

# PREŠOVSKO SABINOVSKO

**Čalúnnictvo**  
Slánska 8, Prešov  
Tel: 0911 567 934  
georgijrasev@gmail.com  
K poradenstvu a odberu čalúnok  
od 26 €, bez DPH

Najčítanejšie regionálne noviny

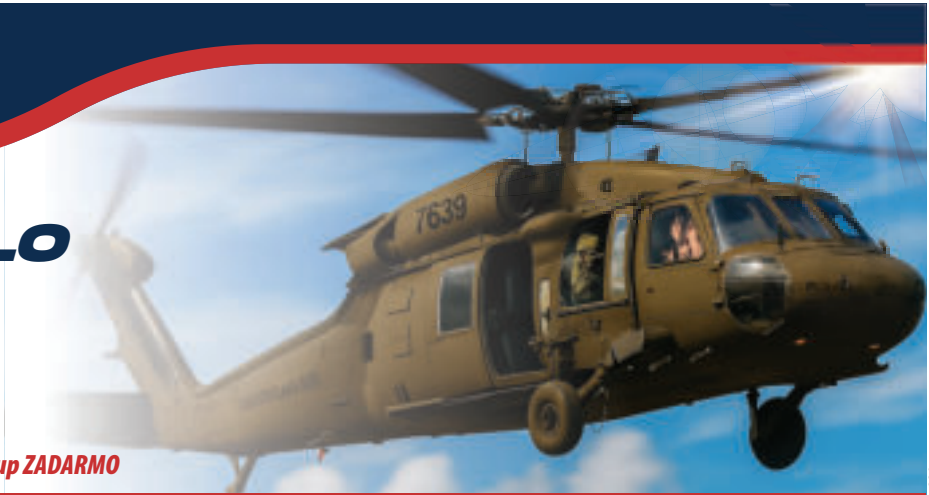
Týždenne do 49 940 domácností



## 51. KRÍDLO PREŠOV

6.-7. SEPTEMBER 2025

Letecká základňa, 51. Kridlo Prešov | [www.airshowsiad.sk](http://www.airshowsiad.sk) | **Vstup ZADARMO**



### Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád



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

**POP RATANE.SK**  
upratovací servis  
0948 454 874

**KOPANIE, VRTANIE  
A ČISTENIE STUDNÍ**  
0905 186 889  
[www.studnevychod.sk](http://www.studnevychod.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](http://www.cistenie-hrobov.sk)

## JESENNÁ AKCIA

23 rokov  
2002 - 2025

**ISPA** KRÁSA  
PRÍRODNÉHO  
KAMEŇA

ISPA Prešov, s.r.o.  
Masarykova 22 (Bývala Odeva)  
080 01 Prešov  
Tel.: +421 51 489 10 47  
Mobil: +421 905 953 839  
Email: [predajnapo@kamenarstvoispa.sk](mailto:predajnapo@kamenarstvoispa.sk)



Jednohrob  
Impala  
3000€

**2200€**

ilustračné foto

UŠETRITE  
800€

Jednohrob  
G623  
2400€

**1670€**

UŠETRITE  
730€

V cene je zahrnutá obhliadka, písmo, montáž a doprava.

[WWW.POMNIKY.SK](http://WWW.POMNIKY.SK) ■ [WWW.KAMENARSTVOISPA.SK](http://WWW.KAMENARSTVOISPA.SK)

Exkluzívne  
nápisné dosky

Kamenné  
pracovné dosky

AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA

### VÝKUP A PREDAJ použitého nábytku chladničky, práčky, TV prijímače



Vchod z ul. Dostajevského,  
Prešov, v areáli OZKN  
**0905 748 958**  
PO - PI, 10:00-17:00

### CHCETE INZERÁT?

**0911 293 742 | 0905 719 145**

SUPER EXPRES s.r.o.  
Bardejovská 1E  
Prešov



Pondelok - Nedel'a  
**0949 009 999**

## VÝVOZ ŽÚMP

- Vytiahnutie ORL, lapača tukov
- Vytiahnutie žumpy
- Čistenie upchatej kanalizácie



[www.superexpres.sk](http://www.superexpres.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

Nábytok AJA Prešov, s.r.o.  
Priemyselné centrum - Šalgovík

**NAJLACNEJŠIE  
VSTAVANÉ SKRINE  
A NÁBYTKO  
NA MIERU**

tel: 0910 366 966  
AJA Prešov, s.r.o.  
www.ajanabytok-presov.sk  
aja.presov.sro@gmail.com

