môže okrem iného dôjsť k oslabeniu imunity, a teda častejšiemu ochoreniu na infekcie, vyskytuje sa pomalé hojenie rán, častejšie sa môžu objaviť zápalové dšasien, únava, anémia či sklon k depresiam.

Kde ho hľadať - Bohatým zdrojom vitamínu C sú napríklad čerstvé citrusové plody – pomaranče, citróny, ďalej kivy,

paradajky, brokolica, hrášok, kapusta, karfiol, jablká či ríbezle.

KYSELINA LISTOVÁ - VITAMÍN B9

Kyselina listová je vo vode rozpustný vitamín a patrí do vitamínov skupiny B. Je potrebná na správnu funkciu nervového systému a tvorbu kostnej drene a zvyšuje odolnosť organizmu.

Denná dávka - Dospelí by mali denne prijímať 0,4mg a tehotné a dojčiacie ženy 0,6mg/deň.

Čo ak chýba - Pri nedostatku kyseliny listovej môže dôjsť k vzniku anémie, k zvýšenej únave, slabosti a nadmernej spavosti.

Kde ho hľadať - Zdrojom kyseliny listovej je napríklad špenát, kapusta, karfiol, brokolica, marhule, strukoviny, kvasnice, celozrnné obilniny, mrkva, mliečne výrobky.

VITAMÍN D

Vitamín D je v tukoch rozpustný vitamín, ktorý sa vytvára pôsobením slnečného svetla v pokožke zo svojho



Ilustračné foto.

zdroj foto cattalin pixabay

provitamínu. Pomáha pri vstrebávaní vápnika do kostí, podporuje hojenie pokožky, pomáha podporovať imunitný systém. Vitamín D taktiež vplyva na nervový systém, ovplyvňuje náladu a pomáha pri depresii. Kvôli nedostatku

dávka pre dospelých je približne 0,1mg/deň.

Čo ak chýba - Pri nedostatku vitamínu D dochádza k zvýšenej lámavosti kostí, taktiež sa u človeka môže vyskytnúť zvýšená podráždenosť a poruchy spánku.

Kde ho hľadať - Na získanie jeho dostatočného množstva je dobré stráviť aspoň 15 minút denne vonku v čase, kedy je slnko najsilnejšie. V strave sa vyskytuje v napríklad vo vajčkách, mliečnych výrobkoch, hríboch či tučných rybách, ako napríklad tuniak, losos.

VITAMÍN E

Vitamín E je v tukoch rozpustný vitamín a antioxidant. Podporuje tvorbu červených krviniek, zúčastňuje sa obnovy tkanív a pomáha pokožke udržať svoju hebkosť a pružnosť.

Denná dávka - Odporúčaná dávka u dospelých je približne 15mg/deň.

Kde ho hľadať - Vitamín E je možné nájsť v arašidoch, cereáliách a v špenáte, brokolici, kapuste či v avokáde.

Tip - V zime pôsobením chladného vzduchu a vetra ľahšie vysychá pokož-



Ilustračné foto.

zdroj foto DianaLavrova

slnečných lúčov v zimnom období môže dochádzať k deficitu vitamínu D častejšie ako v inom období počas roka.

Denná dávka - Odporúčaná denná

ka, a preto je dobré si ju ošetrovať krémami, ktoré obsahujú tento vitamín. Ošetrovaná pokožka je potom chránená pred poškodením, čo je dôležité najmä u ľudí s citlivejšou pokožkou.

VITAMÍN A

Vitamín A je taktiež v tukoch rozpustný vitamín a dôležitý antioxidant pomáhajúci pri podpore imunity, podporuje rast a obnovu tkanív a tým regeneruje poškodenú pokožku, podporuje zdravie kostí a zubov a pomáha udržiavať dobrý zrak.

Denná dávka - Odporúčaná dávka u dospelých je približne 0,8mg/deň.

Čo ak chýba - Pri nedostatku sa môže vyskytnúť častejší zápal očných spojoviek, vysychanie pokožky, zníženie imunity a sklon k zápalom.

Kde ho hľadať - Vitamín A sa nachádza napríklad vo vajčkách, mliečnych výrobkoch, tučných rybách, žltom ovocí, mrkve, žltej alebo tmavozelenej zelenine, napríklad v špenáte.

Informácie poskytol RÚVZ Bratislava



Ilustračné foto.

zdroj foto BuyMeACoffee pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto PhotoEnduro pixabay

POKRÝVAČ- TESÁR



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

pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁZKA

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

BEZ WAPKY

REGION PRESS

Komplexné služby
pre Vaše podnikanie

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

marketing na mieru

www.regionpress.sk

S	9	1		8				4
U			6	4	2			
D	5		2			9	6	
O				6	9		8	
K	8		5				3	9
U		9	8	2	3			
	1	2						

S				9			5	
U	1				3		6	
D			9	6	8	1	3	
O	6		8	1			3	9
K			7	8			5	4
U	4							
	3			7				
		6						
				3			8	

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

Svetový deň boja proti rakovine

Nevynechávajme preventívne vyšetrenia

Nádorové ochorenia sú v Slovenskej republike druhou najčastejšou príčinou hospitalizácií a druhou najčastejšou príčinou úmrtí. Na rakovinu u nás každý rok zomrie približne 13 000 ľudí, pričom v roku 2022 to bolo 12 773. Pri príležitosti Svetového dňa boja proti rakovine, ktorý si vo februári pripomínáme, o tom informovalo Ministerstvo zdravotníctva SR.

