

KOŠICKO

KOŠICKO
na facebooku



Staň sa fanúšikom
našej stránky a sleduj:

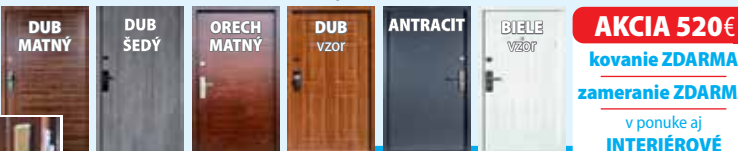
- AKCIE firiem a služieb
- Tipy na voľný čas
- zaujímavosti, súťaže

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 92 130 domácností

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



AKCIA 520€

kovanie ZDARMA

zameranie ZDARMA

v ponuke aj
INTERIÉROVÉ
DVERE

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge všetky dvere SKLADOM

odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SR

www.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0917 56 36 12
0911 60 20 40 • Sídliisko Terasa, Sokolovská 5, Košice | Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰

Domov s čarom dreva

Drevsting®

Južná trieda 78
KOŠICE

DREVENÉ:

- * OKNÁ
- * DVERE
- * INTERIÉR



0905 489 069

www.drevsting.sk

**AKCIA
-30%**

INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA



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
www.kamenarstvokosice.sk

0903 999 123

PÔŽIČKY

od 20 do 80 rokov | do 30 000€

CENTRÁLNA POBOČKA
Fejova 1, Košice
(oproti OO Dargov / pri reštaurácii Staré Sýpko)

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

Klmpiarska - zväračská výroba
Prístrešky, atiky, oplechovanie každého druhu
Oprava a montáž žlabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu

0911 150 447

AUTOBATERIE TOLLINGER

OFICIÁLNY PARTNER SPOLOČNOSTI VARTA

- autobaterie pre osobné autá
- autobaterie pre nákladné autá

S NAMI SA NAŠTARTUJETE

ZĽAVA 10% pri osobnom odbere
ZĽAVA 5% pri objednávke s dovozom
STARÁ za NOVÚ - ZĽAVA z ceny od 5%

Ranná 1/A, Košice-Šaca, Po-Pia 8:00-16:00 | 0947 979 022
www.autobaterietollingerskro.sk

KAMENÁRSTVO STONE

tradícia - vysoká kvalita - najväčší výber

Záruka
30 rokov

Vyrobené na Slovensku

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

www.kamenarstvostone.sk

Kamenárstvo STOCO

NOVOOTVORENÁ PREDAJŇA

Južná trieda 119
0910 653 025

Najväčší výrobca v Košiciach

LETNÁ AKCIA
• špeciálne ceny

www.kamenarstvostoco.sk

Sklad, výroba Rozhanovce: ul. SNP 4, 0905 509 793

ICE dream

pre HOKEJ dievčatá



icedreamkosice.com

REKLAMNÍ PARTNERI

DentAll

OK SPOJ

ZPX, s.r.o.

KULTURA

LAMINA spol. s r.o.

TOPPRO

BOSTECH s.r.o.

