

Pomôžte nám zlepšiť naše služby!

Prosíme Vás, ak viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám vedieť.
kosicko@regionpress.sk
 0907 779 017
ĎAKUJEME

KOŠICKO okolie

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 24 900 domácností

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád



Pílenie, zrez rizikových stromov

Oprava a montáž zľabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu

0911 150 447

ZEMIAKY na zimné uskladnenie

Cena 0,60 eur/kg

Odroda Agria, Soraya

0919 38 28 77

Dovoz ZDARMA



Izolovanie pivníc

0910 433 877

ZÁHRADKÁRI, CHATÁRI ZBYSTRITE POZORNOSŤ

PONÚKAME VÁM BETÓNOVÉ DLAŽBY NA TERASY, ALTÁNKY A CHODNÍKY ZA VÝHODNÉ CENY VOLAJTE 0907 956 707

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

PIŠKÓTKA & KÁBLIK
 CUKRÁRENSKÁ VÝROBA ELEKTROINŠTALÁCIE
0908 155 483 | 0905 956 260

PREDAJ MEDU KVETOVÝ a LESNÝ MED z našich čistých lúk a lesov
 VALALIKY **0902 932 900**

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

REGION PRESS



VÁŠ PARTNER
 IT technológie
 Počítače
 Tlačiarne
 Cartridge a tonery
 Príslušenstvo
 Kopirovanie
 Servis

OC IDEA
 Napájadlá 2768/18, 040 12 Nad Jazerom



MAJSTROVSTVO V TECHNOLÓGIÍ, CENY PRE KAŽDEHO

OTVORENÉ PONDELOK-PIATOK 9:00 - 19:00
 SOBOTA 9:00 - 14:00

ocidea@nesh.sk www.nesh.sk **0951 082 491**

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

PÔŽIČKY od 18 do 80 rokov

NAŠE Pobočky: NONSTOP
 (VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ ONLINE)

Moldava n/B.

Hviezdoslavova 18

- oproti VÚB BANKE (vo dvore)

0904 031 113

www.OKpozicka.sk

KOŠICE

Fejova 1

- oproti OD DARGOV

0918 709 028

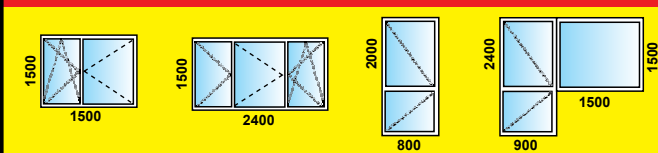
www.bestpozicka.sk



od 400 € do 30 000 €



PLASTOVÉ OKNÁ



DÔCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 30%

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

SAMoplus www.samoplus.sk **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 30%

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



Darovať radosť je najväčšia výhra

TIPOS
 Vaše výhry, naša radosť

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

REKONŠTRUKCIE
bytových jadier
STAVBY
rodinných domov na kľúč

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

0949 707 583

SVALT s.r.o. PREPRAVA - DOVOZ - ODVOZ
materiálu - do 3,5 ton
REKONŠTRUKCIE
domov a bytov
0911 706 924

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

DACHMANN
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN

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

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com
051/7718 607, 0903 634 202, 0944 047 008

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

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takehoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach
www.e-cycling.sk a www.slovmas.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

POLYFORM FASADOVO
ZATEPLOVANIE BUDOV
NA KLÚČ ZA
NAJLEPŠIE CENY
0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

AODES

Paths Cross 525 L cena od 5 499 €

Farby:
 Dark Green
 Desert Tan
 Grey
 Orange
 True Timber Camo

www.aodesquad.sk

Tomi auto s.r.o. | Rastislavova 78, Košice
0905 613 118

Dealer pre značku Polaris a AODES

responzívne webové stránky na mieru

REGION PRESS
www.regionpress.sk

Vianočný zážrak 2025

Splňte vianočné pranie osamelým seniorom z domovov dôchodcov.

Zoznam želaní nájdete na:
www.vianocnyzazrak.sk

Mediálny partner **REGIONPRESS**

DIGITÁLNY MARKETING | www.regionpress.sk

ako získať prvé miesto vo vyhľadávaní?

