

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

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

CHCETE MENIŤ OKNÁ?



UNITERMONT

Námestie slobody 22
HUMENNÉ

obchodný dom Jednota

0915 856 447

unitermont@gmail.com

**GARANTUJEME
najnižšie ceny!**

Ak nájdete rovnaké okná lacnejšie,
rozdiel Vám vrátime.

Získajte

LETNÉ CENY

SLOVENSKÉ OKNÁ

Kvalita výrobkov a dlhoročné skúsenosti = **VAŠA SPOKOJNOSŤ!**

- **ŽALÚZIE**
interiérové, exteriérové
- **ROLETKY**
látkové, deň-noc,
plastové, hliníkové
- **SIETE PROTI
HMYZU**
pevné, otváracie,
plísse, rolovacie
- **ZASKLENIA
BALKÓNOV**
posuvný systém

www.unitermont.sk

za najlepšie ceny!

Overená kvalita
od Slovenských výrobcov
**Bezplatné poradenstvo
a zameranie**
Rýchle dodanie
Odborná montáž

SOVGA TAXI
HUMENNÉ **0908 141 811**

**REKLAMA
do novín**
0907 895 864

za NAJLEPŠIU CENU !!!
STUDNE
0907 148 965
0905 195 458

**KÚPIM staré motorky JAWA,
ČZ, BABETTA, SIMSON + ND**
0905 532 054 PONÚKNITE

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

VŔTANIE STUDNÍ

• Vŕtanie na jadro do 30m • Začerpanie

0902 176 186 • 0907 098 683

www.vrtaniestudni.bf.sk



**KÚPIM STARÝ
NÁBYTOK a iné**

Vypratávanie
nehnuteľností
0908 638 343

**OBJAVTE MIESTO, KDE
SA ČAS SPOMALÍ**

– PENZIÓN ORAVSKÁ
HORÁREŇ

Viac na strane 3

**Predávame
IHLIČNATÉ STAVEBNÉ REZIVO**
0915 373 676 STRÁŽSKE

**LACNÝ VÝKOP
STUDNÍ**

AKCIA
ZĽAVNENÁ CENA
pre dôchodcov!
0915 877 159

**PREDÁM
BUKOVÉ
ODREZKY KRÁTKE**

0908 102 786



**PRÁCA PRE SADROKARTONISTOV
V NEMECKU A LUXEMBURSKU !**

Je to jednoduché :

V Bardejove
nastúpite do
firemného auta,



v ktorom bude
firemné náradie
a oblečenie,

a to Vás dovezie na miesta
realizácie našich
projektov.



Benefity pre Vás:

- Práca na TPD, aj na ZL
- Firmou hrazená doprava a ubytovanie
- Dobré platové ohodnotenie (možnosť záloh, odmeny)

TEL. +421 948 652 622

GRANILA

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

EV 6211/24

Najbližšie k ľuďom

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Mierová 6508/107

HUMENNÉ

humensko@regionpress.sk

INZERCIA

Marianna Sovjáková 0907 895 864

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

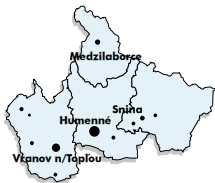
Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (26.640 domácností)

párny týždeň:

Humenné, Brekovo, Jasenov, Kochanovce,
Topoľovka, Medzilaborce, Snina, Čemer-
né, Vranov nad Topľou

nepárny týždeň:

Humenné, Brestov, Papín, Závadka, Me-
dzilaborce, Dlhé nad Orchovou, Zemplín-
ske Hámre, Čemerne, Vranov nad Top-
ľou, Snina, Sečovská Polianka, Sedliská,
Slovenská Kajňa, Tovarné, ZámotovVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

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

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇSKO-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	ŽILINSKO-ZC-BŠ
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

MALÉ VEĽKÉ
PRAVDYĽudia sa nemenia,
len život im občas
vymení obal

Na strednej škole bola Katka nenápadná. Také to škaredé káčatko, z ktorého si každý občas utáhoval. Nebola miss školy. Keď sme sa fotili, stála niekde na kraji alebo vzadu. Zato požičiavala zošity, písala úlohy chronickým neporiadnikom a dokázala pomôcť aj tomu, kto si to veľmi nezaslúžil.

Nedávno som organizovala stretnutie po dvadsiatich rokoch. Ešteže mám doma starý notes s telefónnymi číslami, dokonca aj na pevné linky rodičov. Inak by som Katku asi nikdy nenašla. Žiadny Facebook, Instagram ani LinkedIn. Nechala som jej odkaz, kde a kedy sa stretneme.

