

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

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

25_0024

PÔŽIČKY

od 18 do 80 rokov

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

Moldava n/B.

Hviezdoslavova 18
 - oproti VÚB BANKE (vo dvore)

0904 031 113



od 300€ do 20 000€

KOŠICE

Fejova 1
 - pri reštaurácii Stará Sýpka
 - vchod priamo z ulice, ŽLTÁ REKLAMA

0918 709 028



66-18-2

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád



Klmpiarska - zväračská výroba
 Prístrešky, atiky, oplechovanie každého druhu
 Oprava a montáž žľabov, komínov
 Práce vo výškach všetkého druhu
0911 150 447

37-11-1

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

66-03-1

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

37-95

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

66-143

Izolovanie pivníc
0910 433 877

66-006

PEKNÁ STRECHA
 NÁTERY STRIECH
 VYMAENA STRIECH
 OPRAVA KOMÍNOV
 Za priateľnú cenu
0908 842 631

53_0055

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

37-091

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

37-130

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, Perin-Chym a v Krematóriu

BEZPLATNÁ INFOLINKA 0800 500 880

0907 909 152 | kosicekamenarstvo@gmail.com | **0903 999 123**
www.kamenarstvokosice.sk

66-79-1



51. KRÍDLO PREŠOV
 6.-7. SEPTEMBER 2025



Letecká základňa, 51. Kridlo Prešov | www.airshovsiad.sk | Vstup ZADARMO

66-220

BEZPEČNOSTNÉ DVERENaše **OCELOVÉ DVERE** so **ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov**AKCIA 520€**kovanie **ZDARMA**
zameranie **ZDARMA**v 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.sk0917 56 36 12
0911 60 20 40Sidlisko Terasa, Sokolovská 5, Košice | Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰**KOPANIE, VRTANIE
A ČISTENIE STUDNÍ**0905 186 889
www.studnevychod.skmiesto pre
VASU REKLAMU

kosicko@regionpress.sk

ZATEPLENIE BUDOV - INŠTALÁCIA SADROKARTÓNU

Práce v interiéri bytov, kladenie obkladov a dlažieb.

IMAL s.r.o. 0949 819 525**LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH**

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

MAĽOVANIE STRIECH
čistenie & nátery striech
rodinné domy - chaty - kostoly - priemyselné objekty
+421 940 876 441 www.striechacolorcoat.com

STK
u Chrobáka
Priemyselná 2, Košice**Všetko na jednom mieste**Objednávky: 055 / 729 09 50
www.stk-kosice.skTECHNICKÉ
KONTROLY
EMISNÉ
KONTROLY
KONTROLA
ORIGINALITY**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**SAMo plus 0919 204 754****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

**STAVEBNÉ PRÁCE**
domy, múry, kanalizácie, gabióny
0904 600 174**PLOCHÉ STRECHY**
provízorne aj generálne opravy
☎ 0907 92 70 30**RIZIKOVÉ OREZY a VÝRUBY STROMOV**
starostlivosť o záhrady
stromy, kríky, živé ploty 0918 290 314**AUTOSERVIS**
Klimatizácia · STK · Diagnostika
0910 325 625**PIŠKÓTKA & KÁBLIK**
CUKRÁRENSKÁ VÝROBA ELEKTROINŠTALÁCIE
0908 155 483 | 0905 956 260užitočné kontakty | www.mojinzerat.sk

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

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

**OKNO**

už 16 rokov s Vami

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

PLASTOVÉ OKNÁ

DÔCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

SAMo plus
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

POKRÝVAČ- TESÁR

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

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

Kúrenie drevom vždy bola a je ISTOTA!

Krby, kachle, sporáky a lacné komíny u nás - **tuma**

Elegantné kachle v najvyššej kvalite: Najkvalitnejšie sporáky na trhu!

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

KAMINI HOYAM akcia 475,-€

Komfortné pece na pelety teplovzdušné teplovodné

3 v 1 kúrimo varíme pečieme

Kvalitné záhradné grily

Kvalitné Krbové vložky

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

MALIARSTVO

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

0940 167 755

NÁTERY SK

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

0940 151 498

Čistenie hrobov

dosekávania 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

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



XXL TÝŽDNE

Rajo maslo
(1 kg = 9,16)
(LP: 1 kg = 8,36)

-41%
2.29 3.89

s Lidl Plus
-46%

2.09

Pepsi/Mirinda
+ záloh za obal 0,15 €
(11 = 0,75), (LP: 11 = 0,65)

UŠETRITE*
-34%
1.49

s Lidl Plus
UŠETRITE*
-43%

1.29

Toaletný papier
2-vrstvový, 100 % celulóza

CENOVÝ HIT
1.99

s Lidl Plus
s aktivovaným kupónom
pri nákupe nad 20 €

-25%

1.49

Maximálny odber sú 2 balenia na nákup.