Vstavané skrine ● Šatníky  
Kuchynské linky ● Kancelársky nábytok

**BRÁNY  
POHONY**

**BRÁNY A POHONY**  
MONTÁŽ ✓ SERVIS ✓ OPRAVA  
pre PO a KE kraj

- garážové brány, závory
- automatické pohony na brány
- GSM a WIFI ovládanie brán

☎ 0905 905 661  
✉ obchod@k-mont.sk

**NAJVÄČŠÍ  
VÝBER  
RÁMOV**  
už od 30€

MULTIFOKÁLNE ŠOŠOVKY  
1+1 ZDARMA  
meranie zraku bez žakania optometristom

Obchodné centrum OPÁL Sekčov,  
Zemplínska 1, 080 01 Prešov  
josefina.habejova@gmail.com +421915964482

**LAGONSERVIS**

**VÁŠ SERVIS  
ELEKTRONÁRADIA**

☎ 0950 380 154  
e-shop: www.lagonservis.sk  
Svätá 41/A, 080 05 Prešov

Na trhu už 31 rokov

melabo  
HITACHI  
VISA  
FESTOL  
DEWALT  
BOSCH  
makita

**VÝKUP STARŠÍCH  
VOZIDIEL** STACÍ ZAVOLAŤ  
PRÍDEME KEDYKOLVEK  
ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS  
PENIAZE V HOTOVOSTI IHNED

sídlo Sabinov: 0917 722 447  
kalejatransport@gmail.com

**Fatima  
PRESOV**

**ORIENTÁLNE  
A ANTICKÉ TANCE**

# pre dievčatá a dámy od 4 až do 100 rokov  
# sme tu pre vás 20 rokov s lekciami, workshopmi  
a vystúpeniami po celom Slovensku  
# cvičíme minimálne raz do týždňa v Prešove  
v tanečnej sále SZUŠ Miroslava Kobiláka na  
Levočskej 2

Získate:  
# správne a prítom nádherné držanie tela  
# zdravý chrbát, zabudenie dôležitých svalov a ohybné kĺby  
# dobrú náladu, ženský výraz a vyžarovanie vnútornej krásy  
# uvoľnenie a spevnenie svalov panvového dna  
# zničené problémy pri PMS, menštruácii a menopauze  
# nové priateľstvo a spoločné aktivity aj mimo lekcii  
# možnosť atraktívnych profesionálne pripravených  
vystúpení  
a úspešných súťaží doma a v zahraničí

Informácie a prihlášky na fatimapresov@gmail.com,  
alebo 0908 33 00 23 - Janette Ružbarská, štatutárna  
zástupkyňa občianskeho združenia FATIMA Prešov

www.fatimapresov.sk

**ŠUMNÁ  
STRECHA**  
-nátery striech  
-nátery kostolov  
-oprava komínov  
**MICHAL**  
0908 337 893

**NÁBOR NOVÝCH  
ČLENOV**

**ZŠ 17. Novembra Sabinov**  
(Oproti SAD)

Tréningy: Pondelok, Utorok,  
Štvrtok 16:30 - 18:00h

☎ 0950 854 138  
www.karateklubsabinov.sk  
✉ karateklubsabinov17@gmail.com

**KIMONO AJ  
PEDAGOGICKÝ  
PRÍSTUP AKO  
DARČEK**

**KARATE KLUB SABINOV**  
Goju-ryu

Čistá myseľ a rýchla reakcia,  
základ životnej pohody.  
Certifikovaní tréneri  
s pedagogickým vzdelaním

Karate Klub Sabinov





# XXL TÝŽDNE

Rajo maslo

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

**-41%**

**2.29** 3,69

s Lidl Plus

**-46%**



**2.09**

Pepsi/Mirinda

+ záloh za obal 0,15 €  
(1l = 0,75), (LP: 1l = 0,65)

**UŠETRITE\***

**-34%**

**1.49**

s Lidl Plus

**UŠETRITE\***

**-43%**



**1.29**



2l

Toaletný papier

2-vrstvový, 100 % celulóza

**CENOVÝ HIT**

**1.99**

s Lidl Plus  
s aktivovaným kupónom  
pri nákupe nad 20 €

**-25%**



**1.49**

Možný náber je 2 balenia na nákup.



1 kotúčik  
od 0.19 €

8 kotúčikov

Mascarpone

500 g  
(1 kg = 6,30)

**UŠETRITE\***

**-20%**

**3.15**

\*Cena za kilogram s obalom  
\*\*Cena za kilogram bez obalom



500 g

od pondelka 1. 9. do 7. 9.

