

KOŠICKO

šafi-ro ŽALÚZIE

- drevené interiérové žalúzie
- vertikálne textilné žalúzie
- rolety - ISO systém
- vonkajšie hliníkové rolety
- textilné rolety - 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

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 92 130 domácností

PÔŽIČKY
 od 20 do 80 rokov | do 30 000€

CENTRÁLNA POBOČKA
 Fejova 1, Košice
 (oproti OD Dargov / pri reštaurácii Stará Sýpka)

ONLINE ŽIADOSŤ
www.bestpozicka.sk

INFOLINKA
0918 709 028

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád

PRÁCE Z LANA
 VÝŠKOVÉ A STAVEBNÉ PRÁCE
www.zlana.sk

Pílenie, rez rizikových stromov

Oprava a montáž žľabov, komínov
 Práce vo výškach všetkého druhu

0911 150 447

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
 s certifikátom za najnižšie ceny

NACEVA INTERIÉRY
 VÝROBA KAMENNÝCH A POKRYTÝCH PLOCH, HROBŮV A KAMENNÝCH ROZDIELNÍKOV

SLOVENSKÝ VÝROBK
550€

HLAVNÝ ZAMOK
 11-bodové uzamykanie
 PRÍDAVNÝ ZAMOK
 3-bodové uzamykanie

Mlynská 5, Košice • 0915 285 700 • 0915 238 700
www.nacevainteriery.sk **Montáž do 2 týždňov**

SUCHTEROVÁ
 "profesionálne - efektívne - kvalitne"

Široký sortiment čistiacich prostriedkov a pomôcok na upratovanie

Adresa: Poľská 6, Košice
 Po-Pia: 7:00 - 15:00
 So - Ne: zatvorené
0903 639 846

VŠETKO NAKÚPITE NA JEDNOM MIESTE
 Možnosť parkovania priamo pri predajni

www.suchterova.sk | objednavky@suchterova.sk

ŽALÚZIE a SIETE

ZIMNÁ AKCIA -30%

KASKO
 STINICI 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

KAMENÁRSTVO STONE

-30%

s týmto kupónom pri nákupe kompletných hrobov do 31.3.2025

Výroba a sklad Byster - 0911 056 056
 Verejný cintorín Košice - 0902 404 515
 Predajňa Krompachy - 0951 679 705

www.kamenarstvostone.sk

JAREK čistí čalúnený nábytok a koberce u Vás doma aj u nás

www.jarekcistikoberce.sk | **0915 937 226**

služby TLAČE

kosicko@regionpress.sk

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

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?
SKÚŠTE TO CELOSLOVENSKOU INZERCIOU V NAŠICH NOVINÁCH

www.regionpress.sk

Kúpim králičie kože
 líščie, kozie, ovčie...
0905 350 531

POZVÁNKA NA BURZU SPOJENÚ S VÝKUPOM KOŽI
 9.3. 2025 Košice - Saca od 7:00 - 9:00 hod.

Kamenárstvo STOCO
NOVOOTVORENÁ PREDAJŇA

Južná trieda 119 ☎ **0910 653 025**

Najväčší výrobca v Košiciach

U nás si vyberiete!

AKCIA
 uvádzacie ceny do 16.4.2025

www.kamenarstvostoco.sk

sklad, výroba Rozhanovce:
 ul. SNP 4, mob. 0905 509 793

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



AKCIA 490€

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.ocelovedvere.sk

ocelovedvere@ocelovedvere.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.

