

# KOŠICKO

**STK JAZERO**  
 Po-Pia: 7.00-17.00 | So: 7.00-13.00  
**AKCIA na sviatok 17. novembra 2025 ako poďakovanie ZĽAVA -17€ na kompletnú EK+TK**  
 Objednávky 055 - 304 57 27  
 Napájadlá 7 A, Košice  
[www.stkkosice.sk](http://www.stkkosice.sk)

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 92 130 domácností

**KAMENÁRSTVO**  
 tradícia - vysoká kvalita - najväčší výber

Záruka **30 rokov**

Vyrobené na Slovensku ★★★★★

**STONE**

Výroba a sklad Byster - 0911 056 056  
 Verejný cintorín Košice - 0902 404 515  
 Predajňa Krompachy - 0951 679 705

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

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

DUB MATNÝ | DUB SEDÝ | 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](http://www.ocolovedvere.sk)  
 ocolovedvere@ocolovedvere.sk

0917 56 36 12 | 0911 60 20 40 | Sídliisko Terasa, Sokolovská 5, Košice | Po-Pia: 8<sup>30</sup>-17<sup>00</sup>

**služby TLAČE**  
[kosicko@regionpress.sk](mailto:kosicko@regionpress.sk)

**PŮŽIČKY**  
 od 20 do 80 rokov | do 30 000€

**CENTRÁLNA Pobočka**  
 Fejova 1, Košice  
 (oproti OD Dargov / pri reštaurácii Stará Sýpka)

**ONLINE ŽIADOSŤ**  
[www.bestpozicka.sk](http://www.bestpozicka.sk)

**INFOLINKA**  
**0918 709 028**

**ČISTENIE OKIEN**  
**+421 952 339 457**

**JAREK** čistí čalúnený nábytok a koberce u Vás doma aj u nás  
[www.jarekcastikoberce.sk](http://www.jarekcastikoberce.sk) | **0915 937 226**

**ZEETEX** 225/65 R17 106H WH1000 SUV

**74,90 €**

V PNEUSERVISOCH **MIKONA**  
[www.mikona.sk](http://www.mikona.sk)

Domov s čarom dreva

**Drevsting®**  
 Južná trieda 78 KOŠICE

**DREVENÉ:**  
 \* OKNÁ  
 \* DVERE  
 \* INTERIÉR

0905 489 069  
[www.drevsting.sk](http://www.drevsting.sk)

**AKCIA -30%**

**ZAVO s.r.o.** [www.zavosro.sk](http://www.zavosro.sk)  
 stavebné práce

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

0903 645 679  
[zavosro@gmail.com](mailto:zavosro@gmail.com)

**Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád**

**PRÁCE Z LANA**  
 VYSOKÉ A STAVEBNÉ PRÁCE  
[www.zlana.sk](http://www.zlana.sk)

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

**0911 150 447**

**Kamenárstvo STOCO**  
 NOVOOTVORENÁ PREDAJŇA

Južná trieda 119  
 0910 653 025

**Najväčší výrobca v Košiciach**

**JESENNÁ AKCIA**  
 špeciálne ceny

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

Sklad, výroba Rozhanovce: ul. SNP 4, 0905 509 793

Pozývame Vás na **predaj kabátov**

Dámske a pánske kabáty priamo od slovenského výrobcu

Krátke, trojštvrťové, dlhé  
 Veľkosti od 34 až po 64

**Kabáty Žilina** [www.kabatyzilina.sk](http://www.kabatyzilina.sk)

**KOŠICE** - Congress hotel Centrum, Južná trieda 2/A  
 3 a 4. 11. 2025 (pondelok, utorok) od 9.00 - 17.00

**ZĽAVA 5€** Kontakt: Štefan Šenkár 0907 807 882

**Kúpim 1 až 2 izbový byt  
Hotovosť 0944 141 077**

**KOMPLEXNÉ REKONŠTRUKCIE**  
domy | byty | jadrá  
0907 268 305 | www.rekonstrukcie-kosice.sk

**LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH**  
www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

**HODINOVÝ MANŽEL**  
• VODÁR • ELEKTRIKÁR • MURÁR • OBKLADAČ •  
0910 265 473

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

**PLOCHÉ STRECHY**  
provízorne aj generálne opravy  
0907 92 70 30

**Izolovanie pivníc**  
0910 433 877

MAĽBY BYTOV • ROD. DOMOV • SCHODÍSK V BD  
• OBKLADY • DLAŽBY • NÁTERY STRIECH •  
PBS Slovakia s.r.o. | 0905 426 976

**KLINIKA ČÍNSKEJ TRADIČNEJ MEDICÍNY**  
中医推拿理疗中心  
Špecializácia na liečbu cýst, artritídy, bolesti kĺbov, chrčice, hyperplázie, migrény, reumatoidnej artritídy, necitlivosti končatín, kožných ochorení, neplodnosti, vysokého krvného tlaku, cukrovky.  
Velmi dobré terapeutické výsledky aj pri liečbe následkov mozgovej príhody, hemiplegii, Parkinsonovej choroby a koagulačných ochorení.  
Doktor Zhou YueXiang  
jediný tradičný čínsky lekár na východnom Slovensku  
Pražská 4, Košice | 0910 383 488

**RIZIKOVÉ OREZY a VÝRUBY STROMOV**  
starostlivosť o záhrady  
stromy, kríky, živé ploty  
0918 290 314

**PALIVOVÉ DREVO**

dub  
buk  
hrab



90€  
Palivové drevo  
štiepané  
balené v paletách

80€  
Palivové drevo  
sypané Big Bag

0907 656 333 • palivko@palivko.sk • www.PALIVKO.sk

## Konečne ambulancia na ktorú ste čakali

- Skúsení praktickí lekári pre dospelých
- Ordinujeme 12 hodín denne 8.00 - 20.00 hod
- Objednávanie na presný čas zadarmo
- Vyšetrenia hradené zo zdravotného poistenia

Murgašova 3, Košice, tel.: 055/460 22 25  
www.praktickaambulancia.sk

Vítame nových  
pacientov!

Praktická  
Ambulancia  
VAŠ VŠEOBECNÝ PRAKTICKÝ LEKÁR



0948 271 584  
www.craftycom.sk

CRAFTY.COM

Realizácia na kľúč

Záruka

Rýchle termíny

Nechajte mužov na gauči,  
vy si objednáte rekonštrukciu snov.

Pre ženy, ktoré vedia, že dobrá práca si vyžaduje odborníkov.



OPRAVA



REKONŠTRUKCIA



MONTÁŽ

Objednajte sa ešte dnes online alebo telefonicky!





