

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

PÔŽIČKY

od 18 do 80 rokov

od 300€ do 20 000€

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

Moldava n/B. KOŠICE
 Hviezdoslavova 18 - oproti VÚB BANKE (vo dvore) 0904 031 113
 Fejova 1 - pri reštaurácii Stará Sýpka - východ priamo z ulice, ŽITÁ REKLAMA 0918 709 028

zinc euro **ahoj** **HOME CREDIT**
 Nové, lepšie pôžičky

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád

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

Klamiarska - zväračská výroba
 Prístrešky, atiky, oplechovanie každého druhu
 Oprava a montáž žlabov, kominov
 Práce vo výškach všetkého druhu
 0911 150 447

Domov s čarom dreva

Drevsting®

Južná trieda 78
 KOŠICE

DREVENÉ:
 * OKNÁ
 * DVERE
 * INTERIÉR

0905 489 069
www.drevsting.sk

AKCIA -30%

OBNOVA STRIECH

Reálna záruka 12 ROKOV Obliadka ZDARMA

Letná AKCIA!

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
 OBNOVA KOMINOV
 OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDLA

INDEX 3D PVC

0949 765 613

SVALT s.r.o.

0911 706 924

ČISTENIE STRIECH a FASÁD od RIAS a MACHU

NÁSTREK FASÁDOU SILIKÓNOVOU alebo AKRYLÁTOVOU FARBOU

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

NESH

VÁŠ PARTNER

- IT technológie
- Počítače
- Tlačiarne
- Cartridge a tonery
- Príslušenstvo
- Kopírovanie
- Servis

OC IDEA
 Napájadlá 2768/18,
 040 12 Nad Jazerom

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

MAJSTROVSTVO V TECHNOLÓGIÍ, CENY PRE KAŽDÉHO

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

miesto pre VAŠU REKLAMU

kosicko@regionpress.sk

MAĽOVANIE STRIECH

čistenie & nátery striech

rodinné domy - chaty - kostoly - priemyselné objekty

+421 940 876 441 www.striechacolorcoat.com

BEP, s.r.o.

Výkup šrotu
Predaj plechov a farebných kovov

Výkup šrotu
 Popradská 56/B
 040 11 Košice

0903 739 737
www.bepsro.sk

STAVEBNO-OBCHODNÁ SPOLOČNOSŤ

PR-Style

SVET BEZPEČNOSTNÝCH DVERÍ A KVALITNÝCH OKIEN

DLHODOBO ZNIŽENÉ CENY

Stavebná činnosť
 Okná a dvere
 Bezpečnostné dvere
 Tieniaca technika

www.pr-style.sk +421 918 620 249 Vodárenská 14/A

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

Sidlisko Terasa, Sokolovská 5, Košice | Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰

Ponúkam
za výhodnú cenu

KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ

tel. 0905 764 689

**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

PLASTOVÉ OKNÁ

DÔCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY **do 35%**

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

SAMoplus
www.samoplus.sk
SKLADNÁ 1 / ČAŇA
1. POSCHODIE, STARÉ NÁKUPNÉ STREDISKO NAD TESCOM

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

RIZIKOVÉ OREZY a VÝRUBY STROMOV

starostlivosť o záhrady
stromy, kríky, živé ploty

0918 290 314

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH

výškové práce

0947 102 999

KOPANIE, VŔTANIE A ČISTENIE STUDNÍ

0905 186 889

www.studnevychod.sk

ÚDRŽBA ZELENE

- KOSÍME POZEMKY, ZÁHRADY, SADY
- STRIHÁME ŽIVÉ PLOTY
- FRÉZUJEME PNE
- ČISTÍME NEUDRŽIAVANÉ POZEMKY
- ŠTIEPKUJEME DREVNÚ HMOTU
- REALIZUJEME OREZ A VÝRUB STROMOV

0907 467 630

Ceny určujeme na základe bezplatnej obhliadky

WinStyle
Kalinovská 2
Košice
www.winstyle.sk
winstyle@winstyle.sk

OKNÁ a DVERE pre ÚTULNÝ DOMOV

- ✓ Plastové okná a dvere
- ✓ Hliníkové okná a dvere
- ✓ Žalúzie
- ✓ Siete proti hmyzu
- ✓ Garážové brány

