

# PREŠOVSKO SABINOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 49 940 domácností

**Čalúnnictvo**  
Slánska 8, Prešov  
Tel: 0911 567 934  
georgijrsev@gmail.com  
V ponúku je predaj čalúnnickej kože  
od 26 €, bez DPH

**SARIŠSKÁ CHIŽA**  
RESTAURANT

VYCHUTNAJTE SI SKVELÉ JEDLO  
v jednej z našich reštaurácií:  
Hlavná 67, Prešov  
Vihorlatská zA, Prešov (NC MAX)

**Alebo si nechajte doviezť**  
**OBEDOVÉ MENU až k VÁM DOMOV!**

☎ 0911 255 532 ☎ 051/708 68

Cena obedového menu na donášku 6,50€, DONÁŠKA ZDARMA!

**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

**MALIARSTVO**

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

**0940 167 755**

**ŠUMNÁ STRECHA**

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

**MICHAL**  
**0908 337 893**

**ZAVO s.r.o.**  
stavbné práce  
www.zavosro.sk

- ▶ výstavba rodinných domov
- ▶ terénne a výkopové práce
- ▶ tesárske a betonárske práce
- ▶ rekonštrukčné práce

☎ 0903 645 679  
✉ zavosro@gmail.com

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

**SIETKY PROTI HMYZU**  
VÝMENA SIETKY U VÁS DOMA  
MONTÁŽ NOVÝCH ŽALÚZIÍ  
FAJSI s.r.o. ☎ 0905 61 60 79

**KOPANIE, VRTANIE  
A ČISTENIE STUDNÍ**  
0905 186 889  
www.studnevychod.sk

**Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád**

Práce z lánou  
VYSOKÉ A STAVEBNÉ PRÁCE  
www.zlana.sk

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

☎ 0911 150 447

**JESENNÁ AKCIA**

**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

23 rokov 2002 - 2025  
Slovenský výrobca

**VÝKUP A PREDAJ**  
použitého nábytku  
chladničky, pračky,  
TV prijímače

Vchod z ul. Dostojevského,  
Prešov, v areáli OZKN  
0905 748 958  
PO - PIA: 10:00-17:00

Jednohrob Impala 3000€  
**2200€** (UŠETÍTE 800€)

Jednohrob G623 2400€  
**1670€** (UŠETÍTE 730€)

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

WWW.POMNIKY.SK ■ WWW.KAMENARSTVOISPA.SK

Exkluzívne nápisné dosky  
Kamenné pracovné dosky

AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA

**VÝKUP KROJOV**  
a ich súčastí, plátno,  
kašmírové sukne, šatky,  
brokátové šatky, štofký, mince

☎ 0908 627 952

**INZERÁT?**  
Chcete  
0911 293 742

**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

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

**NAJLACNEJŠIE VSTAVANÉ SKRINE A NÁBYTOK 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

**PODLAHÁRPREŠOV s.r.o.**

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

0905 577 155  
0905 682 471

www.podlaharpresov.sk

**POLYFORM FASADOVO**

**ZATEPLOVANIE BUDOV NA KLÚČ ZA NAJLEPŠIE CENY**

0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

**LAGONSERVIS**

**VÁŠ SERVIS ELEKTRONÁRADIA**

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

Na trhu už 31 rokov

metabo HITACHI Makita FESTOOL GEWALT BOSCH

**LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH**

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

**BLICHÁR**

+421 903 526 816  
Francisciho 36, Prešov

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

**VÝPREDAJ SKLADU - LETNÝCH SANDÁLOV, V ZLAVE 40%  
-URČITÉ DRUHY OBUVI V ZLAVE**

**AKCIE A VÝPREDAJE www.pracovneodevypo.sk**

**eshop**  
www.popneu.sk

**BIADO**  
PNEU + AUTOSERVIS

Bottova 3 Prešov | tel.: 0915 898 688 | info@popneu.sk

**VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL**

STAČÍ ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOLVEK  
ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS  
PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabimov • 0917 722 447  
kalejatransport@gmail.com

