

KOŠICKO okolie

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 24 900 domácností

PRACOVNÉ ODEVY
montérky, obuv, rukavice
tričká, mikiny, uteráky
ul. BOČNÁ 2, Košice

AMI
0904 296 595
Pondelok-Piatok
9:00-17:00 hod
aneta.dugasova@gmail.com

Drevsting®
Domov s čarom dreva

AKCIA -30%

Naše okná **ŠETRIA** Vaše **ENERGIE!**

Južná trieda 78, KOŠICE
0905 489 069
www.drevsting.sk

DREVENÉ OKNÁ | DVERE

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád

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

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

0911 150 447

OBNOVA STRIECH
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie → odborné poradenstvo
→ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

Ponúkam za výhodnú cenu
KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ

tel. 0905 764 689

KOSENIE, STRIHANIE PLOTOV, OREZ STROMOV a iné
0911 901 330

NESTRATIMSA.SK

STRATILI STE? NASLI STE?

aplikácia pre zabehnutých miláčikov

- pridávanie inzerátov bezplatne
- notifikácie cez aplikáciu bezplatne
- zriadenie konta bezplatne
- stiahnutie a používanie aplikácie bezplatne

Spoločnosť ELKO SERVIS s.r.o. prijíma do pracovného pomeru na pozíciu:
ELEKTROTECHNIK - SLABOPRÚD

NÁPLŇ PRÁCE:
Elektrotechnik - montáž a servis požiarnotechnických zariadení (EPS, HSP), zabezpečovacích zariadení a kamerových systémov po celom území SR. Na prácu sa využívajú služobné autá.

POŽIADAVKY:
Vyhĺadka č. 508/2009 Z.z. §21, §22, §23, Vodičský preukaz B, manuálna zručnosť, samostatnosť, technická gramotnosť, tímová práca, flexibilita

PLATOBNÉ PODMIENKY:
Hrubá mzda sa skladá z 2 zložiek - fixná zložka 900 Eur + variabilná zložka + cestovné náhrady. Výška mzdy závisí od skúsenosti a praxe v obore.

V prípade záujmu nám zašlite životopis na email: elkoservis@elkoservis.sk
055/633 97 12, 0907 945 916 | www.elkoservis.sk

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

OBNOVA STRIECH
Reálna záruka 12 ROKOV **Obhľadka ZDARMA**

Letná **AKCIA!**

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

YMENA ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV
OBNOVA KOMÍNOV
OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDELA

0949 765 613

B+N **Hľadáme Údržbára**

- Miesto práce: Košice
- Mzda 7,50 € / hod.
- Atraktívne benefity
- Požiadavka: Elektrotechnické vzdelanie

+421 918 676 265

PÔŽIČKY
od 18 do 80 rokov

od 300€ do 20 000€

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

Moldava n/B. KOŠICE

Hviezdoslavova 18 Fejova 1
- oproti VÚB BANKE (vo dvore) - pri reštaurácii Stará Sýpka - vchod priamo z ulice, ZĽTA REKLAMA

0904 031 113 0918 709 028

zinc euro ahoj HOME CREDIT
Nové, lepšie pôžičky

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov
- Obnova písma
- Dosekávanie písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ 70€
DVOJHROB 140€ 100€
Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

SIETE PROTI HMYZU

- OPRAVA
- MONTÁŽ
- DODANIE
- SERVIS

Dôchodcovia a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

SAMOpus 0919 204 754

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



AKCIA 390€
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 | Po-Pia: 8⁰⁰-17⁰⁰
- Sídliisko Ťahanovce, Americká trieda | Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

obchodný dom KLAS (bývalá MILA) 1. posch.

OBNOVA ETERNITOVÝCH A PLECHOVÝCH STRIECH

LEPENKAMI INDEX 3D bez odstránenia krytiny.

UNI-DACH s.r.o
info@uni-dach.sk
www.uni-dach.sk
055/674 90 74
(po 18.00 hod.)

0902 685 259



STAVEBNÉ PRÁCE

Betónovanie a murovanie, domov, terás, oporných múrov

0904 600 174

KOŠICKO
na facebooku



A.P.R.
Bardejov, s.r.o.



