

KOŠICE

okolie

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

Rudolf Huliak je

**Strana
Vidieka**

STREŠNÉ KRYTINY



SLOVENSKÝ VÝROBCA

**Akciové
krytiny**od **7,70€**
(9,47€ s DPH)Akcia platí pre farby: ● RAL 3009 - červenohnedá
● RAL 8017 - hnedá lesklá / ● RAL 9005 - čierna lesklá

Akcia -50% na všetky farebné žľaby

ALUZINOKV ATRAKTÍVNEJ
CENE POZINKUVšetky krytiny a trapézové plechy
v prémiových vlastnostiach aluzinku
za cenu obyčajného pozinku

Pozink

www.maslen.sk📍 Košice, Jarmočná 2 📧 maslenke@maslen.sk ☎ 0948 389 859**ČISTENIE
HROBOV**1hrob 80€ 2hrob 120€
Obnova písma 1,5€/znak
www.cisteniehrobu.sk
0940 653 651, 0919 205 521
Ing. Miroslav Greisiger
Do Dušičiek ešte stíhame!
AKCIA PLATÍ do 30.9.2026!!**KOPANIE, VRTANIE
A ČISTENIE STUDNÍ****0905 186 889**www.studnevychod.sk**KAMENÁRSTVO KOŠICE**
od roku 2002 — VŠETKY KAMENÁRSKE PRÁCE —**VEĽKÉ JESENNÉ ZĽAVY**

PRE KAŽDÉHO VOLAJÚCEHO ZÁKAZNÍKA

📍 prevádzka – Južná trieda 66, Košice

Ihneď k dispozícii

HOTOVÉ
URNOVÉ a KLASICKÉ
hrobové miesta

v Košiciach, Barci, Perin-Chyme a v Krematóriu

☎ 0907 909 152

✉ kosecekamenarstvo@gmail.com
www.kamenarstvokošice.sk

☎ 0903 999 123

jarek čistí čalúnený nábytok
a koberce u Vás doma aj u nás
www.jarekcistikoberce.sk | 0915 937 226**LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH**www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk**ISOVER** SAINT-GOBAIN **FASADOVO****FÚKANÉ A STRIEKANÉ
IZOLÁCIE** Celé Slovensko
Timeo, s.r.o.0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk**PÔŽIČKY**
od 18 do 80 rokovNAŠE POBOČKY:
NONSTOP
(VYBAVTE SI PÔŽIČKU AJ ONLINE)**Moldava n/B.**

📍 Hviezdoslavova 18

- oproti VÚB BANKE (vo dvore)

☎ 0904 031 113

www.OKpozicka.sk**KOŠICE**

📍 Fejova 1

- oproti OD DARGOV

☎ 0918 709 028

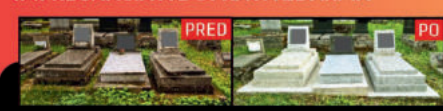
www.bestpozicka.skod 400 €
do 30 000 €**ČISTENIE HROBOV**

- Obnova písma, dátumy úmrtia
- 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**Chcete predat' svoju
nehnuteľnosť?**

Zistíte, koľko môže vaša nehnuteľnosť skutočne zarobiť.

Ponúkam bezplatnú, nezáväznú konzultáciu

Zavolajte ešte dnes!

maklér pre lokalitu Košice a okolie



Štefan Klapko

☎ 0905 118 862

✉ klapko@diamondreality.sk🌐 www.diamondreality.sk**Súťaž týždňa s Tiposom**

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE**TIPOS**
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

