

# KOŠICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 92 130 domácností

**ŽALÚZIE a SIETE**  
**JARNÁ AKCIA -30%**  
 0905 611 093  
 www.eurofal.sk | eurofal@gmail.com  
**EUROFAL**  
 plastové okná  
**Výmena tesnenia -50% ZĽAVA**  
**SERVIS OKIEN**

**LETÁKY**  
 0907 779 011

**šafi-ro 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

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

DUB MATNÝ DUB ŠEDÝ 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 odbornej služby od polície SR  
 www.ocelovedvere.sk  
 ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0917 56 36 12  
 0911 60 20 40

Sídliisko Terasa, Sokolovská 5, Košice | Po-Pia: 8<sup>30</sup>-17<sup>00</sup>

**PÔŽIČKY**  
 od 20 do 80 rokov | od 400 € do 30 000 €  
**ONLINE ŽIADOSŤ POHODLNE Z DOMU**  
 www.bestpozicka.sk  
 CENTRÁLNA POBOČKA  
 Fejova 1, Košice  
 (oproti OD Dargos / pri reštaurácii Starý Sýkora)  
 INFOLINKA  
**0918 709 028**

**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

**KVETY LETNIČKY**  
 Predajňa KVETY ANJELIK - Popradská 28C, Košice  
 www.expreskvety.sk **0905 778 904**

**jarek** čistí čalunený nábytok a koberce u Vás doma aj u nás  
 www.jarekcistikoberce.sk | **0915 937 226**

REGIONPRESS  
**Vyleť s nami!**

Inzercia  
 Tlač  
 Distribúcia  
 Online

Kontakt  
 +421 907 779 011

**PREDÁM HOLLANDSKÚ SPOLOČNOSŤ**  
 B.V. (S.R.O.)  
 Bez dlhov, s históriou

- Sídlo spoločnosti (nájomná zmluva),
- bankové účty,
- zmluva s účtovnou firmou.

**Všetko k dispozícií.**

Ponúkam, taktiež možnosť založenia novej holandskej spoločnosti B.V.

**Volajte len seriózni záujemci.**

Tel.č.: **0904 004 000** | e-mail: **0904004000.sk@gmail.com**

**KAMENÁRSTVO KOŠICE**  
 od roku 2002 **VŠETKY KAMENÁRSKE PRÁCE**

**VEĽKÉ JARNÉ ZĽAVY**  
 PRE KAŽDÉHO VOLAJÚCEHO ZÁKAZNÍKA

prevádzka - Južná trieda 66, Košice

Ihneď k dispozícií **HOTOVÉ URNOVÉ a KLASICKÉ hrobové miesta**  
 v Košiciach, Barci, Perín-Chym a v Krematóriu

0907 909 152 kosicekamenarstvo@gmail.com  
 www.kamenarstvokosice.sk 0903 999 123

**Kamenárstvo STOCO**  
 NOVOOTVORENÁ PREDAJŇA

Južná trieda 119  
 0910 653 025

**Najväčší výrobca v Košiciach**

**www.kamenarstvostoco.sk**

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

**Novinka**

K obľúbenému pondelkovému zrebovaniu **EXTRA VÝPLATY** pribudne aj štvrtkové

Viac na dvojstrane vo vnútri

**TIPOS** Vaše výhry, naša radosť

HRAJ ZODPOVEDNE **18+**

# PLASTOVÉ OKNÁ

**SAMoplus**  
www.samoplus.sk

**SKLADNÁ 1 - ČAŇA**

**ŽALÚZIE  
SIETE  
proti hmyzu**




**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



**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**

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

**VÝRUB STROMOV, STRIHANIE PLOTOV, UPRAŤOVANIE ZÁHRAD**  
STROJOVÉ VRTANIE DIER NA PLOTOVÉ STĽPIKY ČI SADBŤ STROMOV  
ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU, SPOTREBIČOV, ODPADU. 0940 375 882

## OKNÁ a DVERE

PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ | BEZPEČNOSTNÉ DVERE | GARÁŽOVÉ BRÁNY | SIETE PROTI HMYZU | ŽALÚZIE A ROLETY

**• PREDAJ • MONTÁŽ • SERVIS •**

**WinStyle**  
www.winstyle.sk  
winstyle@winstyle.sk

Potrebujete poradiť? 0940 83 84 83

# KAMENÁRSTVO

tradícia - vysoká kvalita - najväčší výber

Záruka **30 rokov**

Vyrobené na Slovensku



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

www.kamenarstvostone.sk

**INZERCIA**  
0907 779 011

... sme s vami v každom počasí. [www.dason.sk](http://www.dason.sk)

## ŽALÚZIE | MARKÍZY ROLETY SIETE PROTI HMYZU

japonské zásteny, rolety látkové, plísňové, vertikálne žalúzie látko, drevo, strings, žalúzie hliník, bambus, drevo

**JARNA AKCIA**

Vonkajšie žalúzie -33%  
Rolety AL -33%  
Markízy, Pregoly -23%

Terajšie ceny platia do 31.5.2026

PO, UT, 8:30-16:30, NA TRHU UŽ 28 ROKOV  
STR 8:30-17:30, Štv 10:00-18:00, PIA 8:30-15:00

Staničná 1, Košice  
0917 077 758  
055/729 08 68  
dason.ke@dason.sk

vertik. žalúzie Strings výpredaj -60%

**PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS**  
na obchodnú prevádzku - KOŠICE

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk  
0901 770 125

# STK u Chrobáka

Priemyselná 2, Košice

**Všetko na jednom mieste**

TECHNICKÉ KONTROLY  
EMISNÉ KONTROLY  
KONTROLA ORIGINALITY

Objednávky: 055 / 729 09 50  
**www.stk-kosice.sk**

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

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

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

Kúpim hodinky /funkčné i nefunkčné/:  
zn. HEUER za 200 EUR a krabičku zn. HEUER za 50 EUR.  
Tel.: 0918 170 073

**REKONŠTRUKCIE**  
bytových jadier  
**STAVBY**  
rodinných domov na kľúč

**STRIEKANIE PLECHOVÝCH STRIECH**  
Zabezpečte si dlhú životnosť a elegantný vzhľad!

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

**0949 707 583**

**LEPŠIA PRÁCA**

**NÁJDITE NOVÝCH LUDÍ**

+421 907 779 011

**RichSport** **SELVO**  
PREDAJ - SERVIS

Doporučuje Jirka Krampol

**Elektro Seniorské a invalidné vozíky**  
Pohyb v každom veku

**www.richsport.sk**

Ideálny darček pre Vášho SENIORA

11 modelov v ponuke

Načo TAXI, načo MHD, SELVO Vás všade dovezie.