Cherry paradajky  
strapcové  
(1 kg = 2,98)

Lidl  
STÁNOK  
BEHŤE ČERSTVE

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 nákupe 10 kusov = 0,12 €  
\*\*Cena za kus pri nákupe 1 kus = 0,16 €  
Cena za 10 kusov = 1,61 €

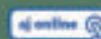
Benzínové  
kombinované  
nástroje 4 v 1  
kus

**UŠETRITE\*\***

**-23%**

**129.-**

Tri generácie LIDL sú  
dostupné v E. 2025 na SK SK



Krimpovacie  
kliešte 3 v 1  
231-dielna súprava

s Lidl Plus

**-20%**



**7.99** 9,99



Viac na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)

Poruka tovaru platí od 1. 9. do 7. 9. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch predávaného tovaru. Odber možný len v obchodoch LIDL.

**PODLAHÁRPREŠOV s.r.o.**

- POKLÁDKA PVC PARKIET PLÁVAJÚCICH PODLÁH, KOBERCOV • NIVELIZÁCIA PODKLADU
- RENOVÁCIA PARKIET
- LIATE PODLAHY

0905 577 155  
0905 682 471

www.podlahaprešov.sk

**NÁBYTOK Z DREVENÉHO MASÍVU NA MIERU**

**STOLÁRSTVO Artika**

0944 765 131

artika@artika.sk *Artika*

**Práca v PO pre ZATEPLOVAČOV**

**8,00€/hod.**

0917 393 957

**STOLÁRSKE PRÁCE NA MIERU**

INTERIÉR - EXTERIÉR

0944 937 521

**REALIZUJEME KOMPLEXNÉ A ČIASTOČNÉ STAVEBNÉ PRÁCE A REKONŠTRUKCIE**

OBKLADY, DLAŽBY, OMIETKY, SADROKARTÓNY A POD.

tel: 0905 551 636, andrejko.m@centrum.sk

**FASADOVO**

**ZATEPLOVANIE BÚDOV NA KLÚČ ZA NAJLEPŠIE CENY**

0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

**LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH**

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

**MALIARSTVO**

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

0940 167 755

**NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV**

NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu

0908 152 485

**NÁTERY SK**

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

0940 151 498

**PEKNÁ STRECHA**

**NÁTERY STRIECH VÝMENA STRIECH OPRAVA KOMÍNOV**

Za priateľnú cenu

0908 842 631

**NÁKUP A PREDAJ VÝHODNÉ CENY**

DRUHOTNÝCH SUROVÍN

Vykupujeme meď, mosadz, bronz, hliník, piliny z farebných kovov, olovo, cín, nerez, žalúzie, hliníkové plechovky, papier

PREŠOV, ZA KALVÁRIOU 3

0905 962 799, 0915 658 107

**POKRÝVAČ- TESÁR**

**-10% Z CENY PRÁCE**

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

**ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**Steel SK s.r.o.** Strojárska výroba CNC-obrábanie ponúka voľné pracovné miesta

**Technológ - konštruktér**

- práca s CAD-CAM softvérom, tvorba technologických postupov

**Kontrolór kvality**

- potrebná prax z metrológie

**Majster výroby**

- požadované skúsenosti v strojárskej výrobe

0908 974 489 Práca je v Bardejove

**Steel SK s.r.o.** Strojárska výroba ponúka voľné pracovné miesta

**CNC Sústružník**

- riadiaci systém Siemens, Fanuc

**CNC Frézár**

- riadiaci systém Heidenhain

0908 974 489 Práca je v Bardejove

**BEZPEČNOSTNÉ DVERE**

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

DUB MATNÝ, DUB ŠEDÝ, ORECH MATNÝ, DUB vzor, ANTRACIT, BIELE vzor

všetky dvere SKLADOM

AKCIA 520€

kovanie ZDARMA, zameranie ZDARMA

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge

www.ocelovedvere.sk, ocelovedvere@ocelovedvere.sk

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

0917 56 36 12 | 0911 60 20 40

Sídliisko Sekčov (smer Šalgovnik) Podnikateľské centrum PYRAMÍDA, Keratsinske nám. 1, prízemie, č. dverí 105/A, Otvorené: Po-Pia: 8<sup>30</sup>-17<sup>00</sup>

**ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA** 35€ s DPH

s revíznou správou

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA

Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov

0914 276 111 - 0915 483 234

kominarstvo-mitasi@centrum.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 obliadky