# BOBRIA SILA V AKCII

TEPLO DOMOVA

10 kg



**heyOBI  
PONUKA**

**2,90** 10 kg  
bez aplikácie heyOBI  
3,29 10 kg

### EKOMAX TVRDÉ TEHLOVÉ BRIKETY EKOBRIK HARD

Vysoká výhrevnosť 18 MJ/kg s dlhou dobou horenia, 10 kg v balení. Paletová cena (od 96 bal.): 2,99 €/10 kg (0,3 €/kg). OBI č. 4062147 a i. (0,33 €/kg)

**heyOBI  
PONUKA**

**18,69** ks  
bez aplikácie heyOBI  
21,99 ks

### ELEKTRICKÝ TEPLOVZDUŠNÝ VENTILÁTOR

2 stupne výkonu 1 000/2 000 W, 3 funkcie ventilátora: studený, teplý a horúci vzduch, automatická regulácia teploty, termostat, ochrana proti prehriatiu, do interiéru (stupeň krytia IP20). OBI č. 2643609



**189,99** ks

### KRBOVÉ KACHLE THORMA KERPEN II

Výkonový rozsah: 2,5 - 7,5 kW; tepelný výkon: 48 - 124 m<sup>3</sup>. OBI č. 2041358



10 kg



**3,99** 10 kg

### REKORD UHOĽNÉ BRIKETY

Vysoká výhrevnosť 5,3 kWh/kg, 10 kg v balení. OBI č. 1646512 (0,40 €/kg)

**79,99**  
**-18 %**  
**64,99**

### PLYNOVÉ KACHLE PB FOSTER

Tepelný výkon: 4,2 kW, rozmer 76 × 45 × 42 cm. OBI č. 1341510



**369,99**  
**-5 %**  
**349,99**

### TIM SISTEM KRBOVÉ KACHLE ČAROBNA

Menovitý výkon: 7 kW, rozmer 83,5 × 49 × 51 cm, farba - čierna, hnedá, šedá, červená. OBI č. 2176691 a i.



## Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na [obi.sk](https://obi.sk)

Platí od 1. 11. do 30. 11. alebo do vypredania zásob.



**Aplikácia heyOBI**

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

obchodník  
roka 2024  
cena verejnosti

**1**  
NAJDŮVERYHODNEJŠIA  
ZNÁCHA  
2024

# OBI

**DOKÁŽETE ČOKOL'VEK**

**ŽALÚZIE a SIETE**  
**JESENNÁ AKCIA -30%**  
**KASKO**  
**0905 611 093**  
 www.eurofal.sk | eurofal@gmail.com  
**EUROFAL**  
 bezpečnostné dvere, plastové okná  
**UMÝVANIE OKIEN SPOJENÉ S PREMAZANÍM A NASTAVENÍM OKIEN**  
 Výmena tesnenia 50% zľava  
**SERVIS OKIEN**

**safi-rol ŽALÚZIE**  
 • drevené interiérové žalúzie  
 • vertikálne textilné žalúzie  
 • retiazkové - ISO systém  
 • vonkajšie hliníkové rolety  
 • textilné roletky - rôzne typy  
 • sieťky proti hmyzu  
 • plastové zhrňovacie dvere  
**DODACIA DOBA OD 3 DNÍ**  
**0905 245 995**  
 Košice, Priemyselná 4  
 www.safiroll.sk  
 safiroll@safiroll.sk

**Kúpim GARÁŽ v Košiciach**  
**0949 854 569** PLATBA v HOTOVOSTI

**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**

**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  
 Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com  
 051/7718 607, 0903 634 202, 0944 047 008

**Zviditeľníme VÁS**  
 v offline aj online svete  
 PPC kampane  
 Google Ads  
 Facebook Ads  
 REGION PRESS  
 kosicko@regionpress.sk

**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 ŽLABOV

**HLADÁME VODIČOV**  
**ZIMNEJ ÚDRŽBY KOMUNIKÁCIÍ**  
**V KOŠICIACH**  
**KOSIT**  


**Hrubá mzda:** od 1.050 €  
**Zamestnanecké benefity:**  
 • práca s možnosťou získania trvalého pracovného pomeru po zimnom období;  
 • adekvátne ohodnotenie, ktoré je dohodnuté individuálne na pohovore (na základe praxe, skúseností a referencií);  
 • moderné vozidlá, pravidelná obnova vozového parku;  
 • mesačné odmeny navyše na základe výkonov;  
 • kvalitné pracovné oblečenie vrátane servisu a prania;  
 • preplácanie preškoľovacích kurzov.  
**Miesto výkonu práce:** Košice a Košice okolie  
**Požiadavky:** vodičský preukaz skupiny C, B  
 KOSIT a.s. | www.kosit.sk | Kontakt: personalne@kosit.sk | +421 917 505 369

**PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA**  
 cena za materiál a prácu 26,99 € / m<sup>2</sup>  
**0915 470 099** | SME MAĎARSKÁ FIRMA

**ZDRAVIE z PRÍRODY**  
**ČISTEC ROVNÝ**  
 detoxikácia tela, lepšie trávenie  
 protizápalové účinky, kĺby, svaly  
 dobrý spánok, proti úzkosti  
 odstránenie "urieknutia"..  
 viac info. 0950 355 459

**PLASTOVÉ OKNÁ**  
  
**DÔCHODCOVIA**  
**a ZŤP ZĽAVY do 30%**  
 Zľava sa vypočíta podľa odberu a množstva, uplatnenie zľavy je potrebné nahlásiť vopred pri zameraní technikovi  
**SAMoplus**  
 www.samoplus.sk  
**0919 204 754**  
 SKLADNÁ 1 / ČAŇA  
 samoplussro@gmail.com  
 1. POSCHODIE, STARÉ NÁKUPNÉ STREDISKO NAD TESCOM

**ŽALÚZIE**  
 SIETE PROTI HMYZU,  
 SERVIS, MONTÁŽ,  
 DODANIE, OPRAVA  
**Dôchodcovia a ZŤP**  
**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.samoplus.sk

**RÝCHLOČISTIAREN PERIA**  
 ŠITIE paplónov a vankúšov  
**AKCIA** pri predložení inzerátu  
 čistenie + vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA  
 ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR  
 Tel: 0905 267 750 KOŠICE

**GOBAKO**  
  
**ZVÁRACIA TECHNIKA a NÁRADIE**  
**26 ROKOV na trhu**  
 • Zváracie stroje - zväračky  
 • Laserové zväračky  
 • Zváracie stoly, kukly  
 • Príslušenstvo k zvärianiu  
 • Odsávanie  
 • Autogénna technika  
 • Ukosovačky  
 • Nabíjačky a štartovacie vozíky  
 • Pásovité píly  
 • Elektrocentrály  
 • Kompresory  
 • Magnetické vŕtačky  
 • Náradie na rezanie, brúsenie, vŕtanie, leštenie  
 • Sortiment - dielňa a záhrada  
 Tel.: 055 72 07 411  
 predajňa: 055 72 07 407  
 Holubyho 12, Košice  
**www.gobako.sk**



Sa oplatí.

