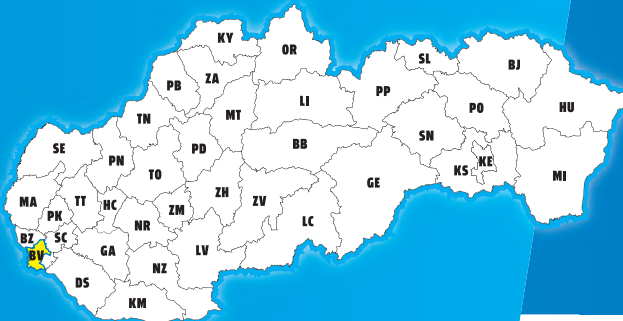


BRATISLAVSKO

východ

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

Ušetríte až polovicu !!!

Malujete, staviate, či rekonštruujete Váš dom, byt alebo chatu?

Chcete nakúpiť za najnižšie ceny a pritom mať široký výber ako vo veľkých obchodných centrách?

Navštívte Váš Dom farieb a presvedčte sa sami, že tam nájdete všetko čo potrebujete. Za ceny o 30-50% nižšie ako v obchodných centrách. Načo platiť inde viac?

Vášim známym dávajú v obchode zľavy a Vám

Pri Bielom križi 8 **BA - Rača**

Nákupná 1 **BA - Podunajské Biskupice**

Nevádzova 6 (OC RETRO) **BA - Ružinov**
0908 927 753 www.colorcentrum.sk

nie? V tejto predajni sú okrem nízkych cien zľavy až do 10% pripravené práve pre Vás. Navyše ku každému nákupu nad 69,- € dostanete osviežujúci darček.

Odborné poradenstvo je samozrejmosťou. Príďte sa presvedčiť, cieľom tejto predajne je šťastný a spokojný zákazník.



Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



PRIJME IHNEĎ

- **KNIHÁROV - REZAČOV** (m/ž)
- **KNIHÁROV - SKLADANIE** (m/ž)
- **KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV** (m/ž)

Mzda: min. **1 490 € - 2 120 €** od skúseností a zručností uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby** (m/ž)
- **OBRÁBAČA KOVOV**
- **MECHANIKOV POLYGRAFICKÝCH STROJOV**

Mzda: min. **1 250 € - 1 740 €** od skúseností a zručností uchádzača

Požiadavky:

- zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
- vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

Mzda vrátane príplatkov do 290 € a základnej zložky mzdy od 700 € - 1000 €

Benefity: **13. a 14. mzda**

- každoročné zvýšenie mzdy • mimoriadne a jubilejné odmeny
- hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

Bližšie informácie:

tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,
e-mail: kariera@grafia.sk, www.grafia.sk

Prečo chce Vallo zmeniť komunálne voľby na súboj dobra a zla?

Primátor Vallo nechce, aby sa voľby viedli o skutočných problémoch mesta, počnúc jeho hospodárením až po nenaplnené sľuby spred 4. či 8. rokov. Preto z nich radšej robí súboj ideológií, súboj dobra proti zlu. Dôvod je jednoduchý, kým sa ľudia hádajú o hodnotách, nikto sa nepýta, čo sa deje s ich peniazmi. A práve to Vallovi vyhovuje najviac.

Tejto situácii nahráva aj Ráž. Navonok pôsobí ako nezávislý, v skutočnosti je kandidát Smeru. Namiesto jednej silnej alternatívy tak vzniká rozdrobenosť opozície. A práve tá môže napokon rozhodnúť, že Vallo vyhrá aj napriek zlému hospodáreniu mesta.

Realita Bratislavy sa ale netýka ideológie. Týka sa peňazí Bratislavčanov. Mesto ide gréckou cestou, zadlžuje sa a mína ako po nebohom. Výdavky rastú rýchlejšie než kvalita služieb a vytvorené dlhy zaplatíme my všetci vo vyšších poplatkoch hneď po voľbách.

Ideologické hry odmietam. Nie som súčasťou progresívnej ani smeráckej politiky. Som jediná reálna alternatíva mimo tohto vykonštruovaného súboja. Nechcem viesť vojnu ideológií. Chcem hospodárenie, kde má každé euro Bratislavčanov cieľ, termín, meno zodpovedného a jasný prínos pre ich život.

