

BARDEJOVSKO SVIDNÍCKO-STROPKOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 210 domácností

DOBRA STRECHA
RÝCHLO A KVALITNE
•NÁTERY STRIECH
•NÁTERY VO VÝŠKACH
•NÁTERY KOSTOLOV
•OPRAVA A MUROVANIE
KOMÍNOV
0940 366 431
FARBY KTORÉ ŽIJÚ
ZA VÝHODNÚ CENU

**Nátery
striech**
0905 480 575

JAHODY
5 € / 2 kg košík
dovezieme bezplatne
až k Vám domov
objednávky na tel:
0907 263 750, FB: ovocie a zelenina na kolesách



ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893

**NÁTERY STRIECH
OPRAVA
KOMÍNOV**
NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu
0908 152 485

JARO TILE s.r.o.
PLASTOVÉ OKNA A DVERE
**Predaj a oprava žalúzií,
sietok proti hmyzu**
Dverové siete, rolety deň a noc,
plisse žalúzie
www.jarotile.sk 0907 624 467

ČISTENIE HROBOV
• Čistenie hrobov • Obnova písma
• Dosekávanie písma
AKCIA
JEDNOHROB 90€ **65€**
DVOJHROB 140€ **95€**
Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA
0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

WSD
BARDEJOV A OKOLIE
PRÍJMEME
STOLÁROV
0907 474 409
wsdsro@gmail.com www.wsd13.sk

26.6.2024
o 14:30
začiatok kurzu
NOMITO
AUTOŠKOLA
NOVOTNÝ ANDREJ
0907 923 974
Nad Duotechom, Bardejov, pri SAD
asnomito@gmail.com

REMESELNÉ PRÁCE
mal'ovanie/tapetovanie,
obklady/dlažby,
stierky všetkých druhov
tel: **0940 572 389**

**ZATEPLOVANIE
DOMOV**
0950 234 972

MG INSTALATHERM s.r.o. PREDAJŇA
KÚRENIE - VODA - PLYN
OTVÁRACIE HODINY:
PO - PIA: 7:00 - 18:00 HOD.
SOBOTA: 08:00 - 11:30 HOD.
ZĽAVY PRE ŽIVNOSTNÍKOV
Duklianska 34, Bardejov
0907 086 007
instalatherm@gmail.com

SUPER EXPRES s.r.o.
Bardejovská 1E
Prešov
pondelok - piatok
0949 009 999



VÝVOZ ŽŮMP

- Vytiahnutie ORL, lapača tukov
- Vytiahnutie žumpy
- Čistenie upchatej kanalizácie

www.superexpres.sk


FÚKANÁ IZOLÁCIA
minerálna vata, celulóza
0908 658 910
využite dotáciu JM carpentry sro

PC servis
aj doma
PREČISTENIE
PREINŠTALOVANIE
0903 539 712

Drenaž rodinných domov
Výkopové práce
tel. **0902 553 788**

FARMA MARHAŇ PONÚKA:
AKCIA: Množstevné ceny do 50ks 3,5€/ks
do 100ks 2,5€/ks do 200ks 2€/ks, 20 týždňové nosničky
10€/ks, Brojlerové kurčatá od 1-1,5kg 3,3€/ks
Konzumné vajčka pre malé i veľké firmy s dovozom k VÁM.
Objednávky prijímame od 07:00 do 15:00hod.
Valerián Mihňák - 0905 734 294 - 054/739 37 37 - fami.dubie@gmail.com

Zemné a výkopové práce s minibagrom
Preprava a dovoz
Kosenie a drvenie konárov
0949 166 607
som k dispozícii cez pracovný deň, ale aj víkend či sviatok



**ČAS POSTAVIŤ SA
ZA SLOVENSKO**
Nešťastný atentát na premiéra vyburcuje
k eurovolbám masy extrémistov. Preto je veľmi
dôležité, aby prišli voliť aj slušní ľudia, ktorí
Slovensko nechcú predať Putinovi.
ĎAKUJEM za Vašu podporu
HNUTIE SLOVENSKO



VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL
STAČÍ ZAVOLAŤ
PRÍDEME KEDYKOLVEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA
FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS
PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ
sídlo Sabinov **0917 722 447**
kalejatransport@gmail.com





Správna voľba

OD PONDELKA

OD PONDELKA 3. 6. DO NEDELE 9. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

52%
ZĽAVA

7.49***

3.59

• (1 kg = 718)
Čučoriedky
500 g balenie



Lidl
STANOK
DENNE ČERSTVÉ

28%
ZĽAVA

2.09***

1.49

Konzumné
zemiaky skoré
1,5 kg balenie
varný typ B - prílohové

1 kg iba

0.99



42%
ZĽAVA

6.99

3.99

Kuracie stehná
XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



SUPERCENA

0.70

Trvanlivé mlieko
1 l
3,5 % tuku



50%
ZĽAVA

0.69

0.34

• (100 g = 0,23)
Zvolenský
smotanový jogurt
145 g
rôzne druhy



OBLÚBENÉ
VÝROBKY
SO ZĽAVOU
MINIMÁLNE

50%

53%
ZĽAVA

59.99*

27.99

Jar Platinum
140 tableť
tablety do umývačky riadu

1 tableta iba

0.20



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

**Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčiového týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

Ponuka tovaru platí od 3. 6. do 9. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

VÁŠ SUVERÉNNY HLAS V EURÓPE

HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

KANDIDUJEM DO EURÓPSKEHO
PARLAMENTU, ABY SOM HÁJIL
ZÁUJMY AJ NÁS
VÝCHODNIAROV

SOM PROTI

- ✗ Green deal (zelenej dohode)
v terajšej podobe
- ✗ Zrušeniu práva veta
- ✗ Nezmyselným migračným
zákonom

SOM ZA

- ✓ Silnú, demokratickú a mierovú EÚ
- ✓ Spravodlivú podporu regiónov
- ✓ Ochranu peňazí pre Slovensko

Ján FERENČÁK

3

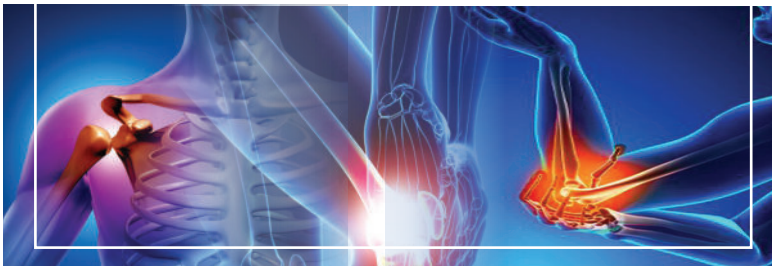
VÁŠ SUVERÉNNY **HLAS** VÝCHODU V EURÓPE

ÚČINNÁ A OVERENÁ NEOPERAČNÁ LIEČBA POHYBOVÉHO APARÁTU

CHIRURGICKÁ AMBULANCIA

MUDr. Milan Jacko, MBA, Bardejov

0903 684 312 - 054 478 84 40



ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE – ŠIMIČEK

0915 929 880

SGB-DREVOSTAVBY

VÝROBA ALTÁNKOV, PERGOL, TERÁS, GARÁŽOVÉ STÁTIÁ

0940 323 004 @ s.stan@zoznam.sk

MAĽOVANIE STRIECH

Obhliadka zdarma
Kvalitne za prijateľné ceny

0951 446 279

OPRAVA TV A PC

za NAJLEPŠIU CENU !!!