VRK REALITY

SK Medic

SBS

SBS

MEDIÁLNI PARTNERI

Kúpim 1 až 2 izbový byt
Hotovosť / 0944 141 077

vizitky
letáky
brožúrky

66-119

69-001

Kúpim GARÁŽ v Košiciach
0949 854 569 PLATBA v HOTOVOSTI

SLUŽBY TLAČE:
kosicko@regionpress.sk

ŽALÚZIE
a **SIETE**

LETNÁ
AKCIA
-30%
KASKO
STÍNÍCÍ TECHNIKA

0905 611 093

www.eurofal.sk | eurofal@gmail.com

EUROFAL
bezpečnostné dvere, plastové okná

UMÝVANIE OKIEN
SPOJENÉ S PREAMAZANÍM
A NASTAVENÍM OKIEN

Výmena tesnenia 50% zľava

SERVIS OKIEN

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

37-008

37-130

MÄSOVÝROBA PEČOVSKÁ
NA HÁČKO ŠTURBÁR 40 BIII
2007

BRAVČOVÉ PLECE BEZ KOSTI **AKCIA!**
3,85 €/kg **ZĽAVA 20%**

PIKANTNÉ PÁRKY
7,15 €/kg **ZĽAVA 33%**

DOMÁCA KLOBÁSA
6,85 €/kg **ZĽAVA 30%**

GAZDOVSKÁ SLANINA
8,50 €/kg **ZĽAVA 30%**

Staničné námestie 13
Košice

Akciové ceny sú platné len na prevádzke na Staničnom námestí 13, Košice v termíne 30.6.2025 - 31.7.2025.

37-12-1

25_0095

BEZPLATNÁ LINKA
0800 500 535

LETNÉ VÝHODNÉ AKCIOVÉ CENY

KAMENÁRSTVO
PRECÍZNA a PEDANTNÁ práca!

RÝCHLO - LACNO - KVALITNE

- Zastúpenie na celom východnom Slovensku
- Bezplatná obhliadka + nacenenie
- Komplexná realizácia na kľúč od výkopu až po žulový pomník

Peter Mochovský
* 12.9.1928 † 14.6.1999

už 16 rokov s Vami

www.oknosro.sk
Jazerná 1 (Areál Dávid) - KOŠICE

POZOR: Máme pre Vás množstvo krásnych grafických noviniek aj na detské hroby!

66-02-1

BYT - BYTOVÉ JADRO

- REKONŠTRUKCIE BYTOVÝCH JADIER
- KUCHYNSKÉ LINKY • OBKLADY • DLAŽBY
- OMIETKY • MALBY • ELEKTRO REVÍZNE SPRÁVY • VODA • KÚRENIE • PLYN
- SADROKARTÓN • KAZETY

vieme, že sa dohodneme ...
 Tel.: 055/636 28 43, 0903 613 035
 www.facebook.com/V.Skrivanek

za 14 dní NA KLÚČ

MEDICINÁLNA PEDIKÚRA

šetrné ošetrovanie chodidiel vhodné aj pre diabetikov

Letná ul. Košice

0905 933 341



TOP PARFÉMY pre ňu & pre neho

TEŠÍME SA NA VÁS na ALŽBETINEJ 11 v Košiciach

www.FM-PARFEMY.sk

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

R-H STAV REKONŠTRUKCIE bytových jadier
 STAVBY rodinných domov na kľúč
 0949 707 583

STRIEKANIE PLECHOVÝCH STRIECH
 Zabezpečte si dlhú životnosť a elegantný vzhľad!

- ✓ vodoinštalácie a elektroinštalácie práce
 - ✓ obklady, dlažby, omietky
 - ✓ podlahy vinylové, PVC
 - ✓ stierky, malby, priečky
 - ✓ sadrokartónové podhlady
 - ✓ čistenie / obnova fasád
 - ✓ zateplenia rodinných domov
- DOVOZ - ODVOZ MATERIÁLU
- VÝKOPOVÉ PRÁCE
 BÚRACIE PRÁCE
 ZÁKLADOVÉ PLATNE
- STAVBY PLOTOV PODĽA POŽIADAVKY

Izolovanie pivníc
 0910 433 877

Kúpim odznaky, mince, bankovky.
 Tel.: 0908 108 287

MALIARSKY 0905 625 433
 remal.kosice@centrum.sk
SERVIS
 Malby - nátery schodísk a nebytových priestorov.
 Obnova bytov, fasád a nátery striech.