KOŠICE okolie

EV 6209/24 Najbližšie k ľuďom

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

Rok III, rok 2026

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:
Backovík, Beniakovce, Bidovce, Blažice, Bohdanovce, Budimír, Bukovec, Buzica, Čestice, Čana, Čecajovce, Čizáče, Drienovce, Družstevná pri Hornáde, Haniska, Jasov, Kechnec, Kokšov - Bakka, Košické Oľšany, Kysak, Malá Ida, Malá Vieska, Mokrance, Moldava nad Bodvou, Nižná Hutka, Nižná Kamenica, Obišovce, Panovce, Perín - Chým, Poproč, Rákoš, Rozhanovce, Rudník, Ruskov, Sady nad Tornysov, Sena, Slančík, Slanec, Teplicany, Turna nad Bodvou, Vajkovce, Valalíky, Vyšná Kamenica, Zdobá, 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-SĀLIANSKO
HC	30.330	HĽOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16.450	KOMĀRNĀNSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NĀTRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO
PK	22.970	PEZĪNSKO
PN	41.870	PIESTĀNSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKĀLICKO
TO	41.930	TOPOĽCIĀNSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIĀNSKO-DĀA-IL
TT	49.930	TRĀNAVSKO
ZM	20.930	ZĽATOMORAVSKO

Stredné Slovensko		
BB	56.200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LĽPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČENECKO-VK-PT
MT	38.570	MĀRTINSKO-TR
OR	34.980	ORĀVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DĀ-KA
ZH	26.880	ZĽĀRSKO-ZC-BĀS
ZA	50.780	ZĽĪNSKO-BY

Východné Slovensko		
BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VĀ-SV-MĀL
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	ĽUBOVNIĀNSKO
MI	31.260	MĀCHĀLOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPĀDASKO-KĀK
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-ĽE-GL

VYPRATÁVANIE a odvoz odpadu

Rýchlo. Spoľahlivo. Bez starostí!

Byty, domy, pozostalosti
Pivnice, garáže, pôjdy
Čistenie pozemkov
Chaty, záhrady a pod.

0908 820 408
ZAVOLAJTE EŠTE DNES!

FEROVÉ CENY RYCHLÝ TERMIN EKOLÓGICKÝ ODVOZ

Urobíme to za Vás!

Viac miesta pre to, čo je dôležité

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

ŽALÚZIE a SIETE

JESENNÁ AKCIA -30%

0905 611 093

www.eurofal.sk | eurofal@gmail.com

EUROFAL
plastové okná

Výmena tesnenia -50% ZĽAVA

SERVIS OKIEN

STRECHÁRSKE A MURÁRSKE PRÁCE

- Montáž plechových striech
- Hrubé stavby
- Prístavby a nadstavby domov
- Zhotovenie vencov
- Výmena rín
- Hydroizolácie
- Nátery striech
- Podbitie striech
- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie kúpeľní
- Omietky, potery, murovanie
- Vypratávanie interiérov
- Vypratávanie exteriérov

0948 107 877
Košice

www.strechyreal.sk

STAVEBNÉ A TESÁRSKE PRÁCE

ZATEPLENIE DOMOV, STRECHY, OPRAVY KOMÍNOV, NÁTERY STRIECH, FASÁD, REKONŠTRUKCIE, ELEKTROINŠTALÁCIE, JADRÁ, OBKLADY, POTERY, MAĽOVKY, SADROKARTONY, OMIETKY, IZOLÁCIE DOMOV, OPLOTENIA, ZÁMKOVÁ DĽŽBA, VÝMENA RÍN

0902 266 147

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše OCEĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRĀNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domov

DUB MATNÝ DUB SĚDÝ ORECH MATNÝ DUB VZOR ANTRACIT BIELE VZOR

AKCIA od 480 €

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

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

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

PLASTOVÉ OKNÁ

SAMOpus
www.samopus.sk

SKLADNÁ 1 - ČAŇA

ŽALÚZIE SIETE
proti hmyzu

DÔCHODCOVIA a ŽŤP ZĽAVY do 30%

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

0919 204 754
samoplussro@gmail.com
www.samopus.sk

HĽADÁME VODIČOV SKUPINY C



HRUBÁ MZDA: od 1150€ / mesiac
Finálna úroveň mzdy závisí od kvalifikácie a skúseností.
Priemerná mzda vodiča: 1150 - 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: personalneodd@kosit.sk, +421 910 828 772

KOSIT



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

Zariadenie pre seniorov MEDZEV, ŠUGOV



Informácie ohľadom umiestnenia

0905 962 161



Kancelária v Košiciach.