Kúpim GARÁŽ v Košiciach

0949 854 569 PLATBA v HOTOVOSTI

Kúpim obrazy, známky, knihy

0907 225 216

PIŠKÓTKA & KÁBLIK

CUKRÁRENSKÁ VÝROBA ELEKTRONŠTALÁCIE
0908 155 483 | 0905 956 260

KOMPLEXNÉ **REKONŠTRUKCIE**
domy | byty | jadrá

0907 268 305 | www.rekonstrukcie-kosice.sk

ZÁHRADNÉ-SLUŽBY.sk
NÁVRHY, REALIZÁCIA A ÚDRŽBA

Odborný rez ovocných stromov

www.zahradne-sluzby.sk
0904 047 209



Rekonštrukcie kúpeľní
0910 433 877

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

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

KOŠICKO
na facebooku



Staň sa fanúšikom našej stránky a sleduj:

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



Vision Fashion and More
Obchodný Dom ASTORIA pri LIDL
VÁS POZÝVA NA

MEGA VÝPREDAJ

AKCIA platí od 3.2.2025 do 31.3.2025

Pondelok - Piatok: 8:00 - 18:00 hod.
Sobota: 8:00 - 14:00 hod.
Nedeľa: zatvorené

-50% na celý sortiment

ZĽAVA Vám bude odpočítaná pri pokladni

RÝCHLOČISTIAREN PERIA
ŠITIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie+vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel:0905 267 750 KOŠICE

OKNÁ a DVERE pre ÚTULNÝ DOMOV

PVC aj HLINÍKOVÉ

WinStyle
Kalinovská 2 Košice
www.winstyle.sk
winstyle@winstyle.sk
0940 83 84 83

GOOGLE FACEBOOK REKLAMA

MARKETING NA MIERU:
kosicko@regionpress.sk

Kadernický salón

Náš salón ponúka:

- Starostlivosť o vlasy
- Strihanie, farbenie
- Kompletná regenerácia vlasov
- Vizážistka

Objednajte sa teraz

+421 952 076 838
LM Haar & Barber
OC Galéria, pri jazierku

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

S.M. BOUW S.R.O.

NAŠIM POSLANÍM JE ZREALIZOVAŤ A SPRÍJEMNIŤ BÝVANIE NAŠIM ZÁKAZNÍKOM

- Byty
- Prevádzky
- Domy
- Rôzne stavby

info@smbouw.eu
+421 950 187 781

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

DŔCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

SAMOpus www.samoplus.sk
 SKLADNÁ 1 / ČAŇA
 1. POSCHODE, STARÉ NÁKUPNÉ STREDISKO NAD TESCOM

0919 204 754
samoplussro@gmail.com

ŤALÚZIE

SIETE PROTI HMYZU, SERVIS, MONTÁŤ, DODANIE, OPRAVA

Dôchodcovia a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

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

STK u Chrobáka

Priemyselná 2, Košice

Všetko na jednom mieste

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

TECHNICKÉ KONTROLY
 EMISNÉ KONTROLY
 KONTROLA ORIGINALITY

KUPÓN na 10 % ZĽAVU
 Platnosť do 30.6.2025

HĽADÁME VODIČOV SKUPINY C

NÁBOROVÝ BONUS 2000 €

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

HRUBÁ MZDA:

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

MIESTO VÝKONU PRÁCE:

Košice a Košice okolie

POŤIADAVKY:

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

BENEFITY:

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

KOSIT

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, malby, vinylové a PVC podlahy, sadrokartónové podhlády a priečky, ploty, oporné múry, zateplenie rodinných domov, základové platne

0949 707 583

KOMINÁR MATEJ

KOMPLEXNÉ KOMINÁRSKE SLUŤBY

MATEJ KRAVEC

0949 739 648
www.kominarmatej.sk

DACHMANN

www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ
 SERVIS A OPRAVA OKIEN

- EXTERIÉROVÉ ŤALÚZIE, ROLETY
- PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK
- ZASKLIEVANIE BALKÓNŮV
- SIETE PROTI HMYZU, ŤALÚZIE
- GARÁŤOVÉ BRÁNY

0944 047 008, 0903 634 202

Zviditeľníme VÁS v offline aj online svete

PPC kampane
 Google Ads
 Facebook Ads

kosckko@regionpress.sk

Občianska riadková inzercia

- AUTO-MOTO
- ELEKTRO, TECHNIKA
- DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
- DOM A ZÁHRADA
- ZVERINEC, DROBNOCHOV
- HOBBY A ŠPORT
- DEŤOM
- DARUJEM
- ZOZNÁMENIE
- RÔZNE

» Kúpim domáce tkané plátno, vrecia, kroje, sukne, Ťatky, starožitnosti, porcelán. 0909 101 716

Chcete si podať riadkovú inzerát?