STUDNE

0907 148 965
0905 195 458

Mall Vlna

obchod plný vína

Najlepšia vínoteka široko ďaleko

V ponuke viac ako 200 druhov fľašových vín z vinárstiev:
Popela, Biofrizl, Promitor Vinorum, Vinárstvi Gorčíkovi, Pivnica Orechová, Chateau Grand Bari, Ostrožovič, Mrva & Stanko, Pereg, Pavelka a Syn, Shebo Winery, Karpatská Perla, Levanduland a ďalšie..

Po-Pia: 12:00 - 18:00
Nájdete nás v Bardejove
Pod Vinbargom oproti 5 Z.Š.

tel. kontakt: 0947 973 386 FB: Mallvlna-obchod plný vína

PRÁCA

OPERÁTOR PARKOVISKA V GIRALTOVCIACH

0907 908 500

Administratívny pracovník

DYMA pracovná ponuka Svidník

Jazykové znalosti: Nemecký jazyk
750€ brutto + provízna odmena

+421 948 262 596 dyma@dyma.sk

PONUKA PRÁCE V BARDEJOVE

Sústružník obsluha CNC - 1500 Eur/mes. Prax nutná
Frézar CNC - Obrábacie centrum - 1600Eur/mes. NUTNOSŤ PRAXE
Dochádzkový bonus. Osobné hodnotenie.

Hydraulisk
Kontakt: +421 905 341 240
www.hydraulisk.com hydraulik@hydraulisk.sk

REKONŠTRUKCIE BYTOV, BYTOVÝCH JADIER A DOMOV

0905 187 542

SBS LAMA SK

prijme bezpečnostných pracovníkov do obchodných prevádzok

v Stropkove

950 € brutto / mesiac
POS nutný!

0948 378 553

PRÁCA V BELGICKU

Prijmeme do TPP - pokladača zámkovej dlažby a zámočníka.
Ubytovanie hrazené. **0940 700 092**

Ponúkam za výhodnú cenu

KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ

tel. **0905 764 689**

KRÉMOVÁ INJEKTÁŽ PRE TRVALÉ ODVLHČENIE MURIVA

nanoera

- Zabraňuje vzliňajúcej vlhkosti bez potreby podrezávania muriva www.injektaz-muriva-svojpomocne.sk
- Poradenstvo v oblasti sanácie a odvlhčenia muriva. **0949 513 003**
- Nájdete u nás všetko potrebné na injektáž svojpomocne +návod
- Alebo zrealizujeme u vás doma kompletnú službu injektáže muriva.
- Odstránenie plesní bezpečne bez zápachu
- BIONI systém na dlhodobú prevenciu proti plesní.

www.protiplesniam.sk **BIONI**

doručenie do 3 dní alebo osobný odber.
info@nanoera.sk NANOERA, s.r.o. Dihý rad 30, Bardejov

«ŠUMNÁ STRECHA»

- Nátery striech
- Kostolov
- Maľovanie fasád a veží

0908 15 28 30
ŠUMNÁ STRECHA

BARDEJOVSKÉ KÚPELE a.s.

086 31 Bardejovské Kúpele
prijme do pracovného pomeru na pozíciu

CUKRÁR/ CUKRÁRKA

Základná mzda (brutto) 1 140 €

Termín nástupu: od 1.7.2024
Požadované predpoklady:

- vzdelanie v odbore
- prax v odbore cukrár vítaná

Svoje žiadosti o prijatie do pracovného pomeru zasielajte na adresu:

BARDEJOVSKÉ KÚPELE a.s.
oddelenie riadenia ľudských zdrojov
086 31 Bardejovské Kúpele

sekretariat@kupele-bj.sk
Bližšie informácie: tel.054/4774252, 4774429
alebo osobne na oddelení riadenia ľudských zdrojov

VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE

HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRÁCIA

Voľte 23

**Igor 15
ŠIMKO**

35 rokov | otec | manžel
hrdý Východniar | poslanec NRSR

**Jediný kandidát
z Košického kraja**

DAJME VÝCHOD NA PRVÉ MIESTO!

Na Východe, máme rozrobené všetko a dokončené nič. Eurofondy sa preto musia dostať k Východniarom. Som rodený Košičan, Východniar a viem, že počas takmer 20-tich rokov, kedy sa intenzívne stretávam s ľuďmi na Východe, je stav tejto časti Slovenska naozaj žalostný. Potrebujeme mať opravené cesty, mosty, školy, škôlky, obecné úrady, alebo aj základné veci, ktoré mali byť dávno vyriešené – pitná voda, kanalizácia, športoviská, bezpečnosť v obciach vďaka kamerám, či rýchly internet pre všetkých.

To sú veci, ktoré sa nám bez Európskej únie a najmä eurofondov nepodari zrekonštruovať alebo vystavať nanovo len z daní obyvateľov Slovenska. Nesmieme dopustiť aby v Európskom parlamente sedeli ľudia, ktorí píšu listy PROTI SLOVENSKEJ REPUBLIKE, ktorí chcú dať STOPku eurofondom a STOPku rozvoju regiónov. My Východniari chceme, aby sa aj u nás všetko dokončilo a rozvíjalo.

Ak budeme podporovať ľudí z regiónu kde žijú, tak dostaneme presne to čo od politikov chceme – ich osobný záujem na tom, aby sa nám žilo doma, na Východe lepšie. Dnes je stav taký, že 80% europoslancov sú len Bratislavčania.

Áno správne čítate, **žiaden Východniar so vzťahom k normálnym hodnotám**, ktoré vyznávame my všetci, hrdosť na svoj pôvod, schopnosť a chcenie prebiť sa, mať chuť niečo zmeniť aj v najvzdialenejšej obci na Východe Slovenska – áno, aj tam ľudia žijú.

Milí Východniari, vďaka Vašej dôvere som dnes poslancom Národnej rady Slovenskej republiky za stranu **HLAS – sociálna demokracia**. 5 rokov nemá Východné Slovensko zástupcu v Európskom parlamente.

Kandidujem z čísla 15, posledného miesta na kandidátke HLASu ako symbol pre všetkých Východniarov, ktorí tak ako ja vedia, že na nás sa nemá zabúdať, preto som presvedčený, že aj VÝCHOD PATRÍ NA 1. MIESTO. Ak s tým súhlasíte, prosím zakrúžkujte moje číslo 15.

Na znak toho, že to myslím vážne, pripájam môj e-mailový a mobilný kontakt, aby ste sa ma mohli čokoľvek opýtať aj z mojej súčasnej práce a rád Vám odpoviem. igor.simko@nrsr.sk, 0949 639 987

Ďakujem že ste dočítali tieto riadky.

Igor ŠIMKO
Váš poslanec NRSR

www.kdh.sk

***Silné Slovensko
v bezpečnej Európe***

KDH 19.

2. Viliam KARAS



Objedávateľ: Kresťanskodemokratické hnutie, Šafárikovo námestie 4, 811 02 Bratislava, IČO: 00586846
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekaršská 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO:36252417

68-151

www.kdh.sk

***Silné Slovensko
v bezpečnej Európe***

KDH 19.

3. Gabriel PAĽA



Objedávateľ: Kresťanskodemokratické hnutie, Šafárikovo námestie 4, 811 02 Bratislava, IČO: 00586846
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekaršská 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO:36252417

68-152



Stavebné práce rôzneho druhu
0944 016 775
Prenájom lešenia a debnenia,
požičovňa náradia
Eny - Sam Company s.r.o.

Výkup áut-havarovaných
s pokazeným motorom
aj celých **0907 243 870**

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

KAMENÁRSTVO, Zborov 0903 911 114
Oprava a čistenie hrobov z umelého
a prírodného kameňa.
Oprava a doplnenie nadpisov
na náhrobkoch - sekane, zlatenie
priamo na mieste.
Obklady krbov z prírodného kameňa.