VODA • KÚRENIE • PLYN

0910 120 881 | iduvodare@gmail.com

RIZIKOVÉ OREZY a VÝRUBY STROMOV

starostlivosť o záhrady
stromy, kríky, živé ploty

0918 290 314

VÝKOPOVÉ PRÁCE

MINIBAGROM

Viac info 0918 613 781



HOTEL PRE PSOVI A MAČKY

VÝCVIK • KURZY • PORADENSTVO

ODVOZ A DOVOZ

Ruské Pekľany 61
0918 613 781
0907 931 213



NOVÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

za rozumnú cenu

0908 152 485

- výmena a rekonštrukcia striech
- výmena odkvapov
- snežné zábrany

0952 264 819

NOVOOTVORENÁ PREDAJŇA v Dargove (hneď za dverami)



YODEYMA PARFÉMY

Alternatíva luxusných značiek

- ✓ Dámske & pánske vône
- ✓ Vysoká kvalita
- ✓ Dlhá výdrž
- ✓ Skvelá cena

PREDAJNE
v Košiciach:

• DARGOV
• Alžbetina 11

Čistenie hrobov

AKCIA

jednohrob 80€
dvojhrob 120€
maľba písma 1,50€/znak
dosekávajúce písma od 99€

Predaj a montáž svetelníkov a váz
za výhodné ceny od slovenského výrobcu

impregnácia
a doprava
zdarma

0902 509 700

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

www.cisteniehrobvarsaris.sk



ZVÁRACIA TECHNIKA a NÁRADIE

27
ROKOV
na trhu

VŠETKO OKOLO ZVÁRANIA

Tel.: 055 72 07 411

predajňa: 055 72 07 407, Holubyho 12, Košice

- Zváracie stroje - zváračky
- Laserové zváračky
- Zváracie stoly, kukly
- Príslušenstvo k zváraniu
- Odsávanie
- Autogénna technika
- Ukosovačky
- Nabíjačky a štartovacie vozíky
- Pásové píly
- Elektrocentrály
- Kompresory
- Magnetické vŕtačky
- Náradie na rezanie, brúsenie, vŕtanie, leštenie
- Sortiment - dielňa a záhrada

www.gobako.sk

JESENNÁ ZĽAVA -20 %

NA VŠETKY ŽULOVÉ POMNÍKY



BEZPLATNÁ LINKA

0800 500 535



RÝCHLO / LACNO / KVALITNE

PRIPRAVTE POMNÍK SVOJICH BLÍZKYCH PRED ZIMOU

KAMENÁRSTVO OKNO, S.R.O.

Jazerná 1 (Areál Dávid) - KOŠICE
WWW.OKNOSRO.SK



PONÚKAME VOĽNÉ HROBOVÉ MIESTA NA VEREJNOM CINTORÍNE

**EURO
JACKPOT**

Užívaj si problémy milionárov

**18+****HRAJ
ZODPOVEDNE**

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



Sedem výhier za týždeň: bodku za sériou dal Euromiliónový Joker za 20 000 €

Ak by sme začiatok septembra v TIPOSe mali opísať, bol by to výherný týždeň. Výhry putovali putovali naprieč kraji, hrami aj sumami:

- **VŠETKO ALEBO NIČ** – absolútny hit týždňa. Maximálnu možnú výhru 100 000 € zinkasovali až traja hráči.
- **EXTRA VÝPLATA** – v pondelok 31. 8. si jeden hráč spríjemnil deň výhrou 30 000 €, po štvrtkovom žrebovaní si ďalší dvaja hráči odniesli 15 000 €.
- **EUROMILIÓNY JOKER** – týždeň uzavrela výhra 20 000 € z Prešovského kraja.

Sedem výhier, tri rôzne hry, jedno spoločné posolstvo: veľké sumy padajú nielen v sprievodných poradiach ale aj v celkom bežných denných žrebovaniach.