Martin Winkler

kandidát na primátora Bratislavy



UNAJ
MESTSKÁ STRANA

OPRAVA STRECHY

- » oprava a údržba
- » odstránenie zatekania
- » klampiarske prvky
- » odkvapový systém

0903 969 611

- sťahovanie • likvidácie
- výnos • prenos nábytku

»»» ZTP, dôch. -10% «««

JOŽOVCI

0911 107 792
0903 594 868

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO
východ

EV 6239/24 Najbližšie k ľuďom

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

Rok III, rok 2026

Redakcia: Trnavská 11
903 01 SENEČ
bratislavsko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657
Mgr. Katarína Bálintová 0904 926 876
Peter Bukovinský 0905 915 040

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (97240 domácností)

Pámy týždeň:
Podunajské Biskupice, Nivy, Štrkovec,
Trávniky, Pošeň, Oštreďky, Prievoz,
Trnávka, Ružinov, Vrakuňa

Nepámy týždeň:
Kramáre, Koliba, Račianske myto,
Ľudová štvrť, Predmestie, Tehelné
pole, Kráshany, Barónka, Komisárky,
Východné, Hradný vršok, Palisády,
Horský Park, Hrebienok (Na kopci),
Dunajská štvrť, Krásna Ves (Obchod-
ná), Blumentál, Desiatky (Hl. stanica),
Vajnory

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

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

Západné Slovensko

BB 97240 BRATISLAVSKO východ
BZ 106540 BRATISLAVSKO západ
DS 34320 DUNAJSKOSTREDSKO
GA 34390 GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC 30330 HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM 16450 KOMÁRŇANSKO
LV 30580 LEVICKO
MA 29680 MALACKO
NR 54170 NITRIANSKO
NZ 35050 NOVOZÁMCKO
PK 22970 PEZINSKO
PN 41870 PIEŠANSKO-NM-MY
SC 35420 SENECKO
SE 36750 SENICKO-SKALICKO
TO 41930 TOPOUČANSKO-PE-BN
TN 60750 TRENČIANSKO-DCA-IL
TT 49930 TRNAVSKO
ZM 20930 ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB 56200 BANSKOBYSTRICKO-BR
KY 29300 KYŠUCKO-CA-KM
LI 37270 LIPTOVSKO-LM-RK
LC 30860 LUČENECOKO-VK-PT
MT 38570 MARTINSKO-TR
OR 34980 ORAVSKO-DK-NO-TS
PB 33590 POVAŽSKO-PB-PU
PD 40150 PRIEVIDSKO
ZV 38400 ZVOLENSKO-DT-KA
ZH 26880 ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZM 50780 ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ 37210 BARDEJOVSKE-SK-SP
GE 30830 GEMERSKO-RV-RS-RA
HU 27190 HUMENSKO-VT-SV-ML
KE 92130 KOŠICKO
KS 24900 KOŠICKO okolie
SL 12940 ĽUBOVNIANSKO
MI 31260 MICHÁLOVSKO-TV-SO
PP 41520 POPRADO-SK
PO 49940 PREŠOVSKO-SB
SN 32540 SPIŠSKO-LE-GL

Domáce limonády plné ovocia

Počas horúcich letných dní nie je asi nič lepšie, ako uhasiť smäd čistou vodou. No taká domáca limonáda plná chutného čerstvého ovocia a vitamínov nám isto tiež príde vhod. Prnášame zopár odskúšaných receptov.

Limonáda s mäťou a ovocím
Suroviny: liter vody, šťavu z 1 citróna, lyžicu hnedého cukru alebo medu, mäta, bobulové ovocie na ozdobenie podľa vlastného výberu - vhodné sú maliny, černice aj čučoriedky

Postup: Vodu nalejeme do džbánu a rozmiešame v nej cukor alebo med. Mäta dôkladne umyjeme a osušíme. Do vody primiešame šťavu z citróna a lístky mäty. Limonádu podávame v pohároch naplnených bobulovým ovocím a ozdobených plátkami citróna.

Náš tip: Vyberte si mäta s čo najdlhšími stonkami. Od spodnej časti asi do dvoch tretín lístočky odstrihnete a nechajte len zopár horných lístkov. Na stonku potom postupne nastoknite bobulové ovocie a takto vytvorenými „špičkami“ ozdobte poháre s limonádou.