ZATEPLENIE A ÚPRAVA FASÁD VRÁTANE MATERIÁLU A LEŠENIA

0917 393 957
aprbardejov.x@gmail.com

- zateplenie fasád
- úprava fasád bez zateplenia
- stavebné práce
- zhotovenie a úprava /štablónov/

NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA

NEBEZPEČNÉHO ODPADU A AZBESTOVÝCH STRIECH

0910 336 600 • 0905 655 414
likvidovatazbest@gmail.com

PREDAJ APARTMÁNOV

Slnčné pobrežie, Nesebar, Svätý vlas, cez bulharskú RK so slovensky hovoriacim maklérom. 0940 859 014

ABTEX.sk
PRACOVNÉ ODEVY

Predajňa ABTEX-CERVA Rastislavova 68 Košice



PRIJMEME VODIČA

na kamión a vodiča na 12t vozidlo
Mzda 1400 € alebo dohodou. 0903 601 619

ÚDRŽBA ZÁHRAD, KOSENIE

0911 399 933 • sluzbyvam.sk

VODARE s.r.o.
KAŽDÁ KVAPKA SA POČÍTA



- VODOINŠTALÁCIE
- KÚRENÁRSKE PRÁCE
- KANALIZÁCIE
- VÝMENA RADIÁTOROV
- MONTÁŽ KOTLOV
- PLYNOINŠTALÁCIE
- PRIPÁJANIE PLYNOVÝCH SPORÁKOV

e-mail: iduvodare@gmail.com

0910 120 881

Izolovanie pivníc

0910 433 877

VÝRUB a OREZ STROMOV

aj štiepkovanie konárov /0907 467 630
a frézovanie pňov

NÁTERY STRIECH

OPRAVA KOMÍNOV

NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu

0908 152 485

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

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

KRÁSNA STRECHA

NÁTERY STRIECH
VÝMENY STRIECH
OPRAVA A MUROVANIE
KOMÍNOV

0940 366 431

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

Prvotriedne žulové pomníky z kvalitného prírodného materiálu za **bezkonkurenčné** ceny

VÝHODNÉ AKCIOVÉ CENY NA SKLADOVÉ ZÁSoby

PONÚKAME NA PREDAJ VOĽNÉ HROBOVÉ MIESTA NA VEREJNOM CINTORÍNE

ZASTÚPENIE NA CELOM VÝCHODNOM SLOVENSKU

Obojstranná **impregnácia** pomníka proti vode **ZADARMO**

Seriózný prístup ku každému zákazníkovi

Bezplatná obhliadka a nacenenie

Kompletné práce - aj výkopy

Poctivo prevedená práca

Zavolajte nám na **bezplatnú linku 0800 500 535**

Vaše kamenárstvo OKNO, s.r.o. | www.oknosro.sk
Jazerná 1 (areál Dávid), 040 12 Košice



LETNÁ AKCIA





20
ROKOV NA SLOVENSKU

OD PONDELKA

OD PONDELKA 2. 9. DO NEDELE 8. 9.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ



31% ZĽAVA

4.49
3.09

Bravčové párky
750 g

83% PODIEL MASA



35% ZĽAVA

1.69
1.09

Banány
cena za 1 kg

PLATÍ DO 4. 9.

41% ZĽAVA

1.69
0.99

LIDL Plus

33% ZĽAVA

2.69***
1.79

Konzumné zemiaky neskoré
2 kg balenie
varný typ B - prílohové
placky

1 kg iba
0.90



AKTIVUJ KUPÓN
8+4 ZADARMO

0.75**
0.50*

Trvanlivé mlieko
1 l

1,5 % tuku
Maximálny odber
je 12 kusov na nákup.

***Cena odporúčanej predajnej ceny porovnávateľného produktu zariadeného do skúseného vzorkovníka spoločnosti
LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na jednotku produktu z aktívneho týždňa.
**Cena za liter (1 liter = 0,75 €)
*Cena za 12 kusov = 6,00 €

LIDL Plus



40% ZĽAVA

2.99
1.79

Kešu orechy
300 g



35% ZĽAVA

6.99
4.49

Kuracie stehenné rezne XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



super
LIDL
ceny

KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena odporúčanej predajnej ceny porovnávateľného produktu zariadeného do skúseného vzorkovníka spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na jednotku produktu z aktívneho týždňa.

Pomôcka tovaru platí od 2. 9. do 8. 9. 2024 alebo do vypredania zásob. Chýbajúce vlny vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE SLUŽBY

Žulové hrobky, urnové hrobky
Pomníky rôznych tvarov
Rekonštrukcie, úpravy a obnova hrobov
Zlatenie, striebrenie, pieskovanie, dosek písma

ZÁRUKA najnižšej CENY v meste

Máte lacnejšiu cenovú ponuku od konkurencie?
Prineste ju a CENU VÁM VYROVNÁME!

PIETAS, s.r.o. | **0905 22 88 36** | pietasro@gmail.com

... sme s vami v každom počasi.