MY VÁS tam dostaneme!

kosicko@regionpress.sk

BEZPEČNOSTNÉ DVERENaše **OCEĽOVÉ DVERE** so **ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov**AKCIA od 480 €****kovanie ZDARMA**
zameranie ZDARMAv 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.sk**0917 56 36 12**
0911 60 20 40• Sídliisko Terasa, Sokolovská 5, Košice | Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰**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

DIGITÁLNY MARKETING | www.regionpress.sk

ZUBNÁ KLINIKA

ORTHOSMILE

ul. Rožňavská 15
Moldava nad Bodvou**PRIJÍMAME**
NOVÝCH PACIENTOV**OBJEDNAJTE SA EŠTE DNES**

a doprajte si profesionálnu starostlivosť o váš úsmev.

Tešíme sa na vašu návštevu!

+421 948 555 028VŠEOŠOBNÁ
ZDRAVOTNÁ
POISTOVŇADÔVERA
ZDRAVOTNÁ
POISTOVŇA

HĽADÁME VODIČOV**ZIMNEJ ÚDRŽBY KOMUNIKÁCIÍ****V KOŠICIACH****KOSIT****Hrubá mzda:**
od 1.050 €**Miesto výkonu práce:**
Košice a Košice okolie**Požiadavky:**
vodičský preukaz skupiny
C, B**Zamestnanecké benefity:**

- práca s možnosťou získania trvalého pracovného pomeru po zimnom období;
- adekvátne ohodnotenie, ktoré je dohodnuté individuálne na pohovore (na základe praxe, skúseností a referencií);
- moderné vozidlá, pravidelná obnova vozového parku;
- mesačné odmeny navyše na základe výkonov;
- kvalitné pracovné oblečenie vrátane servisu a prania;
- preplácanie preškoľovacích kurzov.

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

66-17-2

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

rýchlejší a efektívnejší spôsob ako nájsť zamestnancov

**HĽADÁTE
nových zamestnancov?****ZÍSKAJTE**

- ✓ Viac kandidátov
- ✓ Jednoduchšie
- ✓ Lacnejšie
- ✓ Kvalitnejšie

 **lepsiapraca.sk**
VŠETKY NOVINY
 nájdete v archíve na webe
RegionPress.sk
**PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS**
na obchodnú prevádzku - KOŠICE**Práca v stabilnej spoločnosti**Nutný preukaz odbornej
spôsobilosti,
zdravotná spôsobilosť,
bezhonnosťcorado@corado.sk
0901 770 125**Občianska
riadková
inzercia****1 AUTO-MOTO****2 ELEKTRO, TECHNIKA****3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK****4 DOM A ZÁHRADA****5 ZVERINEC, DROBNOCHOV****6 HOBBY A ŠPORT**» Kúpim domáce tkané
plátno, vrecia, kroje, sukne,
šatky, starožitnosti, porce-
lán. 0909 101 716**7 DEŤOM****8 DARUJEM****9 ZOZNÁMENIE****0 RÔZNE****Chcete si
podať riadkovú
inzeráciu?**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 321Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
využije 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, drobných
- 6 – Hobby a šport
- 7 – Deťom
- 8 – Darujem
- 9 – Zoznámenie
- 0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky
na akcie, ponuky zamestnania
a reality v riadkovej inzerácii ne-
verejňujeme. 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 „KS“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý náj-
dete v tiráži.(Službu platbamobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)**KOŠICKO**
na facebooku**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**INZERCIA**Ing. Renáta Sakslová 0907 779 017
Mgr. Monika Nigutová 0907 779 011www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk**DISTRIBÚCIA** (24.900 domácností)**každý týždeň:**Bačkovik, Beniakovce, Bidovce, Blažice,
Bohdanovce, Budimír, Bukovec, Buzica,
Cestice, Čana, Čerejovce, Čížatice, Drienov-
ec, Družstevná pri Hornáde, Haniska,
Jasov, Kechnec, Kokošov - Bakca, Košické
Oľšany, Kysák, Malá Ida, Malá Vieska,
Mokrance, Moldava nad Bodvou, Niž-
ná Hutka, Nižná Kamenica, Obišovce,
Panovce, Perín - Chým, Poproč, Rákoš,
Rozhanovce, Rudník, Ruskov, Sady nad
Torysov, Sena, Slančík, Slanec, Teplicany,
Turna nad Bodvou, Vajkovec, Valalíky,
Vyšná Kamenica, Zdobca, Ždana.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.**Západné Slovensko**

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANSKO-ŠALIAANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVIČKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇČIANSKO-DCA-HL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇSKO-VIK-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	ZIARSKO-ZC-B5
ZA	50780	ŽILINSKO-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	POPRADSKO-KK
PD	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL



Sa oplatí.