Limonáda s bazovým sirupom
Suroviny: na jeden pohár potrebujeme 3 cl bazového sirupu, 8 lístkov mäty, nealkoholické šumivé

Postup: Pohár naplníme ľadom a pridáme 3 cl bazového sirupu a zopár lístkov mäty. Dolejeme nealkoholickým šumivým a premiešame lyžičkou.

Limonáda s jahodami a medovkou
Suroviny: 400 gramov čerstvých jahôd, 1 liter studenej vody, šťavu z jedného citróna, med podľa chuti, čerstvé lístky medovky, ľad

Postup: Jahody umyjeme a vložíme do mixéra, prilejeme vodu a šťavu z jedného citróna, pridáme med, pár lístkov medovky a rozmixujeme. Do pripraveného džbánu dáme ľad a zalejeme ho jahodovou limonádou. Podávame ozdobené kolieskami citróna a lístkami medovky.

Náš tip: Ak by vám v nápoji prekážali zrnká z jahôd, môžete limonádu precediť cez sitko.

zdroj foto nawalescope pixabay

NEVYHADZUJTE KNIHY
DARUJTE ICH NÁM
0907 701 786

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie.
Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi
alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

STAVEBNÉ
A TESÁRSKE PRÁCE
ZATEPLOVANIE, REKONŠTRUKCIE,
ELEKTROINŠTALÁCIE, JADRÁ,
OMIETKY, POTERY, MALOVKY,
ZÁMKOVÁ, PLOTY, KOVOVÝROBA,
NÁTERY STRIECH, KOMÍNY, RÍNY
0902 266 147

PALIVOVÉ
DREVO
POLIENKA BUK, DUB, HRAB
Ku každej objednávke
hodnotný darček
www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

PRÍJMEME UPRATOVAČKY
na upratovanie kancelárskych priestorov
v Bratislave - Vajnory 3 hod./deň
Mzda 7€/hod. brutto
0902 933 065

Po prečítaní
noviny odhod'te
do triedeného
odpadu / PAPIER /

Máte pozemok bez infraštruktúry?
Chcete tam rýchlo bývať alebo na ňom zarábať?
S Ecocapsule Box môžete už o 3 mesiace!

- Plne sebestačné (off-grid)
- Modulárne jednotky
- Bez pripojenia na sieť
- Bez plánovania a stavebného procesu
- Okamžite pripravené na použitie po dodaní

BOX XS / 13,2 m² - OD 29 900 EUR*
BOX CLASSIC / 25 m² - OD 55 000 EUR*
BOX XL / 37,5 m² - OD 79 900 EUR*

*CENY SÚ BEZ DPH

www.ecocapsule.com 0907 877 864

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE
NA LEPSIAPRACA.SK

Hcete si
podať riadkový
inzerát?
Pošlite SMS na tel. č. 8866
v tvare RP (medzera) BV
(medzera) číslo rubriky
(medzera) Text inzerátu.
Príklad:
RP BV 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321
Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platený 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, drobných
6 - Hobby a šport
7 - Deťom
8 - Darujem
9 - Zoznámenie
0 - Rôzne
Komerčné inzeráty, pozvánky
na akcie, ponuky zamestnania
a reality v riadkovej inzercii neu-
verejňujeme. V prípade záujmu
o zverejnenie tohto typu inzerátu
kontaktujte našich obchodníkov.
SMS je možné podať aj v novinách
v iných regiónoch. V takom prípa-
de nahraďte písmena „BV“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý ná-
jdete v tlači.
(Službu platbarnobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



od pondelka 20. 7. do 26. 7.

Líder v čerstvosti* a nízkych cenách.

Sa oplatí.

Rajo Mňam
Smotanový jogurt
145 g, rôzne druhy
(100 g = 0,23)

UŠETRITE*
-50 %
0.33

*Úspora v porovnaní s najnižšou cenou za 1 kg v sieti akčných cien, zameranou na rovnaký druh tovaru 23. 6. 2025.



Zlatý Bažant Radler
0,5 l, rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 1,58), (LP: 1 l = 1,38)

CENOVÝ HIT
0.79
s Lidl Plus
od 6 kusov

0.69



-64 %

0.49

Červená dyňa
cena za 1 kg



-30 %

5.19

Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg



-54 % s Lidl Plus
0.99

Koktejllové
paradajky
kričkové
500 g balenie, (1 kg = 1,98), (LP: 1,78)



0.89



CENOVÝ HIT

5.49

Mleté mäso MIX
1 kg balenie
bravčové/hovädzie

welfare
chov

Back to School

Pozrite
si celú ponuku
pre školákov
online



SISTEMA
Desiatový box/
fľaša na pitie
kus/balenie

CENOVÝ TRHÁK

4.99



Zaručená kvalita. Čistá chuť.



s Lidl Plus
-25 %



Kešu
oriešky
200 g
(100 g = 1,10)

2.19

2.95



Alesto patri k životu.

