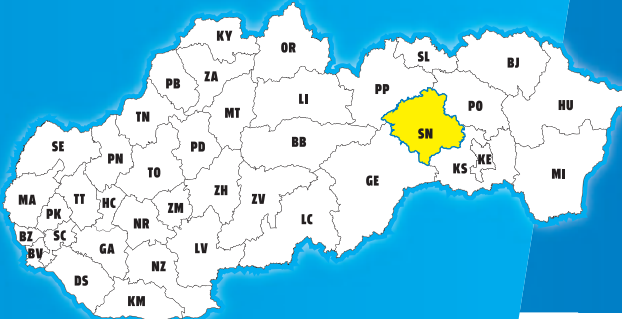


SPIŠSKO

SPIŠSKONOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

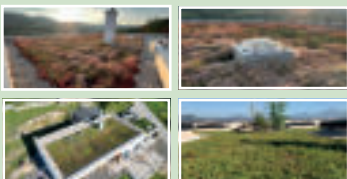


ZELENÉ STRECHY

► Riešenia Urbanscape s unikátnym minerálnym substrátom Green Roll dosahujú najvyššiu vodozadržnosť spomedzi všetkých dostupných riešení.

► 4 cm substrátu Green Roll dokáže zadržať až 30 l/m² a celý systém zelenej strechy až 52 l/m²

Objavte výhody harmonického spojenia prírody a architektúry s našimi riešeniami pre extenzívne vegetačné strechy



0948 101 051 | 0948 408 157 | lukolstav@gmail.com | www.lukolstav.sk

NÁTERY SK

-NÁTERY STRIECH
-OPRAVA KOMÍNOV
-DLHÁ ŽIVOTNOSŤ FARIEB
-ČISTENIE FASÁD
ZA TOP CENY
0940 151 498

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**
0905 338 878



OTVÁRAME NOVÝ SHOWROOM

V SPIŠSKEJ NOVEJ VSI

Adresa:
FABINIHO 20, SNV

Deň otvorených dverí:
24.6.2026 OD 9:00 DO 17:00

Uživateľ získa na všetky produkty **10%**

Vonkajšie žalúzie Interiérové rolety a žalúzie Screenové rolety A ďalšie

zaluzieondrus.sk | svetzaluzii.sk

PERUKOS POTERY

- STROJOVÉ CEMENTOVÉ POTERY
- PENOBETÓN



0948 611 918

www.cementove-potery.sk



Jahody obsahujú veľa dôležitých živín

www.cujte.sk

14. júna 1942

Anna Franková si začala písať denník

Výročia a udalosti

MAKATO
Ty jazdiš,
my predávame!
**Predaj
svoje auto za
lepšiu cenu!**

www.mk-auto.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

slovenská
firma

ZÁRUKA
20 ROKOV



Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je 10. júna 2026

Staň sa

milionárom na týždeň

Viac na dvojstrane vo vnútri



Vaše výhry, naša radosť

HRAJ
ZODPOVEDNE 18+

Bezplatný týždenník

SPIŠSKO
SPIŠSKONOVovesko-LEVOČSKO-GELNICKO

EV 6204/24

Najbližšie k ľuďom

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRAD
spisko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878

Distribúcia:
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (32 540 domácností)

páry týždeň:

Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Gelnica, Novoveská Huta, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľašovce, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

nepáry týždeň:

Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iľašovce, Jarník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

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

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO
HC	30.330	HIHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRNSKO
LV	30.580	LEVOČSKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NK	35.050	NOVOZÁMOCKO
PZ	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽČANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČANSKO-DCA-HL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	32.720	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČENSKO-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-BS
ZA	50.780	ZILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

Spúšťajú Letnú Univerzitu Komenského

Univerzita Komenského v Bratislave (UK) spúšťa v spolupráci s Bratislavským samosprávnym krajom (BSK) a jeho inštitúciami - Malokarpatským múzeom a Ekocentrom Čunovo - nový vzdelávací projekt Letná Univerzita Komenského (LUK). Od 27. do 31. júla 2026 ponúkne deťom vo veku 8 až 14 rokov päť dní plných objavovania vedy, kultúry a akademického prostredia hrou a zážitkovou formou.