1 kg iba  
**1.35**



2 kg

**-32%**

**2.69**  
3.99

Pomaranče  
2 kg balenie

Konzumné zemiaky  
10 kg balenie  
varný typ B  
- prílohové  
neprané



10 kg

**CENOVÝ HIT**

**2.99**



1 kg iba  
**0.30**

**-38%** 6.35  
**3.89**

s Lidl Plus

**-45%**



Bravčové karé  
cena za 1 kg  
v celku  
bez kostí



Morčací prsný rezeň  
1 kg balenie

**-25%**

**6.99**  
9.39



od pondelka 3. 11. do 9. 11.

Pečenie s Lidlom  
sa oplatí.



NAJNÍŽŠIA CENA  
v Lidli  
tentorok

**CENOVÝ HIT**

250 g

**1.59**

Maslo  
(1 kg = 6,36)



NAJNÍŽŠIA CENA  
v Lidli  
tentorok

**UŠETRITE\*  
-38%**

**3.25**

Med kvetový  
950 g  
(1 kg = 3,42)

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



NAJNÍŽŠIA CENA  
v Lidli  
tentorok

s Lidl Plus

**1+1**



**1.59\***

3.18\*\*  
Salko tradičné  
397 g  
v ponuke aj Salko  
karamelové 397 g  
za 1,75 €  
(1 kg = 4,01)

\*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 1,59 €  
\*\* Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 3,18 €  
Cena za 2 kusy = 3,18 €



Klasik  
Tuzemský um  
0,5 l  
25 % alkoholu  
(1 l = 7,98)

**UŠETRITE\*  
-20%**

**3.99**

\*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



**CRIVIT**  
FIND YOUR MOVE

Lyžiarska výstroj  
pre celú rodinu.

od str. 30

Crivit  
Lyžiarska  
bunda  
kus



**UŠETRITE\*  
-37%**

**24.99**

\*v porovnaní s cenou 39,99 platbou 21. 10. 2025 na lidl.sk



aj online

Pokračujeme v dlhodobom zlacňovaní stoviek produktov.

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

Ponuka tovaru platí od 3. 11. do 9. 11. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

# JE TU KAUF LAND, JE TU ŠIROKÝ VÝBER!

Objavte viac ako  
12 000 výrobkov.

UŽ  
OTVORENÉ  
V KOŠICIACH-  
SÍDLISKO  
ŤAHANOVCE



## Pozorujte Kométu C/2025 A6 Lemmon

Kométa C/2025 A6 Lemmon je aktuálne jasnejšia, ako najslabšie okom viditeľné hviezdy. Pre všetkých pozorovateľov však bude vhodné, aby si vzali na pozorovanie aspoň triéder. Do konca roka ešte astronómia SAV očakávajú až 6 komét jasnejších ako 12. magnitúda.

Kométa C/2025 A6 Lemmon bola objavená 3. januára 2025 D. Carsonom v rámci programu Mount Lemmon Survey. „Následne bola nájdená aj na predobjavových snímkach z 12. novembra 2024. Pôvodne bola klasifikovaná ako asteroid, až neskôr bola objavená malá hmlovitá kóma s priemerom 2,2 oblúkovej sekundy. Pri prilete do vnútornej Slnčnej sústavy mala kométa obežnú dobu približne 1350 rokov, počas súčasného prechodu vnútornou Slnčnou sústavou sa jej obežná doba skrátila na približne 1155 rokov,“ vysvetľuje Ján Svoreň z Astronomického ústavu SAV, v.v.i.

Zmeny dráh, a tým aj obežných dôb komét, spôsobujú blízke prelety okolo planét Slnčnej sústavy, najmä Jupitera a Saturna, ktoré svojou gravitáciou ovplyvnia neporovnateľne menšie kometárne jadrá. „Kométa je na retrográdnej dráhe (dráha okolo Slnka v opačnom smere ako sa pohybuje všetkých 8 planét a väčšina asteroidov) so sklonom 143,7 stupňa k rovine ekliptiky. Perihéliom (najbližším bodom dráhy pri Slnku) prejde 8. novembra 2025 vo vzdialenosti 0,53 astronomickkej jednotky od Slnka,“ povedal astronóm.

Kométa je veľmi intenzívne pozorovaná po celom svete. Odhady jasnosti hovoria, že celková jasnosť je vyššia ako jasnosť najslabších hviezd viditeľných voľným okom. Napriek tomu, pravdepodobnosť pozorovania voľným okom je nízka. Dôvodom je, že kométy, na rozdiel od hviezd, sú plošné objekty. Kým jasnosť hviezd vzhľadom na rozlíšenie je sústredená do jedného bodu, jasnosť kométy sa rozloží na väčšiu plochu, čo nám značne sťažuje pozorovanie. Astronóm preto odporúča vziať si na pozorovania aspoň triéder. „Kométa bude pozorovateľná večer po západe Slnka nízko nad severozápadným obzorom. Na orientáciu nám dobre poslúži Veľký voz – kométa sa bude pohybovať vľavo pod ním (viď priložená mapka). Koncom októbra bude zapadať 4 hodiny po západe Slnka, v novembri 2 hodiny po západe Slnka. Kométa sa bude pohybovať zo súhvezdia Veľká medvedica cez súhvezdia Polovné psy, Pastier a Had do súhvezdia Hadonos,“ dodáva Ján Svoreň.

» ren



Vyhľadávacia mapka kométy C/2025 A6 (oranžová čiara s dátumami) v októbri a novembri 2025. zdroj foto SAV pixabay

## Útulňu Jozefa Maka pripravili na zimnú sezónu

Dobrovoľníci upratali interiér, vyčistili okolie od odpadkov a nazbierali drevo na kúrenie. Stalo sa tak počas brigády s názvom Deň pre Útulňu Jozefa Maka, ktorú zvolali Trnavský samosprávny kraj a Krajská organizácia cestovného ruchu (KOCR) Trnavský kraj.

„Útulňa Jozefa Maka patrí k užitočným nápadom, za ktorým stojí Trnavský samosprávny kraj. Jej výstavbou v prvej polovici roka 2023 sa však naše aktivity neskončili. Útulňu je dôležité udržiavať, aby mohla slúžiť čo najdlhšie. Teší ma, že sme sa tu dnes stretli aj s partnermi, s ktorými pripravujeme ďalší rozvoj turistickej infraštruktúry v Malých Karpatoch,“ uviedol trnavský župan Jozef Viskupič.

Medzi brigádnikmi boli tiež zástupcovia Lesov SR a Klubu slovenských turistov, s ktorými KOCR Trnavský kraj spolupracuje na tom, aby útulňa mohla počas celého roka slúžiť ľuďom, ktorí sa rozhodnú prejsť Cestu hrdinov SNP alebo Štefánikovu magistrálu. Lokalitu Mihalínová, kde Útulňa Jozefa Maka stojí, spoločne vyčistili od odpadkov, pripravili drevo na kúrenie a upratali vnútorné priestory útulne.