-71%
1.39 ^{4.89}

s Lidl Plus

-73%



1.29 ^{4.89}

Cherry paradajky datľové
500 g balenie
(1 kg = 2,78)
(LP: 1 kg = 2,58)



Červené jablká
cena za 1 kg

-46%
0.69 ^{1.29}



Bravčové plecko
cena za 1 kg
v celku, bez kostí

-44%
2.99 ^{5.39}



Kuracie prsné rezne XXL
cena za 1 kg

-28%
5.39 ^{7.49}

s Lidl Plus

-30%



5.19 ^{7.49}



od pondelka 8. 12. do 14. 12.

**Zázračné momenty
s najnižšími cenami
sa oplatia každý deň.**

**2+1
ZADARMO**



1.69 * ^{2.53**}

Tatranské maslo
250 g
(1 kg = 6,76)



*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 1,69 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 2,53 €.
Cena za 3 kusy = 5,06 €.

**1+1
ZADARMO**



1.59 * ^{3.18**}

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 1,59 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 3,18 €.
Cena za 2 kusy = 3,18 €.



Salko tradičné
397 g
v ponuke aj
Salko karamel/
Pikao 397 g
za 2,19 €
(1 kg = 4,01)



**UŠETRITE!
-33%**

Aljašská treska
600 g
bloček
(1 kg = 5,25/PP)

2.99

*Cena na štandardnej cene v porovnaní s produktom v štandardnej ponúkanej veľkosti.

1kg

Nutella

**UŠETRITE!
-49%**

7.49

*Cena na jednotlivej cene v porovnaní s produktom v štandardnej ponúkanej veľkosti.



**Naskenuj QR kód
a prelistuj si celú
ponuku online.**

**Pyžamá
pre celú rodinu.**



Pyžamo
2-dielna súprava

**UŠETRITE!
-22%**

6.99

*v porovnaní s cenou 8,99
platnou 25. 11. 2025 na lidl.sk



Ponuka tovaru platí od 8. 12. do 14. 12. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.



Vaše výhry, naša radosť



18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov. Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát. Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká. Viac info na www.tipos.sk

Darovať radosť je najväčšia výhra



Druhá šanca na výhru

s Adventným kalendárom a Vianočnou lotériou!

Zaregistrujte svoje nevýherné žreby na www.tipos.sk/tatry a vyhrajte relax na zimnej dovolenke a mnoho ďalších výhier!

Súťaž prebieha od 1.12. - 24.12.2025 a hlavnú výhru žrebujeme 9.1.2026. Viac informácií nájdete na www.tipos.sk/tatry.

Každý moment si zaslúži oslavu! Pripravte sa na bezdymové Vianoce

Neodolateľná ponuka je tu! Predvianočné nakupovanie v štýle IQOS? Zvýhodnené bezdymové sady zariadení pre dospelých užívateľov ako skvelý tip pod stromček a k tomu ikonická vôňa z difuzéra. A nakoniec aj šanca na lukratívny víkendový pobyt so skipasom či zážitkovú večeru pre dvoch.

Už čoskoro nás čaká odratávanie posledných dní do najkrajších sviatkov roka. Urobte si tohtoročné Vianoce ešte krajšie aj vďaka bezdymovým tipom. Zabudnite na škodlivý cigaretový dym, ktorý sa drží na končekoch prstov, vo vlasoch alebo v interiéri.

Hľadáte správny darček? Vsaďte na štýl a praktické využitie

Ponožky, knihy, pyžamo? To všetko sa zíde a určite poteší, ale nebude to originálne prekvapenie. Dospelý fajčiar alebo užívateľ bezdymových zariadení sa určite poteší aj dizajnovému darčeku v podobe IQOS Iluma. A pokojne k nemu pribalte aj spomínaný difuzér. Bude to štýlové a bezdymové prekvapenie v jednom.