Alesto

*Porovnanie na príslušnom segmente podľa agentúry NMS Market Research Slovakia, realizované v období od 1. 6. do 23. 6. 2025 na vzorke 2 002 respondentov. Na základe toho, ktorý z obchodných reťazcov na Slovensku ponúka za rovnakého druhu, varianta a spomínanej značky - až 40 % úsporu - porov. Lidl.

Ponuka tovaru: v letisku platí od 20. 7. do 26. 7. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny balení a variantov ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Viac na www.lidl.sk

CAM_04
BRATISLAVA_SK
2026-01-02
09:31:47

REC •



Hľadá sa prasa

**Pomôž
nám ho nájsť
a získaj 2 000 €**

Viac info



18+ HRAJ
ZODPOVEDNE



Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK/HLADASAPRASA

Hľadá sa Prasa. Záhadná kampaň má nečakané rozuzlenie

Posledné dni sa na sociálnych sieťach objavovali záhadné zábery z priemyselných kamier, rozmazaná silueta prasaťa či plagáty s jednoduchým odkazom „Hľadá sa Prasa“. Kampaň vyvolala množstvo otázok aj úsmevných reakcií. Mnohí špekulovali, či ide o skutočné pátranie, alebo len o vydarený marketingový nápad.

Odpoveď je dnes už známa.

Nehľadá sa stratené prasa, ale jeho nová podoba.

Verejnosť môže rozhodnúť o novej tvári ikonického Prasaťa

TIPOS sa rozhodol otvoriť novú kapitolu legendárneho žrebu Prasa v žite a po prvý raz zapojiť do jeho vizuálnej premeny aj verejnosť. Vyhlasuje preto kreatívnu súťaž, v ktorej môže každý autor starší ako 18 rokov navrhnuť vlastnú podobu ikonického Prasaťa.

Do súťaže sa môžu zapojiť profesionálni ilustrátori, grafickí

dizajnéri aj amatérski výtvarníci. Rozhodujúca nebude profesia, ale originalita, kreativita a kvalita spracovania návrhu.

Autor víťazného návrhu získa finančnú odmenu vo výške 2 000 eur. O víťazovi rozhodne hlasovanie dospelej verejnosti.

Zo sociálnych sietí až k tvorivej výzve

Počas niekoľkých dní sa okolo kampane vytvorila živá diskusia. Objavovali sa tipy, kde malo byť záhadné prasa údajne spozorované, vznikali vtipné komentáre aj vlastné teórie o tom, čo sa za kampaňou skrýva.

Rozuzlenie však nie je koncom pátrania. Práve naopak.

Skutočné hľadanie sa iba začína. Hľadá sa nový vizuál Prasaťa, ktorý môže v budúcnosti nadviazať na jednu z najznámejších postáv spojených so žrebom Prasa v žite.

Ako bude vyzeráť, dnes nevie nikto.

Môže vzniknúť pod rukami skúseného ilustrátora, talentovaného amatéra alebo niekoho, kto sa do súťaže zapojí len preto, že dostal dobrý nápad.

Ako sa zapojiť

Autori starší ako 18 rokov môžu svoj návrh prihlásiť prostredníctvom stránky tipos.sk/hladasaprasa, kde nájdú kompletne pravidlá súťaže, podmienky účasti aj všetky potrebné informácie.

Víťaz získa finančnú odmenu 2 000 eur a jeho návrh sa môže stať inšpiráciou pre budúcu podobu ikonického Prasaťa.

Do súťaže sa môžu zapojiť iba osoby staršie ako 18 rokov. Kompletne pravidlá sú zverejnené na stránke tipos.sk/hladasaprasa.

Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne. Hrajte pre radosť.