Realizujeme
**STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY**
0948 300 988

OBNOVA STRIECH
Reálna záruka 12 ROKOV **Obhliadka ZDARMA**
- PRÍEMYSLELNÉ BUDOVY - BYTOVÉ JEDNOTKY - SELADOVÉ PRIESTORY
ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ
(aj PLOCHÉ) strechy
- VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
- OBNOVA KOMÍNOV
- OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDLA
Jarná AKCIA!
PVC
INDEX 3D
0949 765 613



NKK-BAU S.I.O.

- AUTODOPRAVA
- DOVOZ TOVARU
- HYDRAULICKÁ RUKA
- PREVOZ A DOVOZ SYPKÝCH MATERIÁLOV

0901 712 616, 0902 287 319

quamp
RECYCLING

KOPIROVANIE A TLAČ
Atramentové kazety
Laserové tonery
originálne, kompatibilné, repasované.

Slovenská 1, Bardejov
PO-PIA 08:00-12:00 13:00-16:00 hod.

TONERY s.r.o.
Slovenská 1, Bardejov
tel.: 0907256666

email:quamp@quamp.sk

Kamenárstvo

JURAJ HAROM, CINTORÍNSKA 3 (pri cintoríne sv. Michala), BJ

Vykopávanie hrobiek + panely aj 50-NE,

Vypisovanie a dopisovanie
písmen každého druhu,

Dvíhanie a oprava starých hrobov + brúsenie.

Otváranie, výkop, spúšťanie rakvy,
ozdobenie + zatváranie hrobu

PRI OBJEDNANÍ HROBU: LAMPÁŠ aj VÁZA

a VYPISANIE PÍSMEN **ZDARMA**

0907 451 324

Prijímame
objednávky na rok
2024



ERSO - RECYKLÁCIA
STAVEBNÉHO ODPADU ZBOROV

PONÚKA:

- Zemínu na zásypy a vyrovnávanie pozemkov
- Zemínu triedenú na parkové úpravy
- Predaj recyklátov na zásyp cena od 4€ bez DPH/tona
- Zásypový piesok na obsypy rúr

0905 942 214
0905 514 091

Ponúkame vlastnú dopravu autom s celkovou hmotnosťou do /14T a do 26T.

Búracie práce, úpravy terénov, výkopy bagrom, vykládku paletovými vidlami a manipulátor s košom do 18 metrov.

PRIJEMEME VODIČA
skupiny C, CE

STROJNÍKA

platné doklady a prax je podmienka.

**ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ
DREVO BUKOVÉ**

**SUCHÉ PALIVOVÉ
DREVO**

tel: **0903 710 749**



LESPOL-OLH s.r.o.
BARDEJOV

BARDEJOV, Duklianska 38

**PONÚKAME NA PREDAJ
SYPANÉ PALIVOVÉ DREVO:**

štandardná dĺžka - 33 cm

CENA ZA SUROVÉ DREVO

1PRMS / 50 EUR

CENA ZA SUCHÉ DREVO

1PRMS / 60 EUR

-neštandardná dĺžka - na objednávku

-25cm, 40cm, 45cm

1 klieťka/5prms. Drevo sa vysypuje z klieťky do vyklapača.

ZABEZPEČUJEME DOPRAVU:

vozieme 5 prms, 10 prms, 15 prms, 20 prms kamiónové
dodávky v rámci SR - max. objem 60 prms

VÝKOPOVÉ A ZEMNÉ PRÁCE

► **KOPANIE INŽINIERSKÝCH SIETÍ**
(VODOVODNE, ELEKTRICKE, PLYNOVÉ PRIPOJKY)

► **KOPANIE ZÁKLADOV**

► **OBKOPÁVANIE DOMOV A MÚROV**

► **DEMOLAČNÉ A BÚRACIE PRÁCE**

► **ČISTENIE POZEMKOV**

► **PREDAJ ZÁSYPOVÉHO MATERIÁLU**

► **REALIZÁCIA ZÁKLADOVÝCH DOSIEK**

K DISPOZÍCII AJ 3-STRANNÝ SKLÁPAČ

0950 234 972

Autoklampiarske práce

lakýrnicke, asfaltovanie
podvozok

0940 700 092

Občianska riadková inzercia

13 RÔZNE / predaj

» Predám palivové drevo buk, javor, metrovica 550€, doprava zahrnutá v cene 0903 057 981

» Predám zachovalý samonosný plastový bazén, kruhová priemer 3m, výška vody 0,70m, kompletná výbava - filtrácia, solárny automatický ohrev vody, 2x čerpadlá, za polovičnú cenu. Tel. 0908 665 534

14 RÔZNE / iné

» V intraviláne mesta poskytnem pozemok na navozenie výkopovej zeminy. Tvrdá cesta + odmena. 0908 460 040

15 HĽADÁM PRÁCU

» HĽADÁM OPATROVATEĽA PRE ZŤP VOZÍČKARA. AUTO JE PODMIENKA. PLAT 1500€ 0902626269

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RPmedzera XX medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad: RP XX 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Riadková inzercia reálit je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátora O2 a 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **XX** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Bezplatný týždenník

BARDEJOVSKO SVIDNÍCKO-STROPKOVSKO

EV 6213/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 3625247.

Ročník I, Vydanie 5, týždeň 22/2024.

Redakcia: Slovenská 18
BARDEJOV
bardejovsko@regionpress.sk

INZERCIA

JUDr. Viliam Onufer 0905 719 137
Bc. Lenka Babuščáková 0905 915 035

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (37210 domácností)

Mestá-obce (každý týždeň):

Bardejov, Bardejovská Nová Ves, Bardejovská Žabava, Dlhá Lúka, Miháľov, Andrejová, Bartošovce, Becherov, Beloveža, Brezov, Buclovany, Gigeľka, Dubinné, Fričkovce, Gaboltov, Gerlachov, Hankovce, Harňaj, Hažlín, Hertrník, Hervartov, Hrabovec, Hrabské, Chmelová, Janovce, Kľušov, Kobyly, Kochanovce, Komárov, Koprivnica, Kružľov, Kuríma, Kurov, Lenartov, Lopúchov, Lukavica, Lukov, Malcov, Marňaj, Mokroluh, Nižný Tvarožec, Oskov, Raslavice, Richvald, Rokytov, Smlino, Snakov, Stebník, Stulaň, Sveržov, Šarišské Čierne, Šiba, Tarnov, Tročany, Vaníškovec, Vyšná Voľa, Zborov, Zlaté, Bokša, Sitník, Stropkov, Breznica, Duplín, Choťka, Nižná Oľšava, Tisnec, Svidník, Gemina, Dubová, Giraltovce, Hrabovčák, Kapišová, Kračúnovce, Kuková, Kuríma, Ladomirová, Lúčka, Nižný Mirošov, Nižný Orlik, Stročín, Šarišský Štávik, Vyšný Mirošov, Vyšný Orlik, Zeleník, Zelmanovce.

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou 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 34320 DUNAJSKOSTREDSKO
GA 34390 GALANTSKO-ŠALANSKO
HC 30330 HLHOVCEKO-SEREĎSKO
KM 16450 KOMÁRNIANSKO
LV 30580 LEVICKO
MA 29680 MALACKO
NR 54170 NITRIANSKO
NZ 35050 NOVOZÁMOCKO
PK 22970 PEZINSKO
PN 41870 PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC 35420 SENECKO
SE 36750 SENICKO-SKALICKO
TO 41930 TOPOĽČANSKO-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 ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA 50780 ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

HUMEX

Slovakia s.r.o.