Súťaž! Zážitkové vianočné prekvapenie

Zákazníci, ktorí zakúpia zvýhodnenú sadu IQOS Iluma a splnia podmienky súťaže môžu získať zážitkové výhry. Bude to exkluzívny wellness pobyt v Tatrách aj so skipasmi alebo zážitková večera pre dvoch v Gašperovom Mlyne? Nechajte sa prekvapiť a možno sa šťastie usmeje práve na vás!

Zvýhodnené IQOS Iluma sady už od 15 eur môžu byť elegantným darčekom pre dospelého fajčiara práve pod vianočný stromček. Okrem toho možnosť vyhrať neodolateľné ceny. To sa oplatí.

Bezdymové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

Zdroj foto: PMI

Ako môžeme predchádzať odolnosti voči antibiotikám

Prečo je odolnosť voči antibiotikám problém

Antibiotiká sú nenahraditeľnými liekmi. Liečia nás a zachraňujú životy. Ak sa však používajú často a nesprávne, narastá riziko, že sa baktérie voči nim stanú odolnými. Antibiotiká tak strácajú účinnosť a liečba nimi prestáva zaberáť. Nemožno sa pritom spoliehať na to, že včas prídu nové, účinné lieky. Vývoj nových antibiotík nie je taký rýchly ako tempo, ktorým baktérie nadobúdajú odolnosť voči používaným liekom. Výsledkom môže byť, že aj úplne bežné infekcie budú už čoskoro opäť neliečiteľné a rizikom sa môžu stať aj bežné chirurgické zákroky, poranenia či úrazy.

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) vysvetľujú, ako vzniká odolnosť voči antibiotikám a ako každý z nás dokáže prispieť k tomu, aby antibiotiká účinkovali a zachraňovali životy čo najdlhšie.

Čo je to antimikrobiálna rezistencia?

Antimikrobiálna rezistencia (AMR) nastáva, keď sa baktérie, vírusy, plesne či parazity stávajú rezistentnými, teda si vyvinú odolnosť proti liečivám, ktoré ich majú zničiť alebo zastaviť ich množenie v ľudskom organizme. „V tejto súvislosti hovoríme najčastejšie o rezistencii (odol-

nosti) baktérií voči antibakteriálnym liečivám – antibiotikám. Dôsledkom takto získanej odolnosti voči antibiotikám je, že baktérie sa v tele množia aj napriek liečbe, infekcie sú ťažšie liečiteľné, niekedy s výraznejšími príznakmi, a aj pacient ich môže v niektorých prípadoch ľahšie šíriť,“ objasňujú odborníci a vysvetľujú, že odolnosť voči antibiotikám je prirodzenou vlastnosťou niektorých mikroorganizmov: „teda vieme, že napríklad konkrétne baktérie sú vždy odolné voči konkrétnym antibiotikám. No veľmi významnú rolu zohráva hlavne rezistencia získaná, teda taká, keď baktérie, ktoré sú normálne na konkrétne liečivo citlivé, sa stanú voči nemu odolnými. Významným faktorom, ktorý k vzniku takejto rezistencie prispieva, je nesprávne používanie a nadužívanie antibakteriálnych liečiv. Zvykli sme si na ľahkú dostupnosť a účinnosť antibiotík, ktorou sa liečia mnohé bežné, ale i závažné a aj život ohrozujúce bakteriálne infekcie. Ak však o ich účinnosť prideme, infekcie sa u pacientov stávajú dlhotrvajúce alebo neliečiteľné. Základným krokom je užívať antibiotiká len v odôvodnených prípadoch a správnym spôsobom,“ apelujú odborníci.

Ako môžeme predchádzať odolnosti voči antibiotikám?

„Antibiotiká sú účinné proti baktériám, nie proti vírusom. Neúčinkujú teda na vírusové ochorenia ako chrípka či prechladnutie, ak nie sú sprevádzané aj infekciou spôsobenou baktériami,“ prízvukujú odborníci a pripájajú nasledovné odporúčania:

- Nikdy od lekára nevyžadujte antibiotiká, ak vám povie, že ich nepotrebuje. Rovnako nikdy neužívajte antibiotiká bez predpisu lekára a pri ich užívaní sa riaďte pokynmi lekára.

- Nikdy nezdieľajte antibiotiká s inými osobami. To, že antibiotiká pri liečbe zaúčinkovali vám, neznamená, že zaberú aj vašim príbuzným s rovnakými príznakmi.