KE, Osloboditeľov 42, Košice - Barca 0907 933 499

**LETÁKY**  
0907 779 011

Kúpim obrazy, známky, knihy  
0907 225 216

# Upečte si chutné mafiny

Mafiny sú chutnou pochútkou ku káve aj čaju. Môžete ich pridať deťom do školy alebo do tašky na výlet. Výroba týchto malých koláčikov je jednoduchá a dajú sa pripraviť i ozdobiť na mnoho spôsobov.

## Jablkové mafiny

**Suroviny:** 150g hladkej múky, 100g celozrnnej múky, 30g orechov, 2ČL kypriaceho prášku, 1/2 ČL sódy bikarbóny, 140g trstinového cukru, 1 vajce, 80ml oleja, 250g acidofilného mlieka, 150g jablák, 50g hrozienok

**Postup:** Hrozienka namočíme do vody. Orechy posekáme, jablká očistíme, zbavíme jadriecov a nahrubo nastrúhame.

Do misky vložíme múku, orechy, kypriaci prášok a sódu bikarbónu. Suroviny dobre premiešame.

Do druhej misky vložíme cukor, olej, vajce a acidofilné mlieko a vymiešame. Následne pridáme jablká a hrozienka a sypké prísady. Všetko spolu premiešame.

Pripravíme si plech na pečenie mafinov a jeho otvory vyložíme košíčkami alebo papierom na pečenie, ktorý sme si predtým nastrihali na potrebnú veľkosť. Cesto naplníme do košíčkov asi do dvoch tretín. Rúru vyhrejeme na 180 °C a pečieme asi 25 až 30 minút.

## Mafiny s kúskami čokolády

**Suroviny:** hrnček = 250ml  
1 hrnček polohrubej múky, 1/2 hrnčeka kryštálového cukru, 1/2 hrnčeka mlieka, 1/4 hrnčeka oleja, 1 vajce, 1/2 balíčka prášku do pečiva, čokoládu

**Postup:** Čokoládu si nasekáme na malé kúsky.

Do misky vložíme múku, prášok do pečiva, cukor, vajce, mlieko a olej a vymiešame cesto, do ktorého na záver zľahka vmiešame kúsky čokolády.

Pripravíme si plech na pečenie mafinov a jeho otvory vyložíme košíčkami alebo papierom na pečenie, ktorý sme si predtým nastrihali na potrebnú veľkosť. Cesto naplníme do košíčkov asi do dvoch tretín. Rúru vyhrejeme na 180 °C a pečieme asi 25 až 30 minút.



Ilustračné foto. zdroj foto Pexels pixabay » ren

webové stránky na mieru

responsívne

REGION PRESS

www.regionpress.sk

## Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

» Kúpim zväračku ks200, 250, 350, triodyn 0949386463

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

**INZERCIA**  
0907 779 017

Bezplatný týždenník

## KOŠICKO

EV 6210/24

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

Ročník 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 (92.130 domácností)

**Pámy týždeň:** Kuzmányho, Kalvária, Letná, Mlynský Náhon, Čermeľ, Podhradová, Ťahanovce, Furča, Nad jazerom, Vyšné Opátske, KVP, Terasa

**Nepámy týždeň:** Kavečany, Myslava, Pereš, Poľov, KVP, Šaca, Terasa, Barca, Južná Triada, Rastislavova, Železníky, Šebastovce, Džungľa, Košická Nová Ves, Krásna, Nad jazerom, Ťahanovce, Furča



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prošba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

<p><b>STRECHY</b> MONTÁŽ - VÝMENA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Plech, škridla, šindel'</li> <li>• Výmena krovov</li> <li>• Hydroizolácie striech</li> <li>• Výmena rín, zvodov</li> <li>• Nátery striech</li> <li>• Oplechovanie komínov</li> <li>• Výmena korýtok</li> <li>• Podbitie striech</li> <li>• Likvidácia azbestu</li> </ul>	<p><b>MURÁRSKE PRÁCE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zateplenie domov</li> <li>• Rekonštrukcie bytov, RD</li> <li>• Jadrá, kúpelne, obklady</li> <li>• Voda, plyn, kúrenie</li> <li>• Elektroinštalácie</li> <li>• Sadrokartóny, omietky</li> <li>• Podlahy, stierky, maľovky</li> <li>• Potery, murovky, prístavby</li> <li>• Búracie práce</li> </ul>
---	--

☎ 0948 107 877 **KOŠICE**

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

**SIETE PROTI HMYZU**

• OPRAVA • MONTÁŽ  
• DODANIE • SERVIS

**DÔCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 30%**

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

**SAMOpus**

**0919 204 754**

**Prenájom a predaj elektrických polohovacích postelí s dovozom**

**Info: 0903 841 587**

Lubotice • e-mail: epostel@epostel.sk **www.epostel.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**



Sa oplatí.

od pondelka 4. 5. do 10. 5.