Kpt. Nálepku 3, Bardejov,
za predajňou CITROEN na kruhovom objazde
Kontakt: 054 472 25 86 - 0911 803 590

Otvorené: PO-PIA: 8:00 - 17:00 SO: 8:00 - 12:00

JARNÁ AKCIA

STIHL VARI TIGA MTDI CubCadet

STIHL MS 211

Motorová píla
Výkon: 1,7kW/2,3HP
2 - MIX motor
Lišta: 35cm

399€
SUPER CENA 299€

IHNED K ODBERU

STIHL FS 38

Benzinový vyžinač
Motor: STIHL 2-mix
Výkon: 0,65 kW/09 k
Hmotnosť: 4,2 Kg
Žacia hlava / AutoCut C62

249€
SUPER CENA 199€

IHNED K ODBERU

HYDROSTAT VARI RL 84 H

Traktorová kosačka
Motor: 4 takt. GGP, 432 cm³
Pre VARI vyrobila STIGA
Prevodovka: Hydrostat
Záber: 84 cm, 2 nože

2499€
SUPER CENA 2099€

IHNED K ODBERU

Zadarmo mulčovacia sada a nabíjačka

Stella Garden BDR 581

Bubnová kosačka
Motor: 4 - takt,
Briggs&Stratton
675 EXi series
Výkon: 2,6kW
Pracovný záber: 60 cm
Šneková prevodovka so spojku

949€
SUPER CENA 949€

IHNED K ODBERU

+ DARČEK

VARI RL 98H

Traktorová kosačka
Motor: 4 takt STIGA ST550
Pre VARI vyrobila STIGA
Prevodovka: Hydrostat
Záber: 98 cm, 2 nože

2299€
SUPER CENA 2299€

IHNED K ODBERU

+ DARČEK

VARI RL 98HW

Traktorová kosačka
Motor: 4 takt STIGA ST550
2 Valec - maximálny výkon 18 HP
Pre VARI vyrobila STIGA
Prevodovka: Hydrostat
Záber: 98 cm, 2 nože

2799€
SUPER CENA 2799€

IHNED K ODBERU

+ DARČEK

HYDROSTAT 2 valec

STIGA 598W (2398HW)

Traktorová kosačka
Motor: 4 takt STIGA ST550
2 Valec - maximálny výkon 18 HP
Prevodovka: Hydrostat
Záber: 98 cm, 2 nože

2899€
SUPER CENA 2899€

IHNED K ODBERU

+ DARČEK

HYDROSTAT 2 valec

HYDROSTAT SECO Challenge MJ 102-22 Plus

s mechanickou uzávierkou diferenciálu
2 valec

Traktorová kosačka
Motor: Loncin 703 cm³
2 Valec - 22 HP
Prevodovka: Hydrostat
s mechanickou uzávierkou diferenciálu
Záber: 102 cm, 2 nože

3999€
SUPER CENA 3999€

IHNED K ODBERU

+ DARČEK

			2	5		9	3
S					1		
U	4	5					
D	6	2	3				
O	1			9	5		
K							8
U	3		8		4		6
	9		3				1

	1					4	
S		5		8			
U							
D	6			5			
O				4			9 1
K	5 7			9			8 6
U		9 4		1			8
		6					9
	6		3				7

SKDP | SLOVENSKÁ KOMORA
DAŇOVÝCH PORADCOV

Kancelária daňového poradcu / Steuerberatung
Ing. Katarína Jutková
člen SKDP č.osvedčenia 1251/2021
Kellerová 1, 085 01 Bardejov

Nenechávajte si **DAŇOVÉ PRIZNANIE** na poslednú chvíľu!
Dohodnite si termín už dnes **+421 907 918 878**.

Výroba a predaj pletiva
(pozinkované, poplastované)

výška 100-200 cm

možný dovoz

0944 133 774

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

J.M.P.,s.r.o.

elektro

ELEKTROINŠTALAČNÝ MATERIÁL
SVIETIDLÁ, ŽIAROVKY, LUSTRE...

- PRENÁJOM PLOŠINY
- PRENÁJOM NÁRADIA
- REVÍZNE SPRÁVY

Predajňa: Nábrežná 8, 085 01 Bardejov

0911 646 581 | www.elektrojmp.sk

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

decorem.sk

BIELEA VONKAJŠIA
ZÁHRADNÁ GIRLANDA,
20M REŤAZ
+ 20X E27 LED ŽIAROVKA

-10%

55,00 EUR **49,50 EUR**

Využite kód:
OPLATISA

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie → odborné poradenstvo
→ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

9 ŽIVOTY NIE PROFITY

socialistick*

Lucia Hubinská

Objednávateľ: Socialistick, Štefánikova tr. 44, 94001 Nitra, IČO: 5285907
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 911 01 Trnava, IČO: 39 252 417

INZERÁT
0905 719 137

VÝKUP KROJOV
a ich súčastí, plátno
kašmírové sukne, šatky
brokátové šatky, štofky

0908 627 952

NAJ STRECHA s.r.o.

Najlepšia oprava strechy

AKCIA na 3D vzory 0940 776 203

Oprava eternitových,
plechových a plochých striech

- zameranie, poradenstvo ZDARMA
- bez potreby demontáže ▶ pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZĽAVA**

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

UŽ 13 ROKOV NA TRHU

www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro

Čistenie hrobov a dosekávanie písma

AKCIA Používame materiál nemeckej kvality

pred  po

jednohrob **65€**
dvojhrob **95€**
malba písma **1,30€/znak**
dosekávanie písma **od 79€**

impregnácia a doprava **zdarma!**

Predaj a montáž svetelníkov a váz za zvýhodnené ceny **0902 509 700**

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb

www.cisteniehrobovsaris.sk

ZA MIER V EURÓPE

VOLÍM ROZUMOM -> VOLÍM ODBORNÍKA
VOLÍM SRDCOM -> VOLÍM VLASTENCA

KRÚŽKUJEM SMIEŠKA
www.smiesko.sk

10 Milan SMIEŠKO

SMER
SLOVENSKÁ SOCIÁLNA DEMOKRACIA

18

Objednávateľ: SMER - sociálna demokracia, Súmrčná 3263/25, 82102, Bratislava, IČO: 31801242 Dodávateľ: Agentúra SMER, s.r.o., Súmrčná 25, 821 02, Bratislava, IČO: 35775726

KOŇVA

® Bj-Vinbarg B/9, **Bj-Komenského 46**, Kračúnovce 53, **Hertník 301**,
Malcov 134, **Richvald 179**, Koprivnica 133, **Bartošovce 116**,
Janovce 61, Hervartov 84, **Sveržov 85**, Gaboltov 85, **Mokroluh 136**

Týždeň 22
AKCIA trvá od **02.06.2024**
do **09.06.2024**

CUKOR KRYŠTÁLOVÝ
1KG



EDIAM 45%
100 g, NA VYPRAŽANIE



NANUK MAGNUM 120 ml



3BIT 46 g



KÁVA JACOBS VELVET DOPLŇTE SVOJÍ DOZU
180g



ARAŠIDY SOLENÉ
100g



BŔČIKOVÁ NÁTIERKA



UFONKY
40 g, čokoládové cukríky



MARS 51g SNICKERS 50g



NANUK TWISTER
80 ml

KINDER VAJCE
20 g



PLNENÁ OBLÁTKA
35g



MILKA SRDIEČKO
44 g



DOMESTOS
750 ml, 2 Druhy WC géľ



POPRAĎSKÁ KÁVA,
500g,
5,99€

CLIN
500 ml

TEKUTÉ MYDLO
1000 ml,



1,39€

HELL
250ml, ENERGETICKÝ NÁPOJ



MOSLER RUŽOVÉ POLOSLADKÉ OSTROŽOVIC
0,7 L, ŠUMIVÉ



VÍNO OSTROŽOVIC
0,75 L, 2 DRUHY, 11,5%
FURMINT, TOCCATA,



RUSKÝ ŠTANDARD
0,7 L, 40%



BOŠÁČKA SLIVOVICA
0,7 L, 52%



R TUZEMSKÝ RUM
0,5L, 40%



HANÁČKA VODKA
0,7L, 37,5%



22/2024

foto len ilustračné

TVOJREGAL.sk

Získajte zľavu 5% na našej predajni
Stačí spomenúť tento inzerát v novinách.