DASON

ŽALÚZIE | MARKÍZY ROLETY
SIETE PROTI HMYZU
 japonské zásteny, rolety látkové, plissé, vertikálne žalúzie látka, drevo, strings, žalúzie hliník, bambus, drevo

Jesenná AKCIA!
 Markízy, Pergoly -30%
 Vonkajšie žalúzie -38%
 Vonkajšie rolety AL -38%

Záručná doba **4 ROKY**
 Akcia platí do 30.9.2024

NA TRHU UŽ 26 ROKOV

Vzorková predajňa
 Staničná 1, Košice
 tel: 0915 479 711
 055/729 08 68
 dason.ke@dason.sk

Po, Ut | 8:30-16:30 • Str | 8:00-17:30 • St | zatvorené • Pia | 8:30-15:00

INZERCIA
 kosicko@regionpress.sk

PLASTOVÉ OKNÁ

DÔCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 35%

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

SAMoplus
 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

Kominárstvo DEMČÁK

075 01 TREBIŠOV, Sládkovičova 1301/5
 Tel.: 056/672 23 63, Mobil: 0905 741 378
 e-mail: kominarstvo.demcak@gmail.com

Vám ponúka tieto služby:

- kontrolu, čistenie a preskúšanie komínov
- vložkovanie a opravy komínov
- pravidelné kontroly komínov v RD a organizáciách /vyplývajúce z vyhl. 401/2007 Zb. Zákonov/
- revízie komínov
- potvrdenia ku kolaudácii a plynofikácii RD
- poradenská činnosť a iné služby

BELMONT **ŠPECIÁLNE STRECHY** 0940 848 027 | 0907 953 163

Obnova starých eternitových, plechových a plochých striech rodinných domov i panelákov **BEZ DEMONTÁŽE**

ZDARMA: obhliadka, zameranie / cenová ponuka / konzultácia, poradenstvo

Výmena odkvapových žlabov
 Oprava komínov

Špeciálne lepenie z kvalitných bituminových pásov rôznej farby, vzorov a druhov
 len Index total qualitate

CENA 25 € /m²
ZÁRUKA 15 ROKOV

belmont@centrum.sk

DOM KAVY

DOMKAVY.SK
 TRNAVA

KAVOVA5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

využite potenciál **24 900 domácností** inzerujte v **KOŠICKO okolie**

Posol

pohrebníctvo | kamenárstvo

0903 285 582
 www.pohrebnasluzbaposol.sk

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA SEPTEMBROVÁ PONUKA

10 kg



Top cena

3,99 10 kg

PILINOVÉ BRIKETY

OBÍ č. 4062147 (0,37 €/kg)

10 kg



Top cena

5,29 10 kg

UHOĽNÉ BRIKETY „REKORD“

Papierový obal. OBÍ č. 1646512 (0,53 €/kg)

15 kg



Top cena

5,69 15 kg

DREVENÉ PELETY A1

OBÍ č. 2412864 (0,38 €/kg)

1,8 kW



Top cena

99,99

**EL FUEGO ELEKTRICKÝ
NÁSTENNÝ KRB AARAU**

Výkon: 900/1800 W (možnosť regulácie), Predná časť zo zahnutej tabule, bezpečnostného skla (čierneho). S diaľkovým ovládaním. S regulátorom jasu. Zdanlivo skutočný efekt pahreby/plameňov. OBÍ č. 1599083

6,2 kW



Top cena

157,99

KACHLE „HIRI 3.0“

Pre štiepky, drevené alebo hnedouhoľné brikety, napojenie rúry vzadu, priem. 120 mm. Š 36 × 91,5 × h 28,5 cm. 58 kg. OBÍ č. 4793170

7 kW

Top cena

299,99

**KRBOVÉ KACHLE
MAGNA 3.0**

Pre miestnosti do 140 m³. Účinnosť až 81 %. Obloženie spaľovacej komory z vermikulitu. Veľké okienko s oplachom. Priestranná priehradka na uloženie dreva. Praktická doska na ohrievanie nápojov a jedla, čierna. 127 × 48 × 35,5 cm. OBÍ č. 2058774



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 30. 8. do 12. 9. 2024 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Ranné kruhy na školách

Základné školy môžu začať používať novú praktickú príručku na ranné kruhy. Podpora pravidelných krátkych stretnutí učiteľov a žiakov je jedným z opatrení ministerstva školstva, ktorým sa môžu školy inšpirovať, aby zlepšili duševné zdravie detí. Rezort školstva odporúča venovať osobitnú pozornosť spôsobu vedenia ranných kruhov a výberu aktivít, keďže tieto faktory sú kľúčové pre ich účinnosť a prínos.