- Nikdy nepoužívajte zvyšky antibiotík. Takéto rozhodnutie môže byť pre vaše zdravie potenciálne nebezpečné a vedie k AMR.

- Neukončujte liečbu antibiotikami svojvoľne, hoci sa už cítite lepšie. Antibiotiká ničia baktérie postupne. Je dôležité doužívať lieky tak, ako určí lekár, pretože sa tým zabraňuje premnoženiu baktérií a opätovnému vzniku ochorenia.

- Udržujte antibiotiká účinné aj tým, že absolvujete pravidelné povinné a odporúčané očkovania.

- Vyhybajte sa blízkeho kontaktu s chorými ľuďmi. Dodržiavajte správnu osobnú



Ilustračné foto.

zdroj foto stevepb pixabay

hygienu i respiračnú etiku (kýchajte a kašlite do jednorazovej hygienickej vreckovky, ak vreckovku nemáte po ruke, prekryte si ústa aspoň laktovou jamkou). Ak je to potrebné, izolujte sa od ostatných ľudí, čím zabránite šíreniu infekcií.

- Pravidelne si umývajte ruky a hygienicky pripravujte jedlo (oddeľujte tepelne upravené jedlá od tepelne neupravených surovín, dôsledne umývajte listovú zeleninu pitnou vodou, oddeľujte kuchynské náčinie na spracovanie surového mäsa od ostatného a podobne).

Informácie poskytl Národné referenčné centrum pre sledovanie rezistencie mikroorganizmov na antibiotiká ÚVZ SR.

» ren

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk
INFORMÁCIE: +421 904 896 262



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

Aký si zvoliť - rezaný či črepníkový?

Kupujeme živý vianočný stromček

Rozhodli ste sa, že počas tohtoročných Vianoc bude váš príbytok zdobiť živý vianočný stromček? V týchto dňoch je na trhu ponuka skutočne bohatá a je si z čoho vyberať, ale čo tak siahnuť po stromčeku v črepníku? Každý z nich má svoje výhody i nevýhody, a tak rozhodovanie nemusí byť jednoduché.

Rezaný alebo črepníkový?

V prípade rezaného vianočného stromčeka voľba zvyčajne padá na smrek, borovicu a jedličku. A práve normandská jedlička môže byť dobrou voľbou. Má peknú zelenú farbu ihličia, krásne vonia a pomerne dlho vydrží čerstvá. Naopak, smrek obyčajný opadá veľmi rýchlo, zaujímavá však môže byť jeho cena. Ak sa rozhodnete pre borovicu čiernu myslíte na to, že tento strom potrebuje viac priestoru. Odmení sa vám však úžasnou vôňou. Jeho ihličie je krásne dlhé a výhodou je, že neopadá



Zvoliť môžeme aj vianočný stromček v črepníku. zdroj foto cherylkantu pixabay

va ani po vyschnutí. Smrek biely je zasa vhodným riešením do menších miestností.

Na čo si dať pozor?

• Pri kúpe živého vianočného stromčeka myslite na to, že predávané stromy sa režu v predstihu a tak môžu byť aj niekoľko týždňov staré. Pozorne si preto prezrite vetvičky stromčeka. Nesmú byť suché a na dotyk majú byť mäkké, ohybné. Ak stromčekom párkrát potrasiete, nemalo by z neho opadať ihličie.

• Po príchode domov vložte stromček do nádoby s vodou, aby nevysychal a umiestnite ho do najmenej vykúrenej miestnosti, alebo do garáže či na balkón.

• Na osadenie stromčeka použite stojan s nádržkou na vodu. Pred tým, kým ho do stojana vložíte, odrežte dva až tri centimetre zo spodnej časti kmeňa. Pravidelne do stojana dopĺňajte vodu.

A čo tak črepníkový?

V prípade živého vianočného stromčeka môžeme siahnuť aj po stromčeku v črepníku a tešiť sa tak z jeho krásy aj v budúcnosti. Na jar ho môžeme premiestniť na balkón či terasu, alebo ho presadiť do záhrady. V takom prípade však dobre zvážte, aký druh si zvolíte, aby po čase



Živý vianočný stromček dodá nášmu príbytku autentickú vianočnú vôňu. zdroj foto OleksandrPidvalnyi pixabay

v záhrade nezaberal príliš veľa miesta a tiež rátajte s tým, že bude vyžadovať väčšiu starostlivosť.