K tomu, aby slúžila čo najdlhšie, môže dopomôcť každý. Stačí dodržiavať jed-

noduché pravidlá – odnieť všetko, čo do útulne prinesieme, vyčistiť použitú piecku, doplniť spotrebované drevo, vzájomne sa rešpektovať. Návštevníci, ktorí nechávajú útulňu aj jej okolie čisté, prispievajú k tomu, aby podobne konali aj turisti, ktorí tam prídu po nich.

„Deň pre Útulňu Jozefa Maka bol príležitou neformálne sa porozprávať o ďalšom rozvoji cestovného ruchu. Finančné prostriedky na realizáciu týchto plánov sa snažíme získavať aj z externých zdrojov. Verím, že čoskoro budeme môcť verejnosti predstaviť ďalší užitočný projekt, ktorý bude slúžiť návštevníkom tejto časti Malých Karpát,“ uzavrela Agáta Mikulová, výkonná riaditeľka KOCR Trnavský kraj.

» ren



zdroj foto KOCR Trnavský kraj

## Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji.
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor.
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou.
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu.
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie.

## VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

### FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne. Od jednoduchých po komplexné cviky.

### DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete.

### REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba.

**IMBODY SPORT**  
www.imbodysport.sk



### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov.

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota.

# Zoroslav Kollár: V politike chýba: pokoj, zdravý rozum, slušnosť a odbornosť!

Frustrácia z vývoja krajiny a zodpovednosť za budúcnosť Slovenska ho dostali do politiky. Úspešný právnik a podnikateľ Zoroslav Kollár má všetko na to, aby žil pokojne v zahraničí, no nikdy o tom neuvažoval. Chce, aby na Slovensku zostali žiť aj jeho dvaja synovia. Jeho strana Právo na Pravdu ešte oficiálne neexistuje, no prieskumy jej už dávajú preferencie nad 3 %. Pre Kollára je to dôkaz, že ľudia si naozaj želajú zmenu. V rozhovore hovorí, ako ju chce dosiahnuť a čo konkrétne zmeniť. Zároveň sú témy, o ktorých nebude nikdy diskutovať ako je napríklad počet pohlaví „Boli dve, sú dve a budú dve!“ a tvrdo odmieta takéto účelové odvracanie pozornosti od skutočných problémov Slovenska.



**Otázku, čo vás motivovalo vstúpiť do politiky dostávajú pomerne často, no ruku na srdce, nikdy ste naozaj nerozmýšľali usadiť sa a podnikat' v zahraničí?**

Uprimne, nikdy som nad tým nerozmýšľal. Precestoval som celý svet a povedzme si pravdu, každá krajina má svoje problémy. Otázne je, ako sa k ich riešeniu pristupuje. Bohužiaľ, u nás politici problémy krajiny a občanov neriešia už dlhé roky, riešia iba svoje vrecká. Naša ekonomika je v katastrofálnom stave a politici to ľuďom taja. Za posledných päť rokov sa Slovensko extrémne zadlžilo a to nielen za Matoviča, ale aj za Fica. Platíme stá miliardy za úroky na pôžičkách a štát pomaly ale iste smeruje ku krachu... a zatiaľ politici tancujú na palube „slovenského Titanicu“ a užívajú si. Slovensko je na ceste stať sa druhým európskym Gréckom, kde sa prestali vyplácať dôchodky a ľudia si nemohli vyberať peniaze z bank. To všetko sa stalo v Grécku v roku 2015. Ako človek, ktorý tu chce zostať žiť som si po 35 rokoch podnikania vo veku 60 rokov povedal, že zvyšné roky života venujem službe našej krajiny. Politika a jej preklad z pôvodného gr. slova „politiké“, totiž doslova znamená umenie správy štátu. Uvedomil som si, že ak chcem Slovensku pomôcť, ak chcem niečo naozaj zmeniť, tak musím byť súčasťou politiky.



**Pred pár dňami sa vám podarilo odovzdať 20 tisíc hlasov na registráciu strany, občianske združenie Právo na Pravdu má dokonca až 3000 členov. Čakali ste taký záujem ľudí?**

Od môjho prvého politického videa sa mi ozývajú stovky ľudí. Sú nahnevaní. Frustrovaní. Majú dosť toho, ako na Slovensku nefunguje takmer nič. A vidia, že my nie sme ako tí ostatní. Nerozprávame, konáme. Starí politici si plnia svoje sny a na ľudí zabudli okamihom zvolenia do funkcie alebo do parlamentu. My prinášame reálne riešenia, pomáhame stovkám ľuďom už dnes. Postavili sme sa za ľudí v Drahoviaciach proti absurdnému veternému parku. Odhalili sme ako prví škandal pri tendri na záchranky, ako sa cez politikov a ich kamarátov presúvajú miliardy eur na úkor bezpečnosti občanov. Za tieto peniaze by sme mohli postaviť nové nemocnice a školy. Zachránili sme 200 detí v Richnave pred zatvorením školy. **V agentúre SCIO Martina Klusa vám namerali 3,17 percentné preferencie a to ešte strana neexistuje a nerobili ste ani kampaň. Bolo to pre vás veľké prekvapenie?**

Casto hovorím, že radšej som pripravený ako pre-

kvapený, ale áno, bol som milo prekvapený. no tak ako som už povedal, ľudia sú frustrovaní. Chodím teraz veľa po Slovensku a mnohí sa na mňa obracajú s prosbami aj hnevom, pretože sú v zúfalej situácii a nikto im nevie pomôcť. Druhý dôvod momentálnych preferencií hnutia je, že sa politika presunula aj na sociálne siete, kde sme taktiež veľmi aktívni. Ľudia nás spoznávajú, vidia čo robíme. Vidia konkrétne výsledky, nie prázdne reči. A preto v nás vidia šancu na skutočnú zmenu.

**Politológovia hovoria, že máte šancu, lebo budete nová strana a ľudia sú už zo sľubov „starých politikov“ sklamaní a neveria im. Myslíte si, že to je vaša výhoda?**

Po 35 rokoch ľudia vidia, čo v politike chýba: pokoj, pokora, zdravý rozum. A tiež slušnosť a odbornosť. Pozrite sa, ako to funguje. Každý politik si dá na posty svojich kamarátov, bez skúseností, bez odbornosti. Krajinu neradia tí najpovolanejší, ale tí, čo najdlhšie „vydržali v strane“. To krajinu ničí. Keby som takto riadil firmu, do roka skrachujem. A ľudia to presne vidia. Každá dnešná strana má fanúšikov, ale má aj tisíce sklamaných voličov, ľudí, ktorí volia menšie zlo, ktorí už neveria. Práve ich chceme osloviť. Staré politické strany roky sľubujú, my už teraz prinášame reálne riešenia, ktoré zlepšujú život ľudí.