0940 83 84 83

PLOCHÉ STRECHY

provizórne aj generálne opravy

0907 92 70 30

PEKNÁ STRECHA

**NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMINOV**

Za priateľnú cenu
0908 842 631

POLYFORM FASADOVO

ZATEPLOVANIE BŮDOV NA KLÚČ ZA NAJLEPŠIE CENY

0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

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 podhlady a priečky, ploty, oporné múry, zateplenie rodinných domov, základové platne

0949 707 583

INZERCIA

kosicko@regionpress.sk

STAVEBNÉ PRÁCE

domy, múry, kanalizácie, gabióny

0904 600 174

Zviditeľníme VÁS
v offline aj online svete

PPC kampane
Google Ads
Facebook Ads

REGION PRESS
kosicko@regionpress.sk

SVALT s.r.o. PREPRAVA - DOVOZ - ODVOZ
materiálu - do 3,5 ton

REKONŠTRUKCIE domov a bytov **0911 706 924**

MAĽBY BYTOV · ROD. DOMOV · SCHODÍSK V BD
· OBKLADY · DLAŽBY · NÁTERY STRIECH ·

PBS Slovakia s.r.o. | **0905 426 976**

STUDNE

- ✓ vŕtanie a čistenie studní
- ✓ vyťahnutie zaseknutého čerpadla

0918 30 22 74

www.studnaexpert.sk

www.robovrt.sk | **Vŕtanie studní**



SAM INDUSTRIES

Hľadáme šikovných
ZAMOČNÍKOV / MECHANIKOV
KOLAJOVÝCH VOZIDIEL
do pracovného pomeru,
stabilná práca v Bratislave!

Mzda: od 1.500 € v závislosti od skúseností

Kontakt: 0905 813 940
job@samindustries.sk

NÁTERY
STRIECH
OPRAVA
KOMÍNOV
NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu
0908 152 485

GOOGLE
FACEBOOK
REKLAMA

MARKETING NA MIERU:
kosicko@regionpress.sk

Spoločnosť **CSCARGO** obsadzuje pracovnú pozíciu

VODIČ na DENNÝ ROZVOZ NÁPOJOV po Košiciach a okolí s VO skupiny C!

Druh pracovného pomeru: plný úväzok | Termín nástupu: ihneď
Mzdové podmienky: mzda na účet od 1300 € a viac.
Bližšie info ohľadne finálnej mzdy priamo na osobnom pohovore!
Možnosť zaučenia nového vodiča na rozvoz.

NÁPLŇ PRÁCE, PRÁVOMOCI A ZODPOVEDNOSTI:

Denný rozvoz nápojov (Košice a okolie), práca od pondelka do piatka, víkend a sviatky voľno!
Jazdí sa v 2 osádke, práca s vratnými obalmi, práca s hotovosťou, trasa rozvozov je deň vopred
naplánovaná vedúcim strediska, teda viete dopredu, kam pôjde rozvoz.

ZAMESTNANECKÉ VÝHODY, BENEFITY:

Práca v stabilnej spoločnosti so zaujímavým finančným ohodnotením, výplata vždy načas.

Kontakt: praca@cscargo.eu, mob. 0949 015 117, 0910 867 918

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

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

SERVIS

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

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

Rekonštrukcie kúpeľní
0910 433 877

Čistenie hrobov
dosekávanie písma od 80€

AKCIA pred po
Používame materiál nemeckej kvality

Jednohrob 80€
dvojhrob 120€
malba písma 1,50€/znak

impregnácia a doprava **zdarma!**

0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami

www.cisteniehrobovsaris.sk

SENIOR OKNÁ DVERE VALALIKY

DODÁVKA · MONTÁŽ · SERVIS

PLASTOVÉ OKNÁ, DVERE, AL OKNÁ DVERE, VONKAJŠIE HLINÍKOVÉ ŽALÚZIE, ROLETY

0940 959 759

nájdete nás aj na:



NOVINKA V PONUKE
PROFIL SALAMANDER
BLUE EVOLUTION

VYMEŇ STARÉ OKNÁ
ZA NOVÉ ÚSPORNÉ
s izolačným 3-sklom
o hrúbke 82mm

ZÁRUKA
4 ROKY

senioroknadvere@gmail.com

www.senioroknadvere.sk

ŽALÚZIE

SIETE

- OKENNÉ
- DVEROVÉ
- PLISSE

- výmena izolačných skiel
- výmurovky balkónov
- medziokenné výmurovky

ZŤP, SENIORI
ZĽAVY do 40%



VŠETKY NOVINY
nájdete v archíve na webe
RegionPress.sk



Pozor na otravu hubami

Nielen jesenné obdobie, ale aj letné mesiace prajú hubárom. Všetko pravdaže závisí od lokality a vhodného počasia, ale košík plný húb môže nazbierať pokojne aj v auguste. Keďže huby obsahujú mnoho látok dôležitých pre náš organizmus, rozhodne by sme na ne nemali zabúdať. Konzumovať by sme však mali len tie, ktoré dobre poznáme.

Vďaka obsahu beta-glukánov sú huby veľmi prospešné na podporu imunity. Obsahujú tiež veľké množstvo bielkovín, cukrov, konkrétne polysacharidov, majú veľký obsah vlákniny a veľmi nízky obsah tukov. Nájdeme v nich rôzne vitamíny, napríklad riboflavín, tiamín, kyselinu pantoténovú, kyselinu listovú, vitamín E, provitamín A, vitamín C, biotín a betakarotén. Huby obsahujú tiež mnoho stopových prvkov - je medzi nimi vápnik, jód, železo, horčík, mangán, fosfor, draslík, selén, sodík, síra či zinok.

Pozor na otravu hubami

„Najnebezpečnejšie sú tie, ktorých príznaky sa objavujú po 12 a viac hodinách od konzumácie húb,“ približujú na sociálnej sieti odborníci zo Slovenského Červeného kríža (SČK) a uvádzajú tiež, že rozlišovať treba medzi otravou z dôvodu nedostatočnej tepelnej úpravy alebo skladovania jedlých húb a otravou jedovatými hubami.

obvykle do 6 hodín od konzumácie, patria k nim bolesti brucha, vracanie, či hnačky. „Takáto otrava zvyčajne nebýva závažná a jej príznaky sa nemusia prejavíť u každého, kto huby konzumoval. Nebezpečná je najmä pre starých ľudí, deti alebo oslabených jedincov,“ objasňujú odborníci.

• Otrava jedovatými hubami je podľa nich nebezpečnejšia, môže sa totiž prejavíť až po 6, 12 ale aj 24 hodinách, kedy sú jedovité látky už rozložené v celom organizme. Okrem bolesti žalúdka, vracania a hnačky sa môže pridať aj malátnosť, či poruchy videnia.

Prvá pomoc

„Pri podozrení na otravu hubami sa pokúste vyvolať a postihnuteľného zvracanie a dopravte ho čo najskôr na lekárske ošetrovanie,“ radia odborníci a dodávajú, že je potrebné priniesť so sebou aj zvyšky húb alebo zvratkov, aby sa dal určiť druh huby.

„Nedávajte postihnuteľnému jesť ani piť, a už vôbec nie alkohol,“ prízvukujú odborníci z SČK.



» ren

• V prvom prípade sa príznaky objavujú

ilustračné foto. zdroj foto silviarita pixabay

webové stránky na mieru

responsívne

REGION PRESS

www.regionpress.sk

SIETE PROTI HMYZU

- OPRAVA
- MONTÁŽ
- DODANIE
- SERVIS

Dôchodcovia a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

SAMOplus 0919 204 754

ako získať prvé miesto vo vyhľadávaní?