KVETINÁČ NA PESTOVANIE ZEMIAKOV



9,30 €

PRÍRUČNÝ STOLÍK K POHOVKE



36 €

MULTIFUNKČNÝ ZÁHRADNÝ VOZÍK



95,90€

REGÁL DREVENÝ NA ZELENINU A OVOCIE



37,70€

KOVOVÝ ROHOVÝ REGÁL 180X90X30



47,90€

CENOVÝ HIT REGÁL 180X90X40



20,70€

LIEVIK KOVOVÝ ŠIKMÝ



10,60 €

PLASTOVÝ ZÁVESNÝ ORGANÍZER



od 12,70 €

REGÁL NA VÍNO



od 10,50 €

KOVOVÁ NOHA NA LAVICU



34,50 €

POŠTOVÉ SCHRÁNKY



od 26,30 €

ŠTETEC PLOCHÝ SET 3 KUSY



1,90 €

ORGANÍZER NA ULOŽENIE ČAJOV



7,50 €

OTVÁRACIE HODINY:
Pon-Pia
8:00 - 16:00
Sob, Ned
zatvorené



Tvojregal

e-shop: www.tvojregal.sk | Kontakt: 0905 923 673
info@tvojregal.sk

Adresa: Mičkova 31, Bardejov areál Makos
Možnosť osobného odberu objednávky
alebo priameho nákupu na predajni.


HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

SLOVENSKO JE ZRANENÉ ZACHRÁŇME HO SPOLOČNE

Voľte 23

Streda 15. mája 2024 sa čiernymi písmenami zapísala do histórie slovenskej demokracie. Politická nenávisť a netolerancia k inému názoru vyústila až do atentátu na predsedu vlády Roberta Fica.

Jediná možná cesta je cesta pokoja, pokory a utlmenie vášní. Nesmieme na nenávisť odpovedať ďalšou nenávisťou, inak sa zlo nezastaví.

Slovensko je len jedno. Je to naša spoločná vlasť. A my nesmieme kvôli jednému šialenému činu rezignovať na všetko, čo sme ako národ a spoločenstvo počas troch desaťročí nezávislej Slovenskej republiky spolu dokázali.

mov či podpora regiónov. O tom všetkom rozhodoval a naďalej bude rozhodovať Európsky parlament. A už 8. júna pôjdeme voliť slovenských europoslancov, ktorí budú presne tieto otázky najbližších päť rokov riešiť.

Podme voliť ľudí, ktorí budú hrdými reprezentantmi Slovenska v Európe. Ktorí budú našim spoločným HLASom a ktorí budú mať na prvom mieste tak národnoštátne záujmy

SLOVENSKO JE LEN JEDNO. A MY NESMIEME REZIGNOVAŤ

Nebol to však len atentát na premiéra. Bol to atentát na demokraciu.

Slovensko každú politickú krízu vo svojej histórii vyriešilo demokraticky a ústavne vo volebných miestnostiach. Prvýkrát sa stalo, že sa niekto pokúsil vyjadriť svoj politický názor guľkami vystrelenými do tela jedného z najvyšších ústavných činiteľov.

Aby sa to nikdy viac nestalo, musíme otvorene hovoriť o príčinách a nebať sa pomenovať aj chyby. Ale predovšetkým, slovenský národ sa nevyhnutne musí upokojiť, uzmiertiť a žiť inak ako v posledných mesiacoch.

Svet sa ani po tomto hroznom skutku nezastaví. Nesmieme sa zastaviť ani my. A najväčšou chybou by bolo prenechať priestor ľuďom, myšlienkam a skutkom, ktoré priviedli atentátnika na handlovské námestie so zbraňou v ruke.

Náš spoločný HLAS musí znieť ďalej – hrdo, suverénne a sebedommo. A musí znieť nielen na Slovensku, ale aj v Európe. Pretože ani tá sa nezastaví a naďalej bude rozhodovať o mnohých konkrétnych veciach v našich životoch.

Postoj k nelegálnym migrantom, zákaz áut so spaľovacími motormi, zateplovanie do-

Slovenska, ako aj potreby slovenských ľudí. Slovensko je dnes zranené. Ale spoločne ho môžeme zachrániť. Aj demokratickým a slobodným vyjadrením názoru v eurovoľbách. Nedajme sa zastaviť ani zastrašiť. Podme ukázať, že našou jedinou zbraňou je odovzdaný hlas.


HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

BARDEJOVSKO SVIDNÍCKO-STROPKOVSKO

Kde nás nájdete?

SLOVENSKÁ 18, BARDEJOV
AREÁL ŠAD
VCHOD OD VRÁTNICE ŠAD,
KANCELÁRIA Č. 115

 REGIONPRESS 0905 719 137
0905 915 035

- Noviny celá SR
- Google reklama
- tvorba webstránok
- tvorba e-shopov
- Facebook reklama



Slovenská 18, 085 01 Bardejov

Pridajte si do jedálňička vlákninu

Vláknina je významná zložka potravy. Je veľmi dôležitá pre náš organizmus a prospieva celkovému zdraviu. Podľa odborníkov je však jej príjem vo všeobecnej populácii nedostatočný.

na sociálnej sieti, pričom odporúčajú prijať denne 25 až 35 gramov rozpustnej a nerozpustnej vlákniny. Obilniny, ovocie a zelenina by mali podľa nich tvoriť vyše polovicu nášho denného jedálňička.

Potraviny obsahujúce vlákninu

Dobрым zdrojom vlákniny sú napríklad strukoviny - fazuľa, hrach, cicer, šošovica, ďalej kapusta, kel, mrkva, sója, jablká a hrušky, zemiaky - najmä so šupkou, sušené ovocie - figy, slivky, ale aj bobuľové ovocie - čučoriedky, maliny, jahody, rovnako aj pomaranč, brokolica, orechy a semená. „Obilniny sa snažte jedať v čo najviac prirodzenej celozrnnej podobe - ovsené vločky, nelúpaná ryža, celozrnné pečivo alebo celozrnné cestoviny,“ radia odborníci.



» ren

zdroj foto RitaE pixabay

Vlákninu rozdeľujeme na dva typy – rozpustnú a nerozpustnú vo vode. Tá nerozpustná zväčšuje po skončení objemu natrávanej potravy a stolice, čím podporuje pohyby čriev a črevnú peristaltiku. Rozpustná vláknina sa vo vode rozpustí a v hrubom čreve vytvára akýsi gél. Pomáha znižovať hladinu glukózy ako aj cholesterolu v krvi.