Ranné kruhy sú krátke, väčšinou 15-minútové stretnutia pred vyučovaním, počas ktorých učelia a učiteľky pomáhajú žiakom a žiačkam lepšie sa naladiť na školský deň a budovať pozitívne vzťahy. Cieľom príručky je podporiť ich potenciál v prevencii rizikového správania a zlepšovaní atmosféry v triede. Ministerstvo plánuje v septembri 2024 vydanie príručky aj v maďarčine a ukrajinčine. „Naša nová príručka pre základné školy je výsledkom spolupráce so školami, občianskymi združeniami a jednotlivcami, ktorí majú bohaté skúsenosti s rannými kruhmi a sú inšpiráciou pre druhých. Veríme, že príručka pomôže učiteľom a učiteľkám efektívne viesť ranné kruhy vo svojich triedach a posilní ich prínos pre žiakov a žiačky. Ak školy využijú túto možnosť, pravidelnými rannými kruhmi môžu prispieť k zlepšeniu vzťahov a klímy v triedach a tým aj väčšej

kvalite vzdelávania,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Infoseminár pre pedagógov

Ministerstvo školstva pripravilo pre učiteľov a učiteľky infoseminár, ktorý sa zameriava na efektívne využívanie ranných kruhov v triede. „Na seminári získajú praktické tipy na vytvorenie bezpečného prostredia a naučia sa pracovať s príručkou, aby nové poznatky mohli uplatniť v praxi. Na webovej stránke ministerstva nájdú ďalšie materiály, ako sú návody, plagáty a hry,“ informoval rezort školstva.

Chystajú ďalšie kroky

Ranné kruhy sú len jedno z preventívnych opatrení podporujúcich duševné zdravie. Ministerstvo školstva pripravuje viaceré ďalšie kroky. Do konca tohto roka plánuje vydať Metodiku tvorby školskej stratégie prevencie rizikového správania, spolu s návodom na výber kvalitných a efektívnych preventívnych programov a aktivít. Na začiatku roka 2025 bude spustená historicky prvá databáza preventívnych programov, ktorá bude dostupná spolu s ďalšími materiálmi na podporu prevencie. Okrem toho sa v spolupráci Banskobystrickým samosprávnym krajom začne v novom školskom roku pilotný projekt anonymného nahlasovania šikany na školách.

» ren

PROBLÉMY S ČÍTANÍM? Problémy s písaním?

CHCETE VÁŠMU DIETAŤU ULAHČIŤ UČENIE A DAŤ MU DOBRÝ ZÁKLAD DÔLEŽITÝ PRE ŽIVOT A JEHO UPLATNENIE V BUDÚCNOSTI?

Prejavy:

- nechť k učeniu
- problémy a neúspech v škole
- musíte sa dieťaťu denne venovať
- pomalé čítanie
- nečitateľné písmo
- trápenie a starosti

- Ponúkame novú netradičnú metódu, ktorá efektívne rieši problémy s čítaním a písaním formou individuálneho doučovania
- Dohodnite si bezplatný úvodný pohovor s testom čítania alebo písania



www.centrumbasic.sk

Študijné centrum
BASIC

Študijné centrum BASIC
Krivá 23 - prízemie, 04001 Košice

0915 787 845, 0908 304 211
ke@centrumbasic.sk

Dôležitá je komunikácia, pravidelný režim aj spánok

Pomôžme deťom s nástupom do školy

Začiatok školského roka je tu, a to znamená veľa povinností pre dieťa aj rodiča. Aby nebolo toto obdobie pre vášho školáka a vás stresujúce, pripravil Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR) viaceré odporúčania.

„Každé dieťa je jedinečné, a podobne, aj nástup do školy je individuálna vec a môže sa stať, že nie u každého dieťaťa bude úplne bezproblémový. Dôležité je byť dieťaťu oporou a veriť, že to zvládne,“ hovoria odborníci z ÚVZ SR a pripájajú nasledovné rady:

- Dieťa pripravte na školu formou spoločných rozhovorov. Vysvetlite mu, čo ho v škole čaká, objasnite mu, že škola má iné pravidlá a organizáciu dňa ako škôlka, a že ako školák bude mať aj zodpovednosť a do školy sa chodiť musí.

- Povzbudte dieťa tým, že v škole si nájde nových kamarátov a naučí sa veľa nového a zaujímavého. Naopak, vyhňte sa strašeniu detí vetami ako „Počkaj, až pôjdeš do školy...“ alebo „Oni ťa v tej škole dajú do poriadku!“.

- Neprenášajte pochybnosti na dieťa. Budúci školák si tak môže vybudovať zbytočný odpor, neistotu alebo strach k škole a už samotný štart bude veľmi negatívne poznačený. Prechod dieťaťa z materskej školy do základnej je veľmi dôležitým medzní-

kom v živote dieťaťa a jeho rodiny, preto by mal so sebou prinášať len pozitívne zážitky, keďže dieťa sa do školy prirodzene teší.