• Po príchode domov je dôležité, aby si stromček postupne privykol na zmenu teploty. Nedávajte ho preto hneď do obývačky, umiestnite ho najskôr do najmenej vykúrenej miestnosti a postupne ho zvykajte na vyššie teploty.

• Približne po týždni môžete stromček premiestniť do obývačky, pamätajte však na to, že teplota v miestnosti by nemala prekročiť 21 stupňov Celzia.

• Nezabudnite stromček priebežne polievať tak, aby bola pôda v kvetináči stále

vlhká, nie však premočená.

• Po sviatkoch stromček nepresúvajte hneď von, pretože si opäť potrebuje zvyknúť na zmenu teploty. Najskôr ho teda premiestnite do najmenej vykúrenej miestnosti a až po dvoch, troch týždňoch ho preneste von. Postavte kvetináč na chránené miesto, napríklad k stene domu. Na jar ho potom môžete presadiť do záhrady, prípadne ho pestovať v kvetináči na terase.

Náš tip

Či sa už rozhodnete pre rezaný alebo črepníkový vianočný stromček, vyberte mu dobré miesto, aby pekne vynikol a rozhodne ho umiestnite čo najďalej od vykurovacích telies.

» ren

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

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

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

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

TLAČE

www.regionpress.sk

REGION PRESS

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

Pečieme vianočné sušienky

Vianočné korenie plné vôní a chutí

V tomto období sa už väčšina z nás púšťa do vianočného pečenia. O slovo sa tak hlási aj aníz, škoricca, badián, vanilka či ďumbier. Naše domovy sú vďaka nim plné nezameniteľných vôní. Vedeli ste však, že toto vianočné korenie nemá len prekrásnu aromatickú vôňu, ale aj veľa priaznivých účinkov na naše zdravie a dokáže nám pomôcť pri viacerých zdravotných problémoch?

ANÍZ

Aníz obsahuje éterické oleje, vďaka ktorým má protizápalové aj antibakteriálne účinky. Rovnako podporuje trávenie a pôsobí proti kŕčom.

Náš tip:

Anízové sušienky

Suroviny:

250 g hladká múka, 2 vajcia, 1 PL aníz mletý, 250 g práškový cukor, štipka soli

mandle, 165 g práškový cukor, 180 g studené maslo, štipka soli, 5 balíčkov vanilkový cukor – s pravou vanilkou

Postup:

Do misky preosejeme múku, pridáme mleté mandle, štipku soli, 90 gramov cukru a na vložky postrúhané maslo. Vypracované hladké cesto zabalíme do potravinovej fólie a necháme hodinu odpočívať v chlade. Potom z cesta vyformujeme valčeky s priemerom 1,5 cm, ktoré pokrájame na asi 5 cm dlhé kúsky a z nich vytvoríme rožtky. Pečieme v rúre vyhriatej na 150°C asi 15 minút. Zatiaľ si na tanieri premiešame 75g práškového cukru a 5 balíčkov vanilkového cukru. Ešte teplé rožtky obalíme v pripravenom cukre.

ŠKORICA

Škorica má antibakteriálne a antivírusové účinky, no tiež v sebe ukrýva množstvo antioxidantov. Táto aromatická korenina nám pomáha zdolať



Vianočné korenie má veľa priaznivých účinkov na naše zdravie.

zdroj foto Couleur pixabay

Náš tip:

Medovníky

Suroviny:

650 g hladká múka, 250 g práškový cukor, 250 g maslo, štipka mletý badián, štipka mletý aníz, 1/2 ČL mletý klinček, 1 ČL mletá škoricca, 1 štipka jedlá sóda, 4 ks vajcia, 130 g med

Postup:

Zo všetkých surovín vypracujeme cesto. Zabalíme ho do potravinovej fólie a necháme cez noc odležať v chladničke. Na druhý deň ho vyvalkáme a vykrajujeme formičkami rozličné tvary – hviezdčičky, srdiečka, stromčeky. Po upečení ešte teplé potrieme rozšľahaným vajcom. Medovníčky sú hneď mäkké.

ZÁZVOR

Vďaka svojim protizápalovým účinkom nám zázvor pomáha pri nachladnutí. Zmierňuje tiež nevoľnosť a prospieva aj nášmu tráveniu.