Projekt chce deťom ukázať, že vzdelávanie môže byť živé, inšpiratívne a plné objavov. Podporuje ich zvedavosť, kritické myslenie, komunikačné zručnosti aj odvahu pýtať sa a hľadať vlastné odpovede. Zároveň ponúka akademické prostredie ako priestor, v ktorom sa prirodzene prepájajú vedomosti, výskum a reálne skúsenosti.

„Letná Univerzita Komenského je pre nás ďalším krokom v otváraní univerzity verejnosti a v približovaní vedy najmladšej generácii. Chceme, aby deti zažili poznávanie ako dobrodružstvo, ktoré spája zvedavosť, objavovanie a radosť z učenia. Veríme, že práve takéto skúsenosti môžu formovať ich vzťah k vzdelávaniu aj ich budúce smerovanie,“ uviedol rektor UK Marek Števec.

„Každé dieťa má v sebe prirodzenú zvedavosť a poznanie má pre ne najväčšiu hodnotu vtedy, keď ho môžu zažiť. Práve

preto ma teší, že v Bratislavskom kraji vzniká projekt, ktorý spája vedu, zážitok a detskú zvedavosť do jedného silného príbehu,“ zdôraznil predseda BSK Juraj Droba.

LUK nadväzuje na tradíciu Detskej univerzity Komenského legendárneho Juraja Kukuru a prichádza s vlastným letným formátom, ktorý stavia na zážitku, objavovaní a kontakte s odborníkmi.

Program otvorí slávnostná imatrikulácia a uzavrie ho promócia za účasti vedenia Univerzity Komenského. Každý deň prinesie prednášky na vybraných fakultách aj sprievodné aktivity v teréne, vo vedeckých pracoviskách a partnerských priestoroch. „Počas piatich dní sa deti stretnú s témami z oblasti vedy, medicíny, psychológie, fyziky, vesmíru či telesnej výchovy. Účastníci sa pozrú napríklad do Ekocentra Čunovo, na Hradisko Svätý Jur – Neštich, do Botanickéj záhrady UK aj na vybrané výstavy na Prírodovedeckej fakulte UK a Fakulte matematiky, fyziky a informatiky UK. Cieľom projektu je ponúknuť deťom zmysluplný prázdninový program a zároveň v nich posilňovať pozitívny vzťah k vzdelávaniu, vede a kultúre,“ priblížila hovorkyňa BSK Lucia Forman.

Prihlasovanie na LUK bude prebiehať od 10. do 30. júna 2026 na stránke letna.uniba.sk. Kapacita projektu je 200 detí.

» ren

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

MONTÁŽ 0905 725 830
STREŠNÝCH OKIEN
www.strechyglak.sk marosglak@gmail.com
VELUX
Certifikovaná montážna firma

KLAMPIARSTVO
0904 121 559 | www.tulisstreachy.sk **KLTP**

AUTOLAKOVŇA 0904 549 063
KAROSÁRSKE A LAKOVNÍCKE PRÁCE
Spišská Nová Ves | Markušovská cesta 4 (OSP)

LIKVIDÁCIA AZBESTU 0904 638 568
Likvidácia azbestových strešných krytín
www.azbeststreachy.sk

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH
výškové práce 0947 102 999

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

MAĽOVANIE STRIECH
čistenie & nátery striech
rodinné domy - chaty - kostoly - priemyselné objekty
+421 940 876 441 www.striehacolorcoat.com

www.mojinzerat.sk
INZERÁT TU UŽ OD 4,50 EUR

OBNOVA STRIECH
Reálna záruka 12 ROKOV **Letná AKCIA!**
- PRIEMYSELNÉ BUDOVY - BYTOVÉ JEDNOTKY - SKLADOVÉ PRIESTORY
ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy
VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽEABOV
OBNOVA KOMÍNOV
OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA
0949 765 613

15. júna 1363
korunovácia Václava IV. za českého kráľa
Výročia a udalosti

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV
EFEKTÍVNEJŠIE
ZAVOLAJTE 0907 877 862
LEPŠIA PRÁCA

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

DUB MATNÝ	DUB ŠEDÝ	ORECH MATNÝ	DUB VZOR	ANTRACIT	BIELE VZOR
-----------	----------	-------------	----------	----------	------------

AKCIA 460 €
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
V ponuke aj bezpečnostné dvere SECURIDO a SECUM

0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 •
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

Páči sa mi



SPIŠSKO
na facebooku

Staň sa fanúšikom stránky a sleduj:

- nové inzeráty
- dôležité info
- tipy na výlety
- zaujímavé čítanie



Sa oplatí.