Účinky na zdravie

Vláknina má vplyv na látkovú premenu a činnosť tráviaceho systému. Podporuje činnosť žalúdka aj čriev – zlepšuje trávenie a pomáha pri vyprázdňovaní. Výrazne znižuje hladinu cholesterolu v krvi a znižuje riziko vzniku srdcovocievnych ochorení. „Jej príjem je vo všeobecnej populácii nedostatočný, väčšina ľudí by preto mala aktívne dbať na pravidelnú zvýšenú konzumáciu celozrnných obilnín, ovocia a zeleniny,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR

Kolektívna imunita

O kolektívnej imunite počúvame posledné roky pomerne často. O čo ide a ako kolektívna imunita funguje, informovali v uplynulých dňoch na sociálnej sieti odborníci zo štátneho ústavu pre kontrolu liečiv.

imunitným systémom, pacientov s rakovinou či ľudí, ktorí nemôžu byť zaočkovaní zo zdravotných dôvodov - napríklad z dôvodu alergie na niektorú zložku vakcíny,“ objasňujú odborníci a tiež hovoria, že okrem zdravotných benefitov kolektívna imunita prospieva aj k zníženiu sociálneho, psychologického a finančného zaťaženia obyvateľov i štátnych systémov a znižuje tlak na zdravotníctvo a sociálnu starostlivosť.

Pozor

„Kolektívna imunita nechráni pred všetkými infekčnými ochoreniami. Príkladom je tetanus, ktorý sa vyskytuje v dôsledku poranenia alebo uhryznutia psom, respektíve mačkou. Ochrana pred tetanom dokáže poskytnúť iba očkovanie,“ uzatvárajú odborníci.



» ren

foto autor JerzyGorecki pixabay

„Kolektívna imunita znižuje riziko šírenia chorôb. Ako už napovedá jej názov, pred infekčnými chorobami chráni nielen jednotlivca, ale aj jeho okolie – rodinných príslušníkov, priateľov, spolužiakov, kolegov či susedov. Kolektívnu imunitu dosiahneme, keď väčšina populácie získa odolnosť voči infekčnej chorobe buď prirodzene, alebo očkovaním,“ približujú odborníci a dodávajú, že kolektívna imunita funguje na jednoduchom princípe – čím vyšší je podiel imúnnych jedincov v skupine (kolektíve), tým menšia je pravdepodobnosť, že zdravé neimunizované osoby prídu do kontaktu s infekčným jedincom. Výrazne sa tým znižuje pravdepodobnosť, že sa daná choroba rozšíri.

Chráni rizikové skupiny

„Kolektívna imunita nepriamo chráni aj rizikové skupiny, napríklad malé deti, seniorov, ľudí s oslabeným

Diskusie áno, kampaň nie

V súvislosti s blížiacimi sa voľbami do Európskeho parlamentu ministerstvo školstva opätovne upozorňuje, že politické kampane na školách sú v rozpore so zákonom. Diskusie o veciach verejných aj o politike sú vítanou súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov, ale musia sa vyhnúť akejkoľvek forme propagácie politických strán alebo kandidátov.

„Podľa § 151 ods. 2 školského zákona je v školách zakázaná činnosť politických strán a ich propagácia. Cieľom tohto ustanovenia je zabezpečiť ideologickú neutralitu výchovy a vzdelávania. Neutralita znamená, že školské prostredie nesmie byť využívané na presadzovanie konkrétnych politických názorov alebo propagácie politických subjektov,“ informoval rezort školstva.

Politická propagácia je neprípustná

Politická propagácia je systematická forma presvedčania, ktorej cieľom je ovplyvňovať názory a postoje cieľového publika na ideologické alebo politické účely. Takéto aktivity sú v školách neprípustné, pretože môžu narušovať proces kritického myslenia a nezávislej analýzy žiakov. „Školy zohrávajú kľúčovú úlohu pri budovaní pluralitnej a demokratickej občianskej spoločnosti. Diskusie o politike, ktoré sú politicky neutrálne a bez propagácie konkrétnych strán a kandidátov, sú vítané a môžu prispieť k rozvoju občianskej gramotnosti a kritického mys-

lenia žiakov. Politici sa však musia zdržať kampaňovania, obzvlášť v citlivom období pred voľbami,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Neutrálna diskusia

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR považuje za žiaduce, aby sa žiaci stretávali s osobami, ktoré formujú verejné dianie, ale vždy je nutné zabezpečiť, aby stretnutia zostali v rovine neutrálnej diskusie. Zároveň pripomína, že aj tretie strany, ako neziskové organizácie alebo iné externé subjekty, musia dodržiavať princíp apolitickosti pri organizovaní prednášok a distribúcii vzdelávacích materiálov na školách. „Aktivity, ktoré majú za cieľ politické ovplyvňovanie žiakov bez zaručenia plurality názorov, sú neprípustné. Rezort školstva sa zaväzuje pokračovať v ochrane neutrality školského prostredia a podporovať vzdelávacie aktivity, ktoré prispievajú k rozvoju kritického myslenia a občianskej zodpovednosti mladých ľudí,“ uzatvára rezort školstva.



» ren

zdroj foto LeeJeongSoo pixabay

Zakladáme kompostovisko

Kompostovisko sa v posledných rokoch stalo súčasťou nejednej slovenskej záhrady. Vytvoriť si ho však môžete dokonca aj na balkóne bytu či terase. Jeho výhodou je, že sa vďaka nemu zbavíte organického odpadu z domácnosti aj záhrady a tiež získate vlastné kvalitné bio hnojivo.

prekročilo výšku 1,50 m. Na jeho zakrytie použite ochrannú vrstvu vytvorenú z listia, slamy alebo pokosenej trávy. Niektorí odborníci odporúčajú vždy na jar kompost poprevracať a to tak, že budete pri obracaní ukladať materiál z kraja do vnútra kompostoviska a vnútorný smerom von. Hotový kompost by mal pripomínať tmavú hnedastú hmotu, z ktorej by však nemal byť cítiť zápach hnoja, ale vôňa čerstvo rozrytej záhradnej pôdy.

Kompostovisko si môžete založiť kedykoľvek počas roka. Skôr ako sa pustíte do jeho výstavby, nájdite mu vhodné miesto, najlepšie v polotieni niekde v kúte záhrady. Použiť na tento účel môžete kompostér, alebo si ho vytvoriť svojpomocne.

Ako na to?

Označte si miesto, kde chcete kompostovisko založiť a tam odkopte asi 15 cm zeminy. Následne položte drenáž, ktorou by mal byť v prípade hlinitej pôdy piesok, v prípade piesčitej pôdy hlinitá pôda. Vytvorte spodnú vrstvu kompostoviska pozostávajúcu z posekaných konárov a potom ukladajte striedavo vrstvy zeleného materiálu, ktorým môže byť odpad z ovocia a zeleniny, usadenina kávy, čajové vrecúška, rastliny či pokosená tráva (tú však najskôr nechajte trochu preschnúť) a hnedého odpadu, kam sa počíta suché listie, štiepka, piliny, slama, kartón či drevený popol (pozor nie popol z uhlia). Vrstvy striedajte v pomere 2:1. Dbajte na to, aby kompostovisko ne-

Pozor: Do kompostoviska neprikladajte semenaté buriny ani korene rýchlo sa šíriacich burín. Rovnako tam nepatrí záhradný odpad napadnutý chorobami alebo plesňou či rastliny, ktoré boli ošetrené insekticídmi.

Náš tip: Ak začne kompost zapáchať pridajte doň hnedý odpad. Ak sa vám bude javiť príliš suchý, pridajte zelený odpad a trochu vody.



» ren

Ilustračné foto. zdroj foto Antranas pixabay

9. jún 1945

Výročia a udalosti

Pod nátlakom Sovietskeho zväzu bola podpísaná dohoda medzi Česko-Slovenskom a ZSSR o pripojení Podkarpatskej Rusi a časti východného Slovenska blízko mesta Čop k ZSSR

GOOGLE
FACEBOOK
REKLAMA

babuscakova@regionpress.sk

0905 915 035

Mandľové, kokosové aj ovsené

Rastlinné mlieka si vyrobíte hravo aj doma

Ovsené, mandľové či kokosové – ktoré z nich si vyberiete? Rastlinné mlieka sú vhodnou voľbou nielen pre ľudí trpiacich alergiou na bielkovinu kravského mlieka, či vegánov, ale pre všetkých, ktorí si chcú spestriť svoj jedálny lístok. A hoci ich dnes už bez problémov zakúpite vo väčšine predajní s potravinami, zvládnete si ich jednoducho a rýchlo vyrobiť aj doma.