MY VÁS tam dostaneme!

kosicko@regionpress.sk

MALIARSTVO

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Maľovanie fasád

0940 167 755

miesto pre VAŠU REKLAMU

kosicko@regionpress.sk

PROFI-STRECHA

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

0940 973 777

FARBA KTORÁ VYDRŽÍ ZA PRIATEĽNÚ CENU

NÁTERY SK

- NÁTERY STRIECH
- OPRAVA KOMÍNOV
- MONTÁŽ ŽLABOV
- ČISTENIE ŠKRIDIEL

0940 151 498

U3V UNIVERZITA TRETIEHO VEKU
UNIVERZITA PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH



CENA ZÁPISNÉHO OD 60 €/ROK



NA PRIJATIE DO ŠTUDIJNÉHO PROGRAMU JE NEVYHNUTNÉ ÚSPEŠNE ABSOLVOVAŤ 1. ROČNÍK.

ANGLICKÝ JAZYK

DIGITÁLNE TECHNOLOGIE V KAŽDODENNOM ŽIVOTE

PRÁVO

POLITOLÓGIA

PSYCHOLÓGIA

MEDICÍNA

RASTLINY V ŽIVOTNOM PROSTREDÍ

SVET OKOLO NÁS

SENIORI V POHYBE

u3v.upjs.sk

055/234 1289, 0918 412 601



Každý deň
**nízke
ceny**

Kaizerka
55 g
(100 g = 0,16)



s Lidl Plus
**7 + 3
ZADARMO**



0.09*
0.12**

*Cena za kus pri kúpe 10 kusov = 0,09 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 0,12 €
Cena za 10 kusov = 0,94 €



Maslo
(100 g = 0,78)

**CENOVÝ
HIT**

1.55



200 g

**Coca-Cola/
Coca-Cola Zero**
+ záloh za obal 0,15 €
(11 = 0,90)
(LP: 11 = 0,80)

UŠETRITE*
-38 %

1.79

s Lidl Plus
UŠETRITE*
-45 %



1.59

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní
s produktom v štandardnej ponúkaní veľkosti.



2l

**Finish
Tablety
do umývačky
riadu**
s citrónovou arómou

**1 tableta iba
0.12**

CENOVÝ HIT

26.99

s Lidl Plus aktivovaným
kupónom pri nákupe
nad 30 €

-33 %

17.99

Maximálny odber je 1 balenie na túlasť.



150 tabliet

od pondelka 25. 8. do 31. 8.

Koktejlové paradajky strapcové
cena za 100 g

UŠETRITE*
-69 %

0.19

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní
s produktom v štandardnej ponúkaní veľkosti.



stavnate
a
chrumkavé

**Tmavé
hrozno
stolové**
1 kg balenie



**CENOVÝ
HIT**

2.69



**1 kg
balenie**

Morčací prsný rezeň
1 kg balenie

-26 %

6.99
9.49



Bravčové karé
cena za 1 kg
bez kostí, v celku

-37 %

3.99
6.35



**Harry
Potter
odteraz
v Lidli**



Kolekcia nielen pre školákov

**UŠETRI AŽ
75 %**

Viac na: lidl.sk/casovypovec Akcia prebehne od 26. 7. 2025 do 14. 9. 2025 alebo do vyčerpania zásob

Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 25. 8. do 31. 8. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez daňových príplatkov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a vzťahoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

Aktualizovali príručku na zvládanie krízových situácií

Ministerstvo školstva aktualizovalo príručku, ktorá má pomôcť školám lepšie zvládať krízové situácie. Školy si ju môžu stiahnuť na stránke ministerstva.

Škola by mala byť podľa rezortu školstva bezpečným prostredím, v ktorom sa žiaci cítia chránení a podporovaní v každej situácii. „Mnohé krízové udalosti ako strata blízkej osoby, rozvod rodičov, násilie, šikanovanie či iné nešťastné udalosti nemožno predvídať. Aby boli školy na takéto situácie lepšie pripravené, Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR v spolupráci s Výskumným ústavom detskej psychológie a patopsychológie (VÚDPaP) aktualizovalo príručku Manažment krízových situácií v školskom prostredí,“ uviedlo ministerstvo.

„Chceme, aby riaditelia a školské podporné tímy mali v rukách praktický nástroj, ktorý im pomôže rýchlo sa zorientovať a prijať správne rozhodnutia aj v najťažších momentoch. Pripravenosť školy môže výrazne znížiť negatívny dopad krízových udalostí na žiakov aj zamestnancov,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Príručka podľa rezortu školstva ponúka jasné rámce a odporúčania pre rýchlu, citlivú a koordinovanú reakciu na

krízové situácie.