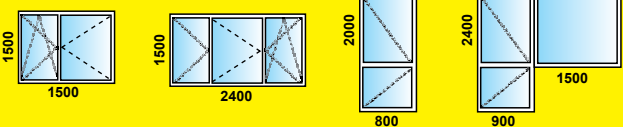
PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
 cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
 0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

Oplatisa.sk
 ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH
 www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

OBKLADY a DLAŽBY od A-Z
 MALBY BYTOV • DOMOV • KÚPEĽNE
 STAVEK s.r.o. | 0903 633 272

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
 samoplussro@gmail.com

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

MALBY BYTOV • ROD. DOMOV • SCHODÍSK v BD
 • OBKLADY • DLAŽBY • NÁTERY STRIECH •
 PBS Slovakia s.r.o. | 0905 426 976

RIZIKOVÉ OREZY a VÝRUBY STROMOV
 starostlivosť o záhrady
 stromy, kríky, živé ploty 0918 290 314

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

VÝRUB STROMOV, STRIHANIE PLOTOV, UPRAŤOVANIE ZÁHRAD
 STROJOVÉ VRTANIE DIER NA PLOTOVÉ STĹPIKY ČI SADBÚ STROMOV
 ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU, SPOTREBIČOV, ODPADU. 0940 375 882

užitočné kontakty | www.mojinzerat.sk

ČISTENIE HROBOV

- Obnova písma
- Náhrobné doplnky

JEDNOHROB 80€
 DVOJHROB 120€

OBNOVA PÍSMO 1,50€/znak

IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA



0911 996 087 0949 651 250
 www.cistenie-hrobov.sk

Rozšírte svoje podnikanie aj do iných regiónov Slovenska.

DAJTE O SEBE VEDIEŤ pomocou inzercie v našich novinách

REGION PRESS
 kosicko@regionpress.sk
 0907 779 017

GOKAKO s.r.o.

ZVÁRACIA TECHNIKA a NÁRADIE

26 ROKOV na trhu

- Zváracie stroje - zväračky
- Laserové zväračky
- Zváracie stoly, kukly
- Príslušenstvo k zváraniu
- Odsávanie
- Autogénna technika
- Ukosovačky
- Nabíjačky a štartovacie vozíky
- Pásovité píly
- Elektrocentrály
- Kompresory
- Magnetické vŕtačky
- Náradie na rezanie, brúsenie, vŕtanie, leštenie
- Sortiment - dielňa a záhrada

Tel.: 055 72 07 411
 predajňa: 055 72 07 407
 Holubyho 12, Košice

www.gobako.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

SAMOpus 0919 204 754

Luxemburská firma hľadá skúsených vodičov MKD veľmi dobré podmienky.

tel.: 0032 492 297 436

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS Objekt - Košice

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0901 770 125

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

DACHMANN
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ

SERVIS A OPRAVA OKIEN

DEUTEK 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

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

NÁBOROVÝ BONUS 2000 €

KOSIT a.s., www.kosit.sk

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

KOSIT

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

→ zameranie → odborné poradenstvo → cenová kalkuácia 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: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

ako získať prvé miesto vo vyhľadávaní?



MY VÁS tam dostaneme!

kosicko@regionpress.sk

Doprajte si komfortné leto

Kvalitné klimatizácie
už od 999 € vrátane montáže

KLIMAK Bringing comfort inside.

eshop.klimak.sk

Južná trieda 74, 040 01 Košice
kosice@klimak.sk | +421 904 62 62 62

50%
ZĽAVOVÝ KUPÓN

Po predložení tohto kupónu získate 50% zľavu na ročný servis klimatizácie.

Akcia platí do 31. júla 2025.



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY

XXL XXL XXL XXL

57 g + 18 g
ZADARMO
0.39
• (100 g = 0,57)
Maslový croissant
75 g



NAJNIŽŠIA!
CENA V LIDL
TENTO ROK

UŠETRITE*
24%
0.85
(100 g = 0,57/PP)
Mozzarella Classic
245 g



NAJNIŽŠIA!
CENA V LIDL
TENTO ROK

UŠETRITE*
24%
4.99
• (1 kg = 7,3)
Spišské párky
700 g



NAJNIŽŠIA!
CENA V LIDL
TENTO ROK

OD ŠTVRTKA
17. JÚLA
44% ZĽAVA
0.75
• (1 l = 1,50)
Birell Radler
0,5 l
pomelo-grep
* záloh za obal 0,15 €