**CENOVÝ  
LÍDER\***  
NA SLOVENSKU.  
Nakupovať inde nemá cenu.

**1**

Milky  
Bánovecký jogurt  
145 g, (100 g = 0,24)  
rôzne druhy



s Lidl Plus  
**2+1**  
**0.35\***  
0.52\*\*

\*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,35 €  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,52 €  
Cena za 1 kus = 0,24 €

Gouda  
400 g, (1 kg = 5,73)  
bloček



**-32 %**  
**2.29**  
3.39

100 g iba  
0.58 €

Eduscho  
Zrnková káva  
1 kg, rôzne druhy



**UŠETRITE\***  
**-44 %**  
**13.99**

\*Výsledok výpočtu na základe porovnania ceny 1 kg zrnkovej kávy s cenou 1 kg zrnkovej kávy v ostatných slovenských obchodoch 4.4.2025

Pepsi/Pepsi  
Zero/Mirinda/  
7 UP  
2 l, (1 l = 0,65)  
+ záloh  
za obal 0,15 €



**UŠETRITE\***  
**-43 %**  
**1.29**

\*Výsledok výpočtu na základe porovnania ceny 1 literovej fľaše s cenou 1 literovej fľaše v ostatných slovenských obchodoch 4.4.2025



**-54 %**  
**1.69**  
3.69

s Lidl Plus  
**-59 %**  
Plus

**1.49**  
3.69  
Strapcové  
paradajky  
cena za 1 kg

Kuracie  
stehenné  
rezne  
cena za 1 kg  
bez kostí a kože



**-39 %**  
**3.99**  
6.59

Červená dyňa  
cena za 1 kg  
s nízkym  
obsahom jadriek



**-32 %**  
**1.69**  
2.49

Bravčové  
karé  
cena za 1 kg  
bez kostí,  
v celku



**-30 %**  
**3.39**  
4.89

od pondelka 4. 5.

aj online  
SILVERCREST  
Čistič okien  
kus



**CENOVÝ  
HIT**  
**19.99**

aj online  
SILVERCREST  
Stroj na čistenie  
čalúnení  
a kobercov  
kus



**CENOVÝ  
HIT**  
**59.99**

cenový  
trhák  
týždňa

**SILVERCREST®**  
Pre  
jednoduchší  
život.

Andre Agassi



\*Pravidlo: to sú systémy agentúry NMS Market Research Slovakia vykonané v dňoch 12. 3. - 17. 3. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 007 respondentov.

Porovnanie tovaru - letiška platí od 4. 5. do 10. 5. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Druhy v ňom vyhradené. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

## Ako poskytnúť prvú pomoc motorkárovi

Začala sa sezóna motoriek a spolu s ňou aj ich zvýšená nehodovosť. Naučte sa ako poskytnúť správnu prvú pomoc v prípade nehody motocyklistu. Radia odborníci zo Slovenského Červeného kríža:

- **Ak ste svedkom** dopravnej nehody motocyklistu, zastavte autom 10 metrov pred motorkárom tak, aby ste ho chránili, označte miesto nehody.

- **Skontrolujte, či motorkár** nemá veľké vonkajšie krvácanie, ak áno, zastavte ho tlakom na ranu. Zistite prítomnosť či neprítomnosť vedomia a dýchania. Ak je motorkár v bezvedomí a nedýcha, začnite s kardiopulmunálnou resuscitáciou. Ďalšieho svedka nehody požiadaajte, aby zavolať na tiesňovú linku 155 alebo 112. Začnite s oživovaním podľa pokynov tiesňovej linky, ktorú si dajte na hlasitý odposluch. Poranenie chrbtice je v takejto chvíli druhoradé. Ak ste sami, volajte tiesňovú linku až po zastavení krvácania a začatí oživovania.

- **Pokiaľ je v šoku** a nespupracuje, upokojte ho tak, aby sa nehýbal až do príchodu špecializovanej pomoci.

- **Pri nehodách motorkárov** musíme predpokladať poranenie chrbtice, preto pokiaľ nemáme praktický nácvik nemeníme jeho polohu, nedávame mu dole prilbu, počkáme na príchod záchranárov.

Čo s prilbou?

- **Odstránenie prilby** je veľmi citlivá záležitosť. Je dôležité to robiť opatrne, aby sa nepoškodila krčná chrbtica. Prilbu dávajte dole zásadne vo dvojici, ale len keď najmenej jeden človek absolvoval nácvik snímania prilby. Jeden záchranca oboma rukami fixuje krčnú chrbticu a druhý za hlavou zraneného pomaly vyťahuje prilbu bez jej otáčania zo strany na stranu. Pohyby do strán a rotácia sú neprípustné pre riziko, že by zranený mohol trvalo ochrnúť.

- **Ak však zranený** človek nedýcha, základnou hlavou je možné vykonať ako záchranu života v každom prípade.

- **Ak je viac** prítomných svedkov nehody a motorka bráni premávke, označte jej polohu kriedou, kamienkami, pieskom a odstráňte ju z cesty.

- **Pamätajte si polohu** motorkára pred jeho otáčaním a premiestňovaním.

» ren



zdroj foto DawidC pixabay

## V Malých Karpatoch pribudli herné prvky Slovenský raj má novú „bránu“ do prírody

Najnavštevovanejšia roklina Slovenska, Suchá Belá mení svoju tvár. V turistickom centre Podlesok slávnostne otvorili unikátny vstupný portál, ktorý spája moderný dizajn s praktickými funkciami pre bezpečnejší a komfortnejší pohyb návštevníkov. V blízkosti jaskyne Driny zasa pribudli nové herné prvky, ktoré zážitkovou formou približujú prírodné dedičstvo Malých Karpát.

Suchá Belá

Nový prvok v srdci Slovenského raja má nielenže uľahčiť orientáciu turistov, ale vďaka inovatívnej digitálnej technológii priniesť dôležité informácie o aktuálnej vyťaženej trasy priamo v reálnom čase. Dominantou nového vstupného portálu je kruhový objekt, ktorý je vizuálnou bránou medzi svetom civilizácie



Malé Karpaty.

zdroj foto KOČR Trnavský kraj

a divokou prírodou. Konštrukcia portálu kombinuje prírodné drevo a odolný kov, vďaka čomu objekt prirodzene zapadá do prostredia Podleska. Okrem vizuálnej stránky je jeho najväčším prínosom digitálny ukazovateľ návštevnosti, takzvaný semafor obsadenosti. Ten informuje prichádzajúcich o aktuálnom počte osôb v roklíne, čím predchádza vzniku nebezpečných kolón pri rebríkoch a v úzkych úsekoch. Projekt dopĺňajú aj tri nové infopointy osadené priamo na trase, ktoré turistom ukazujú ich aktuálnu polohu a odhadovaný čas potrebný na zdolanie zvyšku cesty. Zároveň slúži vstupný portál ako atraktívny fotopoint. „Národný park Slovenský raj je našou pýchou a dlhodobo sa snažíme investovať do projektov, ktoré zvyšujú kvalitu zážitkov návštevníkov pri zachovaní maximálnej úcty k prírode. Košický samosprávny kraj prostredníctvom programu Terra Incognita, podporil vybudovanie tohto moderného portálu sumou 16 000 eur,“ uviedol predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka.