V deň D sme sedeli v príjemnej záhradnej reštaurácii. Všetci prišli vyobliekaní, vyvoňaní a viac-menej som každého hneď spoznala. Potom vošla elegantná žena. Taká, akú by ste pokojne vystrihli z módného časopisu. Sebavedomá, upravená, jednoducho neprehliadnuteľná.

Až keď povedala: „Ahojte...“, docvaklo mi, kto to je. Naše káčatko Katka.

Chlapi zrazu nenápadne sťahovali bruchá, baby si upravovali vlasy. Čo vám poviem... Katka vyzerala fantasticky.

O hodinu neskôr už kolenačky hľadala pod stolom Jožove okuliare, trpezlivo počúvala Mirku, ktorej sa rozpadlo manželstvo, a Janke zachraňovala blúzku obliatu červeným vínom. Vtedy mi to docvaklo. Ľudia sa veľmi nemenia. Len život im občas vymení obal. Je to ako s jogurtom. Krajšia etiketa, modernejšie balenie... ale vo vnútri je stále ten istý poctivý jogurt, ktorého chuť poznáte celé roky.

» zk

Riadková
inzercia

1 AUTO-MOTO

» Kúpim st. motorku, pionier, babetu. 0905 253 009
» Kúpim aj nefunkčné Babetta, Simson. 0940232500
» KÚPIM staré motorky JAWA, ČZ, BABETTA, SIMSON + ND. tel.: 0905 532 054

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim motorovú pilu, aj nefunkčnú aj staru dvojmužnu 0905450533 » KUPIM VOJ. VZDUCHOVKY-vz:35-47,PIS-TOLE,PUSKY-PERKUS,FLOBERT. 0905450533

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

» 62- ročný opatrovateľ s praxou hľadá prácu ako opatrovateľ, prípadne drobné práce. tel.: 0917 381 983

Chcete si
podať riadkovú
inzerát?

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

Príklad:

RP HU 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Váš inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor. Cena spätnej SMS je 1€ pri texte do 50 znakov, 2€ pri texte do 100 znakov a 3€ pri texte s dĺžkou nad 100 znakov. Službu platbamiom. sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o. Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov.

Číslo rubriky:

- 1 – Auto-Moto
- 2 – Elektro, technika
- 3 – Domácnosť, nábytok
- 4 – Dom a záhrada
- 5 – Zverinec, drobnochov
- 6 – Hobby a šport
- 7 – Deťom
- 8 – Darujem
- 9 – Zoznámenie
- 0 – Rôzne

SMS je možné podať aj v ďalších regiónoch, v ktorých vychádzajú noviny siete REGIONPRESS. V takom prípade nahraďte písmena „HU“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

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

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

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

Objavte miesto, kde sa čas spomalí – Penzión Oravská horáreň

Nie každá dovolenka musí byť o preplnených strediskách a ruchu veľkých miest. Niekedy stačí vyraziť tam, kde počuť šum lesa, zurčanie potoka a kde si človek po pár hodinách pobytu uvedomí, že konečne naozaj oddychuje. Takým miestom je Penzión Oravská horáreň, ukrytý v krásnom prostredí Oravskej prírody.

Penzión sa nachádza v rekreačnej oblasti Zábava pri Hruštíne, v blízkosti Oravskej Magury, v nadmorskej výške približne 780 metrov. Okolie ponúka čistý horský vzduch, pokojné lesy a množstvo možností na aktívny oddych aj relax. Práve spojenie prírody, ticha a komfortného zázemia robí z Oravskej horárne ideálne miesto pre rodiny s deťmi, páry, seniorov aj skupiny návštevníkov. Hostia tu nájdu príjemné ubytovanie, kvalitnú stravu a širokú ponuku doplnkových služieb.

Veľkým spostením pobytu je celodenný fakultatívny výlet za 8 vzácnosťami Oravy, ktorý penzión pre svojich hostí denne organizuje a umožní im tak spoznať tie najkrajšie prírodné a historické zákutia regiónu. Pre aktívnejších návštevníkov sú priamo v areáli

pripravené možnosti turistiky, cykloturistiky, športových aktivít, stolného tenisu, cvičenia vo fitnes centre či príjemných spoločných večerov pri krbe.

Veľkou výhodou areálu je aj dostatok priestoru na oddych. Zelené lúky, altánky, ohnisko, detské atrakcie či pokoj pri potoku vytvárajú prostredie, v ktorom si každý nájde svoje miesto. Dospelí ocenia najmä božský pokoj, čistú prírodu a atmosféru skutočnej horskej dovolenky.