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

Bezplatný týždenník KOŠICKO

EV 6210/24
 vydáva spoločnosť REGIONPRESS
 50 sídlom Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 3625247.

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Čermel'ská cesta 3 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 (92.130 domácností)

Každý týždeň:
 Košice I, Džungľa, Košice I, Sever, Košice I, Sídlisko Ťahanovce, Košice I, Staré Mesto, Košice I, Ťahanovce, Košice II, Myslava, Košice II, Pereš, Košice II, Sídlisko 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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločným 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:

- Auto-Moto
- Elektro, technika
- Domácnosť, nábytok
- Dom a záhrada
- Zverinec, drobnochov
- Hobby a šport
- Deťom
- Darujem
- Zoznámenie
- Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „KE“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIAANSKO
HC	30.330	HĽHOVECKO-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	PIEŠANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TREŇCIANSKO-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	LUČENCKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŤSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVANSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DĽ-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZI	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-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

Predavač/ka - Pokladník/čka na úseku mäsa a mäsových výrobkov, Košice



HĽADÁTE PRÁCU?

Miesto práce
Košice

Termín nástupu
Ihneď

Pracovný pomer
Plný úväzok

Mzdové podmienky (brutto)
Priemerná hrubá mzda 1320 €
1055 € - 1500 € / mesačne

Požiadavky na zamestnanca

- stredoškolské bez maturity
- stredoškolské s maturitou
- obchodné vzdelanie v odbore
- pozícia vhodná aj pre absolventa

**Náplň práce, právomoci
a zodpovednosti**

- Príprava mäsa
- Krájanie mäsových výrobkov
- Predaj a obsluha zákazníkov
- Plnenie úloh podľa pokynov nadriadeného
- Práca s pokladňou
- Pracovná doba od 6:00-14:15, 13:00-21:15
práca aj cez víkend
- Prijímame aj uchádzačov bez praxe
na danom oddelení,
zabezpečíme zaškolenie

**Osobnostné predpoklady
a zručnosti**

- Prax v odbore výhodou
- Zodpovednosť a chuť pracovať
- Vysoké pracovné nasadenie
- Dobré komunikačné schopnosti
- Bezúhonnosť
- Zdravotný preukaz