Pravidelnosť a systém

Pre rýchlú adaptáciu je zásadná pravidelnosť a veku primeraný systém pri akejkoľvek činnosti súvisiacej so školou.

- Vhodné je už zo začiatku vypestovať u dieťaťa potrebné režimové prvky – vstávať v určitú hodinu a chodiť spať v rovnaký čas.

- Po nástupe do školy si treba určiť, kedy sa rodič bude s dieťaťom učiť - najvhodnejší čas nastáva, keď sa dieťa vráti zo školy a 1 až 2 hodiny si odpočinie.

- Školská príprava predstavuje nielen samotné úlohy, ale aj upratovanie v taške, overenie ostrosti farbičiek a ceruziek, prípravu vecí na ďalší deň...

- Spočiatku je namieste s týmito činnosťami dieťaťu pomáhať, a to napríklad formou vysvetlenia, čo je potrebné do tašky vložiť, vybrať, aké úlohy urobiť. Cieľom je dieťa naučiť, aby svoje povinnosti časom zvládalo samo.

Nepodceňujte dôležitosť spánku

Spánok je pre školáka veľmi dôležitý. Ovplyvňuje jeho celkový zdravotný psychický aj fyzický stav. Naučte ho správnym návykom, aby si zvyklo na pravidelný režim.



Ilustračné foto.

zdroj foto steverioti pixabay

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 poznávanie a kognitívne funkcie,
- rast a vývin, vyvíjajúci sa mozog a schopnosť koncentrovať sa.

Všeobecne odporúčané množstvo spánku je nasledovné:

- 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.

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren

KANALIZÁCIE  KANALIZAČNÉ SLUŽBY

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0951 500 000

 **Maľovanie a čistenie striech a fasád**

rodinné domy, kostoly, chaty, haly, sklady, priemyselné objekty
nátery antikoróznymi farbami

0947 102 999 | 0940 876 441

www.michalmaluje.sk

VŔTANIE STUDNÍ **Letná AKCIA!**

0944 068 115

 **DACHMANN**
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN

EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK
ZASKLIEVANIE BALKÓNŮV
SIETE PROTI HMYZU, ŽALÚZIE
GARÁŽOVÉ BRÁNY

Kováčska 63, 040 01 Košice, kosice@dachmann.sk

0944 047 008, 0903 634 202

 **REKONŠTRUKCIE bytových jadier**

STAVBY rodinných domov na kľúč

vodoinštalčné a elektroinštalčné práce, obklady, dlažby, sadrokartónové podhlady a priečky, omietky, maľby, zateplenie rodinných domov, oporné múry, ploty, základové platne, vinylové a PVC podlahy.

0949 707 583

 **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

Čistenie hrobov

AKCIA pred po
Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob 70€
dvojhrob 100€
maľba písma 1,30€/znak

impregnácia a doprava **zdarma**

Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny **0902 509 700**

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb

www.cisteniehrobovsaris.sk

MONTOVANÉ DREVOSTAVBY

 **TrendyDom**

PREDAJ:

KVH, BSH A LSH HRANOLY
FASÁDNE DOSKY
TERASOVÉ DOSKY
INTERIÉROVÉ DOSKY
DREVENÉ OBKLADY
BIODOSKY
PALUBOVKY

Montáž sadrokartónu (Komplet suchá výstavba)

TrendyDom.sk, info@TrendyDom.sk, + 421 911 251 559

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj
02 AUTO-MOTO / iné
08 STAVBA
» Kúpim haki lešenie
0908 532 682
09 DOMÁCNOSŤ
10 ZÁHRADA A ZVERINEC
11 HOBBY A ŠPORT
12 DEŤOM
13 RÔZNE / predaj
14 RÔZNE / iné
15 HĽADÁM PRÁCU
16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RP medzera KS medzera
Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Bezplatný týždenník

KOŠICKO okolie
EV 6209/24

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

Ročník I, Vydanie 18, týždeň 35/2024.

Redakcia: Némcovej 30
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:
Bačkovik, Beniakovce, Bidovce, Blažice, Bohdanovce, Budimír, Bukovec, Buzica, Cestice, Čana, Cecejovce, Čížatice, Drienovec, Družstevná pri Hornáde, Haniska, Jasov, Kechnec, Kokšov - Bakca, Košické Oľšany, Kysak, Malá Ida, Malá Vieska, Mokrance, Moldava nad Bodvou, Nižná Hutka, Nižná Kamenica, Obišovce, Panovce, Perín - Chým, Poproc, Rákoš, Rozhanovce, Rudník, Ruskov, Sady nad Torysov, Sena, Slančík, Slanec, Teplicany, Turna nad Bodvou, Vajkovec, Valalíky, Vyšná Kamenica, Zdobá, Ždana.