Mascarpone
500 g
(1 kg = 6,30)

UŠETRITE*
-20%

3.15

*Ušetríte na bežnej predajnej cene a porovnáte s predajnou cenou rovnakého produktu iného výrobcu.



od pondelka 1. 9. do 7. 9.

Cherry paradajky
strapcové
(1 kg = 2,98)

Lidl
STANOK
BEŽNE ČISTÝE

Sladké a aromatické

500 g

UŠETRITE*
-55%

1.49



Kuracie
prsne
rezne XXL
cena za 1 kg



-22%
5.79 7.49



Kaizerka
cereálna
60 g
(100 g = 0,20)



s Lidl Plus
**7 + 3
ZADARMO**

0.12*



0.16**



*Cena za kus pri kúpe 10 kusov = 0,32 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 0,36 €.
Cena za 10 kusov = 1,12 €.

Benzínové
kombinované
náradie 4 v 1
kus

UŠETRITE**
-23%

129.-

**V porovnaní s cenou 169,-
platnou 18. 8. 2025 na lidl.sk

aj online

POZOR
CENOVÝ
BEŽNÝ
TÝŽDŇA

Krimpovacie
kliešte 3 v 1
231-dielna súprava

s Lidl Plus
-20%

7.99 9.99



Viac na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 1. 9. do 7. 9. 2025 alebo do vyčerpania 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.

Minimálna mzda od januára 2026

Minimálna mzda na Slovensku sa od januára 2026 zvýši na 915 eur, čo predstavuje nárast o 99 eur oproti súčasnej úrovni. Výška bude určená automatom ako 60 percent z priemernej mzdy. Informovalo o to Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR.

V pondelok 18. augusta 2025 sa na zasadnutí Hospodárskej a sociálnej rady SR stretli zástupcovia zamestnávateľov a zamestnancov, aby rokovali aj o výške minimálnej mzdy na nasledujúci rok. Od 1. januára 2026 bude jej výška stanovená automatom, podľa ktorého sa minimálna mzda určí na úrovni 60 % priemernej mzdy. Novela zákona o minimálnej mzde získala minulý rok v parlamente ústavnú väčšinu. „Som veľmi rád, že sa v praxi naplní jeden z hlavných záväzkov programového vyhlásenia vlády. Na budúci rok bude minimálna mzda vo výške 915 eur a podľa kvalifikovaných odhadov sa v roku 2027 bude šplhať k hranici až 1 000 eur,“ uviedol Erik Tomáš, minister práce, sociálnych vecí a rodiny SR. Podľa kvalifikovaných odhadov Inštitútu sociálnej politiky by minimálna mzda v roku 2028 mala prekročiť hranicu 1000 eur.

Najnižšia úroveň nezamestnanosti

Podľa rezortu práce Slovensko dosahuje historicky najnižšiu úroveň nezamestnanosti. Na trhu práce aktuálne evidujú približne 100 tisíc voľných pracovných miest. „Minimálna mzda v posledných rokoch rastie pomerne prudko a napriek tomu sme

v súčasnosti na historických minimách nezamestnanosti. Napriek rastu minimálnej mzdy klesá počet ľudí pracujúcich za ňu. To znamená, že drvivá väčšina ľudí pracuje za vyššiu mzdu, ako je minimálna. Opäť sa len potvrdzuje to, čo sme už dávno hovorili, že navyšovaním minimálnej mzdy tlačíme aj na rast miezd ako takých,“ doplnil Erik Tomáš. Zároveň uviedol: „Keď má Slovensko historicky najnižšiu nezamestnanosť, už sa musíme prestať baviť o tom, že na Slovensku má byť len stále lacná pracovná sila. Musí sa skončiť definitívne obdobie lacnej pracovnej sily, ľudia nielenže majú mať prácu, ale majú mať za ňu aj dôstojnú mzdu, keďže tlačíme aj na rast miezd ako takých.“

Na minimálnu mzdu sú naviazané príplatky za prácu v noci a počas víkendov. Ako ďalej minister práce pokračoval: „My nielenže budeme trvať naďalej na takomto tempe zvyšovania minimálnej mzdy, ale budeme aj trvať na tom, aby sa takto na základe tejto minimálnej mzdy zvyšovali aj príplatky za prácu v noci a počas víkendov.“



zdroj foto stevph pixabay

» ren

Pozor na podvodné telefonáty

Polícia SR na sociálnej sieti hovorí o masívnom útoku na slovenské mobily a upozorňuje pritom na podvodné telefonáty, ktoré prichádzajú z rakúskych čísel. Zároveň občanov vyzýva, aby nezdvíhali neznáme číslo a nikdy neodovzdávali svoje osobné údaje.