Realizácia vstupného portálu do rokliny Suchá Belá tak prináša novú úroveň organizácie turizmu priamo v turistickom centre Podlesok. Projekt je pripravený slúžiť návštevníkom už počas nadchádzajúcej sezóny a stať sa nielen

## S Levom v Afrike

Jedenásť dní, štyri krajiny, tisíce kilometrov. Slovo pokoj zaznievalo ako refrén naprieč príhovormi. Posolstvá prvej cesty pápeža Leva XIV. do Afriky majú presah ďaleko za hranice navštívených krajín.

V Alžírsku, krajine s malou katolíckou menšinou, sa predstavil ako pútnik pokoja. V Annabe, pôsobisku sv. Augustína, hovoril o viere ako o procese, ktorý nezačína dokonalosťou, ale hľadaním. Prítomných vyzval neostať pri starých vzorcoch, ale skúsiť žiť inak, s dôrazom na vzťahy, solidaritu a zodpovednosť za druhých.

V kamerunskej Bamende, centre separatistického konfliktu, vyslovil tvrdé slová voči tým, čo zneužívajú náboženstvo pre vojenský, politický alebo ekonomický zisk. No hlavné posolstvo bolo o obnove: v Bohu sa dá vždy začať nanovo. Ako symbolickú podporu pápežovej návštevy vyhlásil separatisti trojdňové prímerie.

V Angole, krajine diamantov aj chudoby, pápež kritizoval logiku vykorisťovania prírodných zdrojov: „Keď nespravodlivosť kazí srdcia, chlieb pre všetkých sa stáva vlastníctvom niekoľkých.“ Pripojil slová o nádeji a radosti ako o sile, ktorá vzdoruje každej rezignácii. Despoti potrebujú ľud pasívny a skleslý; no kresťan je povolaný žiť v radosti.

V Rovníkovej Guinei pápež pripomenul, že Božie meno nesmie byť znesväcované túžbou po nadvláde, a že ekonomika vylúčenia a nerovnosti zabíja. Pri návšteve vážnov ich ubezpečil, že od Božej lásky nie je vylúčený nikto a že Boh sa nikdy neunaví odpúšťať: „Skutočná spravodlivosť nehľadá predovšetkým trest, ale najmä pomoc pri obnove života obetí, páchatelov i spoločenských zranených zlom.“

Na stretnutí s mladými a rodinami zaznelo zhrnutie celej cesty: „Milovať je krásne, a najväčšie radosti vo všetkých oblastiach života pochádzajú zo schopnosti dávať sa a darovať sa, najmä keď slúžime tým, ktorí sú najviac v núdzi.“ Svetlo lásky, povedal Lev XIV., dokáže premeniť svet, aby sa každý človek cítil rešpektovaný a aby nikto nebol zabudnutý.

A tieto slová Svätého Otca sa týkajú aj nás na Slovensku.

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



zdroj foto ACN

» ACN



Suchá Belá.

zdroj foto Košice Región Turizmus

estetickým orientačným bodom, ale predovšetkým dôležitým informačným nástrojom pre bezpečné objavovanie krás divokej prírody Slovenského raja.

Malé Karpaty

V blízkosti jaskyne Driny pribudli nové herné prvky, ktoré sú rozšírením náučného chodníka Smolenického krasu. Ich úlohou je zážitkovou formou približiť prírodné dedičstvo Malých Karpát. Sú navrhnuté tak, aby oslovili rodiny s deťmi, školy aj individuálnych turistov a podporili ich zvedavosť a záujem o spoznávanie okolitej krajiny. „Herné prvky

spájajú zábavu s poznávaním, budujú vzťah k prírode a sú ďalším turistickým lákadlom Smolenického krasu, ktorý patrí k najnavštevovanejším lokalitám Trnavského kraja,“ povedal trnavský župan Jozef Viskupič.

Projekt bol realizovaný z Fondu malých projektov v rámci programu cezhraničnej spolupráce a prepája dve chránené prírodné krajinné oblasti – Malé Karpaty a Bíle Karpaty. Okrem budovania infraštruktúry zahŕňa tiež vzdelávacie aktivity pre žiakov základných škôl zo Slovenska aj Českej republiky.

» ren

# Našich športovcov podporujeme v každej sekunde



Sme TIPOS, **najväčší  
podporovateľ športu  
na Slovensku**

**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 info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk)

**TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

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

## NOVINKA: K oblúbenému pondelkovému žrebovaniu EXTRA VÝPLATY pribudne aj štvrtkové

**Číselná lotéria, ktorá si za 2 roky získala tisíce hráčov, sa od 23. 4. 2026 rozširuje. K pondelkovému žrebovaniu pribudne aj štvrtkové – viac príležitostí na zábavu, kratšie čakanie a rovnaká šanca na výhru až 480 000 €.**

### 2 roky na trhu: čo sa udialo?

Od spustenia Extra Výplaty až do 15. apríla 2026 bolo hráčom vo všetkých poradiach (1. – 8.) vyplatených celkovo 15 563 955,80€. Za každou výhrou stojí príbeh skutočného človeka, ktorému Extra Výplata priniesla radosť a príjemné prekvapenie. Spomedzi hráčov, ktorí sa tešili z výhry 1. poradia, ich bolo doteraz 14, v 2. poradí sa výhry dočkalo 63 hráčov. Všetci začali rovnako – jedným tipom a s trochu šťastia.

Za dva roky si Extra Výplata vybudovala povest' lotérie, ktorej možno dôverovať. Transparentné pravidlá, pravidelné žrebovania a skutočné výhry, ktoré sa skutočne vyplácajú – to sú hodnoty, na ktorých Tipos od začiatku stojí.