**Kritizujete zatiaľ všetkých politikov napriek celým spektrom. Aké bude teda zameranie vašej strany?**

V prvom rade - Slovensko na prvom mieste. Celková globálna situácia, politická aj ekonomická, ukazuje, že sa musíme vrátiť k našim základom. Musíme sa vrátiť k zdravému rozumu. Musíme si priznať, že nikto nám zadarmo nič nedal ani nedá, o všetko sa musíme postarať sami. Takže Slovensko na prvom mieste, potom Európska únia a ostatné krajiny.

Dnešní politici vždy vytvoria nejakú zástupnú tému, aby odpútili pozornosť od skutočných problémov. Pretože skutočné problémy sú problémy rodín, nedokončené cesty, tragicky zúfaly stav nemocníc a s nimi nikto reálne za 32 rokov existencie samostatného Slovenska nič nespravil. Politika sa musí vrátiť k realnej službe ľuďom na riešenie problémov ľudí, ktoré si nevedia alebo nemôžu vyriešiť sami. Bohužiaľ, dnes je politika o limuzínach a tajných dohodách pre vyvolených, a to nikomu okrem nich nepomáha.

Co sa týka tradičných hodnôt tvrdím, že máme na milión percent iba dve pohlavia. A pýtam sa rovnako ako milióny Slovákov, prečo sa pre Boha zaoberáme tým, koľko máme pohlaví... boli dve, sú dve a budú dve... toto je presne zástupná téma aby sa politici nemuseli trápiť ako pomôcť rodinám, matkám s deťmi, živnostníkom a mladým ľuďom.

A čo sa týka ekonomiky, tá úzko súvisí s tou prvou časťou. Treba uplatniť zdravé vlastenectvo a podporovať domácich podnikateľov, ktorí sa tu narodili, žijú, podnikajú a nikdy odtiaľto neodídu. Netvrdím, že zahraniční investori sú zlí, ale naozaj treba podporovať podnikateľský sektor s víziou dlhodobého rozvoja. Slovenský podnikateľ, pokiaľ bude podporovaný štátom aj v zlých časoch, bude stabilizujúcim prvkom, dobrým základom na zlepšenie ekonomickej situácie

Slovenska. Ak funguje ekonomika, budeme mať aj na sociálne výdavky ako sú napríklad trinásť dôchodky.

**Hovoríte, že Slovensko má byť na prvom mieste, až potom Európska únia a ostatné štáty. Súhlasíte s politikou na všetky štyri strany?**

Zdravý rozum vraví, že politika na všetky svetové strany je pre Slovensko nevyhnutnosť, žiaľ v súčasnosti je to len prázdne marketingové heslo... nepoznám žiadnu významnú zmluvu, žiadny benefit, ktorý by súčasní politici zabezpečili pre Slovensko v rámci ich akóže politiky na 4 svetové strany. Na druhej strane je nutné zdôrazniť a to vychádzam z reality, že sme členom Európskej únie a väčšina zahraničných zamestnávateľov u nás je z krajín EÚ. A preto dobré obchodné vzťahy s krajinami EÚ musí byť pre nás prioritou.

Viem, že by bolo populárne povedať: „Podme z nej vystúpiť.“ Ale ja som pragmaticky uvažujúci človek a spolupráca európskych krajín tak, ako bola zamýšľaná pri vzniku EÚ je výborná idea. Žiaľ politici - neschopní politici na úrovni EÚ sa spreneverili pôvodnému zámeru. EÚ ako taká sa musí vrátiť k svojim základným cieľom a nie riešiť otázku LGBTI ako svoju prioritu.

**Vaše útoky na politikov sú často osobné. Nebojíte sa, že si ich proti sebe všetkých poštvete a ostanete sám ako Igor Matovič?**

Igor Matovič oklamal voličov rovnako ako ostatní starí politici. Nič ľuďom nepriniesol len sa pričínal o ešte väčší úpadok politiky na Slovensku.

V podnikaní klamstvom neprežijete. Musel som tvrdo pracovať a vždy som sa obklopoval ľuďmi, ktorí boli v jednotlivých oblastiach šikovnejší ako ja sám. Len tak sme boli lepší, rýchlejší ako konkurencia. To isté chcem preniesť do politiky. Profesionalitu, pracovitost. Slovensko si zaslúži, aby v politike pracovali tí najlepší nie tí najzakernejší, ktorých jediným cieľom je obohatiť sa na úkor ľudí. Oproti ostatným politikom nestojí za mnou žiadny oligarcha, som úplne nezávislý, nie je nikto, kto by ma manipuloval alebo financoval.

**Ak teda uspejete a ostanete s kým by ste chceli spolupracovať?**

S každým, kto bude ctiť naše hodnoty a bude chcieť pracovať pre ľudí. Môže Vám to znieť ako klíšé, ale sme takmer dva roky pred voľbami. Slovensko čakajú veľmi ťažké ekonomicke časy ale verte mi, že to veľmi zamáva politikou. To, s kým konkrétne si budeme vedieť predstaviť vytvoriť vládu, Vám poviem hodinu po budúcich voľbách.



## Občianska riadková inzercia

### ZOZNÁMENIE

» 53 ročný muž hľadá ženu diskretné t € 0904 170 024

### RÔZNE

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

» Predám starožitný plnopancierový klavír Viedenskej výroby. Tel. 0917 724 995

## Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) KE (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:  
RP KE 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní poplatný 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 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii 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 „KE“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži.

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

## KOŠICKO na facebooku



Staň sa fanúšikom našej stránky a sleduj:

- » AKCIE firiem a služieb
- » Tipy na voľný čas
- » zaujímavosti, súťaže



## TLAČE

letáky  
vizitky  
plagáty  
etikety  
katalógy  
kalendáre  
spravodaje  
časopisy

## PONUKA

REGION PRESS  
www.regionpress.sk

## responzívne webové stránky na mieru

REGION PRESS  
www.regionpress.sk

## Súťaž „Zimná krajina na pohľad(nicu)”

Štátna ochrana prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR) si v roku 2025 pripomína 25. výročie svojho vzniku ako samostatnej odbornej organizácie. Pri tejto príležitosti vyhlasuje už piaty ročník úspešnej grafickej súťaže „Zimná krajina na pohľad(nicu)”, ktorá spája tvorivosť mladých ľudí s posolstvom ochrany prírody.

### Téma a cieľ súťaže

Zimná krajina v sebe nesie pokoj, ticho aj silu prírody. Práve zimný obraz prírody je inšpiráciou aj pre piaty ročník grafickej súťaže „Zimná krajina na pohľad(nicu)”, ktorá je určená pre študentov vo veku 15 až 26 rokov stredných a vysokých škôl, základných umeleckých škôl či záujmových krúžkov, ktorí majú záujem tvorivo vyjadriť vzťah k zimnej prírode a jej ochrane.