**PALIVOVÉ DREVO**

0918 241 336

**PEKNÁ STRECHA**

NÁTERY STRIECH  
VYMAENA STRIECH  
OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu  
0908 842 631

**optika**

**NAJVÄČŠÍ VÝBER RÁMOV**

už od 30€

MULTIFOKÁLNE ŠOŠOVKY  
1+1 ZDARMA

meranie zraku bez čakania optometristom  
Obchodné centrum OPÁL Sekčov,  
Zemplínska 1, 080 01 Prešov  
jozeflna.babejova@gmail.com +421915964482

**Havarijná služba**

24/7 Elektrina | Voda | Odpad | Kúrenie | Plyn  
Košice a okolie - Prešov a okolie - východné Slovensko

0948 20 20 28

**FÚKANÁ IZOLÁCIA**

Zateplenie stropov, dutín trámových stropov,  
vážnikových krovov alebo pultových striech.

UŠETRÍTE AŽ 35% NA ENERGIÁCH!  
Obhliadka a cenová ponuka ZADARMO!

0948 130 221  
fukanaizolacia.jd@gmail.com

**OBNOVA STRIECH**

Reálna záruka 12 ROKOV Obhliadka ZDARMA

• PRIEMYSLEĽNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRIESTORY

**ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy**

• VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLBOV  
• OBNOVA KOMÍNOV  
• OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA

0949 765 613

**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

v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE

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 Šalgovík) 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



od pondelka 29. 9. do 5. 10.

Sa oplatí.

Maslo  
200 g  
(100 g = 0,75)

CENOVÝ  
HIT

1.49



Kofola  
Original  
4 x 2 l = 8 l  
+ záloh za  
obaly 0,60 €  
(1 l = 0,57)

4 x 2 l

2 LÍBA  
1.15

UŠETRITE\*  
-42 %

4.59



Každý deň  
to najlepšie

sa oplatí.



3 rolky

1 rolka od  
1.00

Kuchynské  
utierky  
3-vrstvové  
600 útržkov

s Lidl Plus kupónom  
pri nákupe nad 20 €

-33 %



CENOVÝ  
HIT  
4.49

2.99 4.49

Máchnutý odber je 1 balenie  
na nákup.



LIDL  
STÁNOK  
BEZNE CELESTE



Šalátová  
uhorka  
kus

-50 %

0.49  
0.99

Čučoriedky

125 g balenie  
(100 g = 1,11)  
(LP: 100 g = 1,00)

s Lidl Plus  
UŠETRITE\*  
-37 %



UŠETRITE\*  
-30 %  
1.39

1.25

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

POZNÁTE  
TV

Parkside®  
Aku vŕtací skrutkovač  
PABS 20-Li, 20 V  
súprava



PARKSIDE

UŠETRITE\*  
-40 %

29.99

\*V porovnaní s cenou 49,99  
platnou 16. 9. 2023 na lidl.sk

aj online



Podte  
s nami  
na hody!

-36 %

3.29  
5.15



Kačica  
celá  
cena za 1 kg  
s drobní



Bravčová krkovička  
cena za 1 kg  
v celku, bez kostí

-28 %

4.49  
6.29

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

Ponuka tovaru platí od 29. 9. do 5. 10. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez daňovej. Firma LIDL, si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

**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  
bodnar@regionpress.sk

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

**DISTRIBÚCIA** (49.940 domácností)

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**pámy týždeň:** Bzenov, Demjata, Fríčovec, Chmelov, Kapušany, Kendice, Kokošovce, Lubotice, Pušovce, Sedlice, Prešov, Veľký Šariš, Dačov, Drienica, Jakubovany, Sabinov, Lipany, Brezovica, Kamenica, Pečovská Nová Ves, Šarišské Michalany

**nepámy týždeň:** Drienov, Drienovská Nová Ves, Dulova Ves, Fintice, Haniska, Hermanovce, Chminianska Nová Ves, Lada, Lemešany, Ličartovce, Malý Šariš, Petrovany, Ruská Nová Ves, Sedlice, Široké, Tulčák, Vítaz, Vysná Sebastová, Župčany, Prešov, Sabinov, Krivany, Ražňany, Šarišské Drahce, Rozkopyany, Šarišské Sokolovce, Torsya a Dubovica, Nižný Slavkov