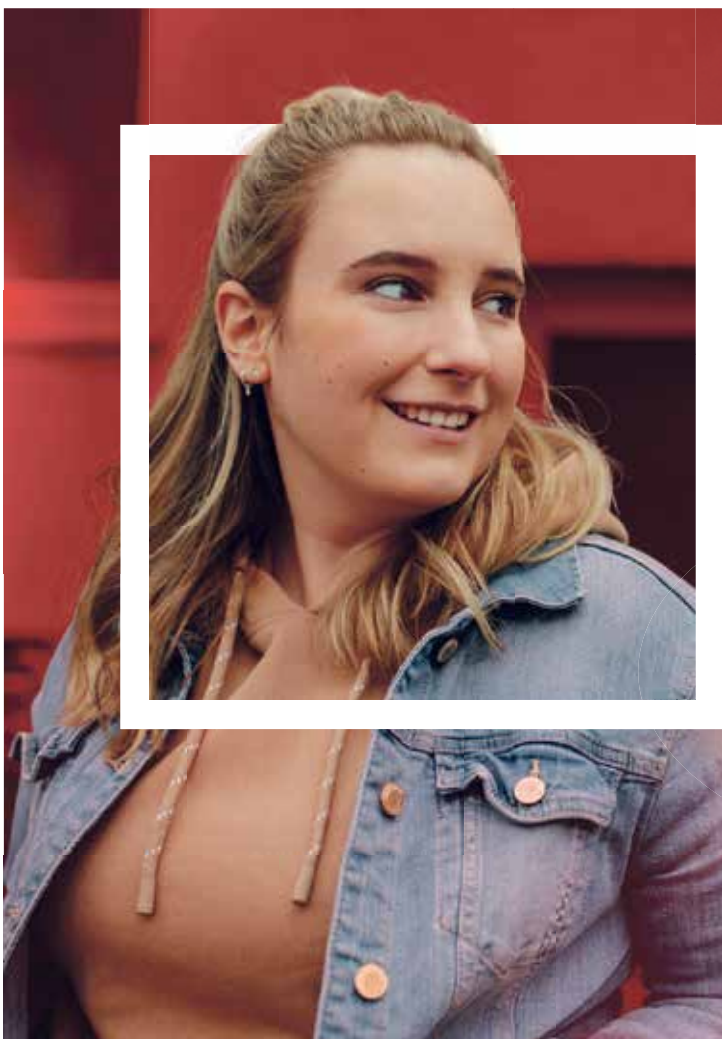
Zamestnanecké výhody, benefity

- Stabilné zamestnanie v našej spoločnosti, výplata vždy do 15. dňa
- Kvalitné vstupné zaškolenie
- Možnosť kariérneho rastu
- Program zdravotných benefitov
- Vernostné za každý odpracovaný rok
- Odmena za hospodársky výsledok vyplácaná 1 x za rok
- Odmeny pri životných udalostiach
- Firemné akcie: MDD, Mikuláš - Mikulášske balíčky, Vianočné balíčky
- Smartphone s neobmedzeným paušálom a internetom
- Zamestnanecká zľavová karta Fresh plus

Labas

i LABAŠ s.r.o., Textilná 1, 040 12 Košice
email: personalne@labas.sk

86-14-2



TERAZ JE TVOJ ČAS.

PRACOVNÍK PREVÁDZKY (m/ž)

obchodný dom v Košiciach (Pri hati, Košice-Sever)

Plný úväzok:

- nástupná mzda **od 1090 € brutto**
(základná mzda 1020 € brutto
+ fixný príplatok 70 € brutto)

Uchádzaj sa na: kariera.kaufland.sk



91-0014



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY

XXL TÝŽDEŇ KÚPTE VIAC ZAPLAŤTE MENEJ!

19%
ZĽAVA

4.72***
3.79
• (1 kg = 4,12)
Bravčové párky
920 g

83%
PODIEL
MASA
920 g



OD PONDELKA

OD PONDELKA 3. 3. DO NEDELE 9. 3.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

49%
ZĽAVA

5.97***
2.99
Konzumné
zemiaky ružové
neskoré, prané
varný typ R – prílohové

1 kg iba
0.60

5 kg
balenie

NAJNIŽŠIA!
CENA V LIDL
TENTO ROK



36%
ZĽAVA

1.09
0.69
Červené jablká
cena za 1 kg



LIDL
STANOK
DENNE ČERSTVE

2+1
ZADARMO

4.59**
3.06*
• (1 l = 4,08)

Prosecco DOC
Frizzante
0,75 l
*Cena za 1 liter pri 3.06 €
**Cena 20 litrov pri 4.59 €
Cena do 3.12.2025, S.M.C.



OSLÁVTE
MEDZINÁRODNÝ
DEŇ ŽIEN
8.marca

BIELE
SUŠE

38%
ZĽAVA

5.99*
3.69
• (100 g = 3,97)
Dubajská čokoláda
93 g



NAJNIŽŠIA!
CENA V LIDL

33%
ZĽAVA

1.19
0.79
Kačacie stehná XXL
cena za 100 g



XXL

GMO FREE
VÝROBKÉ
BEZ PLYNIVÉHO
KŤADIA

Pochútky inšpirované JAPONSKOM



SUPERCENA

3.99
• (100 g = 3,12)
Mochi
128 g
japonský tradičný dezert
rôzne druhy



31%
ZĽAVA

9.99
6.89
Bravčová panenka
cena za 1 kg



*Odporná cena bežnej maloobchodnej predajnej ceny výrobku.
**Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na hmotnosti produktu z akčiového týždňa.
***Cena 20 litrov pri 4.59 €
... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Pomůcka tovaru v letáku platí od 3. 3. do 9. 3. 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.