Použitie rastlinných mliek je veľmi všestranné. Dajú sa piť samotné, pripravovať z nich môžete tiež rôzne nápoje, koktaily či smoothie, ale skvelé sú aj do polievok, omáčok či do kaší. Na ich výrobu budete okrem rastlinnej zložky potrebovať kvalitný mixér, vodu a husté plátno, prípadne sitko.

Mandľové mlieko

Jeden hrnček lúpaných mandlí cez noc namočte do vody. Ráno sceďte, potom vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj mandľovú drť. Tú môžete použiť na výrobu domácej mandľovej nátierky či ako prísadu pri pečení koláčov.

Náš tip: Ovocné smoothie s mandľovým mliekom

Suroviny: 1/2 hrnčeka mandľového mlieka, 1 banán, 1/2 hrnčeka ananásu, 1/2 hrnčeka manga, 1/2 hrnčeka jahôd

Postup: Všetko ovocie očistíme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Zalejeme mandľovým mliekom a dôkladne rozmixujeme na hladké smoothie. Prelejeme ho do vyššieho pohára a ihneď podávame.

Kokosové mlieko

Dva hrnčeky strúhaného kokosu vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky horúcej, nie však vriacej vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj kokosovú drť. Tú môžete použiť pri pečení ako prísadu do koláčov.

Náš tip: Kaša s kokosovým mliekom

Suroviny: 100 g ovsených vločiek, 200 ml vody, 200 ml kokosového mlieka, 1/2 PL medu, orechy a ovocie podľa chuti

Postup: Vločky dáme variť do vody. Keď sa časť vody odparí, prilejeme kokosové mlieko, necháme zovrieť a varíme za stáleho miešania na miernom ohni kým nezískame kašu požadovanej konzistencie. Na záver ochutíme medom a ozdobíme ovocím, prípadne nasekanými orechmi.



Ilustračné foto.

zdroj foto Imoflow pixabay

Zmrzlina s kokosovým mliekom

Suroviny: zrelé mango, banán, kokosové mlieko

Postup: Mango ošúpeme, vykôstkuje a nakrájame na kocky, banán nakrájame na plátky. Takto pripravené ovocie dáme do vrečka a vložíme do mrazničky.

Na druhý deň zmrazené ovocie vyberieme, dáme do mixéra a počas mixovania pridávame vychladené kokosové mlieko podľa toho, akú konzistenciu zmrzliny chceme dosiahnuť.

Ovsené mlieko

Postup: 100g jemných ovsených vločiek nasypete do mixéra, zalejte štyrmi hrnčekmi studenej vody a nechajte pol hodiny rozmočiť. Následne mixujte asi štyri minúty dohladka.

Po príprave mlieka ho ihneď skonzumujeme alebo uchováваме v uzavretej nádobe v chladničke najviac do druhého dňa.

» ren

Smolenická aj Krupanská fčela

Bezplatná kyvadlová doprava pre turistov

Ak sa chystáte na výlet do Smoleníc či Dolnej Krupěj, tak využít môžete bezplatnú kyvadlovú dopravu. Autobus vás odvezie k pamiatkam aj na najväčšie podujatia v týchto obciach a ich okolí.

Kyvadlový autobus funguje na princípe „vystúp-nastúp,“ čo umožňuje cestujúcim nastúpiť na ktorejkoľvek označenej zastávke, vystúpiť a pozrieť si atrakcie. Výhodou je flexibilné pokračovanie v jazde bez potreby zákupenia cestovných lístkov. „Snažíme sa prispievať k ekologickejšej preprave návštevníkov regiónu, zároveň je to ideálna príležitosť cestovať za krásami regiónu zdarma,“ uvádza Agáta Mikulová, výkonná riaditeľka Krajskej organizácie cestovného ruchu Trnavský kraj a dodáva, že „cieľom je aj rozptýliť návštevníkov v destinácii Smolenice, tak, aby si každý užil zaujímavé miesta v nepreplnenom prostredí.“

V Smoleniciach so Smolenickou fčelou

Obec Smolenice patrí každoročne k tým najvyhľadávanejším lokalitám v okolí Trnavy. Ukrýva niekoľko lákadiel najmä pre rodiny s deťmi alebo aktívnych ľudí. Majú možnosť navští-

viť jaskyňu Driny - jedinú sprístupnenú jaskyňu na západnom Slovensku, Smolenický zámok, kedysi sídlo rodiny Pálffyovcov, náučný chodník hradiskom Molpír, edukatívne medovinnárstvo alebo okolitú prírodu s turistickými trasami a cyklochodníkmi. Návštevníkom počas ich výletov pomôže v letných mesiacoch (júl – august) s prepravou kyvadlová doprava s názvom Smolenická fčela. Tá bude premávať každý víkend a zabezpečí spojenie od železničnej stanice, k medovinnárstvu a cez centrum obce až k jaskyni Driny. „Prázdninové jazdy začnú vždy v sobotu a nedeľu o 10.10 h. Smolenická fčela vyrazí zo železničnej stanice v Smoleniciach, zastaví pri areáli medovinnárstva a v centre Smoleníc. Cieľová zastávka bude parkovisko Jahodník pri jaskyni Driny,“ upesnil Alexander Prostinák, riaditeľ OOCR Trnava Tourism.

Smolenická fčela prepraví okrem letných mesiacov návštevníkov aj počas najväčších podujatí:

8. jún: Pálffyho slávnosti vína

15. jún: Cesta rozprávkovým lesom

19. október: Nočný Medokvas

30. november – 22. december: Svetlo noci Vianočnej



Ilustračné foto.

zdroj foto: Región Trnava, Obec Smolenice, Včelco

Krupanská fčela v Dolnej Krupěj

Počas veľkých podujatí v Dolnej Krupěj bude návštevníkom k dispozícii bezplatná doprava s názvom Krupanská fčela. Autobus bude premávať zo železničnej stanice v Trnave do obce Dolná Krupá a naspäť. „Krupanská fčela uľahčí návštevu najväčších podujatí a skrytých architektonických a prírodných klenotov, ktoré sa v obci nachádzajú. Kyvadlová doprava návštevníkom poskytuje možnosť vyraziť

na výlet bez potreby osobného auta,“ dodáva Alexander Prostinák.

Prehľad akcií v Dolnej Krupěj, kedy bude premávať Krupanská fčela:

1. jún: Otvorenie ružiarkej sezóny

29. jún: Letný Medolandiafest

7. september: Rozárium hudby

21. september: Jesenný Medolandiafest

12. október: Medobranie Dolná Krupá

» ren

Kvitne voňavá baza

Baza čierna rastie najmä na vlhších miestach, na lúkach, poliach, či okraji lesov. Ide o pomerne známy ker, ktorý od mája až do konca júla kvitne bielymi až žltobielymi kvetmi s charakteristickou a prenikavou vôňou. Jej plody sú čierne až čierne-fialové. Je bohatá na množstvo živín a zdraviu prospešných látok.