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	GALANCKO-ŠALANSKO	
HC	30.330	HÍHOVĚCKO-SERĚDSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVIČKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOUČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČANSKO-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	LUČENEC-KV-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	ŽIARSKO-ZC-B5	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-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	POPRADSKO-KK	
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

**Riadková inzercia**

**AUTO-MOTO**

» Predám VW Caddy 1.6 TDi, 55KW, manual, uprava pre ZTP-otocne sedadlo spolujazdca, odnimateľne tazne zariadenie + druha sada pneu, najazdene 183500, r.v. 02/2011, STK/TK 11/2026, cena 6000 Eur tel. 0905 824 630

**Chcete 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 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní splatný 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 - Zverie, 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 nahraďte písmena „P0“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiobomilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

**Čujte.sk**

Čítajte nás:

www.cujte.sk

**vizitky letáky brožúrky**

SLUŽBY TLAČE:  
presovsko@regionpress.sk

**NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV**

**NOVÁ STRECHA.**

Za rozumnú cenu

**0908 152 485**

**STOLÁRSKE PRÁCE NA MIERU**

INTERIÉR - EXTERIÉR

**0944 937 521**

**PROFI-STRECHA**

**•NÁTERY STRIECH**

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

**0940 973 777**

**FARBA KTORÁ VYDRŽÍ ZA PRIATEĽNÚ CENU**

Ponúkam za výhodnú cenu

**KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ**

tel. **0905 764 689**

**webové stránky na mieru**

**responzívne**

**REGIONPRESS**

www.regionpress.sk

**NÁKUP A PREDAJ**

**VÝHODNÉ CENY**

DRUHOTNÝCH SUROVÍN

pri väčšom množstve dohodu

**FEREK**

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**

**Nátery striech**

**Opravy komínov**

**0940 823 590**

**OBNOVA STRIECH**

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie → odborné poradenstvo → 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**

Jesenná AKCIA

Využite našu jesennú akciu a objednať si kvalitné brikety za výborné ceny

**eko max**

Bukové / Smrekové brikety

270€ **255€/960 kg** 275€ **260€/960 kg**

Objednajte: **0918 348 999**

www.ekomax.sk **DOPRAVA ZDARMA** info@ekomax.sk

**Elektronická maturita**

Maturanti môžu už v tomto školskom roku externú časť zo slovenského a maďarského jazyka a literatúry absolvovať elektronicky. Elektronická maturita podľa rezortu školstva prinesie školám modernejší spôsob testovania. Znižuje administratívnu záťaž, zjednodušuje hodnotenie a poskytuje žiakom aj učiteľom rýchly a presný spätnú väzbu.

Slovensko sa v Pláne obnovy a odolnosti SR zaviazalo od roku 2026 umožniť elektronickú formu maturity. „Plán obnovy sme pretavili do konkrétneho kroku, ktorý vzdelávaciemu systému reálne pomôže. Je to moderné a bezpečné riešenie, ktoré zjednodušuje organizáciu maturitných skúšok, zvyšuje transparentnosť hodnotenia a má praktické prínosy pre žiakov aj školy,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Od školského roka 2025/2026 budú mať teda žiaci možnosť maturovať v externej časti zo slovenského a maďarského jazyka a literatúry elektronicky. „No nebude povinná pre všetkých žiakov. Bude to možnosť, ktorú školy môžu využiť vo svoj prospech. Obsah maturitnej skúšky sa pritom nemení, zmení sa iba forma testu z papierovej na digitálnu. Ústna a slohová časť maturity bude naďalej prebiehať klasickým spôsobom,“ ozrejmil rezort školstva.