500 g
-52%
0.89
2.99
s Lidl Plus
-66%
0.79
2.99
Plus

Slivkové paradajky
500 g balenie
(1 kg = 1,78)
(LP: 1 kg = 1,58)



-50%
0.99
1.99
Červená dyňa
cena za 1 kg

Kuracie prsné
rezne
cena za 1 kg

-33%
4.99
7.49



Mleté bravčové
mäso XXL
800 g balenie
(1 kg = 3,74)

CENOVÝ
HIT
2.99



od pondelka 8. 6. do 14. 6.

Cenový líder*
má značkové produkty
za skvelé ceny.



UŠETRITE*
-50%
1.09
od 2 kusov
UŠETRITE*
-54%
0.99
Plus

Magnum
nanuk
110 ml
rôzne druhy
(100 ml = 0.99)
(LP: 100 ml = 0.90)

0.99

*Ušetrite z nákup. hodnoty predaj. ceny.
1.1. bez akčných cien, akcie, akcie, akcie
cena do 30. 5. 2026.



UŠETRITE*
-59%
1.79

Rio Mare
Insalatissime
160 g
rôzne druhy
(100 g = 1.12)

*Ušetrite z nákup. hodnoty predaj. ceny.
1.1. bez akčných cien, akcie, akcie, akcie
cena do 30. 5. 2026.



2 + 2
ZADARMO
Plus

0.22*
0.44**
Kunin
Termix
90 g
rôzne druhy
(100 g = 0.24)

*Cena za kus pri kúpe 4 kusov = 0.22 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 0.44 €.
Cena do 4 kusov = 0.88 €.



UŠETRITE*
-42%
4.39

Krušovice 10°
8 x 0.5 l = 4 l
svetlé výčapné pivo
+ záloh za obaly 1,20 €
(1 l = 1,10)

*Ušetrite z nákup. hodnoty predaj. ceny.
1.1. bez akčných cien, akcie, akcie, akcie
cena do 30. 5. 2026.

CRIVIT

CRIVIT
Univerzálny
nafukovací
paddleboard
kus

199.-

aj online



PARKSIDE

PARKSIDE
Aku vŕtací
skrutkovač,
20 V
súprava

CENOVÝ
TRHÁK

39.99

aj online



*Potvrďuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 12. 3. - 17. 3. 2026 na reprezentatívnej vzorke 2 007 respondentov.

Porovnanie cien = cena za kus od 8. 6. do 14. 6. 2026 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Viac na www.lidl.sk

**EURO
JACKPOT****MILIONÁROM
NA TÝŽDEŇ****Súťaž****STAŇ SA****MILIONÁROM NA TÝŽDEŇ****Hraj o all inclusive
týždeň v štýle milionára****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

**Vaše výhry, naša radosť**

Viac info:



Ked' jedna SMS stačí na michelinskú večeru

Posledné dva týždne boli pre slovensko-české vzťahy zaujímavé. Na ľade Majstrovstiev sveta v hokeji nám to Česi vzali ľavou zadnou. A akoby nestačilo, práve u nich padla aj rekordná výhra v Eurojackpote.

Slovensko vie tiež vyhrávať.

Naposledy tomu tak bolo pred pár týždňami. 7. apríla 2026 si slovenský hráč zakúpil tiket Eurojackpotu a na účet mu cinklo až 5 000 000 eur. Veľké výhry si nevyberajú veľké krajiny. Vyberajú si správny tiket.

Ako sa zapojiť?

- Osobne - v trafikách, na poštách a ďalších zmluvných predajniach TIPOS po celom Slovensku
- Online - na stránke tipos.sk alebo v mobilnej aplikácii TIPOS
- Cez SMS - rýchlo a pohodlne, kedykoľvek a odkiaľkoľvek. Cena SMS je od 0,20 € - 0,50 €. Cena podanej stávky: 2,00 €

Eurojackpot má tento mesiac bonus navyše: súťaž „Milionárom na týždeň“

Kúpa tiketu číselnej lotérie Eurojackpot vám teraz otvára dvoje dverí naraz. Poprí šanci na vysnívaný jackpot sa vám otvára možnosť zapojiť sa do exkluzívnej súťaže „Milionárom na týždeň“, ktorá prebieha od 12. mája do 22. júna 2026 v troch kolách. Stačí ak si váš tiket z Eurjackpotu zaregistrujete na stránke moj.etipos.sk/lp/milionarom-na-tyzden a ste

v hre o jednu z troch výhier.