*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardne ponúkanej veľkosti.
Ponuka tovaru platí od 14. 7. do 20. 7. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Forma LIDL vyznačuje právo zmeniť v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

OD PONDELKA
OD PONDELKA 14. 7. DO NEDELE 20. 7.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

40% ZĽAVA
0.59
Kukurica kus



CENOVÝ HIT
1.89
• (1 kg = 3,78)
Ružové hrozno bezjadierkové
500 g balenie



35% ZĽAVA
3.45
Bravčové pliecko
cena za 1 kg
v celku, bez kostí



OD PONDELKA
14. JÚLA
UŠETRITE**
50%
2.99
Dámske/Pánske šľapky
pár
**v porovnaní s cenou 5,99 platnou
1. 7. 2025 na lidl.sk



UŠETRITE
V LIDL

POZOR!
CENOVÝ TRHÁK TÝŽDŇA

esmara
MEN

OD ŠTVRTKA
17. JÚLA
UŠETRITE**
11%
7.99
Postelňa bielizeň
2-dielna súprava
**v porovnaní s cenou 8,99 platnou
1. 7. 2025 na lidl.sk



POZNÁTE Z TV

aj online

LIVARNO

Viac na www.lidl.sk

Občianska riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

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

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» KTO DARUJE, ALEBO LACNO PREDÁ GRAMOPLATNE - ZBERATEL. TEL: 0914 136 879 STAČÍ PREZVONIŤ.

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

» 53 ročný muž hľadá ženu diskrétnu t.č. 0904 170 024

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:

RP KE 7 Predám hlboký modrý kočik. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spátnou 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 rubrik:

- 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 nahradte písmena „KE“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

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

vizitky
letáky
brožúrky

SLUŽBY TLAČE:
kosicko@regionpress.sk

Študenti a brigády počas leta

Počas letných prázdnin si mnoho študentov hľadá brigádu. Ak so svojim zamestnávateľom uzavriu dohodu o brigádnickej práci študentov, majú právo uplatniť si odvodovú odpočítateľnú položku - známu tiež ako odvodová úľava a znížiť si tak vymeriavací základ na platenie poisťného na dôchodkové poistenie. Z výplaty im tak zostane v peňaženke viac.

„O takúto úľavu je možné požiadať len u jedného zamestnávateľa na jednu dohodu o brigádnickej práci študentov. Ak majú viacero dohôd - brigád, na ostatné si už odvodovú úľavu uplatniť nemôžu. Tlačivo pre zamestnávateľa, prostredníctvom ktorého môžu o odvodovú úľavu požiadať, je k dispozícii na webovej stránke Sociálnej poisťovne,“ objasnila inštitúcia.

Maximálne 200 eur mesačne

Odvodová odpočítateľná položka predstavuje 200 eur za kalendárny mesiac. Ak má brigádujúci študent vymeriavací základ - hrubú mzdu, na základe určenej dohody nižší ako 200 eur za mesiac, odvodová úľava je v sume tohto vymeriavacieho základu. Ak je jeho hrubá mzda nižšia ako 200 eur za mesiac, odvodová úľava je v sume tohto vymeriavacieho základu. Ak je hrubá mzda vyššia ako 200 eur mesačne, odvody mu zamestnávateľ vyráta z rozdielu hrubej mzdy a sumy 200 eur. „Brigádnici môžu zarábať toľko, na akej sume sa dohodnú so zamestnávateľom, respektíve viacerými zamestnávateľmi. Sociálna poisťovňa výšku príjmu

z brigád neobmedzuje - obmedzená je len výška odvodovej úľavy na sumu 200 eur mesačne, pričom sa môže týkať len jednej dohody o brigádnickej práci študentov,“ priblížila Sociálna poisťovňa (SP) a doplnila, že pri platení poisťného za zamestnávateľa na účely úrazového a garančného poistenia sa odvodovo odpočítateľná položka v sume 200 eur neodpočítava.