„Táto podvodná schéma sa začína telefonátom z rakúskeho čísla. Automatizovaný hlas navádza obeť, aby si pridala kontakt do aplikácie WhatsApp. Komunikácia následne pokračuje na Telegramu, kde podvodníci ponúknu brigádu z domu,“ približuje polícia podvodné praktiky a ďalej objasňuje: „Na začiatku ide len o klikanie na reklamy alebo lajkovanie príspevkov, dokonca aj s menšou finančnou odmenou, aby všetko pôsobilo dôveryhodne. Následne prichádza ponuka registrácie na falošnej investičnej platforme s prísľubom vysokých výnosov. Obeť začne posielat menšie čiastky – od pár eur, postupne až po tisíce. Podvodníci si často vypýtajú aj osobné údaje, vrátane občianskeho preukazu.“

Polícia radí nasledovné:

- Nezdvíhajte neznáme číslo. Už to, že s vami hovorí automatizovaný

hlas z cudzieho čísla je veľmi neštandardné.

- Nikdy, ale naozaj nikdy neodovzdávajte svoje osobné údaje, alebo údaje z karty niekomu, koho ste v živote nevideli a nepoznate ho.

- Ak v tomto momente prichádza o peniaze, ktoré vám miznú nekontrolovane z účtu, ihneď volajte do banky a zablokujte si kartu.

- Následne utekajte na najbližšiu policajnú stanicu podať trestné oznámenie.



Ilustračné foto.

zdroj foto Pexels pixabay

» ren

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

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

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

STE FIRMA, SPOLOČNOSŤ a HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

**SKÚSTE TO CELOSLOVENSKOU INZERCIU
V NAŠICH NOVINÁCH**

www.regionpress.sk



VŠETKY NOVINY
nájdete v archíve na webe
RegionPress.sk



Občianska riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA
- 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTKO
- 4 DOM A ZÁHRADA
- 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
- 6 HOBBY A ŠPORT

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

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

» Predám rod. dom, tehlový, 2-generačný v Kysaku, 0907 526 877

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 spoločne spätou 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 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 nahraďte písmena „KS“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

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

GOOGLE FACEBOOK REKLAMA

MARKETING NA MIERU:
kosicko@regionpress.sk

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

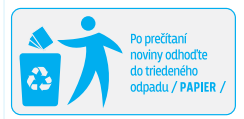
Ing. Renáta Sakslóvá 0907 779 017
Mgr. Monika Nigutová 0907 779 011

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



DISTRIBÚCIA (24.900 domácností)

každý týždeň:
Backovík, Beniakovce, Bidovce, Blažice, Bohdanovce, Budimír, Bukovec, Bužica, Cestice, Čana, Cecejovce, Čizťače, Drienovec, Družstevná pri Hornáde, Haniska, Jasov, Kechnec, Kóššov - Bakca, Košické Oľšany, Kysak, Malá Ida, Malá Vieska, Mokrance, Moldava nad Bodvou, Nižná Hutka, Nižná Kamenica, Obišovce, Panovce, Perin - Chým, Poproč, Pákoš, Rozhanovce, Rudník, Ruskov, Sady nad Torysov, Sena, Slančík, Slanec, Tepličany, Tuma nad Bodvou, Vajkovec, Valalíky, Vysná Kamenica, Zdobca, Ždana.