Paracetamolová výzva môže mať vážne následky

Medzi mladými ľuďmi sa v uplynulých dňoch na sociálnych sieťach opäť začala šíriť paracetamolová výzva, ktorá môže mať podľa odborníkov zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) vážne následky, pretože deti a dospeláci sú nabádaní k nadmernému užívaniu liekov obsahujúcich paracetamol. Aj preto je podľa odborníkov dôležité hovoriť s mladými ľuďmi o zodpovednom užívaní liekov.

„Upozorňujeme, že osвета a prevencia sú v rukách nás všetkých – rodičov, učiteľov, zdravotníkov a celej spoločnosti. Je nevyhnutné s deťmi otvorene diskutovať o rizikách spojených s týmito výzvami a podporovať ich v kritickom myslení a zodpovednom správaní. Netýka sa to iba paracetamolovej výzvy, ako spoločnosť máme povinnosť viesť deti k zodpovednému prístupu k užívaniu všetkých liekov,“ uviedli odborníci zo ŠÚKL, ktorý v tejto súvislosti pripravil informačný leták a brožúru. Tie pomôžu rodičom, učiteľom aj zdravotníkom viesť otvorenú diskusiu s mladými o rizikách neuváženého užívania liekov.

Brožúru nájdete tu: https://www.sukl.sk/buxus/docs/SUKL_Lieky_zodpovedne__brozura.pdf

Čo je paracetamol

Paracetamol je bežne používaný liek na zmiernenie bolesti a zníženie horúčky. Pri

podržaní odporúčaného dávkovania je bezpečný, avšak nárazové užitie nadmernej dávky môže mať tragické následky.

Otrava paracetamolom

Otrava paracetamolom je vážny stav. Pri neliečenej otrave dochádza k zlyhávaniu obličiek, pečene a poruchám vedomia, čo môže viesť až k úmrtiu pacienta.

Príznaky otravy paracetamolom

Medzi príznaky otravy paracetamolom patrí nevoľnosť, nechutenstvo, vracanie, potenie, ospalosť či apatia. „Pozor, otrava paracetamolom má aj takzvanú bezpríznakovú fázu, keď dochádza k prechodnému zlepšeniu stavu pacienta, čo môže negatívne ovplyvniť diagnostiku. Príznaky sa však zvyčajne po dvoch dňoch vrátia vo vyššej intenzite,“ upozorňujú odborníci zo ŠÚKL.

Čo robiť, ak sa niekto predávkoval

„Okamžite volať 112! Nečakať na príznaky – môže byť neskoro!“ prízvukujú odborníci.



» ren

zdroj foto jhenning pixabay

Pozor na kliešťovú encefalitídu

Pri príležitosti Svetového dňa encefalitídy, čo je zápal mozgu, upozornil Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR), že ide o ochorenie, ktoré môže zanechať celoživotné fyzické alebo psychické následky, prípadne skončiť úmrtím.

Encefalitídu môžu zapríčiniť rôzne mikroorganizmy, najčastejšie ide o vírusy. Jedným z vírusov, ktorý infikuje mozgovú tkanivo, je vírus kliešťovej encefalitídy (KE), čo je podľa odborníkov vážne akútne infekčné vírusové ochorenie, ktoré postihuje centrálnu nervovú sústavu - mozog a miechu - a je možné sa pred ním chrániť očkovaním.

Čo hovoria štatistiky - V roku 2024 bolo na Slovensku hlásených 174 prípadov KE, najviac z Banskobystrického a Žilinského kraja. V porovnaní s rokom 2023, kedy bolo zaznamenaných 192 prípadov, ide o mierny pokles počtu ochorení.

Čo spôsobuje ochorenie - „Väčšinu prípadov ochorenia spôsobí infikovaný kliešť, ktorý sa prisaje na človeka. Vírus kliešťovej encefalitídy sa však môže prenášať aj pitím čerstvého, tepelne nesppracovaného ovčieho či kozieho mlieka alebo konzumáciou výrobkov z takéhoto mlieka, ako sú napríklad syry alebo bryndza,“ približujú odborníci a radia, že surové ovčie alebo kozie mlieko je tre-

ba pred konzumáciou prevariť. Syr vyrobený zo surového mlieka je zas potrebné opieť z oboch strán. Vírus kliešťovej encefalitídy sa ničí pri teplote 70 °C.