**súťaž
týždňa
s TIPOSom**

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

**Prasa hľadá novú podobu.
Kto mu ju môže navrhnúť?**

A: iba profesionálny grafik

B: každý s dobrým nápadom

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



- Súťaž prebieha od piatku 17.7.2026 od 10:00 hod. do piatku 24.7.2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Benediktov poriadok pre naše dni

V kalendári má svätý Benedikt z Nursie svoje miesto 11. júla. Jeho sviatok je nenápadný a ľahko ho prehliadneme. No predsa sa oplatí na chvíľu zastaviť pri mužovi, ktorý z chaosu svojej doby vytvoril pravidelnosť a poriadok.

Benedikt žil v šiestom storočí, keď sa lámali staré istoty. Založil mníšske spoločenstvo a napísal Regulu, ktorá sa začína slovom „počúvaj“. Je to celkom praktická výzva: prestaň reagovať na všetko naraz a zisti, čo je dnes naozaj tvoja úloha.

Jeho známe heslo Ora et labora, modli sa a pracuj, znie prekvapivo moderne. Benedikt však nechcel robiť z práce náboženstvo alebo unikáť pred povinnosťami do modlitby. Jeho heslo drží pokoje vecí, ktoré sa nám často rozpadajú. Výkon bez ticha mení človeka na stroj.

V benediktínskych kláštoroch má každý deň svoj rytmus: modlitba, práca, čítanie, jedlo, odpočinok. Nič z toho nestojí bokom ako menej dôležité. Aj umývanie hrncov patrí do života s Bohom, ak to mních robí poctivo a bez hundrania. To je dobrá správa aj pre domácnosti, školy, dielne či kancelárie. Viera nepotrebuje veľké gestá. Niekedy stačí, že prideme načas, vypneme telefón pri večeri, dokončíme jednu vec a druhému neskáčeme do reči.

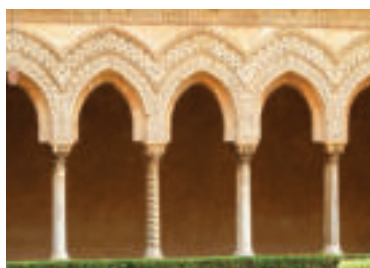
Benedikt bol prísny, ale nie tvrdý. V Re-

gule ráta so slabosťou, únavou aj rôznymi povahami. Opät má viesť kláštorne spoločenstvo tak, aby silní mali po čom túžiť a slabí neutekali od preťaženia. To by sa hodilo nejednej firme, rodine aj farnosti. Dobrý poriadok totiž nemá človeka zlomiť, ale podržať.

Spoločenstvo podľa Benedikta človeka formuje. Je to miesto, kde sa učíme zostať, keď by bolo pohodlnejšie odísť. Dnes často meníme skupiny, názory aj nálady skôr, než stihnú dozrieť vzťahy. Benedikt pripomína, že stabilita nie je nuda. Je to pôda, na ktorej sa človek prestane predvážať a začne rásť.

Nemusíme hneď zakladať kláštor. Každý deň si však môžeme položiť jednu benediktínsku otázku: čo urobím verne, pokojne a s láskou? Možno práve tak sa začína poriadok, v ktorom sa dá ľahšie dýchať.

www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN

» ACN

Cesta stredovekom v Štítniku

Objavovanie histórie na Gemií dostáva moderný a interaktívny rozmer. Vďaka novému projektu Cesta stredovekom sa návštevníci gotického kostola v Štítniku môžu doslova preniesť v čase.

Zázitok, ktorý plynule spája stredovekú minulosť s digitálnou inováciou, umožňuje návštevníkom prechádzať rôznymi historickými etapami vývoja kostola. Používatelia môžu prostredníctvom virtuálnej reality stretnúť samotných tvorcov vzácnych fresiek a pochopiť skrytú symboliku ich diel. Tento pútavý formát poskytuje autentickú simuláciu stredovekej atmosféry a robí z návštevníka pomyselného cestovateľa v čase. „Gemerské kostolíky sú našim európskym unikátom a ich moderná prezentácia je pre nás kľúčová. Práve preto Košický kraj tento projekt podporil prostredníctvom programu Terra Incognita sumou 13 000 eur. Prepájanie cenných historických pamiatok s technológiami 21. storočia je presne tá cesta, vďaka ktorej dokážeme našu minulosť atraktívne priblížiť aj mladšej generácii,“ uviedol predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka.