„Úlohou súťažiacich je vytvoriť grafický návrh s motívom zimnej krajiny, ktorý zároveň reflektuje prvky ochrany prírody, život zvierat a rastlín počas zimy, kolobeh života v prírode, ticho a harmóniu zasneženej krajiny,” informoval Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR a doplnil, že cieľom súťaže je podporiť a povzbudiť mladých ľudí vo vnímaní krás zimnej prírody a jej ochrany, rozvíjať ich citlivosť k prírodnému prostrediu, k hodnotám krajiny a jej prirodzených cyklov a zároveň ich viesť k hlbšiemu uvedomeniu si zodpovednosti za ochranu prírody.

### Podmienky účasti

Súťažné práce je možné zasielať do 30. no-

vembra 2025. „Ocenené budú tri najlepšie návrhy, pričom vybrané víťazné práce budú použité ako oficiálne tlačené alebo elektronické pohľadnice so zimnou tematikou,” objasnil Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR a dodal, že porota sa pri hodnotení zaslaných prác zameria nielen na výtvarnú úroveň a estetiku návrhu, ale aj na originalitu, nápaditosť a grafické spracovanie. Dôležitým kritériom pri hodnotení bude aj začlenenie témy ochrany prírody v kontexte Slovenska.

„Súťaž Zimná krajina na pohľad(nicu) si počas predchádzajúcich rokov získala obľubu medzi mladými výtvarníkmi z celého Slovenska. Od svojho prvého ročníka, vyhláseného v roku 2021, sa do nej zapojilo už viac ako 450 mladých tvorcov z rôznych škôl a umeleckých inštitúcií, pričom mnohé práce sa stali súčasťou výstavy ŠOP SR a boli využité ako vianočné pohľadnice,” uviedol generálny riaditeľ Štátnej ochrany prírody SR Roman Fajth.

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto Alain Audet pixabay

## Pravidelná kontrola prsníkov zachraňuje životy

Rakovina prsníka sa na Slovensku týka tisícok žien. Každoročne u nás pribudne približne 3300 prípadov. Najspolahlivejšou preventívnou metódou na odhalovanie nádorov prsníka u žien je skriningová mamografia. Významnú úlohu však zohráva aj pravidelné mesačné samovyšetrenie prsníkov a pravidelná preventívna prehliadka u gynekológa.

Výskyt karcinómu prsníka stúpa po 45. roku života, kedy je diagnostikovaných približne 90 % prípadov. „Takmer každej piatej žene je ochorenie zistené až v pokročilom alebo metastatickom štádiu, kedy je prognóza vo väčšine prípadov menej priaznivá,” uvádza na sociálnej sieti Ministerstvo zdravotníctva SR a dodáva, že:

### Kľúčovú úlohu pri včasnom odhalení ochorenia zohráva:

- skriningová mamografia,
- pravidelné mesačné samovyšetrenie prsníkov,
- preventívna prehliadka u gynekológa.

### Skriningová mamografia

„Najspolahlivejšou preventívnou metódou na odhalovanie nádorov prsníka u žien je skriningová mamografia. Na toto vyšetrenie hrađené zo zdravotného poistenia majú nárok ženy vo veku 45 až 75 rokov. Využíva nízku dávku ionizujúceho žiarenia, ktorá je starostlivo kontrolovaná, prísne regulovaná a je porovnateľná napríklad s absolvova-

ním jedného zaoceánskeho letu,” približuje rezort zdravotníctva, pričom vyšetrenie odporúča absolvovať na preverenom mamografickom pracovisku, ktoré v prípade podozrivého nálezu zabezpečí nadväzujúce vyšetrenia a ďalšiu odbornú starostlivosť: <http://bit.ly/4hjzVAo>.

### Poznajete svoje telo

Pravidelné samovyšetrenie prsníkov pomáha podľa odborníkov lepšie navnímať ich tvar a vzhľad a včas spozorovať pri každej zmene. Okrem hrčiek, ktoré však nemusia byť automaticky zhubné, treba spozorovať aj pri iných príznakoch na prsníkoch:

- pomarančovej koži,
- výtok z bradaviek,
- vtiahnutí alebo zmeny tvaru či polohy bradavky,
- začervenanej pokožke,
- opuchu časti alebo celého prsníka a zmeny jeho veľkosti.

Užitočné informácie nájdete na <https://www.onkokontrola.sk/>

» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto marijana1 pixabay

### Bezplatný týždenník

## KOŠICKO

EV 6210/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník II, rok 2025

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 (92,130 domácností)

### Každý týždeň:

Košice I, Džungľa, Košice I, Sever, Košice I, Sídliisko Ťahanovce, Košice I, Staré Mesto, Košice I, Ťahanovce, Košice II, Myslava, Košice II, Pereš, Košice II, Sídliisko KVP, Košice II, Šaca, Košice II, Západ, Košice III, Dargovských hrdinov, Košice III, Košická Nová Ves, Košice IV, Barca, Košice IV, Juh, Košice IV, Nad jazerom, Košice IV, Vysné Opátske

### Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALANSKO	
HC	30.330	HOOHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVIČKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽČANSKO-PE-BN	
TT	60.750	TRENČANSKO-DCA-IL	
TR	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

### Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LUPČOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇANSKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ZIARSKO-ZC-B5
ZA	50.780	ZILINSKO-BY

### Východné Slovensko

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

Pomôžte nám zlepšiť naše služby!

Prosíme Vás, ak viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám vedieť.

kosicko@regionpress.sk  
0907 779 017

ĎAKUJEME

# Vytvorme si „vankúš proti stresu“

## Dajme si pozor na dlhodobý stres

Duševné zdravie je rovnako dôležité ako fyzické, a ak hovoríme o duševnom zdraví, nemôžeme opomenúť vplyv stresu. Hoci sa so stresovými situáciami stretáva každý z nás takmer denne, treba sa mať na pozore.

Stres je síce prirodzená reakcia, avšak, ak je dlhodobý, zvyšuje podľa odborníkov riziko vážnych ochorení. „Aktívny prístup k prevencii stresu je kľúčový pre udržanie duševného aj fyzického zdravia. Pravidelná prevencia môže zabrániť vzniku stresu alebo aspoň zmierniť jeho dopady,“ uvádza na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a ponúka odpovede na nasledovné otázky:

### Má hovorenie o strese význam?

**Áno. Verbalizácia - hovorenie:**

- pomáha myšlienky „vyložiť na stôl“, keď ich vyslovíme nahlas uvedomíme si ich jasnejšie

- znižuje pocit, že sme v tom sami
- otvára priestor na spätnú väzbu alebo pomoc.

Hovorením nielen komunikujeme, ale aj uvoľňujeme bolesť, spracovávame emócie, nachádzame úľavu.

### Môže byť zdrojom stresu aj človek sám?

Tu je niekoľko spôsobov, ako si človek

môže nevedomky vytvárať stres:

- Neustála snaha byť bezchybný vedie k frustrácii a vyčerpaniu.

- Keď odsúvame povinnosti, stres sa kumuluje a následne prichádza v intenzívnejšej forme.