Na ilustráciu uviedla SP príklady sumy odvodeného poisťného za zamestnanca a zamestnávateľa.

Uvádzame príklad k vymeriavaciemu základu - hrubej mzde, 200 eur:

- Z vymeriavacieho základu 200 eur sú odvody na sociálne poistenie:
 - za zamestnanca vo výške 14 eur
 - za zamestnávateľa vo výške 45,60 eura
- Z vymeriavacieho základu 200 eur pri uplatnení odvodovej úľavy sú odvody na sociálne poistenie:
 - za zamestnanca vo výške 0 eur
 - za zamestnávateľa vo výške 2,10 eura



» ren

zdroj foto nattan23 pixabay

Inzulín - revolúcia v liečbe cukrovky

Cukrovka je chronické ochorenie, pri ktorom telo nedokáže správne regulovať hladinu cukru - glukózy v krvi. Objav inzulínu znamenal pre ľudstvo revolúciu v liečbe tohto ochorenia a zachránil životy miliónom ľudí. Nobelova cena zaň bola udelená už v roku 1923.

Inzulín je hormón, ktorý pomáha telu spracovávať cukor v krvi. Bez inzulínu hladina cukru v krvi stúpa, čo môže spôsobiť poškodenie cieľ, nervov, obličiek, zraku, problémy s hojením rán a život ohrozujúcu ketoacidózu.

Isolovali inzulín

V roku 1921 kanadský lekár Frederick Banting spolu s Charlesom Bestom izolovali inzulín z pankreasu psov a podali ho psom s cukrovkou. Hladina cukru v krvi klesla a príznaky ochorenia sa zmiernili. Vďaka spolupráci s biochemikom Jamesom Collipom dokázali inzulín vyčistiť natoľko, aby bol bezpečný pre ľudské použitie.

Prvý pacient

Prvý pacient dostal injekciu inzulínu v roku 1922. Leonard Thompson, 14-ročný chlapec, ktorý umieral na cukrovku v nemocnici v Toronte sa stal prvým človekom, ktorý dostal inzulínovú injekciu. Leonardove nebezpečne vysoké hodnoty cukru v krvi klesli na normálnu hladinu v priebehu 24 hodín.

Čo je cukrovka?

V prípade cukrovky ide o chronické ochorenie, pri ktorom telo nedokáže správne regu-

lovať hladinu cukru - glukózy v krvi.

• **Cukrovka typu 1:** Imunitný systém napáda a ničí bunky, ktoré produkujú inzulín, takže pacienti musia denne dostávať inzulín.

• **Cukrovka typu 2:** Telo buď nedokáže správne využiť inzulín, alebo ho nevyrába dostatok, čo je často spôsobené nezdravým životným štýlom a pribúdajúcim vekom.

Inzulín v rôznych podobách

Dnes inzulín pomáha miliónom pacientov na celom svete. Vďaka medicínskemu pokroku majú k dispozícii inzulín v rôznych podobách, používajú sa napríklad inzulínové perá alebo pumpy.

Informácie poskytol

Štátny ústav pre kontrolu liečiv ŠÚKL



» ren

zdroj foto ŠÚKL

responzívne webové stránky na mieru

REGION PRESS

www.regionpress.sk

Bezplatný týždenník

KOŠICKO

EV 6210/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Čermeľská 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 (92130 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