Obsahuje:

- definíciu krízovej intervencie a príklady situácií, ktoré ju vyžadujú,
- odporúčané postupy pre riaditeľa školy a školský podporný tím vo všetkých fázach krízovej udalosti – od prevencie, cez samotnú intervenciu až po následnú psychosociálnu starostlivosť,
- zásady komunikácie s rodičmi, médiami a odbornými inštitúciami,
- zoznam kontaktov na odbornú pomoc vrátane krízových liniek.

„Materiál je určený najmä pre riaditeľov škôl, vedúcich zamestnancov a školské podporné tímy. Vypracovali ho odborníčky z VÚDPaP v rámci národného projektu „Systémová podpora duševného zdravia a prevencie detí, žiakov a študentov“. Príručka reaguje na nové výzvy, ktoré prinášajú spoločenské zmeny, pandémie, vojnové konflikty či rastúci výskyt duševných ťažkostí medzi mladými ľuďmi,“ priblížil rezort školstva.

Aktualizovanú príručku si môžu školy stiahnuť na webovej stránke ministerstva. Viac informácií o krízových udalostiach na školách, ako sa na ne pripraviť a ako ich zvládať spolu s odporúčaniami na podporu duševného zdravia nájdete v sekcii Krízové udalosti na školách.

» ren

Upečte si chutný crumble

Receptov na chutné koláčiky nikdy nie je dosť a v lete, kedy dozrieva veľa chutného ovocia, to platí dvojnásobne. Čo tak upiecť si crumble? Jeho príprava je jednoduchá, rýchla a na jeho výrobu môžete využiť takmer všetky druhy sezónneho ovocia.

Crumble - čítame krambl, je veľmi chutný šťavnatý dezert, ktorý ocenia najmä milovníci posýpkov či mrvičiek, ktorá je spolu s ovocím hlavnou zložkou tohto chutného a možno aj trochu netradičného dezertu.

Na prípravu crumble budeme potrebovať:

Na mrvičičku: 75 g maslo, 65 g ovsené vločky – nahradiť ich môžete orechmi, 110 g hladká múka, 60 g kryštálový cukor, štipka soli,

Na ovocnú náplň: 600 g ovocie – podľa sezóny, 60 g kryštálový cukor, 1 PL citrónová šťava

Postup:

Pekáč vytrieme maslom, alebo vyložíme papierom na pečenie.

Ovocie umyjeme, v prípade potreby (napríklad marhule, broskyne, slivky) odkôstkovujeme a nakrájame na menšie kúsky. Následne vložíme do pekáča, posypeme cukrom a pokvapkáme citrónovou šťavou.

V miske zmiešame zmäknuté maslo s naj-

emno zomletými ovsenými vločkami, prípadne orechmi, múkou, cukrom, a štipkou soli. Vytvoríme sypkú mrvičičku.

Ovocie na pekáči posypeme pripravenou mrvičičkou a pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C asi 25 až 30 minút.

Dezert podávame na dezertných tanierikoch, doplnený kopčekom vanilkovej zmrzliny, kyslej smotany, bieleho jogurtu či šľahačky.

Náš tip:

Crumble môžete upiecť aj v malých zapekáčik miskách, kde je v každej miske práve jedna porcia.



zdroj foto freestocks-photos pixabay

» ren

PONUKA TLAČE
 letáky
 vizitky
 plagáty
 etikety
 katalógy
 kalendáre
 spravodaje
 časopisy

REGION PRESS
 www.regionpress.sk

Občianska riadková inzercia

- 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

» Kúpim domáce tkané plátno, vrecia, kroje, sukne, šatky, starozitnosti, porcelán. 0909 101 716

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní poplatný spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

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

Číslo rubriky:

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

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii 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 nahradte písmena „KS“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiomom sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