**BLICHÁR**

+421 903 526 816

Francisciho 36, Prešov

- pracovná obuv, pracovné odevy,
- obuv do prírody a bežné nosenie,
- ochranné pomôcky, príslušenstvo

**PONÚKAME VÁM NOVÉ MODELY PRACOVNEJ OBUVI A ODEVOV**

AKCIE A VÝPREDAJE www.pracovneodevypo.sk



DEŇ  
OTVORENÝCH DVERÍ  
**2025**



PRACOVNÉ  
**STANICE**  
PREZENTÁCIE  
**NOVINIEK**  
ŠPECIÁLNE  
**PONUKY**

**09.09.2025**

IFKO spol. s r. o.  
Budovateľská 45, Prešov  
9:00 – 15:00 hod.



PRE ĎALŠIE INFORMÁCIE KONTAKTUJTE ZVEŠNÁ PREDAJCU ALIBI OBCHODNÉHO ZASTUPITEĽA SPOLOČNOSŤI MILWAUKEE



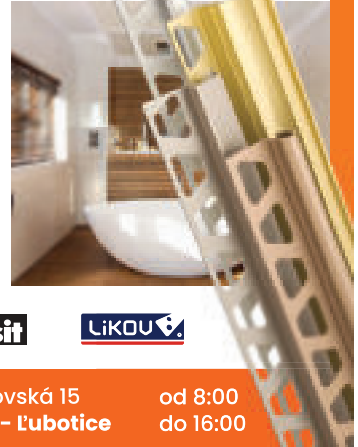
**NOVÝ SHOWROOM  
A PREDAJŇA FIAMO**

V PREŠOVE

PRE STAVBÁROV, REMESLNÍKOV A OBKLADAČOV

V našom sortimente nájdete

- LIŠTY A PROFILY
- HYDROIZOLÁCIE
- ŠKÁROVACIE HMOTY, SILIKÓNY
- PODLAHOVÉ KÚRENIE
- TEPELNÉ IZOLANTY
- LEPIDLÁ, OMIETKY, FARBY
- PROFESIONÁLNE NÁRADIE



Kde nás nájdete

Bardejovská 15  
Prešov - Ľubotice

od 8:00  
do 16:00

KONTAKTUJTE NÁS:

+421 915 036 009 +421 905 446 405

SORTIMENT ZAKÚPITE AJ ONLINE:

[www.schluter.fiamo.sk](http://www.schluter.fiamo.sk)



ČAKAJÚ VÁS ŠPECIÁLNE OTVÁRACIE ZĽAVY

MAZDA CX-30 2025  
S LETNÝM BONUSOM 4000€



ZISTIŤ VIAC

ALZ, s.r.o. | PREŠOV



# VÝBAVA ZDARMA

PRE KAŽDÉHO NOVÁČIKA

## 0907 450 644

### KARATE

Klub JUNIOR Prešov

www.karate-presov.sk  
Karate klub Junior Prešov

**NÁBOR OD 3 ROKOV**

20 ROČNÉ SKÚSENOSTI V PRAXI

**NAJ STRECHA s.r.o.**

## OPRAVA

eternitových, plechových, šindľových a plochých striech

- ➔ Bez potreby demontáže
- ➔ Poradenstvo **ZDARMA**
- ➔ Oprava komínov a montáž/oprava odkvapových žlabov
- ➔ **ŠPECIÁLNA ZĽAVA** pre dôchodcov

**!!! NOVINKA !!!**  
**Fúkaná izolácia**  
ZA BEZKONKURENČNÚ CENU

www.naj-strecha.sk Naj-strecha sro 0940 776 203

## Čistenie hrobov

dosekávania písma od 80€

**AKCIA** pred po  
Používame materiál nemeckej kvality

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

Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny

impregnácia a doprava **zdarma**

**0902 509 700**

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

[www.cisteniehrobovsaris.sk](http://www.cisteniehrobovsaris.sk)

# BarezioPLUS

kompletné pohrebné služby

## MOYZESOVA 58

HLAVNÝ CINTORÍN PREŠOV

0948 800 400

[WWW.BAREZIOPLUS.SK](http://WWW.BAREZIOPLUS.SK)

@KOMPLETNEPOHREBNESLUZBY

## Bezplatný týždenník

PREŠOVSKO  
SABINOVSKO

EV 6205/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Budovateľská 50  
PREŠOV  
presovsko@regionpress.sk