### Prečo štvrtok?

Extra Výplata od samého začiatku stavia na pravidelnosti a zábave. Teraz k pondelkovému žrebovaniu pribudne aj štvrtkové – a s ním nový dôvod na príjemnú chvíľu tesne pred víkendom. Dvakrát do týždňa, kratší čas čakania medzi žrebovaniami. V Tipose ostávame verní tomu, čo funguje: jednoduchosti, reálnym výhram a jasným pravidlám, ktorým rozumie každý.

Štvrtok bol dlho dňom, keď si ľudia hovorili:

„Ešte chvíľa a je víkend.“ Od 23. apríla 2026 k tomu môže pribudnúť aj príjemná správa navyše.

### Príbeh z 13. apríla: 6 eur, 30 000 €

Žrebovanie 13. apríla 2026 ukázalo, že výsledky každého žrebovania sú nepredvídateľné. Tak to pri lotériách býva. Jeden z hráčov uzatvoril stávkou online, vyplnil tiket náhodnými číslami v štyroch hracích poliach a vložil do hry 6 eur. Vyžrebované čísla z prvého osudia boli 3, 7, 17, 23, 26 a 27, z druhého osudia padlo powerballové číslo 1. Hráč trafil všetkých šesť čísel z prvého osudia – powerballové číslo sa však nezhodovalo, a tak dosiahol výhru 2. poradia vo výške 30 000€.

Každé žrebovanie prináša výhercov v rôznych poradiach. Tieto príbehy pripomínajú, že lotéria môže priniesť príjemné prekvapenie. Hrajte s rozvahou, hrajte zodpovedne! Nech sú stávky vždy v rámci vašich možností.

### Extra Výplata: jednoduchá hra, reálne výhry

Extra Výplata je číselná lotéria, v ktorej sa hrá o hlavnú výhru 1. poradia vo výške až 480 000€. V 2. poradí možno získať až 30 000€. Cena za jeden tip je 1,50€ na jedno žrebovanie.

Od 23. apríla 2026 sa výherné čísla žrebojú každý pondelok aj každý štvrtok. Či už hráte online z pohodlia domova, alebo osobne na pobočke Tipos, pravidlá sú jasné a hra je férová.

### Ako hrať zodpovedne?

Hrajte s radosťou, v rámci svojich možností a s

rozvahou. Pred registráciou sa oboznámte s nástrojmi zodpovedného hrania – nastavte si limity a stávkujte tak, aby hra zostala naozaj len zábavou.

### Tipy pre zodpovedné hranie:

- Hrajte pre zábavu a potešenie, neberte hru ako formu zárobku.
- Nevnímajte hranie ako únik od každodenných problémov.
- Na hru si vopred stanovte finančný a časový limit.
- Nehrajte s cieľom získať späť peniaze, ktoré ste už raz prehrali.
- Rekapitulujte si pravidelne svoje výdavky a čas spojený s hraním.

Pokiaľ chcete získať viac tipov, nájdete ich na stránke: <https://www.tipos.sk/stranky/pre-hracov/zodpovedne-hranie/zdravotne-rizika-nadmerneho-hrania>

Ak máte podozrenie, že vaše hranie prekračuje zdravé hranice otestujte sa ZADARMO na našej stránke: <https://www.tipos.sk/stranky/pre-hracov/zodpovedne-hranie/test-mate-svoje-hranie-pod-kontrolou>.

Číselné lotérie sú určené výhradne pre osoby od 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 čísel stačí trafiť na získanie hlavnej výhry 100 000 € v číselnej lotérii Všetko alebo Nič?**

A: 0 čísel

B: 3 čísla

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže [www.tipos.sk/region](http://www.tipos.sk/region) alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 1. 5. 2026 od 12:00 hod. do piatku 8. 5. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebojeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na [www.tipos.sk/region](http://www.tipos.sk/region)

# HECHT®

špecialista na záhradu

NAVIGOVAŤ DO  
PREDAJNE



Futbalová  
aréna



Pri pracháni

HECHT  
špecialista na záhradu

**OTVORENÉ  
DENNE  
8:00–20:00**



# KOŠICE

PRI PRACHÁRNI 4G, 04011



**platnosť akcie  
6. 5.–19. 5. 2026**

## AKU DRIFTOVACIE VOZÍTKO

### HECHT 50400

- + neskutočná porcia zábavy
- + výkonné motory 2 x 120 W
- + ovládanie pomocou pák
- + jazda vpred, vzad
- + otočenie na mieste



Všetko o jazde  
a funkciách  
vo videu



~~319,99\*\*~~

**139,99\***

## KEMPINGOVÝ NÁBYTOK

### HECHT FOLDIS SET 4

- + skladací set stoličky a stôl
- + vhodné pre exteriéry a interiéry
- + vhodné pre kempovanie a iné outdoorové aktivity
- + stôl: Š 180 × H 74 × V 74 cm
- + kreslo: Š 56 × H 46 × V 84 cm
- + nosnosť kresla: 120 kg



skladací



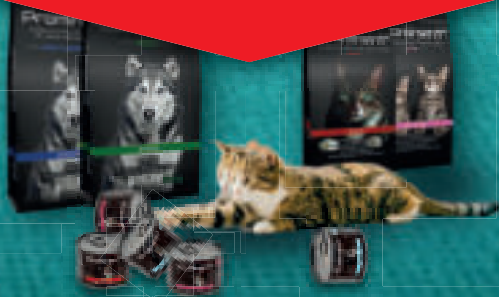
~~139,99\*\*~~

**99,99\***

\* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 6. 5.–19. 5. 2026. Do akcie je určených 60 ks HECHT 50400, 100 ks HECHT FOLDIS SET 4 (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob. Uvedené ceny sú v € s DPH. Tlačové chyby vyhradené. \*\*Najnižšia cena za posledných 30 dní