Pri hľadaní nástroja na testovanie sa rezort školstva riadil najlepšimi skúsenosťami zo sveta. Preto bola vybraná platforma pre elektronické testovanie postavená na systéme TAO, ktorý v súčasnosti využíva viac než 100 krajín sveta. Je nasadzovaná v školských systémoch, univerzitách aj profesijných organizáciách, ale aj v medzinárodných meraniach. OECD ju používa napríklad na testovanie PISA. „Žiaci z rôznych krajov a typov škôl už nový systém testovali. Ich prvé skúsenosti boli pozitívne. Žiakom elektronická forma vyhovovala a školy platformu hodnotili ako užívateľsky príjemnú,“ uviedlo ministerstvo školstva, podľa ktorého je pre žiakov veľkou výhodou okamžitá spätná väzba – predbežné výsledky dostanú hneď po ukončení testu. Samotné hodnotenie je rýchlejšie a presnejšie – odpovede spracuje systém, výsledky sa automaticky zapracujú do finálneho skóre a škola aj žiak majú k dispozícii prehľadné reporty.

V nasledujúcich mesiacoch Národný inštitút vzdelávania a mládeže urobí viacero krokov na zabezpečenie bezproblémového priebehu elektronickej maturity, ktorá bude 10. marca 2026. „Každá stredná škola dostane licenciu na testovanie maturantov, žiaci sa na dobrovoľnej báze môžu, ale nemusia zapojiť. Pre žiakov pripravíme v októbri a novembri skúšobné testovanie, na základe ktorého sa rozhodnú, ktorá forma im vyhovuje viac,“ vysvetlila generálna riaditeľka Národného inštitútu vzdelávania a mládeže Romana Kanovská.

» ren

# Pitný režim a vhodná fľaša na pitie

## Koľko a aké tekutiny by mali piť deti?

**Dodržiavanie správneho pitného režimu je jednou z najdôležitejších zásad zdravého životného štýlu. Podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) je potrebné preferovať pitie výhradne čistej pitnej vody.**

„Množstvo vody, ktoré detský organizmus potrebuje, závisí predovšetkým od veku a hmotnosti dieťaťa, ale aj od iných faktorov, ako sú fyzická aktivita, teplota prostredia a typ stravy. U dieťaťa v školskom veku je to 70 ml a u dospelých je to cca 50 ml na kg hmotnosti za 24 hodín,“ objasňujú odborníci a na ilustráciu uvádzajú: toto množstvo u dieťaťa s hmotnosťou 20 kg predstavuje 1400 ml vody/deň, u dieťaťa vážiaceho 30 kg je to 2100 ml vody/deň, u dieťaťa s hmotnosťou 40 kg 2800 ml vody/deň. „Odporúčame aj pedagogickým pracovníkom, aby vyzývali deti napiť sa, najmä po telesnej aktivite, v stresujúcich situáciách a počas mimoriadne teplých dní,“ hovoria odborníci a dodávajú: „Deti by mali vypíť pred odchodom do školy aspoň jeden pohár vody. Vypíť naraz veľké množstvo vody nie je vhodné. Pokiaľ má dieťa dostatok tekutín počas dňa, večer stačí piť menšie množstvo vody, najmä pred spaním.“

### Čo ponúknuť deťom piť okrem vody?

Pre spštenie pitného režimu môžeme podľa odborníkov jednorazovo denne po-

núknuť dieťaťu nesladený bylinkový alebo ovocný čaj, prípadne nesýtenú minerálnu vodu. „Ovocné šťavy predstavujú dôležitý zdroj vitamínov a minerálnych látok, šťavy odporúčame podávať zriedené, napríklad v pomere 1:1 s vodou. Nevhodné sú silne mineralizované vody sýtené oxidom uhličitým, všetky sladené nápoje, ako sú napríklad colové nápoje, nápoje s umelými sladidlami, energetické nápoje s obsahom chinínu, káva a alkohol,“ prízvukujú odborníci.

### Ktorá fľaša je vhodná?

Je najvhodnejšie, aby si dieťa do školy nosilo vlastnú fľašu. Tá ideálna by mala byť ľahko čistiteľná, mať odmerku a udržiavať teplotu nápoja. „PET fľaše z už vypitých nápojov sú určené iba na jednorazové použitie, preto ich neodporúčame znova používať. Vhodné sú fľaše na opakované používanie: vyrobené z plastu (Tritan, PP), skla alebo z nerezovej ocele. Sklo je považované za vysoko inertný (nečinný) materiál, ktorý neuvolňuje do vody žiadne nežiaduce látky. Jeho nevýhodou je však vyššia hmotnosť a riziko rozbitia. Akékoľvek plastové a nerezové fľaše určené na opakované použitie sú bezpečné, ak sa dodržiavajú podmienky použitia uvedené na obale,“ približujú odborníci.