DIGITÁLNY MARKETING | www.regionpress.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

Bylinky v našej kuchyni

Priaznivé účinky bylínok na náš organizmus poznali už naše staré mamy a pri ich správnom používaní dokážeme nimi nielen dochutiť a prevoňať pripravované pokrmy či nápoje ale aj posilniť naše zdravie.

Bylinky môžete využiť pri príprave rozličných pokrmov, ktoré vďaka nim získajú výbornú chuť i vôňu. Hodia sa k mäsu, zelenine ale výborne dochutia tiež rôzne osviežujúce nápoje.

Bazalka – používa sa do omáčok, šalátov i polievok. Ochutí tiež marinády a zálievky. Veľmi dobre sa hodí k paradajkám či baklažánu a pravdaže k cestovinám. Do varených jedál ju pridávajú až tesne pred ich dokončením, aby nestratila svoju vôňu.

Kôpor – sa hodí pri príprave pečených rýb ako aj na dochutenie omáčok či zeleninových šalátov. Tiež sa uplatní pri nakladaní zeleniny. Nemal by prejsť varom a preto ho do varených jedál pridávajú až na záver.

Mäta – pre jej výraznú mentolovú vôňu využijete mäta na ochutenie zeleninových šalátov, dusenej zeleniny, pečeného mäsa,



Ilustračné foto.

zdroj foto StockSnap pixabay

rýb, marinád a zálievok. Svoje miesto nájde aj pri výrobe dezertov, zmrzlín a osviežujúcich nápojov, ktoré nielen dochutí, a prevonia ale aj ozdobí.

Medovka – jej lístky majú citrónovú vôňu a výborne sa hodia najmä do nápojov, či dezertov, ale osviežiť môžu aj chuť rôznych šalátov či omáčok.

Pažitka – vonia podobne ako cibuľa, je však jemnejšia. Ochutí nátierky, šaláty i cestoviny so syrovou omáčkou. Do varených pokrmov ju pridávajú až po ich dokončení.

Rozmarín – aróma rozmarínu je veľmi výrazná a preto to s jeho množstvom príliš nepreháňajte. Táto bylina sa hodí najmä pri príprave pečeného či grilovaného mäsa.

Šalvia – jej lístky sa hodia najmä pri príprave jedál z bravčového mäsa a rýb. Použiť ju môžete aj na ochutenie omáčok či nátierok. Stačí jej malé množstvo, častokrát jeden až dva lístky, ktoré môžete mraziť v nádobkách na výrobu ľadových kociek podobne ako medovku či mäta.

Tymian – využijete ho pri príprave pečeného mäsa, rýb, dusenej zeleniny a omáčok. Nezabúdajte naň ani pri grilovaní mäsa, rýb a zeleniny. Zväčša sa požíva sušený.

Oregano – môžete ním v jedlách nahradiť majorán. Hodí sa do pokrmov z mletého mäsa, pri príprave pizze, zemiakových či zeleninových placiek, ale aj omáčok podávaných k cestovinám.

» ren

Dochutia naše pokrmy

Vyrábame domáce bylinkové octy

Pomocou bylinkových octov a olejov vieme dochutiť takmer každé jedlo. Výhodou tých domácich je, že si môžeme bylinky namiešať podľa vlastnej chuti. Nechajte sa inšpirovať.

Prípravu bylinkových octov a olejov hravo zvládnete a nezaberie vám veľa času. Výsledok však bude isto stáť za to. Ak fľaše ozdobíte lykom, motúzikom, stuhou či etiketou, zároveň získate dekoráciu do vašej kuchyne, či originálny darček pre svojich blízkych a priateľov. Takto pripravené oleje a octy sa skvele hodia na ochutenie šalátov, ale použijete ich môžete aj na varenie.

Aké bylinky použiť?

Ako bezpečná voľba sa javia sušené bylinky. Je pri nich malá pravdepodobnosť, že splesnivujú. Ak sa rozhodnete pre čerstvé bylinky, dôkladne ich pred použitím umyte a poriadne vysušte.

Provensálský olej

Suroviny: 1 lyžička tymianu, 1 lyžička bazalky, 1 lyžička majoránu, 1 lyžička saturejky, zopár guľôčok korenia štyroch farieb, 300 ml slnečnicového za studena lisovaného oleja

Postup: Čerstvé bylinky opláchnite, osušte, najemno nasekajte, sušené podrťte a všetky potom vložte do skleneného uzatvárateľného pohára alebo fľaše. Až po okraj zalejte olejom a uzavorte. Bylinný olej položte na slnečné miesto, napríklad na okenný parapet a nechajte dva týždne až mesiac lúhovať. Potom ho cez sitko prelejte do čistej



Bylinkové oleje a octy sa skvele hodia na ochutenie šalátov, ale použitie ich môžete aj na varenie.

zdroj foto silviarita pixabay

sklenej fľaše, pričom bylinky dôkladne vyžmýkajte. Na ozdobu pridajte niekoľko kúskov čerstvého korenia a bylínok.