Projekt Cesta stredovekom prináša okrem turistického zatriktívnenia lokality aj benefity pre vedu. Detailné digitálne snímky interiérovej výzdoby vytvorilo mimoriadne hodnotný materiál využiteľný pre ďalší odborný historický výskum. Laickej i odbornej verejnosti tak prehliadka odкрýva širší kontext

vzniku tejto architektonickej perly a odhaľuje množstvo fascinujúcich detailov, ktoré pri bežnej prehliadke často zaniknú. „Výnimočnosť tohto projektu spočíva v jeho komplexnosti a interaktivite. Z návštevníka sa nestáva len pasívny pozorovateľ, ale priamy účastník histórie, ktorý si môže filtrovať obsah presne podľa vlastného záujmu. Virtuálna realita nám umožnila oživiť priestor kostola a ukázať jeho príbehy spôsobom, aký na Gemií doteraz chýbal,“ uviedol Jaroslav Hric, výkonný riaditeľ OOCR Gemií.

Moderné technológie v starobylých múroch kostola dokazujú, že aj sakrálne pamiatky môžu ísť s dobou. „Gemií je región, v ktorom má každá nová a najmä udržateľná ekoturistická atrakcia obrovský zmysel. Som nesmierne rada, že k našim úspešným projektom, ako sú Granárium v Jablonove nad Turňou, znovuspustená lanovka na Geravy či zveladený Gombasecký areál, dnes pribudla ďalšia silná atrakcia,“ uzavrela výkonná riaditeľka Košice Regiónu Turizmu (KRT) Lenka Vargová Jurková.

» ren



zdroj foto KRT

Pozor na prepravu liekov na dovolenku

Ako v lete správne skladovať lieky

V súvislosti s vysokými teplotami Štátny ústav pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) dôrazne upozorňuje na zvýšené riziká spojené s nesprávnym skladovaním liekov a to nielen v domácnostiach, ale aj v samoobslužných výdajných boxoch. Rovnako upozorňuje aj na zvýšenú opatrnosť pri pohybe na priamom slnku. Vysoké teploty môžu lieky znehodnotiť.

Každý liek má prísne stanovené teplotné limity pre skladovanie. Vplyvom vysokých teplôt dochádza k neviditeľnej chemickej degradácii účinných látok alebo k zmene fyzikálnej formy lieku, čo môže mať negatívny dopad na kvalitu a tým aj na bezpečnosť a účinnosť lieku. Pacient, ktorý takto znehodnotený liek užije, riskuje zlyhanie liečby alebo vážne poškodenie zdravia. „Vo všeobecnosti sa lieky odporúča skladovať na suchom a tmavom mieste pri teplotách do 25 °C. Samozrejme, existujú aj výnimky a mnoho liekov je potrebné skladovať v chladničke, napríklad inzulín, rôzne masť, sirupy alebo čapíky,“ vysvetľuje vedúci sekcie inšpekcie ŠÚKL Roman Poláček a dodáva, že všetky potrebné informácie pacienti nájdu v príbalovom letáku.

Výdajné boxy sa menia na skleníky
ŠÚKL osobitne varuje pred objednáva-

ním liekov s doručením do exteriérových samoobslužných boxov. Počas letných dní sa tieto nezaizolované a neklimatizované boxy menia na skleníky, v ktorých sa teploty bežne vyšplhajú až na 40 či 50 °C. Takéto podmienky vysoko presahujú limity pre skladovanie väčšiny liekov. „Lieky nie sú bežný spotrebný tovar. Sú to citlivé chemické látky, ktoré pod vplyvom tepla podliehajú rozkladu. Pri lieku, ktorý bol pol dňa vystavený päťdesiatstupňovej horúčave, už jednoducho nevieme zaručiť jeho bezpečnosť a pacienti by ho nemali užívať,“ upozorňuje Roman Poláček.

Zodpovedný prístup k skladovaniu liekov

Aby sa predišlo znehodnoteniu liekov a ohrozeniu zdravia, štátny ústav pacientom odporúča dodržiavať nasledovné zásady ich správneho skladovania:

- Vždy si pozorne prečítajte príbalový leták, kde sú uvedené podrobné informácie o tom, ako daný liek skladovať.

- Lieky nikdy nenechávajúte položené na priamom slnku, napríklad na stole, kuchynskej linke alebo v rozhorúčenom aute. Po užití ich ihneď odložte na tmavé a suché miesto.