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

**ZĽAVA 20 %  
NA PRÉMIOVÉ KRMIVO  
Prominent®**



# VÝPREDAJ

**6. 5. – 19. 5. 2026**  
alebo do vypredania zásob

## PONORNÉ ČERPADLO

**HECHT 3752**



príkon 750 W  
max. výtlak 8 m  
max. prietok 14000 l/h

**znečistená voda**

~~49,99 €\*\*~~  
**39,99 €\***

## CHVOSTOVÁ PÍLA

**HECHT 1575**



príkon 1050 W  
rezná hĺbka - drevo 150 mm  
otáčky bez zaťaženia 0-2500/min

**Indikácia  
zapojenia  
do el. siete**

~~54,99 €\*\*~~  
**44,99 €\***

## SADA RUČNÉHO NÁRADIA

**HECHT 2094**



94 ks ručného náradia

**plastový kufor**

~~59,99 €\*\*~~  
**52,99 €\***

## ŠLIAPACIA MOTOKÁRA

**HECHT 59789**



**retazový  
pohon**

rozmery 94×63×51 cm  
max. zaťaženie 25 kg  
plastové kolesá 21 cm / 8"

**plastové  
kolesá**

~~84,99 €\*\*~~  
**69,99 €\***

## BENZÍNOVÝ KROVINOREZ

**HECHT 129 BTS**



objem 25,4 cm<sup>3</sup>  
záber s kotúčom / strunou 25,5 / 43 cm  
hmotnosť 6,1 kg

**veľmi ľahký  
6,1kg**

~~109,99 €\*\*~~  
**89,99 €\***

## ELEKTRICKÁ KOSAČKA

**HECHT 1638 R**



príkon 1600 W  
záber 38 cm  
výška zdvihu 25-65 mm  
kôš 45 l

**„turbo motor“**

~~119,99 €\*\*~~  
**89,99 €\***

## BEZOLEJOVÝ KOMPRESOR

**HECHT 20171**



príkon 1100 W  
max. tlak 8 bar  
nádrž 6 l  
hmotnosť 13 kg

**veľmi tichá  
prevádzka**

~~109,99 €\*\*~~  
**94,99 €\***

## ELEKTRICKÝ PLOTOSTRIH

**HECHT 675**



príkon 750 W  
max. Ø strihu 24 mm  
celková dĺžka lišty 59 cm  
hmotnosť 5 kg

**laserom  
rezaná lišta**

**dĺžka  
2,35-2,8 m**

~~124,99 €\*\*~~  
**99,99 €\***

## BÚRACIE KLADIVO

**HECHT 1093**

**SDS-HEX**



príkon 1700 W  
príklep 1900/min  
síla úderu 60 J  
hmotnosť 14,9 kg

~~164,99 €\*\*~~  
**149,99 €\***

## BENZÍNOVÝ KULTIVÁTOR

**HECHT 752**



objem 52 cm<sup>3</sup>  
záber 25 cm  
hmotnosť 14,5 kg

**4 × 4  
plecie radličky**

~~184,99 €\*\*~~  
**154,99 €\***

## PLYNOVÝ GRIL

**HECHT CONTACT 3**



rozmery grilu 101 × 48 × 98 cm  
rozmery roštu 61 × 41 cm  
celkový výkon horákov 8,4 kW

**3 horáky**

~~189,99 €\*\*~~  
**139,99 €\***

## CHRBTOVÝ POSTREKOVÁČ

**HECHT 433**



výkon 0,75 HP  
prietok ≤ 7 l/min  
objem nádrže 15 l  
hmotnosť 9,3 kg

**postrekovacia  
trubica 120 cm**

~~209,99 €\*\*~~  
**179,99 €\***

## POKOSOVÁ PÍLA

**HECHT 820**



**s laserom**

príkon 2350 W  
priemer kotúča 255 mm  
otáčky bez zaťaženia 4200/min  
natáčanie stola -45° / 0° / 45°

**obojsmerný  
pokos**

~~209,99 €\*\*~~  
**189,99 €\***

## ELEKTROSKÚTER

**HECHT EQUIS BLACK**



príkon 3000 W  
batéria 72 V / 20 Ah  
bezdušové pneumatiky 110/70-12"  
max. dojazd 60 km  
brzdy kotúčové

**úložný priestor  
pod sedlom**

~~1509,99 €\*\*~~  
**1299,99 €\***



a ďalšie produkty za skvelé ceny nájdete v predajniach HECHT - špecialista na záhradu

# Pripravte si osviežujúce smoothie alebo rýchle cestoviny

## Špenát prospieva nášmu zdraviu

Špenát je zdravá a veľmi všestranná zelenina. Dopriať si ho môžeme kedykoľvek, keďže je v obchodoch dostupný či už čerstvý alebo mrazený počas celého roka. Rovnako si ho však môžeme dopestovať v našej záhrade, ale aj na balkóne či terase. Zberať ho môžeme postupne a konzumovať sa dá surový ale aj tepelne upravený.

### ÚČINKY NA ZDRAVIE

Špenát siaty je listová zelenina bohatá na množstvo zdraviu prospešných živín. „Obsahuje rôzne množstvo vitamínov; akými sú napríklad vitamín A, vitamín C, vitamín K či kyselina listová. Obsahuje aj minerály ako napríklad horčík alebo draslík,“ vymenúva pozitíva špenátu MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Vďaka

a oxaláty obsiahnuté v špenáte môžu podľa odborníčky podporovať tvorbu obličkových kameňov, a preto nie sú vhodné veľké množstvá špenátu pre ľudí so sklonom k problémom s obličkami.

### PESTOVANIE

Špenát nie je náročný na pestovanie, nemá však veľmi rád príliš vysoké teploty. Výhodou tejto zdravej zeleniny je, že ju môžeme vysievať až trikrát do roka. Prvý, takzvaný jarný výsev môžeme realizovať koncom marca až začiatkom apríla a úrodu by sme mali zberať v máji. Druhým obdobím, kedy môžeme špenát siať, je polovica augusta a na úrodu sa môžeme tešiť približne koncom septembra. Zimný špenát sa vysieva koncom septembra až v októbri a úrody sa dočkáme skoro na jar.



Špenát si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

*zdroj foto har11ok pixabay*

### POUŽITIE

Špenát je veľmi všestranná potravina a spôsobov jeho prípravy je veľa, pričom podľa druhu úpravy sa jeho chuť výrazne líši. Môže byť pripravený surový v šaláte či v smoothie, tepelne upravený ako omáčka alebo polievka alebo napríklad i zapekaný. Oblúbené sú i špenátové halušky, omeleta, koláče alebo dokonca i lasagne. Tepelnou úpravou možno znížiť množstvo oxalátov v špenáte, avšak živiny, ktoré sú rozpustné vo vode sa pri varení či dusení strácajú. Preto je lepšie tepelne upraviť špenát bez použitia vody, napríklad na pare.