### Ako sa správne starať o fľašu?

- Fľaše určené na opakované používanie



Ilustračné foto.

zdroj foto Adam364593133 pixabay

je potrebné pred prvým použitím dôkladne opláchnuť tak, aby nedošlo k vytvoreniu mikrobiálneho biofilmu alebo pomnožovaniu mikroorganizmov, hlavne ak sa do fliaš dávajú džúsy alebo mliečne výrobky.

- Je dôležité fľašu umývať každý deň teplou vodou s jemným saponátom. Vhodné je použiť kefku pre dôkladné mechanické vyčistenie vnútorných stien. Po umytí je potrebné nechať fľašu otvorenú, aby dobre preschla.

- Fľaše, najmä plastové, by sa nemali nechať na priamom slnečnom svetle. Teplota a UV žiarenie môžu znižovať kvalitu materiá-

lu a podporovať rast mikroorganizmov.

- Plastové fľaše sa časom opotrebojú, a môžu sa objaviť povrchové trhliny a praskliny, vypukliny, oddeľovanie vrstiev, strata objemu alebo iné deformácie, ako je zažltnutie či strata lesku alebo priehľadnosti. „Zmeny v dôsledku používania, akými sú zafarbenie od farbív z potravín vrátane lykopénu a kurkumínu, však nepredstavujú zhoršenie vlastností plastového materiálu. V prípade výrazných mechanických zmien je potrebné plastovú fľašu nahradiť novou,“ radia odborníci z ÚVZ SR.

» [ren](#)



## 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

37-21-3

**30% ZĽAVY**

**DREVO HLINÍK**

**VAŠA CESTA K VYSNÍVANÉMU BÝVANIU**

**Naša ponuka :**

- ✓ Zimné záhrady
- ✓ Prístrešky na autá
- ✓ Prístrešky na terasy
- ✓ Hliníkové Zasklenie
- ✓ Pergoly
- ✓ Výmena lexanu na streche

**WWW.OLIMONT.SK**   **DOPYT@OLIMONT.SK**   **VOLAJTE 0908 077 040**

87-0084

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

## NAJ STRECHA

UŽ 14 ROKOV NA TRHU

**KONTAKT 0940 776 203**

### FÚKANÁ IZOLÁCIA pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA

- ✓ Dokonalé zateplenie do posledného detailu
- ✓ Investícia, ktorá šetrí peniaze

[www.naj-strecha.sk](http://www.naj-strecha.sk)

88-15-37

## Pozor na falošných kontrolórov

**Sociálna poisťovňa varuje verejnosť pred falošnými kontrolórmi prepočtu dôchodku. Nevypúšťajte ich k vám domov a nedávajte im peniaze.**

Sociálna poisťovňa upozorňuje svojich klientov na falošných kontrolórov, ktorí navštevujú seniorov priamo v ich domoch či bytoch. Tí sa predstavujú a tiež preukážu falošnými preukazmi ako zamestnanci Sociálnej poisťovne a z dôvodu prepočítania dôchodkov, ktoré sa údajne chystá, sa domáhajú vstupu do interiéru domu či bytu občanov. Tvrdia, že je to dôležité pre určenie výšky sumy ich dôchodku. Sociálna poisťovňa však takýto typ kontrol nevykonáva a pripomína, že jej zamestnanci nemajú právomoc vstupovať do nehnuteľností klientov a vyberať od nich peniaze v hotovosti alebo iným spôsobom priamo na mieste.