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	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SALJANSKO
HC	30.380	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICHO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPLIČANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-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	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ZIARSKO-ZC-BS
ZA	50.780	ZILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-PS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VF-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PODPAJKOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Ponúkam za výhodnú cenu **KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ**

tel. 0905 764 689

responsívne webové stránky na mieru

REGION PRESS
www.regionpress.sk

PONUKA TLAČE

letáky
vizitky
plagáty
etikety
katalógy
kalendáre
spravodaje
časopisy

REGION PRESS
www.regionpress.sk

eko max

DOPRAVA ZDARMA V CELEJ SR

BUKOVÉ BRIKETY 265€ 960 kg
DREVO V KLIENTKE 252€ 1,7 prm

Objednajte: 0918 348 999

www.ekomax.sk
info@ekomax.sk

Kvalitný spánok detí je veľmi dôležitý

Začína sa nový školský rok a tak by sme nemali zabúdať ani na dostatočný a kvalitný spánok našich ratolesť. Ten je podľa odborníkov pre deti a tínedžerov kľúčový.

Ako uvádzajú na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZSR), pre školopovinné deti a dospievajúcich je dostatočne dlhý a kvalitný spánok nevyhnutný pre:

- správne fungovanie imunitného systému až po obnovu energetických zásob,
- posilňovanie a regeneráciu pamäte, pretože počas spánku sa zdokonaľujú organizačné schopnosti, plánovanie a poznávacie a kognitívne funkcie,
- rast a vývin, vyvíjajúci sa mozog a schopnosť koncentrovať sa.

Pravidelný režim zaspávania
„Naučte dieťa pravidelnému režimu zaspávania a vstávania,“ radia odborníci a pridávajú nasledovné odporúčania:

- Pravidelný spánkový režim je vhodné nastavovať už pred začiatkom školského roku, aby si naň dieťa zvyklo a stihlo si ho osvojiť. Menším deťom spravidla pomáha, ak majú pred spaním predvídateľnú rutinu a poznajú jasný sled udalostí, ktoré predchádzajú uloženiu do postele. Napríklad po sprche či kúpeli sa prezlie-

kajú do pyžama, vyčistia si zuby, uložia sa do postele, po rozprávke, zápise do denníčka či bozku na dobrú noc sa svetlo zhasne a nasleduje už len spánok.

- Predspánková rutina detí aj adolescentov nemá obsahovať aktivity so svietivými displejmi ako je počítač, televízia, herná konzola, smartfón či tablet. Miestnosť na spanie by mala byť zatemnená, teda mali by byť zatiahnuté závesy či žalúzie. Miestnosť by mala byť tichá, vyvetraná a chladnejšia než ostatné obytné priestory v byte či dome. Vhodná je teplota do 20°C, avšak nie menej ako 16°.

Všeobecne odporúčané množstvo spánku:

- Školáci od 6 do 13 rokov 9 až 11 hodín spánku
- Staršie deti od 14 do 17 rokov 8 až 10 hodín spánku
- Mladší dospelí od 18 do 25 rokov 7 až 9 hodín spánku

„Pripomíname, že toto sú všeobecné odporúčania, ktoré nezohľadňujú individuálne potreby. Pre optimálnu dĺžku spánku treba tiež zohľadniť celkový zdravotný stav či každodenné aktivity dieťaťa. Okrem kvantity spánku je dôležitá aj jeho kvalita, často prerušovaný spánok nie je kvalitný,“ uzatvárajú odborníci z ÚVZSR.

» ren

Práca v Nemecku, konečne bez obáv.

Ø zárobok **4 100-5 500 € / cca 1,5-2 mesiace**

Zber jablák v Nemecku. Symbolický príspevok za ubytovania, prípadne za stravu. Práca je vhodná pre ženy aj mužov. Práca nie je ťažká, ale hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. Možnosť sezónnej práce alebo po vzájomnej dohode pokračovanie ďalšími prácami. **Nástup od 2.9.2025 alebo dohodou.** Pracuje sa 10 hodín denne. Jazyková bariéra už **nie je prekážkou.**

BUILD CRAFTSMEN

Viac na +421 948 762 295 (stačí prezvoniť, zavolať naspäť).

DIGITÁLNY MARKETING | www.regionpress.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%**

Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

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 19.09.2025 a nie je platná
s inými kampaňami alebo
ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

pred po

BEZ WAPKY

**BEZPLATNÁ
UKÁŽKA**

**BOMBA
FASÁDA**

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

POKRÝVAČ- TESÁR



**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽEABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**MICHAL
MALUJE SK**

**MAĽOVANIE
a ČISTENIE**

- striech
- fasád

čistenie a maľovanie strešných krytín z Bramac
· rodinné domy · kostoly · chaty ·
· haly · sklady · priemyselné objekty ·
nátery antikorozií farbami

0947 102 999

www.michalmaluje.sk

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 ŽĽABOV