Čo môžete v každom kole vyhrať?

Hlavná výhra: Pobyt v rakúskych Alpách (hodnota 7 350 €):

Týždeň pre dvoch v Rakúsku. Premiové reštaurácie, krásne múzeá, či zábavný program. A k tomu auto s osobným šoférom, personálny stylista a 1 000 € vreckové na nákupy. Všetko zariadené, všetko zaplatené. Nemusíte sa o nič starať a môžete sa nechať celý týždeň hýčkať.

2x vedľajšia výhra: Michelinská večera (hodnota 475 € každá):

Večera pre dvoch vo vybranej michelinskej reštaurácii. Na výber máte z Budapešti, Viedne alebo Prahy. A samozrejme, odvezieme vás tam. Osobný šofér je predsa súčasťou výhry.

Prvé kolo je za nami. A aké sú výsledky?

Do prvého kola (12. 5. – 25. 5. 2026) sa zapojilo 5 063 hráčov. Traja z nich majú životný zážitok už poistení.

Hlavnú výhru, luxusný týždeň v Rakúsku získal Rudo z Košíc, ktorý si tiket podal osobne na predajnom mieste. Rudo, Rakúsko čaká a my z Tiposu srdečne gratulujeme!

Vedľajšie výhry, 2 x michelinskú večeru získali Ján z Nitry, ktorý si tiket podal osobne na predajnom mieste a Marta z Nového Mesta nad Váhom, ktorá si tiket podala cez SMS.

Ján a Marta si môžu vybrať večeru v Budapešti, Viedni alebo Prahe a do michelinskej reštaurácie ich dokonca odvezie osobný šofér.

Marta si tiket podala cez SMS. Jeden tiket, jedna správa a voilà, michelinská večera s osobným šoférom sa zrazu zaradila do jej kalendára.

Druhé kolo práve prebieha.

Kolo	Termín	Stav
1. kolo	12. 5. – 25. 5. 2026	Ukončené
2. kolo	26. 5. – 8. 6. 2026	Prebieha
3. kolo	9. 6. – 22. 6. 2026	Čoskoro

Prvé kolo má svojich víhercov. Druhé kolo práve začalo. A výhry sú úplne rovnaké. Rovnaký luxus, rovnaká šanca, rovnaký štart pre každého.

Zapojte sa na moj.etipos.sk.

Ako hrať zodpovedne?

Lotéria je predovšetkým forma zábavy, nie spôsob riešenia finančných ťažkostí. Niekoľko dôležitých zásad:

- hrajte len so sumou, ktorú si vopred určíte a ktorej prípadnú stratu unesiete
- nehrajte z nutnosti ani pod tlakom, hrajte pre radosť

Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Aký vysoký jackpot vyhral 7. apríla Slovák v hre Eurojackpot?

A: 5 000 000 €

B: 50 000 000 €

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



- Súťaž prebieha od piatku 5.6.2026 od 10:00 hod. do piatku 12.6.2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 víhercov
- Vyžrebovaných víhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Top pláže leta 2026: Z Bratislavy ste tam do troch hodín



Grécke ostrovy Mykonos či Skiathos, chorvátsky Zadar, cyperská Larnaka i čoraz populárnejšia Čierna Hora. Bratislavské letisko otvorilo letnú sezónu novými linkami, ktoré budú hitmi tohto leta. Kým niekto plánuje pár dní pri plážovom bare, iný hľadá pokojnejšie pláže, menšie mestá a dovolenku bez davov.