„Aktuálne bol tento typ falošných kontrolórov zaznamenaný v Nitrianskom kraji. Je možné predpokladať, že vzhľadom na rastúce množstvo podobných podvodov k tomu môže dôjsť aj v ďalších regiónoch Slovenska,“ uvádza Sociálna poisťovňa a zároveň vyzýva svojich poistencov na obozretnosť. Pripomína tiež, že jej zamestnanci navštevujú klientov len

v prípadoch kontroly dodržiavania liečebného režimu - ľudovo nazývané tiež „kontrola na péenke“. „Ani vtedy však do obydli nevpustujú a tiež nemanipulujú s hotovosťou, teda nikdy od klientov nežiadajú akúkoľvek úhradu priamo na mieste a v hotovosti,“ objasňuje Sociálna poisťovňa.

Pre spresnenie doplníme, že prípadné prepočty či valorizácie dôchodkov spracováva Sociálna poisťovňa automaticky, teda bez kontaktu s klientom.

„V prípade akýchkoľvek pochybností odporúčame klientom preveriť si situáciu priamo v príslušnej pobočke Sociálnej poisťovne: **Kontakty - pobočky | Sociálna poisťovňa (socioist.sk)** alebo na bezplatnej infolinke **Informačno-poradenského centra: 0800 123 123.**

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto martaposemuckel pixabay

## V jeseni kliešte nespia

**V jeseni je priam ideálne obdobie na vychádzky do prírody. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) však upozorňujú, že kliešte nespia ani v jeseni a preto riziko zaklieštenia netreba podceňovať.**

„Infikované kliešte môžu prenášať najčastejšie kliešťovú encefalitídu a lymskú boreliózu. Ide o ochorenia, ktoré môžu zapríčiniť vážne zdravotné následky,“ prízvukujú odborníci a pripájajú nasledovné rady:

Vyhýbajte sa miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov - okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Dajte si pozor aj pri mestskej zeleni - v parkoch, záhradách či na cintorínoch.

V prírode noste uzavretú obuv, dlhé nohavice, ponožky (ideálne zapravené do nohavíc). Vhodnejšie je svetlé oblečenie, na ktorom si parazita skôr všimnete.

Použite repelent a po návrate domov si vždy skontrolujte pokožku. Kliešťa je potrebné ihneď opatrne odstrániť.

**Infikované kliešte môžu prenášať dve najčastejšie ochorenia:**

**Kliešťová encefalitída (KE)** - vírusové ochorenie nervového systému. Môže zanechať dlhodobé následky najmä ne-

urologického charakteru: bolesti hlavy, únava, pocity znecitlivenia, mravčenia, porucha pamäti/koncentrácie - zhoršenie motorických funkcií, dlhotrvajúce kognitívne ťažkosti, ochrnutie. Ochorenie môže v rizikových prípadoch skončiť úmrtím.

„Nezabúdajte, že vírus KE sa môže preniesť aj cez nepasterizované ovčie či kozie mlieko a výrobky z neho. Preto odporúčame konzumovať pasterizované výrobky,“ uvádzajú odborníci z ÚVZ SR a dodávajú, že najspoľahlivejšou ochranou je očkovanie.

Od začiatku roka 2025 do 17.9. evidujú 158 prípadov KE.

**Lymská borelióza (LB)** - bakteriálne ochorenie, ktoré ak sa nelieči včas, môže spôsobiť závažné a dlhodobé komplikácie, a to neurologické (široké spektrum od bolesti hlavy až po meningitídu, ochrnutia), kardiovaskulárne, postihnutia kĺbov (chronické bolesti svalov a kĺbov), autoimúnne ochorenia, psychické problémy.

Lieči sa antibiotikami, očkovanie proti LB neexistuje.

Od začiatku roka 2025 do 17.9. evidujú 3 127 prípadov LB

**Náš tip:**

Informácie o tom, ako kliešťa správne vybrať, nájdete na našej webovej stránke **cuje.sk**

» ren



**BarezioPLUS**  
kompletné pohrebné služby



**MOYZESOVA 58**

**HLAVNÝ CINTORÍN PREŠOV**

**0 9 4 8 8 0 0 4 0 0**

**WWW.BAREZIOPLUS.SK**



**@KOMPLETNEPOHREBNESLUZBY**

# Pozor na riziká nezodpovedného užívania liekov

## Lieky nie sú cukríky

Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) upozorňuje na zodpovedné užívanie voľnopredajných liekov, pričom dáva do pozornosti odkaz európskych liekových autorít zapojených do kampane s názvom **Lieky nie sú cukríky**, ktorý znie: **Prečítajte si príbalový leták, dodržujte pokyny a používajte voľnopredajné lieky zodpovedne.**