## INZERCIA

Stanislav Bodnár 0911 293 742

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri

## DISTRIBÚCIA (49,90 domácností)

**pámy týždeň:** Bzenov, Demjata, Fričove, Chmeľov, Kapušany, Kendice, Ľubotice, Prešov, Pušovec, Sedlice, Terakovica, Veľký Šariš, Brezovica, Červenica pri Sabinove, Dačov, Drienica, Jakubovany, Kamenica, Lipany, Pečovská Nová Ves, Sabinov, Šarišské Michalany**ne pámy týždeň:** Abranovce, Demjata, Drienov, Drienovská Nová Ves, Dulova Ves, Fintice, Fričove, Gregorovce, Haniska, Hermanovce, Chminianska Nová Ves, Kapušany, Kendice, Lada, Lemešany, Ličartovce, Malý Šariš, Medzany, Petrovany, Prešov, Ruská Nová Ves, Sedlice, Široké, Terňa, Tuličok, Vítaz, Vysňá Sebastová, Záborské, Žehňa, Zupčany, Červenica pri Sabinove, Dubovica, Ostrovany, Ražňany, Rožkovany, Sabinov, Šarišské SokolovceChcete si  
podať riadkový  
inzerát?Pošlite SMS na tel. č. 8866  
v tvare RP (medzera) P0  
(medzera) číslo rubriky  
(medzera) Text inzerátu.Príklad:  
RP P0 7 Predám hlboký  
modrý kočík. 0987 654 321Inzerát bude po skontrolovaní spo-  
platnený spätnou SMS, ktorú Vám  
vyúčtuje Váš mobilný operátor.**Cena spätnej SMS (vrátane DPH):**  
• Text do 50 znakov 1 €  
• Text 51 až 100 znakov 2 €  
• Text 101 až 150 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 inzercii neu-  
verejňujeme. V prípade záujmu  
o zverejnenie tohto typu inzerátu  
kontaktujte našich obchodníkov.  
SMS je možné podať aj v novinách  
v iných regiónoch. V takom prípa-  
de nahradte písmena „P0“ v texte  
Vašej SMS kódom novín, ktorý náj-  
dete v tiráži.(Službu platbamobilom.sk  
technicky zabezpečuje ELET S.r.o.)VÝKUP  
KROJOVa ich súčastí, plátno,  
kašmírové sukne, šatky,  
brokátové šatky, štofony, mince

☎ 0908 627 952

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

**eko max**

**BUKOVÉ BRIKETKY**  
265€ 960 kg

**DREVO V KLIENTKE**  
252€ 1,7 prm

**DOPRAVA  
ZDARMA  
V CELEJ SR**

**Objednajte: 0918 348 999**

www.ekomax.sk  
info@ekomax.sk

## 5. septembra 1960

**Muhammad Ali** získal v boxe **zlatú medailu** na letných olympijských hrách v Ríme

## Výročia a udalosti

Práca v Nemecku,  
konečne bez obáv.Ø zárobok **4 100-5 500 €/mesiac** cca 1,5-2Zber jabĺk 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.

Viac na +421 948 762 295 (stačí prevzoniť, zavoláme naspäť).

## 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 (ÚVZ SR), 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 ÚVZ SR.

» 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 čísiel. Zároveň občanov vyzýva, aby nezdvihali 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 Telegram, 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:

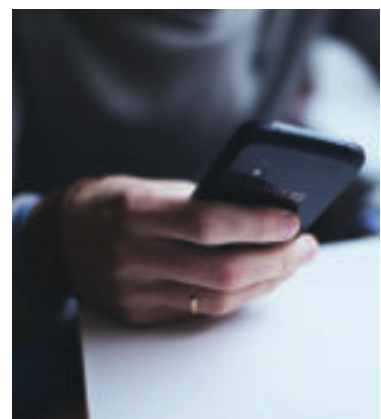
- Nezdvihajte neznáme číslo. Už to, že s vami hovorí automatizovaný

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

# 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 ŤZP 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**



**-10% Z CENY PRÁCE**

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

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



**PRENÁJOM KÁVOVAROV**



SANREMO D8 Profesionálny zákový kávovar				JURA X10 Veľký automatický kávovar			
1 DEŇ	VÝKREŤ	2-30 DNI	31-60 DNI	60 DNI +	1 DEŇ	VÝKREŤ	2-30 DNI
80 €	90 €	40 €	20 €	9 €	25 €	35 €	20 €
							15 €
							7 €

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava  
+421 910 315 415, info@domkavy.sk  
Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30  
Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku!

## OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,  
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

**BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny**

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

slovenská  
firma

**!!! 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**