Ak hľadáte miesto, kde si oddýchnete od každodenného zhonu a zároveň zažijete krásy slovenskej prírody, Penzión Oravská horáreň je výbornou voľbou. Orava tu ukazuje svoju najkrajšiu podobu – pokojná, autentická a pripravená privítať každého, kto túži na chvíľu

Rezervácie: 0918 591942
www.oravskahoraren.sk
info@oravskahoraren.sk
Penzión*** Oravská horáreň
Oravský Podzáмок 396, lokalita Hruštín Zábava



Pribudla nová cyklotrasa pútnického významu

Región Spiša získal novú cyklistickú trasu, ktorá posilňuje infraštruktúru pre cyklistov aj pútnikov. Vznikla oprava pôvodnej účelovej komunikácie, do ktorej Prešovský samosprávny kraj (PSK) investoval viac ako 590-tisíc eur. Bezpečne a komfortne prepája Levočskú dolinu s Mariánskou horou, ktorá patrí medzi najvýznamnejšie pútnické miesta v Prešovskom kraji.

Prešovský samosprávny kraj v týchto dňoch ukončil projekt Cyklistická trasa pútnického významu Levoča – Spišský Jeruzalem – Spišské Podhradie. Jeho výsledkom je nové cykloturistické prepojenie Levočskej doliny cez Kúty s Mariánskou horou. Najnovšie ich spája vyše 6 kilometrov cyklistických trás, ktoré vznikli modernizáciou existujúcich účelových komunikácií. Výška investície do projektu presiahla 590-tisíc eur.

„Som rád, že sa podarila jedna z ďalších cyklotrás od takzvaného Dolinského mosta na Kúty, ktorá smeruje na Mariánsku horu v Levoči. Je to naozaj frekventovaná časť, ktorú využívajú cyklisti, turisti, ale aj miestni. Čo sa týka materiálu, nie je to žiaden asfalt, ale prírodný materiál. Samozrejme, súčasťou trasy je aj cykloprístrešok pre turistov, kde si môžu oddýchnuť a schovať sa pred dažďom či vetrom. Naším zámerom je pokračovať ďalej a zvyšnými tromi kilometrami prepojiť Mariánsku horu, Dolinský most a Uložu jednou peknou krásnou cyklotrasou,“ poznal predseda PSK Milan Majerský.

Stavba bola z technického hľadiska rozdelená na dva samostatné stavebné objekty, ktoré sa spájajú v lokalite Kúty. Prvý úsek s dĺžkou 3,6 kilometra začína napojením na cestu tretej triedy v Levočskej doline a prechádza koridorom lesnej cesty, kde sa v rámci stavebných prác zjednotila šírka vozovky na tri metre. Druhý úsek meria približne 2,4 kilometra a začína priamo pri pútnickom mieste Mariánska hora, odkiaľ vedie v koridore miestnej komunikácie. Neskôr trasa pokračuje v lesnej časti a končí na križovatke lesných ciest Kúty.

Oprava účelovej komunikácie okrem obnovy samotného povrchu zahŕňala aj komplexnú úpravu odvodnenia. Na niektorých miestach sa tu vyčistili, opravili a doplnili priepusty, odvodňovacie žľaby a priekopy. Na trase pribudlo i nové oplotenie a čerstvé turistické značenie. Pôvodné staré zábrany nahradili moderné cyklistické krídlové rampy, ktoré okrem zamedzenia vjazdu motorových vozidiel slúžia aj na prirodzené spomalenie cyklistov.

» ren



zdroj foto PSK

PALIVOVÉ DREVO

najlacnejšie v širokom okolí

Tvrdé drevo BUK

- dĺžka 25 cm - 55 € / PRMS
- dĺžka 33 cm - 45 € / PRMS
- dĺžka 40 cm - 45 € / PRMS
- dĺžka 50 cm - 45 € / PRMS

Cena je uvedená za 1PRMS (priestorový meter sypaný)

MOŽNOSŤ DOPRAVY

1X VRECE TRIESOK ZADARMO!

0907 159 062 | 0908 984 032

HĽADÁTE NOVÝCH ĽUDÍ?

ZAVOLAJTE
0907 895 864

LEPŠIA PRÁCA

NÁTERY STRIECH

OPRAVA KOMÍNOV

mobil:
0940 954 513

Za prijateľnú cenu

LETNÁ JAZDA K MORU: BULHARSKO - SLNEČNÉ POBREŽIE

CESTA AUTOBUSOM

CENA DOPRAVY: 200 EUR (obojsmerný lístok)

ODCHOD Z MICHALOVIEC: 07.08.2026

PRÍCHOD DO MICHALOVIEC: 16.08.2026

TIP NA UBYTOVANIE: ODPORÚČAME!