### Náš tip

#### ŠPENÁTOVÉ SMOOTHIE (4 poháre)

**Suroviny:** 1 jablko, 40g špenátu, 1 uhorka, 1 avokádo, 500 ml mandľového mlieka, 4 datle

#### Postup:

- Jablko a uhorku umyjeme, zbavíme šupky a pokrájame na kocky.
- Avokádo rozdelíme na polovice, vyberieme kôstku a vydlabeme z neho dužinu.
- Datle odkôstkujeme a pokrájame na menšie kúsky.
- Všetky ingrediencie vrátane špenátu

tu a mandľového mlieka vložíme do mixéra a mixujeme do hladka.

### CESTOVINY SO ŠPENÁTOM

**Suroviny:** 300 g cestovín typu penne, 250 g baby špenátu, 250 ml smotany na varenie, 1 čerstvý syr vo vaničke, 1 strúčik cesnaku, 1 PL strúhaný parmezán, 1 PL olivový olej, 1 PL masla, soľ, mleté čierne korenie, hrst vlašských orechov

#### Postup:

- Cestoviny uvaríme v osolenej vode.
- Kým sa cestoviny varia, pokrájame si orechy nadrobno, opražíme ich nasucho v panvici a odložíme do misky.
- V ďalšej väčšej panvici rozohrejeme olej, maslo a pridáme špenát, soľ a mleté čierne korenie a zakrátko aj očistený, popučенý cesnak. Krátko restujeme.
- Prilejeme smotanu a pridáme syr z vaničky. Omáčku privedieme k varu.
- Do hotovej zmesi pridáme uvarené cestoviny a dôkladne premiešame.
- Podávame posypané opečenými orechmi, ozdobiť môžeme ešte lístkami čerstvého špenátu.

» ren



Špenátové smoothie je plné vitamínov.

*zdroj foto NatureFriend pixabay*

obsahu draslíka, horčíka či kyseliny listovej je špenát vhodný pre ľudí, ktorí sú vo zvýšenej miere vystavení stresu. Konzumácia špenátu taktiež pozitívne vplyva na spánok. Vďaka obsahu vitamínu A je veľmi dobrý aj pre zdravie očí - karotenoidy luteín a zeaxantín pomáhajú pri ochrane očí pred poškodením UV žiarením. Špenát má nízky glykemický index, teda nespôsobuje prudký nárast hladiny cukru v krvi. „Obsahuje tiež množstvo vlákniny, ktorá pomáha podporovať tráviace procesy. Je dôležitá pre udržiavanie pravidelnosti stolice a pri predchádzaní zápchy,“ približuje odborníčka a dodáva, že tepelne neupravený špenát v surovej forme je dobrý zdroj napríklad kyseliny listovej, vitamínu C alebo draslíka.

### Pozor!

Hoci je špenát veľmi zdravá potravina, nie je vhodné ho konzumovať v príliš veľkých množstvách. „Špenát má vysoký obsah vitamínu K, ktorý je najznámejší pre svoju úlohu pri zrážaní krvi a preto ako taký by mohol interferovať s liekmi na riedenie krvi. Veľké množstvá špenátu teda nie sú vhodné najmä u ľudí, ktorí tieto lieky užívajú,“ upozorňuje MUDr.Šranková. Taktiež vápnik

### Ako na to?

Pripravte si riadky vo vzdialenosti približne 15 až 30 cm a semiačka špenátu sejte do hĺbky približne 2 až 3 cm, pričom vzdialenosť medzi nimi by mala byť 1,5 až 3 cm. Nezabúdajte na zavlažovanie. Rastlinky zalievajte ku korenkom tak, aby bola pôda vlhká, nie premočená. Listy radšej nepolievajte, mohlo by to viesť k plesňovým ochoreniam.

### Náš tip

Ak chcete špenát pestovať na balkóne či terase, zabezpečte mu kvetináč s hĺbkou aspoň 15 až 20 cm. Keďže špenát obľubuje vlhké prostredie, zväzťte použitie samozavlažovacích črepníkov.

### ZBER A USKLADNENIE

Špenát zbierame ešte pred kvitnutím, v čase, keď jeho listy dorastú do veľkosti približne 10 až 15 cm. Čerstvý a neumytý vydrží v chladničke niekoľko dní. Ak sa nám ho urodilo viac, môžeme si ho aj zamraziť. „Pri nákupe čerstvého špenátu treba dbať na to, aby listy boli bez škvrn. Skladovaný by mal byť len niekoľko dní, a to najlepšie v chladničke,“ radí MUDr.Šranková.



Cestoviny so špenátom zvládnete pripraviť za pár minút.

*zdroj foto m\_krohn pixabay*

# Začalo sa obdobie ruje Zvýšte opatrnosť pred výskytom medveďa

Štátna ochrana prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR) prostredníctvom svojich zásahových tímov vykonáva hliadkovú činnosť v lokalitách so zvýšeným výskytom medveďa hnedého. Opatrenie prichádza v súvislosti so zvýšeným pohybom ľudí v prírode.

„Osobitne apelujeme na zvýšenú opatrnosť v lokalite vrchu Urpín v meste Banská Bystrica, kde aj po poslednom útoku zásahové tímy ŠOP SR naďalej zaznamenávajú pohyb jedincov medveďa hnedého,“ zdôrazňuje ŠOP SR zároveň opätovne vyzýva občanov, starostov a primátorov k aktívnej spolupráci pri nahlasovaní výskytu medveďa. Včasné informácie umožnia rýchlu a efektívnu reakciu zásahových tímov, aj v súčinnosti s miestnymi poľovníckymi združeniami.

### Prevenia je dôležitá

„Ako prevenciu odporúčame sa vyhýbať aktivitám v čase svtania, súmraku a počas noci, keď sú medvede najaktívnejšie, obmedziť pohyb v neprehľadnom a husto zarastenom teréne, využívať vyznačené turistické trasy a venovať pozornosť pobytovým znakom medveďa, ako sú stopy či trus,“ radia ochranári.