„Počas tohto leta majú cestujúci odlietajúci z Bratislavy najširší výber ponuky letov a dovolenkových destinácií v histórii letiska, až vyše 80. Pribudli napríklad nové priame lety na Mykonos, do Podgorice, francúzskeho Nice, Larnaky, albánskej Tíranie či talianskej Lamezia Terme i Palerma a ďalšie,“ vymenúva **Veronika Demovičová, hovorkyňa Letiska M. R. Štefánika**. „Je tak na rozhodnutí cestujúcich, či si zvolia priame lety do niektorej z nových destinácií (napríklad do letovísk v Gruzínsku či Španielsku), alebo uprednostnia tradičné priame lety do tureckej Antalye, či si vyberú chladnejšie Baltské more s letmi do Gdanska a iné,“ dodala.

O nových dovolenkových trendoch, top plážach aj miestach, ktoré sa toto leto oplatí vidieť, sa hovorilo aj počas otvorenia letnej sezóny v IQOS Lounge na bratislavskom letisku.

„Letisko je pre mnohých momentom, keď sa dovolenka naozaj začína. Pri tvorbe IQOS Lounge

sme chceli dospelým užívateľom bezdymových produktov ponúknuť príjemné miesto, kde si pred odletom môžu oddýchnuť a naladiť sa na svoju cestu. Aj preto sme otvorenie letnej sezóny spojili s inšpiráciou na dovolenky, atmosférou a tipmi na miesta, ktoré budú toto leto patriť k najvyhľadávanejším,“ hovorí **Michal Želinský, riaditeľ pre vonkajšie vzťahy Philip Morris Slovensko**.

Podľa travel influencera Milana Bez Mapy budú práve rozdielne dovolenkové nálady jedným z hlavných trendov tejto sezóny. „Mykonos a Čierna Hora sú dva úplne odlišné typy dovolenky. Mykonos je energia, beach bary, západy slnka a zážitky. Čierna Hora je pokojnejšia, spontánnejšia a stále vie veľmi príjemne prekvapiť,“ hovorí **Milan Bez Mapy**.

Kým Mykonos odporúča ľuďom, ktorí chcú, aby sa stále niečo dialo, pri Čiernej Hore vyzdvihuje kombináciu mora, hôr, menších miest a pokojnejšej atmosféry. „Na Mykonose odporúčam ísť aj mimo centra, napríklad na pláže Agios Sostis alebo Paraga. V Čiernej Hore je zas super prejsť si pobrežie od Kotoru cez Budvu až po pokojnejšie miesta na juhu. Každé z tých miest funguje úplne inak,“ dodáva. A ktoré pláže budú hitom tohto leta?

TOP pláže 2026 podľa Milana Bez Mapy

• Navagio Beach, Zakynthos

Aj keď ste ju videli stokrát na fotkách, stále má wow efekt. Tyrkysová voda, strmé útesy a ikonický vrak lode jednoducho fungujú aj naživo.

• Elafonissi Beach, Kréta

Skvelé miesto, ak chce človek kombinovať pláže, oddych aj dlhšiu dovolenku bez pocitu stereotypu.

• Es Trenc Beach, Mallorca

Veľmi čistá prírodná pláž bez veľkých hotelov priamo pri mori. Aj napriek popularite si stále drží pokojnejšiu atmosféru.



Zdroj fotiek: PMI

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

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

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

Svetový deň migrácie rýb

Migrácia rýb patrí k najpozoruhodnejším prírodným javom. Mnohé druhy počas života prekonávajú desiatky kilometrov, aby sa dostali na miesta rozmnožovania či hľadania potravy. Iné sa pohybujú na kratších trasách, podľa druhu a veku rýb. Ich cestu však často blokujú hate, priečne stavby a nepriechodné bariéry, ktoré rozdeľujú rieky na izolované úseky. Pri príležitosti Svetového dňa migrácie rýb organizácia WWF Slovensko upozorňuje, že zdravé a voľne tečúce rieky sú nevyhnutné nielen pre ryby a iné vodné živočíchy, ale aj pre ľudí.

Rieky v Európe dnes pretína viac ako 1,2 milióna bariér, z ktorých mnohé sú nefunkčné alebo už dávno stratili svoj význam. Naďalej však bránia migrácii rýb, poškodzujú vodné ekosystémy a oslabujú schopnosť krajiny lepšie zvládajú klimatické extrémny.