Niekedy jedna návšteva predajného miesta spôsobí, že máte zrazu nečakané dôvody

na úsmev. Presne to sa stalo hráčovi z Prešovského kraja, ktorý si posledný augustový deň podal na termináli stávk a 5. septembra 2026 mu doplnková hra Euromilióny Joker priniesla krásnu výhru 20 000 €. Týmto tiketom sa zároveň uzavrel mimoriadne štedrý týždeň, počas ktorého padlo až sedem atraktívnych výhier.

Výherná kombinácia, ktorá stála za čakanie

Hráč zveril svoje šťastie 2-tipovej stávke s doplnkovou hrou Euromilióny Joker, ktorú si uzatvoril na 2 žrebovania za celkových 7 €. Prvé žrebovanie mu síce nevyšlo, no práve v tom je čaro systémových stávok. Druhé žrebovanie, ktoré sa udialo 5. septembra, bolo presne to, na ktoré čakal. Šesťčísle 357905 mu vynieslo 20-tisícovú výhru. Aj tento príbeh nám potvrdzuje, že aj doplnková hra dokáže potešiť podobne ako hlavná.

Bude celý september takto úspešný?

Do číselných lotérií Euromilióny Joker, Všetko alebo nič, prípadne do EXTRA VÝPLATY, sa môžete zapojiť či už na predajných miestach spoločnosti TIPOS, cez portál eTIPOS.sk, v mobilnej aplikácii TIPOS alebo prostredníctvom SMS. Už najbližšie žrebovania ukážu, či sa výherná séria zo začiatku septembra pretiahne na celý mesiac a možno bude práve váš tiket ten výherný.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20% z hernej istiny z jeho číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

**Kolko výhier v troch rôznych lotériách od TIPOSu
padlo začiatkom septembra?**

A: 13

B: 7

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže
www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 18. 9. 2026 od 10:00 hod. do piatku 25. 9. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Rudolf Huliak je Strana Vidieka

Hrdý vidiek, hrdé Slovensko.



Strana
vidieka



Objednávateľ: STRANA VIDIEKA, Račianska 157/166, 83 102 Bratislava, IČO: 42369741
35-0109



20 ROČNÉ SKÚSENOSTI V PRAXI

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-strechas.sk

 Naj-strecha sro

 0940 776 203

				2			9
S		2				5	
U	3	1					4
D				3		1	5 8
O			5	6			3
K	5		3			1	2
U	6					4	8
	8			9		3	4 6

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

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



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

Viac informácií nájdete na webových sídlach

www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

25. septembra 1576

Výročia a udalosti

Rudolf II. Habsburský

bol korunovaný za uhorského kráľa

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĐOM

ABA
INNOVATOR

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

zastavenie sadania budov

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «



TOP INJECT

- stabilizujeme základovú pôdu
- zastavíme sadanie budov
- injektážou syntetickej živice

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

0918 726 754

sk.abainnovator.com



SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiar, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 30.9.

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Kontakt: +421 918 081 699



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

BOMBA FASÁDA



BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk



Revolúcia vo svete
fitness dorazila
na Slovensko



INFORMÁCIE:
+421 907 895 865
info@imbodysport.sk

Pravidelná fyzická aktivita je dôležitá

Pohybom ku zdraviu

Pohybová aktivita je jednou z ciest k zlepšeniu kvality života. Pevné zdravie a dlhší život sú dobrým dôvodom, aby sa pohyb stal pozitívnym návykom všedného dňa.