Priebeh kliešťovej encefalitídy

- K nákaze u človeka dochádza v priemere 1 až 2 týždne po zaklieštení infikovaného kliešťa alebo po konzumácii tepelne nesppracovaného mlieka alebo mliečnych výrobkov od infikovaného zvierata. Inkubačný čas, teda čas od nakazenia sa po objavenie sa prvých príznakov ochorenia, však môže byť v rozmedzí 2 až 28 dní.

• Prvá fáza ochorenia sa prejavuje chrípkovými príznakmi – horúčka, bolesť hlavy a svalov, nevoľnosť, nechutenstvo. Nasleduje bezpríznaková fáza ochorenia, ktorá trvá jeden až 20 dní.

• Pre druhú fázu ochorenia s odstupom niekoľkých dní sú charakteristické príznaky postihnutia centrálného nervového systému - stupňujúce sa silné bolesti hlavy, vracanie, stuhnutie šije, poruchy vedomia, pamäti až dezorientácia, závraty, nervové obrny.

Očkovanie ako efektívna ochrana

„Najspoľahlivejšou individuálnou ochranou pred KE je očkovanie. S prevenciou je potrebné začať už v zimných mesiacoch. Základné očkovanie totiž pozostáva z troch dávok očkovacej látky,“ hovoria odborníci z ÚVZ SR.

» ren

S	9	1			8					4
U			6	4	2					
D				6	9		8			
O	8		5			3	9	6		
K										
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							9			
U		1	6		9					
	9			5	8	7				
	8			7	9					
			1	6						

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

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

decorem

od 9,10 EUR od **8,19 EUR**



KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

-10%

decorem

od 37,00 EUR od **33,30 EUR**



KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

-10%

decorem

od 18,00 EUR od **16,20 EUR**



KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

-10%

Pozor na nové podvodné SMS správy

Kreativita podvodníkov neustále napreduje a stále hľadajú nové spôsoby, ktorými chcú oklamať verejnosť. Okrem podvodného emailu sa objavila nová vlna podvodných SMS správ aj s elektronickým formulárom na vrátenie peňazí. Informovala o tom Finančná správa.

Už viac krát finančná správa upozorňovala verejnosť na podvodné emaily či sms správy, pomocou ktorých sa podvodníci snažia obráť ľudí o peniaze.

Aktuálne prichádzajú SMS správy

„Aktuálne prichádza ďalšia vlna, kedy daňovníkom prichádzajú dôveryhodne vyzerajúce SMS správy s konkrétnou žiadosťou o vrátenie dane a vyčíslenou čiastkou,“ približuje Finančná správa. Tieto podvodné SMS správy vyzerajú podľa nej na prvý pohľad veľmi dôveryhodne. Obsahujú najmä klamlivé informácie o vrátení peňazí, s odkazom na elektronický formulár a vyzývajú na jeho vyplnenie údajmi k platobnej karte.

Ako postupovať

„Ak dostanete takúto SMS, odporúčame ignorovať ju, neklikať na odkazy v nej a najmä v žiadnom prípade nevyplňať citlivé údaje. Finančná správa nikdy nevyužíva takúto formu komunikácie s daňovými subjektmi,“

zdôrazňuje Finančná správa a dodáva, že je nutné byť obozretný a v prípade pochybností je možné kontaktovať Finančnú správu prostredníctvom call centra na čísle 048/4317 222.



» ren

zdroj foto Finančná správa

Predstavili novú výšku 13. dôchodkov

Poberateľom starobného dôchodku bude v decembri tohto roka vyplatený 13. dôchodok vo výške 667,30 eur, čo predstavuje nárast o 61 eur oproti minulému roku. Výška tejto dávky sa opäť odvíja od priemerného dôchodku za predchádzajúci rok. Toto opatrenie, ktoré bolo v apríli minulého roka schválené ústavnou väčšinou, je trvalé, pokiaľ ho iná vláda nezmení. Informovalo o tom Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny.