U mužov sú najčastejšími nádorovými ochoreniami karcinóm prostaty, karcinóm hrubého čreva a konečníka a karcinóm pľúc. U žien vedie karcinóm prsníka, karcinóm hrubého čreva a konečníka a karcinóm tela matrice. Medzi najčastejšie onkologické ochorenia u detí patria leukémie, zhubné nádory mozgu a lymfómy. „30 až 50 percentám nádorových ochorení pritom môžeme predísť. Skrining onkologických chorôb, takzvaná onkokontrola, je jedným z najúčinnějších nástrojov na boj proti rakovine. Slúži na záchytenie onkologickej choroby vo včasných štádiách u zdanlivo bezpríznakovej populácie. Včasné odhalenie rakoviny zvyšuje šance na úspešnú liečbu a zároveň je menej nákladné na zdravotnú starostlivosť,“ uviedol rezort zdravotníctva.

Hradené sú tri druhy onkokontroly

V Slovenskej republike sa v súčasnosti vykonávajú tri druhy onkokontroly plne hradené z verejného zdravotného poistenia: skrining rakoviny krčka matrice, rakoviny hrubého čreva a konečníka a rakoviny prsníka. V štádiu prípravy sú podľa ministerstva zdravotníctva momentálne programy skriningu rakoviny pľúc a skriningu rakoviny prostaty.

Obmedzenie rizikových faktorov

Dôležitou súčasťou primárnej prevencie je podľa odborníkov aj obmedzenie rizikových faktorov, ktoré prispievajú k vzniku nádorových ochorení. Ide najmä o fajčenie, konzumáciu alkoholu, obezitu, nedostatok fyzickej aktivity či infekciu vírusmi, akým je napríklad ľudský papilomavírus (HPV). „Infekcia HPV môže spôsobiť rakovinu krčka matrice, vagíny, vulvy, konečníka, penisu, hlavy a krku. Najúčinnějšíou prevenciou proti HPV infekcii, akú má svet v súčasnosti k dispozícii, je očkovanie. V Slovenskej republike je hradené z verejného zdravotného poistenia dievčatám a aj chlapcom vo veku od 12 až do dovŕšenia 15 rokov,“ uzavrel rezort zdravotníctva.



Ilustračné foto.
zdroj foto AlarconAudiovisual pixabay

Prečo ísť na vyšetrenie krčka matrice?

Na dôležitosť skriningových vyšetrení, ktoré dokážu odhaliť onkologické ochorenie v skoršom štádiu, čím zachraňujú životy, upozornil v uplynulých dňoch aj Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR). „Pravidelné cytologické vyšetrenia pomáhajú odhaliť rakovinu krčka mater-

nice v štádiách, kedy je liečiteľná. U žien v reprodukčnom a produktívnom veku je to druhý najčastejší druh rakoviny, pričom najvyšší výskyt je zaznamenaný u žien vo veku okolo 45 rokov. Na Slovensku na rakovinu krčka matrice ochore ročne približne 600 žien a zomrie približne 200 žien,“ približujú odborníci a dodávajú, že vyšetrenie je určené ženám vo veku 23 - 64 rokov.

Prečo ísť na vyšetrenie prsníkov?

Pravidelné mamografické vyšetrenia prsníkov - nazývané skriningové mamografické vyšetrenia - odhaľujú rakovinu prsníka v štádiách, kedy je vysoká pravdepodobnosť na vyliečenie. „Ide o najčastejšiu rakovinu žien, pričom ročne sa na Slovensku zaeviduje viac ako 3 000 novozistených prípadov,“ upozorňujú odborníci a pripomínajú, že mamografické vyšetrenie prsníkov je určené ženám vo veku 50 - 69 rokov. „Vyšetrenie trvá maximálne 5 minút. Pred vyšetrením je potrebné si spraviť základnú/bežnú hygienu, nenanášať si žiadne krémy, antiperspiranty ani voňavky v oblasti dekolty, prsníka a podpazušia,“ uzatvárajú odborníci z ÚVZ SR.

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

**-10%
ZĽAVA**

**Stoličkové výťahy Stannah,
žiť doma nezávisle**

Stoličkové výťahy sú naším rodinným podnikom. Sme hrdí na to, že môžeme slovenským domácnostiam dodávať najbezpečnejšie a najodolnejšie schodiskové výťahy v odvetví.

- ✓ Vynikajúca kvalita výrobkov
- ✓ Zákaznícka podpora 24h/7d
- ✓ 158 rokov výrobcu



Na celom Slovensku

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

* Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 28.02.2025

REYMONT

- Zimné záhrady
- Zasklenia terás, balkónov
- Prístrešky a Pergoly
- Zábradlia

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

**Profesionálna montáž.
Doprava ZADARMO
po celom Slovensku!**

+421 944 333 818
info@reymont.eu
www.reymont.eu

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

POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

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

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

STÁLE VÁHATE? DOTÁCIE SA MÍŇAJÚ RÝCHLYM TEMPOM. ZAVOLAJTE EŠTE DNES !!!

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

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

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

Špeciálna ponuka
Ak si zaobstaráte 5kW elektráreň **DOSTANETE 10kW** menič napätia namiesto 5kW v úžasnej cene **2790€**

11ks 10kw Menič

Akcia na 10kW menič Platí pre prvých 50 zákazníkov

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

Zaplatíte len **4290€***

*Cena vrátane montáže

Záručný servis zabezpečuje výrobca