„Nie všetky lieky sú vhodné pre každého, ich účinky môžu ovplyvňovať vek, váha, metabolizmus, ale aj iné lieky užívané súbežne. Preto si vždy prečítajte príbalový leták. Uistite sa, že daný liek je pre vás vhodný a naštudujte si, ako ho správne užívať. Ak máte pochybnosti, poraďte sa so svojím lekárom alebo lekárnikom,“ prízvukuje ŠÚKL.

### Lieky nie sú bežný spotrebný tovar

Voľnopredajné lieky uľahčujú pacientom prístup k zdravotnej starostlivosti. Ich dostupnosť je veľkou výhodou, no zároveň môže viesť k podceňovaniu rizík. „Je dôležité, aby si ľudia uvedomili, že lieky nie sú bežný spotrebný tovar a k ich užívaniu by mali pristupovať zodpovedne,“ zdôrazňuje Roman Dorčík, riaditeľ Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv a dodáva, že nesprávne dávkovanie či dlhodobé užívanie voľnopredajných liekov môže viesť k vedľajším účinkom, poškodeniu zdravia a v niektorých prípadoch aj k závislosti.

ŠÚKL približuje riziká, ktoré hrozia pri nezodpovednom užívaní voľnopredajných liekov:

### • Vedľajšie účinky a zdravotné ťažkosti

Aj voľnopredajné lieky môžu vyvolať nežiaduce reakcie – od tráviacich problémov až po poškodenie pečene či obličiek. Nezabúdajte, že predávkovať sa je možné aj voľnopredajnými liekmi – najmä ak sa prekračuje odporúčaná dávka.

### • Nevedomé predávkovanie

Riziko vzniká, ak pacient siahne po viacerých liekoch s rôznymi názvami, ktoré však obsahujú tú istú účinnú látku. Typickým príkladom sú lieky s obsahom paracetamolu.

### • Liekové interakcie

Účinné látky sa môžu navzájom ovplyvňovať. Preto si vždy prečítajte príbalový leták a poraďte sa s lekárnikom, ak užívate viacero liekov naraz.

### • Riziko vzniku závislosti

Niektoré lieky proti bolesti alebo nespavosti môžu pri dlhodobom užívaní viesť k závislosti. Závislosť môže vzniknúť napríklad aj od nosových sprejov a kvapiek, či preháňadiel.



Ilustračné foto.

zdroj foto Ri\_Ya pixabay

### • Neskorá diagnostika vážnejších ochorení

Voľnopredajné lieky, napríklad tie proti bolesti, môžu často tmiť príznaky vážnejšieho ochorenia. Pacienti by si nikdy nemali svojvoľne zvyšovať dávky, ani prekračovať odporúčanú dobu užívania lieku. Ak ťažkosti pretrvávajú, je potrebné navštíviť lekára.