„Plody bazy čiernej sú zdrojom vitamínu C a A, vlákniny a minerálov ako draslík, vápnik a železo. Avšak najviac jej zdraviu prospešných účinkov je pripisovaných polyfenolovým látkam a z nich najmä antokyanínom, ktoré sú zodpovedné za čierne sfarbenie bazových plodov a ktoré majú i antioxidantné a protizápalové účinky,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Baza podporuje imunitu, pomáha v prevencii a pri podpore liečby prechladnutia a často sa vyskytujúcich respiračných ochorení, ako angína či chrípka. Svojimi protizápalovými účinkami môže pomáhať i pri vonkajšom použití, ako zábalu



Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

alebo obklady pri miernosti bolesti a opuchov. Antokyaníny taktiež pomáhajú pri prevencii srdcovo-cievnych chorôb. Baza má laxatívne účinky a tým môže pomáhať pri liečbe zápchy, má močopudné účinky, stimuluje potenie, môže taktiež zlepšovať náladu a životnú výkonnosť.

Použitie

Z plodov a kvetov bazy si môžeme pripraviť čaj, sirup, džem alebo víno. Kvetu by sa mali sušiť zavesené za stopku alebo rozložené v tenkých vrstvách bez priameho slnečného svetla. Je tiež možné sušiť plody, keď sú už zrelé. Pokiaľ nie sú sušené, je najlepšie spracovať kvety i plody čo najskôr.

Pozor!

Odborníci upozorňujú, že niektoré časti bazy - listy, korene, kôra, stonky a dokonca aj nezrelé bobule obsahujú kyanogénne glykozidy, ktoré za určitých okolností môžu uvoľňovať kyanid, ktorého množstvo je síce zriedkavo život ohrozujúce, avšak môže spôsobiť nevoľnosť, vracanie, hnačku, závraty či problémy s dýchaním. Aj zrelé, ale neuvarené plody môžu spôsobiť ťažkosti. Konzumácia bazy nie je vhodná ani pre ľudí s autoimunitnými problémami, malé deti, tehotné ženy či pre ľudí, ktorí užívajú močopudné lieky.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

Pripravte si chutné pesto

Bazalka v našej kuchyni

Bazalka je jednoročná bylina, ktorej listy a vňať zberáme od júna až do septembra. Má príjemnú vôňu, široké uplatnenie v našej kuchyni a dopestovať si ju môžeme počas celého roka aj na okennom parapete.

Bazalka sa používa do omáčok, šalátov i polievok, pridávať ju však môžete aj do smoothie, limonád či šalátov. Ochutí tiež marinády a zálievky. Veľmi dobre sa hodí k paradajkám či baklažánu a pravdaže k cestovinám. Do varených jedál ju pridávajte až tesne pred ich dokončením, aby nestratila svoju vôňu.

Účinky na zdravie

Bazalka obsahuje veľa zdraviu prospešných látok. Patria medzi ne železo, horčík, vápnik, fosfor, draslík, zinok, selén, sodík, mangán, omega 3, omega 6 kyseliny, vitamíny A, B, C, E, K, luteín, betakarotén, kyselina listová, kyselina pantoténová. Bylina má protizápalové a protivírusové účinky a je tak skvelým pomocníkom v boji proti rôznym infekciám. Podporuje chuť do jedla, uľaví pri nechutenstve, nevoľnosti, ale aj pri bolestiach hlavy. Vďaka svojim upokojujúcim účinkom pomáha zmierniť stres.

Náš tip:

Z bazalky si môžete pripraviť chutné pesto, ktoré výborne dochutí cestoviny,



Ilustračné foto.

zdroj foto Jill Wellington pixabay

ryby ale aj opekanú bruschettu.

Budete potrebovať: 2 šálky čerstvých lístkov bazalky, strúčik cesnaku, 30 g nasucho opražených píniových orieškov, 30 g syru parmezan, 60 ml olivového oleja, soľ, mleté čierne korenie, pár kvapiek citrónovej šťavy.

Postup: Lístky bazalky umyte pod tečúcou vodou a poriadne osušte. Do kuchynského elektrického sekáčika alebo mixéra vložte cesnak, nasucho opražené vychladnuté píniové oriešky

a dôkladne rozsekajte. Postupne po dávkach pridávajte bazalku a prilievajte olivový olej. Mixujte krátko, aby prehrievaním bazalka nezhorkla a nestratila svoju zelenú farbu. Nakoniec pridajte strúhaný parmezan, pár kvapiek citrónovej šťavy, soľ, korenie a domixujte. Pesto preložte do uzatvárateľnej nádoby, jeho povrch zalejte olivovým olejom, uzatvorte viečkom a vložte do chladničky.

» ren

Pripravte si sirup alebo čaj

Tymian uľaví prieduškám aj tráveniu

Ak ste tymian doposiaľ používali len na dochutenie pokrmov, tak neváhajte a skúste jeho liečivé účinky využiť aj v podobe čaju či sirupu.

Hoci tymian alebo dúška tymianová pochádza zo Stredomoria, dopestovať si ho môžeme aj v našich záhradách. Daráť sa mu bude voľne v záhrade ale aj v nádobách na balkóne či terase. Nájdite mu však slnečné miesto. Pestovať ho môžete priamo zo semienok alebo z predpestovaných sadeníc, ktoré sa dajú zakúpiť v záhradníctvách. Sušený ho však bez ťažkostí zakúpite v predajni s potravinami.

Liečivé účinky tymianu

Liečivú silu tymianu poznali už naši predkovia a túto príjemne voňajúcu bylinku využívali najmä na liečenie problémov s tráviacim ústrojenstvom, pri zmiernení žalúdočných kŕčov, pri ničení črevných parazitov, pri nadúvaní, ale aj pri prechladnutí, pri liečbe záchvatového kašľa a priedušiek.

Tymianový sirup

Budete potrebovať: 300g trstinového cukru, 300ml vody a 15g sušeného tymianu

Takto sa to podarí: Vodu privedte do varu, pridajte cukor a miešajte



Ilustračné foto.

autor foto photosforyou pixabay

kým sa cukor úplne rozpustí. Do takto vzniknutého sirupu vsypte sušený tymian, odstavte, prikryte a nechajte lúhovať 30 minút. Hotový sirup scedte cez jemné sitko alebo plátno do čistého suchého a najlepšie sterilizovaného pohára, dobre uzatvorte a uložte na tmavé chladné miesto. Podávajte 3krát denne čajovú lyžičku.

Tymianový čaj

Z nasledovnej dávky získate čaj na celý deň. Dve čajové lyžičky sušeného tymianu (maximálne 7 gramov) zalejte

500ml vriacej vody, prikryte a nechajte lúhovať 15 minút. Scedte cez jemné sitko alebo plátno a čaj popíjajte počas celého dňa. Toto množstvo neprekračujte.

Pozor

Tak ako v prípade všetkých bylín, aj tymian by sme mali užívať s mierou. Jeho nadmerná konzumácia môže spôsobiť zdravotné ťažkosti napríklad so štítnou žľazou. Ak nie ste si istí, poraďte sa so svojim lekárom.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073

trofejeeu@gmail.com

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých
nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná

kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov



BombaFasada

www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁZKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy
ZĽAVA 50%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

20%
zľava
ERKADO

Interiérové dvere,
a zárubne

- doprava tovaru, zameranie
- profesionálna montáž

Prémiové podlahy

- laminát, kompozit, vinyl

25%
zľava
PARADOR

www.dvere-parkety.sk

Bardejovská 42, oproti DPMP Prešov
tel.: 0908/872177, 051/7764330
Otv. hodiny: po-pi 8-17

centrum
dobrého byvania

KOMINÁRSTVO

KOLAUDÁCIE
FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE

NEREZOVÉ KOMÍNY



SCHIEDEL

frezovanie2@gmail.com
0915 35 33 35

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!



PONUKA

letáky | vizitky | plagáty | etikety | katalógy | kalendáre | spravodaje | časopisy

TLAČE



www.regionpress.sk

REGION
PRESS

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!