„Trinásty starobný dôchodok bude vo výške 667 eur a 30 centov, čiže oproti roku 2024 stúpne o 61 eur. Keby sme si novú sumu rozdelili medzi 12 mesiacov, tak akoby sme každému seniorovi pridali k dôchodku 55 eur mesačne,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny SR Erik Tomáš a dodal, že trinásty dôchodok bude aj tento rok vyplatený v plnej výške priemerného dôchodku.

Ako to bude v ostatných kategóriách

Podľa informácií rezortu práce sa podobne zvýšia aj 13. dôchodky v ostatných kategóriách. „Predčasní starobní dôchodcovia dostanú 667,30 eur. Invalidní dôchodcovia s mierou invalidity nad 70 % dostanú 548,50 eur. Pri invalidite do 70 % bude výška 13. dôchodku predstavovať 301,40 eur. Vdovské dôchodky budú vo výške 363,20 eur, vdovecké 300,10 eur a sirotské dôchodky dosiahnu 300 eur,“ približil rezort práce.

Generálny riaditeľ Sociálnej poisťovne Michal Tariška zdôraznil, že vyplácanie prebehne automaticky a dôchodcovia nemusia o nič žiadať. „Trináste dôchodky budú vyplatené v riadnych termínoch spolu s decembrovými dôchodkovými dávkami,“ doplnil Michal Tariška.

Súbeh dôchodkov

Sociálna poisťovňa uviedla, že výška 13. dôchodku je stanovená ako priemer mesačnej sumy konkrétneho druhu dôchodku vykázaná Sociálnou poisťovňou za kalendárny rok 2024. „Ak bude takáto priemerná suma dôchodku nižšia ako 300 eur, výška 13. dôchodku bude 300 eur,“ objasnila Sociálna poisťovňa a dodala, že pri súbehu nárokov na dva alebo viaceré 13. dôchodky, Sociálna poisťovňa vyplatí len jeden 13. dôchodok, a to ten, ktorého suma je najvyššia.



» ren

zdroj foto Alexas_Fotos pixabay

Exotické ovocie s bohatou chuťou

Kiwi je plné živín a prospešných minerálov

Kiwi je exotické ovocie s bohatou chuťou, so sladkou zelenou dužinou s čiernymi bodkami, ukrývajúce v sebe vitamíny a veľmi prospešné minerály. Pochádza z Číny, no na začiatku 20. storočia sa rozšírilo do Nového Zélandu, kde údajne získalo svoje dnešné meno. V súčasnosti poznáme približne 50 rôznych druhov tohto chutného ovocia.

Účinky na zdravie

Kiwi je ovocie s veľmi nízkou energetickou hodnotou, približne 45kcal/100g, ale je extrémne bohaté na vitamíny. „Obsahuje veľké množstvo antioxidantov ako vitamín C, B, A, K a vitamín E, ďalej kyselinu listovú,



Ilustračné foto. zdroj foto Pixamio pixabay

ktorá je dôležitá pre tvorbu červených krviniek. Obsahuje aj vitamín K, ktorý podporuje zdravie kostí,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) MUDr. Šranková z tamojšej Poradne zdravia a vyratúva ďalšie benefity tohto exotického ovocia:

- je bohaté na minerály ako vápnik, horčík a fosfor, ktoré sú taktiež dôležité pre zdravie kostí. Obsahuje veľké množstvo draslíka, ktorý relaxuje cievné steny, čím pomáha znižovať krvný tlak.
- je bohaté aj na vlákninu, ktorá v čreve nasáva vodu, a tým upravuje konzistenciu stolice. S trávením taktiež pomáha enzým aktinidín, ktorý sa v kiwi vyskytuje síce v malom množstve, ale má významnú úlohu, pretože pomáha rozkladať bielkoviny a tým pomáha tráviacim procesom.
- obsahuje aj karotenoidy, ako lutein a zeaxantin, ktoré sú dobré pre zrak a prevenciu degenerácie očnej makuly. Tiež má schopnosť znižovať zrážanlivosť krvi, redukovať tuky (triglyceridy) v krvi a môže pomáhať zvyšovať kvalitu spánku.