### ŠÚKL pripája tri jednoduché pravidlá, ako užívať lieky zodpovedne:

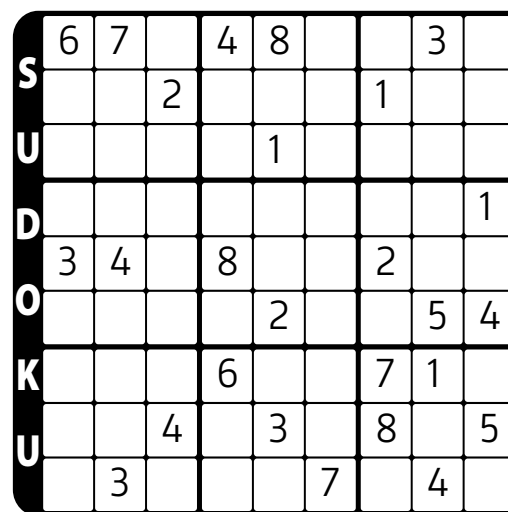
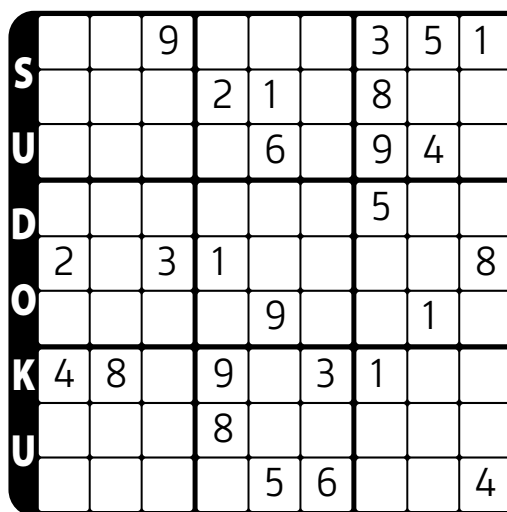
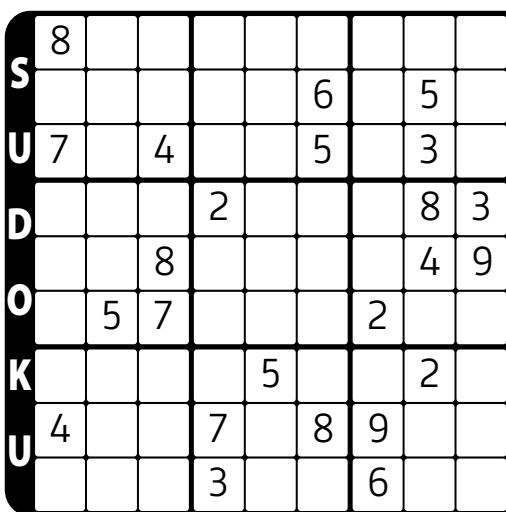
1. Pred užitím lieku si vždy prečítajte príbalový leták.

2. Dodržiavajte odporúčanú dávku a dĺžku užívania.

3. Ak zdravotné ťažkosti pretrvávajú, navštívte lekára.

Osvetová kampan' Lieky nie sú cukríky vznikla ako prvá spoločná iniciatíva siete riaditeľov liekových agentúr (HMA), ktorá združuje národné liekové autority v Európe a jej súčasťou je aj Štátny ústav pre kontrolu liečiv. Spolupracuje tiež s Európskou liekovou agentúrou (EMA) a Európskou komisiou.

» ren



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

**TLAČE**



www.regionpress.sk

**REGION PRESS**

**Oplatisa.sk**

**ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!**

# 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%**

## KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé  
polovnícke zbierky.

Kúpim veci  
z 1. a 2. sv. vojny,  
vzduchovky.

**Výkup mincí  
do roku 1945**

Celá SR

**0940 723 073**  
trofejeee@gmail.com

## EXPERTI NA STRECHY POKRYVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY  
» RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ  
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV  
» KOMPLETNÁ VÝMENA  
STRIECH

**-10%  
Z CENY PRÁCE**

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

## Stannah



**Ponuka**  
Darček v  
hodnote až  
200,- €

## EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

pred

po

**BEZ  
WAPKY**

**BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA**

**BOMBA  
FASÁDA**

[www.bombafasada.sk](http://www.bombafasada.sk)  
**+421 905 148 393**  
[info@bombafasada.sk](mailto:info@bombafasada.sk)

## 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 17.10.2025 a nie je platná  
s inými kampaňami alebo  
ponukami.

**0800 162 162**

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

## POKRYVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žľabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**DO 30.9.  
ZĽAVA  
-15%**



**Kontakt: +421 917 506 871**

## POKRYVAČ- TESÁR

profesionálne strešné práce

**OKAMŽITÉ  
ZAČATIE  
PRÁČ**

**-10%  
Z CENY  
PRÁČE**

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

- » renovácia striech, renovácia garáží
- » pokládka plechovej strešnej krytiny
- » oprava a renovácia žľabov
- » kompletná výmena striech
- » zateplovacie práce

**ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA**  
**Kontakt: +421 949 623 050**