Pikantný olej s feferónkou

Suroviny: 4 feferónky, 1ČL celého čierneho korenia, 50g bazalky, olivový za studena lisovaný olej

Postup: Feferónky na niekoľkých miestach prepichnete vidličkou a vložte do sklenej nádoby. Pridajte celé čierne korenie a lístky bazalky. Všetko zalejte

až takmer po okraj olejom a nádobu uzavrite. Nechajte lúhovať dva týždne pri izbovej teplote, pričom denne pre-

triasajte. Potom olej cez sitko prelejte do čistej sklenej fľaše.

Rozmarínový ocot

Suroviny: 1L jablčného alebo vinného octu, niekoľko vetvičiek čerstvého rozmarínu, vetvička petržlenovej vňate, 5 guľôčok nového korenia, 2 menšie bobkové listy

Postup: Premyté a osušené bylinky a korenie vložte do sklenej nádoby, zalejte octom a dobre uzavrite. Všetko nechajte lúhovať na slnečnom mieste aspoň dva až štyri týždne, pričom fľašu denne pretriasajte. Potom ocot preceďte cez sitko a prelejte do čistej sklenej fľaše. Na ozdobu pridajte niekoľko kúskov čerstvého korenia a bylínok.

Náš tip: Pri výrobe je dôležité, aby boli bylinky v oleji či octe úplne ponožené. Olej alebo ocot by mal siahať vždy zhruba centimeter nad bylinky.

Pozor!

Hotové octy a oleje skladujte vždy na tmavom a chladnom mieste. Ubezpečte sa, že použité bylinky dobre poznáte a nemáte na ne alergiu. Používajte ich s citom, pretože aj v prípade bylínok platí, že všetkého veľa môže škôr uškodiť. Ak si nie ste istí, poraďte sa radšej so svojim lekárom. Tiež dodržte hygienu a správny postup pri príprave a skladovaní domácich výrobkov.



Na prípravu bylinkových octov a olejov sa hodia čerstvé i sušené bylinky.

zdroj foto gate 74 pixabay

» ren

AUTOKLÚČE

NA VÄČŠINU ÁUT

VÝROBA | SERVIS | KÓDOVANIE

- AUTOKLÚČE, KLASICKÉ KLÚČE
- BEZPEČNOSTNÉ KLÚČE, ZÁMKY
- SYSTÉM GENERÁLNEHO KLÚČA
- PRÍSTUPOVÉ ČIPY
- OPRAVA OBUVI
- BRÚSENIE NOŽOV A NOŽNÍC



2x v KOŠICIACH
DENNE 9:00-20:00

ATRIUM
OPTIMA



otvárame autá | kódujeme diaľkové | servisujeme kľúče

0918 549 903

www.obuvkluce.sk

www.autoklucyekosice.sk

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

TLAČE



www.regionpress.sk

REGION
PRESS

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

**Totálny
VÝPREDAJ!**

-50%

pet
cen
ter

**KTO SKÔR PRÍDE,
TEN SKÔR BERIE.**

Na všetkých našich predajniach a e-shope petcenter.sk prebieha totálny výpredaj vybraných produktov.

Akcia končí vypredaním zásob.



HAPPYDENT
stomatológia

**NAJNOVŠIE
TECHNOLÓGIE
V OBLASTI
IMPLANTOLÓGIE**

- **moderne vybavená klinika** má uzatvorené zmluvy so všetkými zdravotnými poisťovňami



VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA



Union
Zdravotná poisťovňa



DÔVERA
Zdravotná poisťovňa

- **ošetrovanie a diagnostika** pomocou najnovších technológií vrátane 3-D počítačového tomografu a dentálneho mikroskopu

Nájdete nás
4. poschodie
/Medicínske centrum/



0940 123 555 | info@stomatologiaaupark.sk
www.stomatologiaaupark.sk

Implantáty All-on-4®

Pracujeme so všetkými typmi implantátov. Ponúkame viacero možností náhrady zubov.



“All-on-four” (všetko na štyroch) je populárna metóda implantácie zubov, v ktorej sú implantované štyri implantáty do čelustí a sánky. Pri tejto technológii pacient dostáva pevné zuby do 24 hodín.

Miniimplantáty

Miniimplantáty sú menšou a lacnejšou verziou ako bežné implantáty. Zubné náhrady na miniimplantátoch na rozdiel od klasických zubných náhrad pevne držia v ústach a zvyšujú spokojnosť a komfort pacientov.