Náš tip:

Zázvorové sušienky

Suroviny:

110 g maslo, 100 g kryštálový cukor, 1 ks vaječný bielok, 1 KL vanilkový extrakt, 1 PL med, 1/2 KL mletá škoricca, 1/2 KL mletý zázvor či ďumbier, 170 g hladká múka, 1 KL jedlá sóda, 1 štipka soľ, kryštálový cukor na obalenie

Postup:

V miske vymiešame maslo s cukrom do peny. Pridáme vanilkový extrakt, bielok a med a ešte spolu premiešame. V druhej miske zmiešame všetky sypké suroviny a postupne zmes primiešame do prvej misky. Hotové cesto zabalíme do potravinovej fólie a vložíme ho na hodinu do chladničky. Rúru vyhrejeme na 180°C a plech vystelíme papierom na pečenie. Z vychladnutého cesta formujeme guľky, ktoré obalíme v kryštálovom cukre a na plechu ich trošku stlačíme. Pečieme 7 minút. Sušienky by mali byť po upečení mäkké, neskôr po vychladnutí trošku stvrdnú.

» [ren](#)



Upečte si voňavé medovníčky.

zdroj foto Annika1707 pixabay

Postup:

Do misky dáme vajcia, cukor a štipku soli a šľaháme kým nevznikne hustá, svetlá pena. Následne do nej po lyžiciach pridávame preosiatu múku a šľaháme ďalších 5 minút, potom ešte primiešame aníz. Z cesta vyformujeme valčeky s priemerom 1,5 cm, ktoré pokrájame na asi 6 cm dlhé kúsky a z nich tvarujeme kolieska, ktoré kladieme na plech vyložený papierom na pečenie. Všetko necháme 8 až 10 hodín pri izbovej teplote stáť. Až potom vložíme plech do rúry vyhriatej na 150°C a pečieme asi 15 minút na horný aj spodný ohrev, kým sušienky jemne nezozlatnú.

VANILKA

Vanilka nám môže osožiť už svojou nezameniteľnou vôňou, pomáha nám však aj lepšie zvládať stres a úzkosť a má tiež antibakteriálne účinky.

Náš tip:

Mandľové rožky s vanilkou

Suroviny:

250 g hladká múka, 100 g mletý

napätie či nervozitu a môže nám osožiť pri ťažkostiach s nadúvaním či nevoľnosťou.

Náš tip:

Medvedie labky so škoricou

Suroviny:

150 g hrubá múka, 125 g maslo, 120 g mleté orechy, 150 g práškový cukor, 1 PL kakao, 1/2 lyžičky mletá škoricca, práškový cukor na obalenie

Postup:

Všetky suroviny na cesto zmiešame. Z cesta rukami odoberáme kúsky, ktoré vtlačíme do pripravených formičiek. Pečieme v rúre vyhriatej na 160°C asi 10 až 15 minút. Upečené ich ešte teplé vyklopíme a obalíme v práškovom cukre.

BADIÁN

Badián je známy svojimi antioxidantnými, protizápalovými a antimikrobiálnymi vlastnosťami a antivírusovými účinkami. Pomáha nám pri prechladnutí a zlepšuje trávenie.



Mandľové rožtky isto nesklamú.

zdroj foto pixabay

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



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Stoličkový výťah Stannah:
užívajte si svoj domov naplno

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať
si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

Pre ŤŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie
stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

*Táto ponuka je k dispozícii do
26.12.2025 a nie je platná s inými
kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ WAPKY
BEZPLATNÁ UKÁZKA

BOMBA FASÁDA

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

SLOVENSKÉ OBLIEČKY
PAPLÓNY • VANKÚŠE • PLACHTY

HONOR S.R.O.
OBLIEČKY - PАПЛÓNY

www.oblieckypaplony.sk

041 4327 616
0911 376 105

Aj pre veľkoobchod, hotely, soc. zariadenia, firmy...



Slovenský výrobca s 30 ročnou tradíciou honor@oblieckypaplony.sk

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.12.



KONTAKT: +421 918 081 699

OBJEDNAJTE POSLEDNÉ TEPELNÉ ČERPADLÁ DO KONCA ROKA

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

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

VOLAJTE: 0909 131 131

Tepelné čerpadlo Galmet Prima



4790€*



POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti

...nečakajte kým zdražieme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m²

Galmet