TIP na výlet

WYHLADKOVÁ VEŽA KOŠICE

vizitky letáky brožúrky

SLUŽBY TLAČE:
 kosicko@regionpress.sk

Bezplatný týždenník KOŠICKO okolie
 EV 6209/24

vydáva spoločnosť **REGION PRESS**
 so sídlom Pekarška 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 (24.900 domácností)

každý týždeň:
 Backovik, Benikovec, Bidovce, Blažice, Bohdanovce, Budimír, Bukovec, Buzica, Cestice, Čana, Cecejovce, Gízatice, Drienovce, Družstevná pri Hornáde, Haniska, Jasov, Kechneč, Kokošov - Bakra, Košické Oľšany, Kysak, Malá Ida, Malá Vieska, Mokrance, Moldava nad Bodvou, Nižná Hutka, Nižná Kamenica, Obišovce, Panovce, Perin - Chým, Poproč, Rákoš, Rozhanovce, Rudník, Ruskov, Sady nad Tornosov, Sena, Slančík, Slanec, Teplicany, Turna nad Bodvou, Vajkovec, Valalíky, Vyšná Kamenica, Zdoňa, Ždana.

Po prečítaní noviny odhoduďte do triedeného odpadu / PAPIER /

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DA	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SĀLIANSKO
HC	30330	HĀOVĀNECKO-SEREĀSKO
KM	16450	KOMĀRNĀNSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MĀLACKO
NR	54170	NĀTRIANSKO
NZ	35050	NOVOZĀMOCKO
PK	22970	PEZĀNSKO
PN	41870	PIĀSTĀNSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKĀLICKO
TO	41930	TOPOĀCIĀNSKO-PE-BN
TN	60750	TRENĀCIĀNSKO-DĀCA-IL
TT	49930	TRĀNAVSKO
ZM	20930	ZĀTĀMORĀVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCĀNSKO-CA-KM
LI	37270	LĀPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUĀĀENECKO-VĀK-PT
MT	38570	MĀRTĀNSKO-TR
OR	34980	ORĀVSKO-DĀ-NO-TS
PB	33590	POVĀŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIĀVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DĀ-KA
ZH	26880	ZĀRSKO-ZC-BS
ZA	50780	ZĀLĀNSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BĀRĀEVOJSKO-SĀ-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LĀBOVĀNIANSKO
MI	31260	MĀĀHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPĀRĀDKO-KĀ
PO	49940	PREŠOVSKO-SĀ
SN	32540	SĀPIŠKO-LE-GL

Melón na grile aj pleťová maska

Doprajme si sladučký melón

Sezóna melónov je v plnom prúde. Tieto chutné šťavnaté plody nás v horúcich letných dňoch príjemne osviežia a majú tiež vynikajúci vplyv na naše zdravie.

Podporuje trávenie, zlepšuje pamäť

Tým, že melón obsahuje až 90 percent vody, má pozitívny vplyv na odplavovanie toxínov z tela. Vitamíny a antioxidanty, ktoré sa v melónoch nachádzajú, prirodzene podporujú náš imunitný systém, pričom spomínané antioxidanty zabezpečujú tiež prevenciu pred mnohými ochoreniami. Vlákna zasa podporuje správne vyprázdňovanie. Tým, že melón obsahuje cholín, prispieva k upokojeniu organizmu, čo môže mať

pozitívny účinok na náš spánok a navyše cholín zlepšuje aj pamäť. Melón má však výborné účinky aj na našu pleť.

Použitie

Melón má skutočne veľa možností využitia. Môžeme ho konzumovať čerstvý, len tak, nakrájaný na mesiačky, alebo použiť pri príprave rozličných osviežujúcich nápojov, šalátov, smoothies, sorbetov či dezertov a dokonca ho aj grilovať. Prípadne si z neho pripravíte pleťovú masku. Ponúkame zopár návodov ako na to.