HOTEL BALATON***

50 EUR/os/noc

11 POLPENZIA

KONTAKTNÁ OSOBA: Mgr. Jozef Krupa

Telefón: 0949 412 779 E-mail: krupa.jozef148@gmail.com

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 ŽĽABOV

slovenská firma

ZÁRUKA 20 ROKOV

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. Záhľadná 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 navrhnuť?**

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

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 opatnosť 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 nenechávajte 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 opatnosť 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 chystáme na dovolenku, tiež treba lieky správne zbaliť 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 nenechávajte 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 nenechávajte 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 seniari 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 prekonanie bariéry, ktorá ju roky oddeľovala od digitálneho sveta. Presne takéto príbehy dnes píše projekt Digitálni seniari.

Jedna z najväčších vzdelávacích iniciatív svojho druhu na Slovensku dosiahla významný míľnik. K júnu 2026 úspešne ukončilo vzdelávanie už **viac ako 100 000 seniorov a znevýhodnených osôb**, čo predstavuje 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 začiatočníkov.

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

Východ Slovenska ukázal mimoriadny záujem
Výsledky odhalili aj prekvapivý regionálny trend. Najvyššie zapojenie seniorov nebolo vo veľkých mestách, ale vo viacerých regiónoch východného a stredného Slovenska.

Seniari 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 odporúčilo 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 nemusí byť prekážkou digitálneho vzdelávania. Naopak, keď seniari dostanú príležitosť, dokážu sa naučiť nové technológie rovnako odhodlane ako ktorákoľvek iná generácia.

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

Pohoda v Curious City od IQOS: Beaty, adrenalín, chill



Zdroj fotiek: PMI

Nová bezdymová IQOS zóna na Pohode pozvala dospelých návštevníkov objavovať festival po svojom. Od Coffee & Rave cez zipline až po nočné DJ sety RudeBoys Radio.

Festival vo festivale. Voňavá ranná káva, koncerty a tanečné beaty z pódia, smiech zo Silných rečí. O pár krokov ďalej graffiti, zipline či verejný klavír. Stačilo odbočiť z hlavného festivalového chodníka do Curious City, novej bezdymovej IQOS zóny. Aj tento rok ju na Pohodu priniesla spoločnosť Philip Morris Slovakia ako priestor pre dospelých návštevníkov, ktorí radi objavujú.

Kým niektorí sem prišli na ranné Coffee & Rave, iní si nenechali ujsť Silné reči alebo večerné koncerty. Mnohí sa zastavili len na pár minút, ale odchádzali oveľa neskôr ako plánovali. Presne v tom bola sila IQOS zóny. Nebolo treba nič plánovať. Stačilo vojsť a nechať sa viesť zvedavosťou.

„Na Pohode je najlepšie to, že človek nikdy nevie, čo objaví za ďalším rohom. Presne s týmto pocitom sme skladali aj IQOS zónu. Chceli sme, aby si každý odniesol vlastný zážitok a dobrý pocit z objavovania. Či už to bol koncert, ranné Coffee & Rave, prvá jazda na zipline alebo len príjemná chvíľa medzi vystúpeniami. A podľa

reakcií návštevníkov sa nám to aj tento rok podarilo,“ hovorí Beáta Kujanová, komunikačná manažérka Philip Morris Slovakia s.r.o.

Hlavný bod programu? Zvedavosť

Počas troch dní v IQOS zóne Curious City určovala program najmä zvedavosť. Rána patrili Coffee & Rave s Mimoza DJs a NAT, publikum bavili Silné reči, ADONXS s kapelou, Vec, Tono S. a Škrupo, zatiaľ čo Mind Enterprises, Panjabi Hit Squad a RudeBoys Radio s GLEBom udržiavali festivalovú energiu až do neskorej noci. Mimo pódia návštevníci tvorili v Art Corneri, oddychovali vo Wellbeing zóne, objavovali IQOS Mirror Room, zastavili sa pri verejnom klavíri v Music Jam Corner alebo sa zapojili do VEEVa musica či tradičnej ZYN Pillow Fight. Každý si tak z Curious City odniesol vlastný festivalový zážitok.

Festivalové leto dostalo svoj REMIX

S festivalovou atmosférou ladili aj bezdymové novinky predstavené na Pohode. Letná limitka

IQOS ILUMA i REMIX priniesla holografický dizajn inšpirovaný svetlom, farbami a energiou festivalového leta. Ponuku dopĺňajú aj tri nové osviežujúce príchuťe beztabakových náplní LEVIA.

Upozornenie: Bezdymové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené len pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.



Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ 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

91-0081

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie
Opravy
Izolácia plochých striech
Klampiarske 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)

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

- Práca na úkol – skúsený murár si vie
zarobiť 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 - TESÁR

- » 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

91-0081

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

91-0080



LETO PRE SENIOROV

Dovolenkujte iba za 310 €
1 „nepracujúci dôchodca“ na 6 dní/5 nocí

Pobytový 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 horáren, Oravský
Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava

37-0116



**VŔTANÉ
STUDNE**

0907 918 007
www.vrtanestudne.info

37-0117