Výhody:

- možnosť využiť Vašu súčasnú protézu
- bezbolestná aplikácia bez chirurgických rezov
- minimum kontraindikácií
- rýchle vhojenie miniimplantátov
- možnosť okamžitého zaťaženia



Vlastné zubné laboratórium

Vieme zabezpečiť presné protetické práce na implantátoch vďaka použitiu digitálnych technológií CAD/CAM.

GABIONY | GABIONOVÉ PLOTY | PRÍRODNÝ KAMEŇ | TEHLOVÝ OBKLAD

**SLOVENSKÁ VÝROBA
NAJLEPŠIE CENY NA TRHU
TOVAR IHNEĎ K ODBERU
NAJŠIRŠÍ SORTIMENT
ZĽAVY PRE REALIZÁTOROV**

**ZĽAVY DO
20%**

TONY-STAV s.r.o.

www.tonystav.sk
+421 911 639 003
Košické Olšany 229

KAMEŇOVO

www.kamenovo.sk
+421 903 646 555
Južná trieda 125, Košice

EXPRESNÁ PREPRAVA TOVAROV V RÁMCI KOŠICKÉHO A PREŠOVSKÉHO KRAJA!

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Tankujte kvalitu bez kompromisov



ORLEN express
Šetrí váš čas a peniaze

ZÁPIS DO KURZOV NA ŠKOLSKÝ ROK 2024/2025



ELEKTRONICKY:
26.8. - 9.9. 2024

PREZENČNE:
2.9. - 6.9. 2024
10:00 - 18:00

Príprava na maturitu
a certifikáty

Najvhodnejšie školné
v meste:

žiaci a študenti
2,07 €/ hodina

dospelí
3,70 €/ hodina

anglický, nemecký, francúzsky,
španielsky, ruský, taliansky, čínsky,
japonský, kórejský, švédsky, maďarský,
chorvátsky, slovenčina pre cudzincov,
vietnamský, hebrejský, arabský

- 60 ročná tradícia - záruka profesionality a kvality učiteľov a zahraničných lektorov
- 16 cudzích jazykov - ročne vyše 700 poslucháčov
- dopoludňajšie, popoludňajšie, večerné kurzy
- kurzy pre žiakov, študentov, dospelých aj seniorov
- kurzy pre žiakov aj na ZŠ Krosníanska 2 a ZŠ Bruselská 1B
- vyučovanie na všetkých jazykových úrovniach (A1 - C2)
- po úspešnom absolvovaní kurzu možnosť získania Osvedčenia o absolvovaní kurzu
- malé skupiny od 12 poslucháčov, exotické jazyky od 6 poslucháčov



Oplatí sa¹.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

145,30€



Chlapčenský bicykel 16"
VOLARE - NERF, Satin Blue

market24.sk

10,39€



AMBITION forma
na 12 muffinov Lukrecja

Kuchyňovo.sk



69,99€

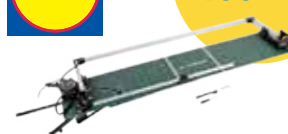


El. chladiaci box Rocktrail
REK 29 D1, Csek 29 D1

Lidl.sk



199,00€



Rezačka na tvrdú penu
s horúcim drôtom Pgdh A2

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

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

**-10%
ZĽAVA**

Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Služby
Špičkovej
Kvality

Helena Sotáková Trustpilot

Zavolajte zadarmo
0800 162 162 • www.stannah.sk

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

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 13/9/2024

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD

rodinné domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

NORD | Nórska kvalita za najlepšie ceny

Zabezpečujeme kompletný proces na úspešné získanie dotácie

- ZÁRUKA 10 ROKOV** (výmena kus za kus na mieste, nečakáte na reklamáciu, teplo máte hneď)
- NÓRSKY PRODUKT**
- UMELÁ INTELIGENCIA** (tepelné čerpadlo myslí za Vás a šetrí značné množstvo elektrickej energie. Je to jediná taká technológia na svete)
- ŠPIČKOVÝ KOMPRESOR PANASONIC**
- POSKYTUJEME KVALITNÚ MONTÁŽ A SERVIS**

ÚŽASNÝ VÝKON ZA FANTASTICKÚ CENU

tel. č.: 0951 909 909
e-mail: obchod@nord-ai.eu

Akčná cena NORD – od 4800+ (7kw)
Pri montáži tepelného čerpadla od nás, máte u nás zľavu na fotovoltaiku 200 eur na kw

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY • ZASKLENIE

11 ROČNÉ SKÚSENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

Drevo

Hliník

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

LETO SA BLÍŽI!

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať zimnú záhradu aj **bez ZÁLOHY!**
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 383 881 **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpílovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541