Západné Slovensko

| | | |
|----|--------|---------------------|
| BV | 97240 | BRATISLAVSKO východ |
| BZ | 106540 | BRATISLAVSKO západ |
| DS | 34320 | DUNAJSKOSTREDSKO |
| GA | 34390 | GALANTSKO-ŠALANSKO |
| HC | 30330 | HLOHOVECKO-SEREĎSKO |
| KM | 16450 | KOMÁRNSKO |
| LV | 30580 | LEVIČKO |
| MA | 29680 | MALACKO |
| NR | 54170 | NITRIANSKO |
| NZ | 35050 | NOVOZÁMOKO |
| PK | 22970 | PEZINSKO |
| PN | 41870 | PIEŠŤANSKO-NM-MY |
| SC | 35420 | SENECKO |
| SE | 36750 | SENIČKO-SKALICKO |
| TO | 41930 | TOPOLČANSKO-PE-BN |
| TN | 60750 | TREŇČANSKO-DCA-IL |
| TT | 49930 | TRNAVSKO |
| ZM | 20930 | ZLATOMORAVSKO |

Stredné Slovensko

| | | |
|----|-------|--------------------|
| BB | 56200 | BANSKOBYSTRICKO-BR |
| KY | 29300 | KYŠUCKO-CA-KM |
| LI | 37270 | LIPTOVSKO-LM-FK |
| LC | 30860 | LUČENECKO-VK-PT |
| MT | 38570 | MARTINSKO-TR |
| OR | 34980 | ORAVSKO-DK-NO-TS |
| PB | 33590 | POVAŽSKO-PB-PU |
| PD | 40150 | PRIEVIDSKO |
| ZV | 38400 | ZVOLENSKO-DT-KA |
| ZH | 26880 | ZĽARSKO-ZC-B5 |
| ZA | 50780 | ZILINSKO-BY |

Východné Slovensko

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

čujte.sk

Čítajte nás:



www.cujte.sk

Kúrenie drevom vždy bola a je ISTOTA! Krby, kachle, sporáky a lacné komíny u nás - 

Elegantné kachle v najvyššej kvalite: Najkvalitnejšie sporáky na trhu!



Pece na pizzu, mäso, chlieb, koláče od 612,-€



KAMINI HOYAN

akcia 475,-€



Komfortné pece na pelety teplovzdušné teplovodné



Kvalitné záhradné grily

Kvalitné Krbové vložky

Dovoz do 5 prac.dni

| ceny s DPH | pre plyn | Murované šamotové jednokomíny - pre tuhé palivá | | | | | | | | | | | |
|------------|-----------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | TUMA THERM + pevný plášť! | | | | | | TUMA FOLK - najlacnejší! | | | | | |
| výška | 140/90st. | 160/90st. | 160/45st. | 180/90st. | 180/45st. | 200/90st. | 200/45st. | 160/90st. | 160/45st. | 180/90st. | 180/45st. | 200/90st. | 200/45st. |
| 5m | 667 | 594 | 604 | 665 | 676 | 675 | 686 | 524 | 534 | 543 | 554 | 548 | 559 |
| 6m | 731 | 655 | 665 | 737 | 748 | 748 | 759 | 604 | 614 | 687 | 635 | 630 | 641 |
| 7m | 796 | 716 | 726 | 810 | 820 | 822 | 833 | 666 | 676 | 746 | 698 | 693 | 704 |
| 8m | 861 | 777 | 787 | 882 | 892 | 895 | 906 | 723 | 733 | 818 | 756 | 752 | 763 |

Dvojkomíny - možno kombinovať - cena je súčet dvoch jednokomínov. V ponuke kvalitné nerezové systémy TECNOVIS.

KOŠICE

Študentská 1

(Galla centrum)

tel: 0915 147 170

www.krby-tuma.sk

email:

krbytumake@gmail.com

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

TLAČE



www.regionpress.sk



Prírodné verzus umelé vodné plochy

Zásady bezpečného kúpania

Čistota vody na kúpaliskách a tiež bezpečnosť pri kúpaní je pre nás a tiež pre naše ratoľstí zo zdravotného hľadiska veľmi dôležitá a rozhodne by sme túto skutočnosť nemali podceňovať.

„Kúpanie vo vodných plochách a pobyt na kúpaliskách sú určené pre zdravých ľudí s neporušenou pokožkou. Ak je pokožka poškodená, môže byť vstupnou cestou infekcie,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a prinášajú všetky dôležité informácie ohľadom bezpečného kúpania.