Melón na grile

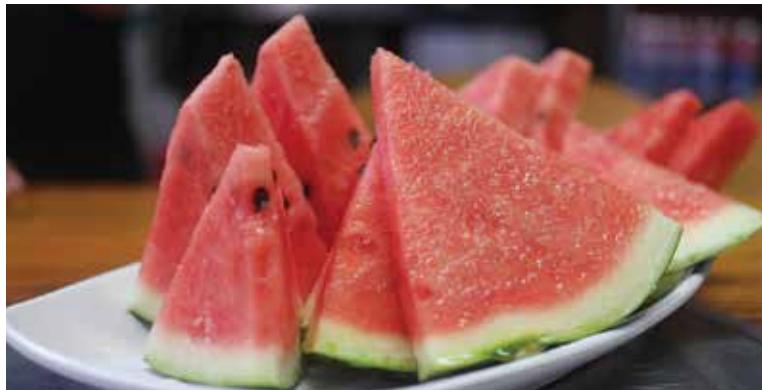
Suroviny: 1 červený melón, 2 cibule, olivový olej, soľ, korenie podľa chuti

Postup prípravy:

Červený melón narežte na asi dva centimetre hrubé plátky a pomažte zmesou olivového oleja, jemne nakrájanej cibulky, soli a korenia. Plátky opečajte na grile asi 5 minút z každej strany, až kým povrch melóna skaramelizuje. Grilované melónové plátky môžete podávať ako netradičný dezert alebo prílohu ku grilovanému mäsu.

Melónový šalát so syrom

Suroviny: 1 červený melón, 150 g ru-



Melón výborne chutí čerstvý, nakrájaný na mesiačky. zdroj foto kps7942 pixabay

koly, 1 balíček syru balkánskeho typu, 500 g cherry paradajok, 1 kus šalotky

Postup prípravy: Rukolu umyte pod tečúcou vodou a nechajte ju odkvapkať. Cherry paradajky umyte a pokrojte každú na polovicu. Šalotku ošúpte a nakrájajte na kolieska. Melón rozkrojte, vydlabte dužinu a nakrájajte ju na kocky. V šalátovej mise zmiešajte rukolu, cherry paradajky, šalotku, červený melón a na kocky nakrájaný syr balkánskeho typu. Šalát podávajte vychladený s opečenou bagetou alebo celozrnným chlebom.

Melónová maska pre sviežu pleť

Svieža pleť pôsobí mladšie a dokáže nám ubrať zopár rokov. Doprajte si teda tento chutný plod aj v podobe masky.

Suroviny: 1 plátek červeného melóna, biely jogurt, prípadne med

Postup prípravy: Melón rozmixujte a pridajte lyžicu bieleho jogurtu. Vznikne tak hydratačná maska pre vašu pleť. Ak chcete maskou doceliť zjemnenie a rozjasnenie pleti, jogurt vymeňte za med.

» ren



Melón si môžeme pripraviť aj na grile. zdroj foto mickelborg pixabay

Oplatí sa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



56,30€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

Notino.sk



49,99€

Zastrihávač Philips OneBlade
360 QP2724/31

mojalekaren.sk



1.299,00€

Pákový kávovar Lelit Mara X
PL62X V2

Domkavy.sk



34,99€

PARKSIDE® Akumulátor
20 V/4 Ah PAP 20 B3

Lidl.sk



14,78€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk



392,00€

Umývačka riadu
Whirlpool WIC 3C26F

ZlavneneSpotrebice.sk



55,00€

Krycia plachta na traktorovú
kosačku (logo STIGA)

trtechnic.sk



39,99€



LIVARNO home
Záhradný box, 350 l

Lidl.sk

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%**



98-001

ABA
INNOVATOR

zastavenie sadania budov

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu

zastavíme sadanie budov

injektážou syntetickej živice

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «

**PRACUJEME
PO CELOM
SLOVENSKU**

0918 726 754

sk.abainnovator.com

66-164

pred po

BEZ WAPKY

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

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA



BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

98-002

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ slovenská firma
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!

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

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

ZÁRUKA
20 ROKOV

98-003

POKRÝVAČ- TESÁR



RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽI,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

HĽADÁME ELEKTRIKÁROV

Hradené ubytovanie
Firemná doprava, firemné náradie
Práca na živnosť aj TPP, skupiny aj jednotlivci

Práca vo Švajčiarsku
a v Nemecku

POŽADOVANÉ ZNALOSTI:
- ZAPÁJANIE ROZVÁDZAČOV
- TRASOVANIE

0948 044 227
praca@granila.eu

GRANILA

POKRÝVAČ- TESÁR



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

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁC

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.08.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

58_0142

98-0156