### Čo robiť pri strete s medvedom

„Pri strete s medvedom zachovajte pokoj, nerobte prudké pohyby, pomaly sa vzdalujte a neotáčajte sa mu chrbtom. Ak zvieru ustupuje, nedráždite ho a vyčkajte. Ak je ohrozené zdravie, život alebo majetok, bezodkladne kontaktujte tiesňovú linku 112. Operátori situáciu vyhodnotia a v prípade potreby vyšlú zásahový tím. Verejnosť sa môže obrátiť aj priamo na jednotlivé zásahové tímy,“ odporúča Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR.

Ďalšie informácie o bezpečnosti a odporúčaníach, ako sa správať v oblastiach s výskytom medveďa hnedého, nájdete na webovej stránke: <https://zasahovytim.sopsr.sk/bezpecnost/> a webovej stránke: <https://www.pozormedved.sk/>.

### Začalo sa obdobie ruje

Medvedie samce žijú počas celého roka samotárskym životom, výnimkou je práve obdobie medvedej ruje, v tomto období vyhľadávajú rujné medvedice. Medveď hnedý patrí k polygamným druhom, samec nasleduje medvedicu, pri ktorej v niektorých prípadoch zostáva aj viac ako 3 týždne. Samicu potom celý čas sprevádza, pričom ju bráni pred inými samcami a dokonca aj pred človekom.



zdroj foto bergadder pixabay

kom. Vo vzťahu ku konfliktným stretom s človekom je najviac rizikové práve obdobie medvedej ruje. Tá je stresujúcim obdobím, najmä pre vodiace medvedice, ktoré chránia svoje mláďatá. Samce môžu byť agresívnejšie. Hoci sú medvede v čase ruje mimoriadne opatrnejšie a kontaktu s človekom sa radšej vyhnu, môže v tomto období dochádzať k stretom s človekom, pretože stúpa ich aktivita aj počas dňa.

### Kontakty na zásahové tímy:

- Zásahový tím Západ: +421 910 406 418
- Zásahový tím Stred: +421 903 201 879
- Zásahový tím Východ: +421 910 406 581
- Zásahový tím TANAP: +421 903 987 628
- Zásahový tím NAPANT: +421 903 201 978
- Zásahový tím FATRA: +421 910 658 615
- Zásahový tím MURÁŇ: +421 910 195 790
- Zásahový tím POLONINY: +421 910 273 574

» ren

REGIONPRESS

## NAHLAS... ...o veciach verejných

### Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

**Chcem priniesť do nášho mesta pozitívnu prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomôžu**

**Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosti a zodpovedného riadenia**

**Chcem zdieľať a realizovať svoj názor**

Štvrtstranový PR článok | Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: [kosicko@regionpress.sk](mailto:kosicko@regionpress.sk) | 0907 779 011, 0907 779 017

## Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jednom 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
- DO DOMU A BYTU
- REHABILITÁCIA
- ŠPORTOVÉ KLUBY
- HOTELY & WELLNESS

IMBODY SPORT  
[www.imbodysport.sk](http://www.imbodysport.sk)

INFORMÁCIE:  
**+421 907 895 865**  
[info@imbodysport.sk](mailto:info@imbodysport.sk)

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



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

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

DAJTE PREDNOŠŤ 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**

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

UŽ OD 499 €

DAŔČEK ZADARMO KEĽ HNOJIVA

	Š x V x D	
GRETA <b>TOP</b>	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

**galerica**  
ODOLNÉ SKLENÍKY  
Z POLYKARBONÁTU

0948 88 88 55 galerica.sk

**SOS STREŠNÉ PRÁCE**  
Tesár, klampiár, pokrývač

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

**ZĽAVA 15%  
na objednávky  
prac do 31.5.**

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA  
Kontakt: +421 918 081 699

**Oravská Horáreň**

Výhodný pobyt so štátnou dotáciou  
**už od 273,- EUR**  
1 nepracujúci dôchodca na 6 dní / 5 nocí

**Pobytový balíček zahŕňa:**

- 5 x pohodlné ubytovanie
- 5 x plnú penziu
- 1 x celodenný výlet
- folklórne vystúpenie
- kávu a koláčik **KAŽDÝ DEŇ**

**Voľné termíny:**  
25.5 – 30.5.2026,  
1.6 – 6.6.2026,  
8.6 – 13.6.2026,  
29.6 – 4.7.2026

**Penzión Oravská horáreň**  
Oravský Podzámok č. 396  
lokality Hruštín Zábava

Počas celej letnej sezóny cena pobytu 310.- EUR / 1 nepracujúci dôchodca  
Vynikajúca gastronómia, bezplatné parkovanie v areáli, horské bicykle, spoločenské hry, pokoj a bezpečie.

**Rezervácie: 0918 591 942, info@oravskahoraren.sk**  
**Informácie o nás nájdete na: www.oravskahoraren.sk**

**KÚPIM  
POZEMOK**

**KOŠICE  
KOŠICE OKOLIE**

**0911 60 20 40**

UŽ STE TO POČULI AJ VY? DOTÁCIE SPUSTIA NA JESEŇ TOHTO ROKA

**VOLAJTE: 0914 403 131**

OBMEDZENÝ POČET  
**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**  
POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

**5290€**

VY SI UŽITE TEPLU A \*platí pre verziu 10kw  
ČAKANIE NA DOTÁCIU NECHAJTE NA NÁS  
**VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU**

Spíčovkové komponenty  
Intuitívne ovládanie  
Profesionálna montáž  
Kvalitný servis  
Funguje aj pri -25°C

Chápeme Vaše potreby, a preto Vám kotol na tuhé palivo/plyn necháme zapojený a funkčný

~~15 000€~~  
~~12 000€~~  
~~9 000€~~

Kvalitné tepelné čerpadlo nemusí stáť desiatky tisíc eur

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo  
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy  
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw  
- vhodné pre radiátory  
- výstupná teplota až 65°C  
- 10kw verzia vykúri 150m<sup>2</sup>

**ECO Energy Galmet**