- Okrem vysokých teplôt lieky výrazne znehodnocuje aj zvýšená vlhkosť vzduchu. Lieky preto neskladujte v kúpeľni alebo v kuchyni.

- Pravidelne preverujte dátum expirácie liekov, obzvlášť pred letnou cestovateľskou sezónou.

- Lieky vždy skladujte mimo dosahu detí.

Pozor na pobyt na priamom slnku

Zvýšenú opatrnosť štátny ústav odporúča aj pri pobyte na priamom slnku. Pri užívaní niektorých liekov je pokožka mimoriadne citlivá na slnečné svetlo a UV žiarenie, čo môže viesť k nežiaducim účinkom ako sú vyrážky, začervenanie, opuchy či dokonca popáleniny. „Pri užívaní takýchto liekov sa odporúča obmedziť pobyt na slnku v čo najväčšej možnej miere. Rovnako je dôležité používanie slnečnej ochrany počas celého dňa a to aj v prípade pobytu mimo priameho slnka. Informácia o tom, či liek spôsobuje citlivosť na slnečné žiarenie, je uvedená v príbalovom letáku,“ prízvukuje ŠÚKL.

Preprava liekov na dovolenku

V prípade, že sa chystáte na dovolenku, tiež treba lieky správne zbalíť a prepravo-



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

vať. „V prípade, že užívate lieky, ktoré si vyžadujú chladničkovú teplotu, o vhodnom spôsobe prepravy sa poraďte s vaším lekárnikom,“ radí ŠÚKL a dodáva: „Lieky nikdy nenechávajúte v aute. Auto zaparkované na slnku sa mení na skleník a teplota v ňom sa môže vyšplhať aj na 60 °C, čo môže viesť k znehodnoteniu liekov. Lieky nikdy nenechávajúte na priamom slnku, napríklad na palubnej doske. Ak cestujete lietadlom, lieky vždy prepravujte v príručnej batožine. Skontrolujte si tiež pravidlá leteckých spoločností, pretože aj napriek tomu, že v rámci krajín EÚ platia jednotné pravidlá, rôzne letecké spoločnosti môžu mať špecifické obmedzenia,“ uzatvára ŠÚKL. » ren

STOTISÍC NOVÝCH DIGITÁLNYCH PRÍBEHOV



Projekt Digitálni seniori mení Slovensko od základov

Keď sa 72-ročná seniorka prvýkrát prihlási do elektronickej schránky, objedná sa k lekárovi cez internet alebo pošle vnúťatám fotografiu cez smartfón, nejde len o novú zručnosť. Ide o prekona-
nie bariéry, ktorá ju roky oddeľovala od digitálneho sveta. Presne
takéto príbehy dnes píše projekt Digitálni seniori.

Jedna z najväčších vzdelávacích iniciatív svojho druhu na Slovensku
dosiahla významný míľnik. K júnu 2026 úspešne ukončilo vzdeláva-
nie už **viac ako 100 000 seniorov a znevýhodnených osôb**, čo predsta-
vuje viac ako 98 % plánovaného cieľa.

Kto je typický absolvent projektu?

Dáta ukazujú pomerne jasný profil najčastejšieho účastníka. Je ním
žena vo veku približne 72 rokov, ktorá mala pred vstupom do
projektu len obmedzené digitálne skúsenosti a absolvovala kurz pre
začiatokníkov.

Ženy totiž tvorili takmer **64 % všetkých absolventov** a až **tri štvrtiny**
účastníkov sa prihlásili na začiatoknícku úroveň. To naznačuje, že
projekt neoslovil len technologických nadšencov, ale najmä senio-
rov, ktorí potrebovali získať úplné základy pre fungovanie v moder-
nom digitálnom svete.

Východ Slovenska ukázal mimoriadny záujem

Výsledky odhalili aj prekvapivý regionálny trend. Najvyššie zapojenie
seniorov nebolo vo veľkých mestách, ale vo viacerých regiónoch vý-
chodného a stredného Slovenska.

Seniori hovoria jasne: odporúčali by to ďalej

Čísla z dotazníkov patria medzi najpresvedčivejšie výsledky projektu.