Radí Ing. Darko Babjak z Odboru hygieny životného prostredia ÚVZ SR:

Všeobecné zásady pri kúpaní

- Navštevujte oficiálne prevádzkované kúpaliská a vodné plochy, ktorých kvalita je monitorovaná úradmi verejného zdravotníctva; pred ich návštevou sa informujte o ich aktuálnom stave.
- Nenechávajte deti bez dozoru dospelých osôb.
- Dodržiavajte zásady správania sa na kúpaliskách, pokyny prevádzkovateľov i výstražné upozornenia v blízkosti prírodných vodných plôch.
- Po každom kúpaní sa dôkladne osprchujte, vyperte plavky a prezlečte sa do suchého oblečenia.

Zásady kúpania sa na prírodných vodných plochách

- Nevstupujte do neznámej stojatej či tečúcej vody.
- Do hlbkej vody by sa mali odvážiť iba zdatní plavci a ani tí nikdy nie jednotliví, neprecaňujte svoje schopnosti a sily.
- Vstupujte do vody postupne, vyhýbajte sa prudkému ochladeniu organizmu.
- Nevstupujte do vody, ktorá na základe senzorických vlastností (farba, zákal, priehľadnosť, zápach) pôsobí odpudivo.
- Nevstupujte do zelenej vody s premnoženými riasami a sinicami a nedovoľte ani deťom či zvieratám hrať sa s vysušeným vodným kvetom, ktorý vzniká po poklese hladín v zátokách a na brehu vodných plôch.
- Nevstupujte do vody, v ktorej je nahromadený odpad.
- Nekúpte sa vo vodách, kde sa zhromažďuje vodné vtáctvo a v okolí ktorých ste našli uhynuté vtáky alebo iné zvieratá.

Zásady kúpania sa na umelých kúpaliskách

- Pred každým vstupom do vody sa osprchujte a prejdite brodiskom.
- Používajte WC a dodržiavajte zásady osobnej hygieny.
- Rešpektujte výstražné označenia pri bazéne.



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

- Neskáčte do vody tam, kde je to zakázané, môžete ublížiť nielen sebe, ale aj iným ľuďom.
- Pred vstupom do bazéna si všimnite farbu vody, zákal či zápach, respektíve plávajúce nečistoty na hladine.
- Nekúpte sa vo vode, ak páchne po moči alebo výrazne po chlóre, ak sú na stenách bazéna slizovité povlaky, alebo ak sú steny a dno bazéna poškodené.

Ako chrániť zdravie najmenších

- Deti pred vstupom do bazéna osprchujte, urobte to aj po ukončení kúpania - vtedy je vhodné použiť klasické mydlo, ktoré zabezpečí odstránenie bakteriálnej mikroflóry z kože a zbaví ju zvyškov chlóru.
- Do troch rokov dieťaťa je potrebné mať v bazénoch plavky s priliehavou gumičkou okolo bruška a stehien - kúpanie nahých detí nie je z hygienických dôvodov vhodné.

- Tých najmenších počas pobytu vo vode stále upozorňujte na používanie toalety, v zápale hry môžu na to zabudnúť.
- Upozorňujte deti na zákaz pitia vody z bazéna, veku primeraným spôsobom im vysvetlite, prečo to robiť nemajú.
- U detí špeciálne dbajte na hygienu rúk, najmä tí najmenší si ich vkladajú do úst, čím sa ľahšie šíri infekcia.
- Nedovoľte deťom, aby vstupovali do vody, ak sa necítia byť v dobrom zdravotnom stave alebo majú porušenú pokožku.

„Deti pri pobyte vo vode a v zápale hry robia hluk. Prosím, spozornite a okamžite skontrolujte situáciu v prípade, že nastalo ticho, pretože v tomto prípade ide o neštandardnú situáciu. Dieťa sa mohlo nechcť na dlhší čas potopiť a môže mu ísť o život,“ upozorňuje doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

» ren