- Nerealistické očakávania od seba alebo od druhých. Keď skutočnosť nezodpovedá predstavám, vytvára to napätie.

- Negatívne vnútorné myšlienky/rozhovory – kritika typu „nie som dosť dobrý“ či „to určite pokazím“ len posilňuje úzkosť.

- Keď si na seba naložíme príliš veľa a zabúdame oddychovať, stres je takmer nevyhnutný.

Dobrá správa je, keď si uvedomíme, že si stres vytvárame aj sami, môžeme s tým niečo spraviť. V niektorých situáciách napríklad pred prezentáciami či skúškami si namiesto: „Toto nezvládnem“ môžeme povedať „Je to výzva, ale môže ma posilniť“. Nejde tu o úplné odstránenie stresu, ale o zmenu spôsobu, akým ho vnímame, ako na stres reagujeme. Takýto posun myslenia môže pri spomínaných situáciách znížiť úzkosť a zvýšiť výkonnosť.

### Ako si vytvoríš „vankúš proti stresu“?

Ide o vytvorenie si preventívnych návykov, ktoré tlmia stres ešte predtým, než príde:

- pravidelné pohybové aktivity



Ilustračné foto.

zdroj foto [yogabelloso pixabay](#)

- pevné denné rituály čiže činnosti, ktoré vykonávate každý deň v rovnakom čase alebo poradí. Slúžia na vytvorenie štruktúry, stability a pocitu kontroly nad dňom. Keď viete, čo vás čaká, cítite sa pokojnejšie, dávajú dňu zmysel a rytmus, pomáhajú budovať návyky, napríklad ranné cvičenie, čítanie. Stabilný rytmus dňa pomáha telu lepšie zvládnuť záťaž.

- pestovanie záľub
- silná „sieť“ ľudí, na ktorých sa môžete obrátiť

### Pomáhajú znížiť stres krátke „mikroprestávky“?

Mikroprestávky, aj keď trvajú len pár minút, môžu mať prekvapivo silný účinok

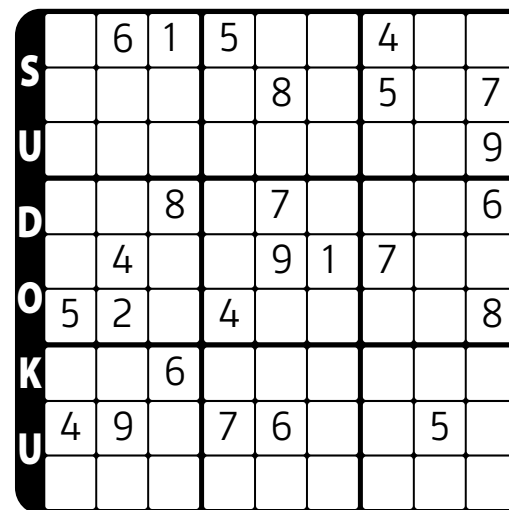
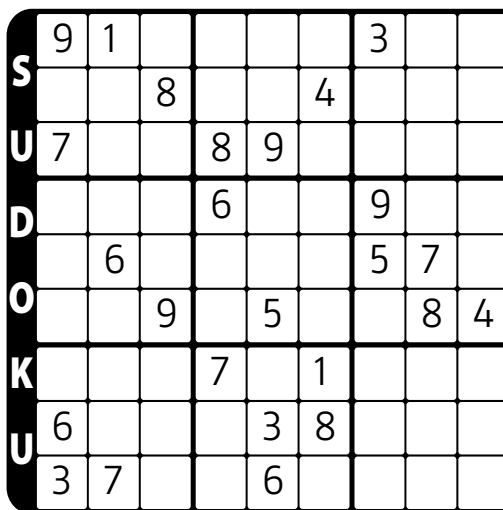
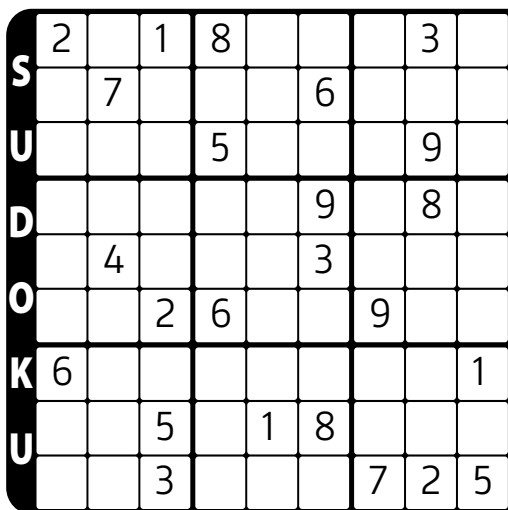
na zníženie stresu a zlepšenie celkovej pohody.

### Stačí:

- Minúta vedomého dýchania – hlboký nádych, pomalý výdych
- Krátka prechádzka
- Pozrieť sa z okna – pár minút pozorovania prírody alebo oblohy vie osviežiť
- Uvoľnenie krku a ramien – pár kruhovými pohybmi môžete uvoľniť napätie

Ak cítite, že potrebujete podporu, neváhajte sa obrátiť na kvalifikovaných odborníkov na Národnej linke na podporu duševného zdravia. Každý rozhovor je anonymný a bezplatný: **0800-193-19**

» ren



Oplatisa.sk



ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



**VŠETKY NOVINY**  
nájdete v archíve na webe  
**RegionPress.sk**



## Prinášame zopár tipov, ako huby spracovať

# Doprajme si huby po celý rok

Hubárska sezóna je v plnom prúde a neraz sa nám stane, že príde z lesa domov s košíkom plným húb a nemáme možnosť ich všetky skonzumovať. Vtedy je ten správny čas na ich uskladnenie. Vychutnať si ich tak budeme môcť až do jarnej sezóny, kedy si opäť pôjdeme nazbierať čerstvé.

### ÚČINKY NA ZDRAVIE

Huby obsahujú podľa odborníkov mnoho látok dôležitých pre náš organizmus. Vďaka obsahu beta-glukánov sú veľmi prospešné na podporu imunity. Majú tiež veľké množstvo bielkovín, cukrov, konkrétne polysacharidov, tiež veľký obsah vlákniny a veľmi nízky obsah tukov. Nájde sa v nich rôzne vitamíny, napríklad riboflavín, tiamín, kyselinu pantoténovú, kyselinu listovú, vitamín E, provitamín A, vitamín C, biotín a betakarotén. Obsahujú tiež mnoho stopových prvkov - je medzi nimi vápnik, jód, železo, horčík, mangán, fosfor, draslík, selén, sodík, síra či zinok.

mlynčeka a zomelte alebo rozmixujte. Následne preložte do sklenej nádoby, primiešajte soľ, mleté čierne korenie a bylinky podľa chuti - hodí sa tymián, rozmarín aj oregano. Potom už len pridávajte ako korenie do jedál.