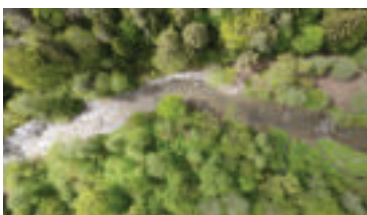
„Voľná rieka nie je len o rybách. Zdravé rieky zadržiavajú vodu v krajine, ochladzujú prostredie, znižujú riziko povodní a poskytujú priestor pre život množstvu druhov. Každá odstránená bariéra môže znamenať návrat života do rieky,“ vysvetľuje expertka na ochranu vôd Martina Paulíková z WWF Slovensko.

WWF Slovensko zároveň upozorňuje, že mnohé staré bariéry predstavujú aj bezpečnostné či ekonomické riziko. Viaceré boli budované pred desiatkami rokov a dnešným

extrémom počasia už nemusia odolávať. Ich údržba je často finančne náročná, pričom odstránenie nepotrebných bariér môže byť v mnohých prípadoch lacnejším a efektívnejším riešením.

Pozitívny príklad priniesol nedávno aj horný Hron pri obci Pohorelská Maša, kde Slovenský vodohospodársky podnik odstránil starú nefunkčnú bariéru. Hoci išlo o malú konštrukciu, pre kriticky ohrozenú mihľu ukrajinskú predstavovala neprekonatelnú prekážku počas migrácie na miesta rozmnožovania. Odstránenie bariéry pomohlo obnoviť prirodzenú priechodnosť rieky v cennom území európskeho významu Alúvium Hrona a zároveň došlo k zníženiu povodňového rizika.

„Aj malé bariéry môžu mať veľký dopad. Mnohé z nich už dnes neslúžia svojmu pôvodnému účelu, no stále bránia prirodzenému fungovaniu riek. Príklad z Hrona ukazuje, že obnovu riek môže byť rýchla, efektívna a prospešná pre prírodu aj ľudí,“ doplnila Miroslava Očadlíka WWF Slovensko.



» ren

zdroj foto WWF Slovensko

Upečte si voňavú čerešňovú bublaninu

Na stromoch v našich záhradách už pomaličky dozrievajú čerešne. Tieto chutné plody plné zdraviu prospešných látok najlepšie chutia čerstvé, no taká domáca čerešňová bublanina, tiež nie je na zahodenie. Prinášame hneď dva recepty.

Rýchla hrnčeková bublanina (hrnček 250 ml)

Suroviny: 2 hrnčeky polohrubej múky, 1 hrnček kryštálového cukru, 2 balíčky vanilkového cukru, 1 balíček kypriaceho prášku do pečiva, 1 hrnček mlieka, 3 vajcia, 1/2 hrnčeka oleja, 300g čerešní, práškový cukor

Postup:

- Čerešne umyjeme, necháme na site odkvapkať a následne odkôstkujeme.
- Do misky rozbijeme vajcia a spolu s cukrom a vlažnou vodou ich vymiešame do peny. Potom zľahka po častiach vmiešame múku zmiešanú s vanilkovým cukrom.
- Plech vystelieme papierom na pečenie, vylejeme cesto a poukladáme husto čerešne, ktoré sme predtým obalili v práškovom cukre.
- Bublaninu pečieme približne 30 až 40 minút pri teplote 180 stupňov C, podľa druhu rúry a veľkosti formy.

Náš tip:

Bublaninu môžeme piecť počas celej sezóny tak, ako dozrievajú jednotlivé druhy ovocia. Hodia sa jahody, čerešne, višne, čučoriedky, ríbezle, maliny, ale pokojne môžete použiť aj iné, vami obľúbené plody.



» ren

zdroj foto zozz pixabay

Jednoduchá tradičná bublanina

Suroviny: 200g krupicového cukru, 250g polohrubej múky, 4 lyžice vlažnej vody,

NAHLAS...

...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi



Štvrťstranový 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 distribúované 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: **Marcela Petreková** | petrekova@regionpress.sk | 0905 338 878

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



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

gszasklenie.sk
0800 333 223

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



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



Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

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



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

0800 162 162

www.stannah.sk

**POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR**

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

**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**



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU**



**BEZ
WAPKY**

**BEZPLATNÁ
UKÁŽKA**

**BOMBA
FASÁDA**

www.bombafasada.sk
+421 905 148 393
info@bombafasada.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 30.6.**

Obhliadka a cenová ponuka **ZDARMA**

Kontakt: +421 918 081 699

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

**NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV**

EFEKTÍVNEJŠIE