Konzumácia kiwi

Kiwi môžeme jesť očistené od šupky, ale je možné ho podľa odborníčky



Ilustračné foto.

zdroj foto geralt pixabay

konzumovať i so šupkou. Šupka totiž obsahuje vysoké množstvá vlákniny a vitamínov C a E. Kvôli svojej chlpatej konzistencii však nemusí mnohým ľuďom vyhovovať. Kiwi si môžeme nakrájať do ovocného šalátu, pridať si ho aj do koláča, hodí sa tiež do rôznych ovsených či ryžových kaší, no pripraviv si z neho môžeme aj výborné smoothie.

Pozor!

• Vysoké množstvo kalcia oxalátov vyskytujúcich sa v šupke i v dreni kiwi, nám môžu podľa odborníčky mierne dráždiť podnebie či jazyk, čo spolu s

ovocnými kyselinami vyskytujúcimi sa v kiwi môže spôsobovať nepríjemné pichavé pocity v ústach.

• Hoci je kiwi zdravá pochúťka, patrí medzi časté alergény kvôli reakcii na enzým aktinidín. Kvôli výskytu kalcia oxalátov by sa ho podľa odborníčky mali vyvarovať aj ľudia trpiaci na oxalátové obličkové kamene. Kvôli svojej schopnosti riediť krv by sa ho mali vyvarovať aj ľudia s nízkou krvnou zrážanlivosťou, ľudia užívajúci lieky proti zrážaniu krvi a ľudia pred operáciou.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

POKRÝVAČ TESÁR

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

- ✓ RENOVÁCIA STRIECH
- ✓ KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
- ✓ RENOVÁCIA GARÁŽÍ
- ✓ OPRAVA ŽLABOV
- ✓ ZATEPLENIE
- ✓ RENOVÁCIA ŽLABOV

JANEK - 0919 495 628

CHCETE CHOVAŤ HYDINU? PREDAJ VO VAŠOM OKRESE

100% ZÁRUKA KVALITY

NOSNICE, BROJLERY, MORKY, KAČKY, HUSI, HUSOKAČKY
ROZVOZ: MAREC - SEPTEMBER 2025

www.matejovdvor.sk
0902 692 290 · 0902 606 436

Volajte prosím od 9.00 do 12.00 hod.
PRVÉ VAJÍČKA UŽ KONCOM APRÍLA!

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

REYMONT

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

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

Profesionálna montáž. Doprava ZADARMO po celom Slovensku!

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

Dovolenkuj bezpečne, tam kde vonia ihličie

Penzión Oravská horáreň Vás pozýva do svojho areálu v chránenom krajinnom území v Oravskom Podzámku (okres Dolný Kubín). V tichom lesnom prostredí Vám ponúkame atraktívne pobyty:

"Školy v prírode" od 1.5.2025

Pobyty pre rodiny s deťmi cez "Rekreačné poukazy"

Pobyty pre dôchodcov s "dotáciou"

Vzdelávanie, tréningy, mítingy

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

KÚPIM PAROZIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí do roku 1945

KONTAKT Celá SR
0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ ZACATIE PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

Kontakt: +421 949 623 050

DaKa-KOM 0904 906 119

Komplexné kominárske služby

- ✓ Čistenie komínov na tuhé, plynné aj kvapalné palivo
- ✓ Mechanické odstránenie dechtov v telese komína
- ✓ Montáž a dodávka komínových systémov
- ✓ Prebíjanie komínov, kontrola, čistenie dymových ciest

www.daka-kom.sk

BEP, s.r.o. Výkup šrotu
Jarmočná 5 Popradská 56/B
040 01 Košice 040 11 Košice

• Výkup Šrotu

MEĎ vykupujeme za cenu 6,80 €/kg

• Predaj plechov a farebných kovov

0903 739 737

www.bepsro.sk