- **92,4 % účastníkov bolo so vzdelávaním spokojných,**
 - **93,2 % by kurzy odporučilo svojim známym,**
 - **88 % plánuje získané zručnosti aktívne využívať aj v budúcnosti.**
- Mnohí účastníci vo svojej spätnej väzbe jednoducho napísali jediné
slovo: **Ďakujeme.**

Viac než kurz. Menšie digitálne rozdiely na Slovensku

Takmer 100-tisíc vyškolených absolventov je dôkazom, že vek nemu-
sí byť prekážkou digitálneho vzdelávania. Naopak, keď seniori dosta-
nú príležitosť, dokážu sa naučiť nové technológie rovnako odhodlane
ako ktorákoľvek iná generácia.

A práve v tom spočíva najväčší úspech projektu Digitálni seniori.
Neučí len používať technológie. Pomáha seniorom zostať súčasťou
sвета, ktorý sa okolo nich mení čoraz rýchlejšie.



Financované
Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]



MINISTERSTVO
INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA
A INFORMATIZÁCIE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



DIGITÁLNI
SENIORI

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Bratislavy



Príďte si vyskúšať



IAM academy

Ševčenkova 23,
851 01 Bratislava
Tel.: 0914 105 644

- 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

IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 904 896 262
+421 907 895 865



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

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov
a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru,
maximálna pridaná hodnota



Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

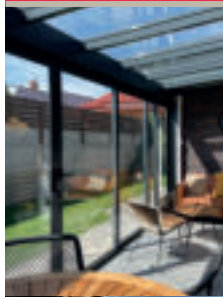
GS
EUROTHERM
MONT



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

gszasklenie.sk
0800 333 223

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



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



Stannah



Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Každý deň o trochu viac slobody

Váš domov uchováva spomienky celého života. Stoličkový výťah
Joya vám umožní pohybovať sa po každom poschodí bezpečne a
so štýlom. Toto inovatívne riešenie spája pohodlie s eleganciou.

- ✓ Elegantný dizajn s prémiovými povrchmi
- ✓ Intuitívne a ergonomické ovládanie
- ✓ Inštalácia a servis od odborníkov Stannah po celom Slovensku



Možnosť štátneho príspevku až do výšky 98 % celkových nákladov



Platba v splátkach k dispozícii



0800 162 162

www.stannah.sk

98-0004

91-0002

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ WAPKY

BOMBA FASÁDA

www.bomba-fasada.sk
+421 908 348 393
info@bomba-fasada.sk

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač

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

**ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 31.7.**

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

68-001

91-0079

MURÁRSKE PARTIE DO BELGICKA
(SZČO)

See skúsená murárska partia s vlastným vozidlom? HĽADÁME PRAVE VÁS!

- Práca na úkol – skúsený murár si vie zarábať od 4 000 € mesačne
- Ubytovanie zabezpečené a hradené
- Fakturácia každých 14 dní so splatnosťou 10 dní
- Práca počas celého roka

Nástup od 10. 8. 2026

+421 917 860 693 info@zu-com.eu
+32 492 049 012 www.zu-com.eu

POKRÝVAČ - ESÁR

- » Výstavba nových striech
- » Pokrývanie škridlou alebo plechovou krytinou
- » Rekonštrukcia a oprava starých striech
- » Oprava a výmena odkvapov
- » Tesárske práce, izolácie

Bezplatná obhliadka!

ZĽAVA 15%

Kontakt: 0904 117 720

91-0120

91-0081

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

-10% Z CENY PRÁCE

OBHLIADKA A PONUKA ZDARMA

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!
Kontakt: Janek - 0919 495 628

Oravská Horárni

LETO PRE SENIOROV
Dovolenkuje iba za 310 €
1 „nepracujúci dôchodca“ na 6 dní/5 nocí

Pobyťový balíček zahŕňa:

- 5x ubytovanie
- 5x plná penzia
- 1x celodenný zájazd + zaujímavé bonusy

Voľné termíny:

27. 7. – 1. 8.	31. 8. – 5. 9.
3. 8. – 8. 8.	7. 9. – 12. 9.
10. 8. – 15. 8.	14. 9. – 19. 9.
24. 8. – 29. 8.	21. 9. – 26. 9.

Rezervácie: 0918 591942
www.oravskahoraren.sk | info@oravskahoraren.sk
Penzión*** Oravská horárni, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava

91-0080

37-0116

MINI-TRANS.sk
TOPOLČIANKY

POTREBUJETE PRÍVES?

KLÍKNITE NA WWW.MINI-TRANS.SK

VOLAJTE 0903 763 654

78-0081