Odborníci hovoria, že pravidelná pohybová aktivita zlepšuje fyzickú a psychickú kondíciu, posilňuje imunitný systém, podporuje srdcovú činnosť a krvný obeh, zlepšuje prívod kyslíka do celého tela, normalizuje krvný tlak, podporuje trávenie a činnosť čriev, harmonizuje činnosť endokrinného systému, je prevenciou pred osteoporózou a má veľa ďalších benefitov. Na druhej strane sa podľa nich nedostatočná fyzická aktivita v kombinácii s nesprávnou výživou spolupodieľa na vzniku chronických ochorení ako sú srdcovocievne ochorenia, onkologické, metabolické, respiračné či ochorenia pohybového aparátu a podobne. „Čím je človek starší, tým viac je dôležitá primeraná a pravidelná fyzická aktivita. Šport odhaľuje príznaky starnutia, pomáha zvládať choroby a bolesť, dodáva chuť do života, zvyšuje energiu a zlepšuje pozitívnu náladu“, objasňuje Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

Výskumy varujú

Z výsledkov rôznych výskumov vyplýva, že až 70 % Slovákov sa hýbe nedostatočne a málo. Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) zomiera v dôsledku nedostatku pohybu celosvetovo ročne vyše 5 miliónov ľudí, čo je podobný efekt ako má fajčenie. „Dnešný sedavý spôsob života významne prispieva k pandémie obezity a vzniku rôznych chronických civilizačných ochorení ako je diabetes, ateroskleróza, kardiovaskulárne a neurodegeneratívne ochorenia“, upozorňuje odborníčka. Nedostatočná pohybová aktivita má vplyv aj na vznik niektorých typov rakoviny, ako je napríklad kolorektálny karcinóm.

Telesná aktivita je dôležitá

„Osobitne dôležitá je pravidelná telesná aktivita v detstve a mladom veku, pretože vtedy sa vytvára celoživotný návyk. Edukácia má preto zásadný význam“, uvádza Mgr. Klinčáková a vysvetľuje, že mladiství, ktorí sú pravidelne aktívni, majú menšiu šancu, že sa u nich vyvinú rizikové faktory ako obezita či zvýšený krvný tlak. Je preto vhodné podporovať deti v tých pohybových aktivitách, ktoré ich bavia a naplňujú.



Ilustračné foto.

zdroj foto PICNIC-Foto pixabay

Prospeje nám chôdza

Najprirodzenejšou pohybovou aktivitou je chôdza, ktorá je prospešná pre našu fyzickú kondíciu a psychiku. Podľa viacerých štúdií dokáže pravidelná chôdza predĺžiť život človeka o niekoľko rokov a dokonca spúšťa aj omladzovacie procesy v tele. WHO odporúčaná dávka pohybu, ktorá prináša zdravotné benefity je 10 000 krokov denne + 30 minút stredne intenzívnej vytrvalostnej aktivity aspoň 5krát týždenne alebo 1 hodina intenzívnej vytrvalostnej aktivity 3krát týždenne, optimálne v kom-

binácii so silovým tréningom 2 až 3krát týždenne.

Tipy ako zvýšiť fyzickú aktivitu

- Ak máte sedavé zamestnanie, počas prestávky sa poprechádzajte,
- prechádzajte sa počas telefonovania,
- ak sa dá, na prepravu zvolte bicykel namiesto auta,
- používajte schody namiesto výťahu

Informácie poskytol
RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



Stannah



Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Stoličkový výťah Stannah:
užívajte si svoj domov naplno

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



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

0800 162 162

www.stannah.sk

1. DAY OBCHOD
NA JEDNOTKU!

**Na každú príležitosť sa pripravíte
vo 1. DAY, obchode na jednotku!**

- ✓ Široký výber kvalitného alkoholu, vín, pochutín, sladkostí aj nealka
- ✓ Niečo pre každú príležitosť – rodina, priatelia alebo len tak pre seba
- ✓ Elegantné darčkové balenia, ktoré potešia každého
- ✓ Atraktívne ceny a špeciálne ponuky počas celého roka
- ✓ Ochutnávky a nové chute priamo v predajni
- ✓ 1. DAY KLUB – výhody pri každom nákupe



**Stretnutie
s kamošmi**



**Romantický
večer**



**Filmová
noc**



**Rodinná
oslava**

130+ predajní po celom Slovensku | Nájdite svoju predajňu na www.1day.sk/predajne

Fotografie sú ilustračné. Alkoholické nápoje
len od 18 rokov. Konzumujte zodpovedne.