### Mrazenie

Jestvuje viacero spôsobov mrazenia húb. Ponúkame návod ako zmraziť čerstvé huby:

Huby najskôr pomocou malého nožička očistíme od zvyškov hliny a nečistôt. Väčšie huby nakrájame na plátky či kocky, malé môžeme ponechať celé. Huby rozložíme na tácku alebo plech a dáme ich asi na dve hodiny predmraziť. Potom ich preložíme do vrecúšok alebo dóz a vložíme do mrazničky.

### Zaváranie

#### Huby s octom

**Suroviny:** 1 kg húb, 1 cibuľa, 250 ml octu, 2 bobkové listy, 100 g cukru, 5 klinčekov, 1 ČL celého korenia, 1 ČL soli



Zbierať by sme mali len huby, ktoré dobre poznáme.

*zdroj foto Sorbyphoto pixabay*

1 lyžica masla, podľa chuti soľ, drvená rasca a mleté čierne korenie

### Postup:

- Krúpy prepláchnite, vložte do hrnca, zalejte asi dvojnásobkom vody, pridajte soľ a uvarte do mäkka.

- Huby najskôr pomocou malého nožička očistite od zvyškov hliny a nečistôt a nakrájajte na plátky či kocky.

Očistite cibuľu, nakrájajte ju nadrobno a pretlačte cesnak.

- V hrnci na masť dozlatova opečte cibuľu, pridajte huby, rascu a poduste zhruba 5 minút. Potom primiešajte prelisovaný cesnak, mleté čierne korenie a duchoďte majoránom a soľou. Prilejte trochu vody a zakryté poduste ešte asi 10 minút. K uduseným hubám pridajte scedené krúpy a dobre premiešajte.

- Rúru rozohrejte na 180°C. Zmes vložte do maslom vymasteného plechu a pečte 20 minút.

### Hubový závin

**Suroviny:** lístkové cesto, huby, 1 cibuľa, čerstvý smotanový syr, pór podľa chuti, soľ, čierne korenie, olej

### Postup:

- Cibuľu očistite, nakrájajte na drobné kúsky a opečte. Pridajte očistené, na kúsky pokrúpané huby a duste približne 10 minút. Podľa potreby podlejte vodou. Nechajte vychladnúť.

- Lístkové cesto si zatiaľ rozvaľkajte na tenký plát.

- Pór umyte a nakrájajte na kolieska.

- Do vychladených húb vmiešajte krémový syr, pór a dochuťte soľou a mletým čiernym korením. Takto pripravenú zmes navrstvite rovnomerne na vyvaľkané lístkové cesto a zaviňte. Pečte v rúre predhriatej na 200 °C asi 20 minút.

### PRVÁ POMOC PRI OTRAVE HUBAMI

„Pri podozrení na otravu hubami sa pokúste vyvolať u postihnutého zvracanie a dopravte ho čo najskôr na lekárske ošetrovanie,“ radia odborníci zo Slovenského Červeného kríža (SČK) a dodávajú, že je potrebné priniesť so sebou aj zvyšky húb alebo zvratkov, aby sa dal určiť druh huby. „Nedávajte postihnutému jesť ani piť, a už vôbec nie alkohol,“ prízvuokujú odborníci z SČK. » ren



Sušené huby nám pri dobrom skladovaní vydržia aj rok.

*zdroj foto Waldrebell pixabay*

### SPRACOVANIE HÚB

Ponúkame návod ako huby sušiť, mraziť aj spracovať na korenie či zavariť.

### Sušenie

Huby preberte a na sušenie použite len zdravé a nečervivé. Očistite ich, nakrájajte na plátky hrubé približne 5mm a naukladajte ich na plech na pečenie. Sušte na vzdušnom, nie slnečnom mieste alebo v rúre na pečenie pri teplote približne 60°Celzia. Usušené hríby vložte do sklenej uzatvárateľnej nádoby alebo do plátenného vrecúška a umiestnite na tmavé suché miesto. Takto by vám mali vydržať aj rok.

### Hubové korenie

Ak ste už niekedy sušili huby, tak to poznáte, zostane vám z nich veľa drobných úlomkov. Vložte ich do

### Postup:

#### Nálev:

- Cibuľu očistite a nakrájajte na krúžky, vložte do hrnca aj so všetkými surovinami okrem húb a uveďte do varu.

- Následne odstavte zo sporáka a nechajte dobre vychladnúť.

**Huby:** Huby pomocou malého nožička očistite od zvyškov hliny a nečistôt. Väčšie huby nakrájajte, malé môžete ponechať celé. Potom ich vložte do pripravených zaváracích pohárov a zalejte pripraveným nálevom. Dokončenie: Vo veľkom hrnci poháre sterilizujte 30 minút.

### POUŽITIE

#### Hubový Kubo

**Suroviny:** 250 g väčších jačmenných krúpov, 250 g čerstvých húb, 1 veľká lyžica masť, 1 veľká cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 1 lyžička majoránu,



Huby môžeme použiť pri príprave mnohých chutných pokrmov.

*zdroj foto laustkehlet pixabay*

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
MOBYT

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  
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí  
do roku 1945

Celá SR

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

## SOS STREŠNÉ PRÁCE

**Tesar, klampiar, pokrývač**

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

**Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA**

**Zľava 15%  
na objednávky  
prac do 31.12.**



**KONTAKT: +421 918 081 699**



pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA  
FASÁDA**

**BEZ  
WAPKY**

**BEZPLATNÁ  
UKÁZKA**

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

## POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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

**DO 31.12.  
ZĽAVA  
-15%**



Kontakt: +421 917 506 871

## EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**-10%  
Z CENY PRÁCE  
OD 31.12.2025**

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

Oravská Horáreň

**Zlatá jeseň  
v Oravskej horárni**

**Dovolenkujte iba za 260 €**

I nepracujúci dôchodca na 6 dní/ 5 nocí.  
Pôvodná cena 360,- EUR

<b>Cena zahŕňa:</b>	<b>Voľné termíny:</b>
5 x ubytovanie	10.11. - 15.11.2025
5 x bohatá plná penzia	17.11. - 22.11.2025
	24.11. - 29.11.2025
1 x zájazd za krásami Oravy	1.12. - 6.12.2025

**A BONUSY!** ŠPECIÁLNE v ponuke Vianočný pobyt!

Rezervácie: 0918 591 942  
[info@oravskahoraren.sk](mailto:info@oravskahoraren.sk), [www.oravskahoraren.sk](http://www.oravskahoraren.sk)

Penzión \*\*\* Oravská horáreň, Oravský Podzámok č. 396, lokalita Hruštín Zábava

**-25 %** **LK-Servis** 20 rokov

**energopomoc od LK-Servisu**

**Využiť akciu**

ZĽAVA na okná, dvere či tienenie.

LK SERVIS Zemplínska 5, Košice | 0915 863 995 | [www.lk-servis.sk](http://www.lk-servis.sk)