

BARDEJOVSKO SVIDNÍCKO-STROPKOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 210 domácností

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

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

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

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

Mall Vína
obchod plný vína
Najlepšia vínotéka široko ďaleko

Akcia mesiaca :
Všetky vína z vinárstva
Karpatská Perla
-10 %
Akcia trvá do konca mesiaca

Po-Pia: 12:00 - 18:00
Nájdete nás v Bardejove
Pod Vinbargom oproti 5 Z.Š.
tel. kontakt: 0947 973 386 FB: Mallvína-obchod plný vína

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

MG INŠTALATHERM s.r.o. SERVIS
Poskytujeme záručný a pozáručný servis
PLYN, VODA, KÚRENIE, TEPELNÉ ČERPADLÁ,
SOLÁRNE KOLEKTORY, FOTOVOLTIKA
Duklianska 34, Bardejov
0919 395 988; 0907 864 359
instalatherm@gmail.com

PC servis
aj doma
PREČISTENIE
PREINŠTALOVANIE
0903 539 712

KOMINÁR MATEJ
Komplexné kominárske služby
0949 739 648
info@kominarmatej.sk
KONTROLA/ČISTENIE/SERVIS
Bardejov

**Stanislav
KOST**
-vodoinštalčné práce
-montáž kúrenia
(podlahové, klasické)
tel. 0911 150 274
email.: stanokostbj@gmail.com

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

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL
STAČI ZAVOLAŤ
PRÍDEME KEDYKOLVEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA
FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS
PENIAZE V HOTOVOSTI IHNED
sidlo Sabinov 0917 722 447
kalejatransport@gmail.com

ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE - ŠIMIČEK
0915 929 880
www.zemneprace-simicek.sk

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

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

VÝVOZ ŽÚMP
• Vytiahnutie ORL, lapača tukov
• Vytiahnutie žumpy
• Čistenie upchatej kanalizácie
www.superexpres.sk

**NOVOOTVORENÝ
SALÓN PRE PSOV SVIDNÍK**
PO - PIA
NA OBJEDNÁVKU
LUXURY ANGEL
DOG BARBER & WELLNESS
0940 308 426
POŠTOVÁ • SVIDNÍK

Starostlivosť, ktorú si Váš pes zaslúži
• ÚPRAVA SRSTI • KÚPANIE • OZONOTERAPIA
• STRIHANIE PAZÚROV • DENTÁLNA HYGIENA



Správna voľba

OD PONDELKA

OD PONDELKA 17. 6. DO NEDELE 23. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VŠETKY
HLŮBOVINY
A KAPUSTOVINY

SO ZĽAVOU AŽ DO

-50%

PLATÍ LEN V PONDELOK 17. 6.

**40%
ZĽAVA**

3.29**

1.95

(1 kg = 7,80)

Tradičné maslo
250 g



**60%
ZĽAVA**

3.98***

1.59

Ploché broskyne
1 kg balenie



**37%
ZĽAVA**

11.70***

7.29

Čerstvé vajcia „M“
60 kusov



1 kus iba
0.13

**58%
ZĽAVA**

4.31***

1.79

Cherry paradajky
strapcové
500 g balenie



Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVE

**42%
ZĽAVA**

6.99*

3.99

(1 l = 1,00)

Krušovice Originál
10°
8 x 0,5 l = 4 l
svetlý výčapné pivo
+ záloh za obaly 1,20 €



8x
0,5 l iba
0.50

**47%
ZĽAVA**

3.79

1.99

Kuracie štvrte XXL
cena za 1 kg



Fandíme spoločne
naším chlapcom

Lidl - Generálny partner
Slovenského futbalového zväzu

Ponuka tovaru platí od 17. 6. do 23. 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.

OBNOVA STRIECH  **Letná AKCIA!**

Reálna záruka 12 ROKOV **Obliadka ZDARMA**

• PRIEMYSELNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRIESTORY

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ
(aj PLOCHÉ) strechy

INDEX 3D **PVC**

• VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
• OBNOVA KOMÍNOV
• OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDIA

0949 765 613

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

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

Autoklampařské práce
lakýrnicke, asphaltovanie podvozkov
0940 700 092

Realizujeme
**STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY**

0948 300 988

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

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**

Výroba a predaj pletiva
(pozinkované, poplastované)

výška 100-200 cm

možný dovoz

0944 133 774

SGB - DREVOSTAVBY
VÝROBA ALTÁNKOV, PERGOL, TERÁS, GARÁŽOVÉ STÁTIA
0940 323 004 @ s.stan@zoznam.sk

«ŠUMNÁ STRECHA»

- Nátery striech
- Kostolov
- Maľovanie fasád a veží

0908 15 28 30
f ŠUMNA STRECHA

INZERÁT
0905 719 137

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 plesni.
www.protiplesniam.sk **BIONI**

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

MAĽOVANIE STRIECH
Obliadka zdarma
Kvalitne za prijateľné ceny
0951 446 279

Kamenárstvo
JURAJ HAROM, CINTORÍNSKA 3 (pri cintoríne sv. Michala), BJ
Vykopávanie hrobiek + panely aj SO-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 VYPÍSANIE PÍSMEN **ZDARMA**
žulové hroby každého druhu **0907 451 324**

Prijímame objednávky na rok **2024**

ERSO - RECYKLÁCIA
STAVEBNÉHO ODPADU ZBOROV

PONÚKA:

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

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.

0905 942 214
0905 514 091

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY **PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY**

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka **25 rokov** a dlhoročné skúsenosti

Oprava komínu **GRÁTIS**
0950 266 604

ZEAVA pre seniorov  www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

Čistenie hrobov a dosekávanie písma

AKCIA  **pred**  **po**

Používame materiál nemeckej kvality

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

impregnácia a doprava **zdarma**

Predaj a montáž svietnikov 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

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 kletka/5prms. Drevo sa vysypuje z kletky do vykopača.

ZABEZPEČUJEME DOPRAVU:
vozíme 5 prms, 10 prms, 15 prms, 20 prms kamiónové dodávky v rámci SR - max. objem 60 prms

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

» Predám japonsky ma-lotraktor Yanmar 4x4 s rotavatorom. Super stav. Cena:5999e 0944215068

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Predám štenatá Bernský salašnícky pes. Tel. 0903 179 987. CENA DOHODOU.

» Predám kosačku V ZÁ-RUKE cena 300€. Tel. 0908 040 682

» Predám zachovalý sa-monosný 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 VOZIČKARA. AUTO JE PODMIENKA. PLAT 1500€ 0902626269

Chcete si podať inzerát?

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

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

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

Spätňou 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 02 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.

INZERÁT

0905 719 137



FIRMA GASKO HĽADÁ DO TÍMU KÚRENÁROV
(živnostníkov) aj 2-3 členné partie, ideálne zvaračov pre montáž potrubných systémov UK, chladenie, stl. vzduch, požiar a zmesné plyny
Práce realizované na východnom Slovensku.

KONTAKTUJTE NÁS
+421 51 7732284
gasko@gasko.sk

PRACOVNÉ PONUKY

SBS LAMA SK
prijme bezpečnostných pracovníkov do obchodných prevádzok
v Stropkove
950 € brutto / mesiac
POS nutný!
0948 378 553

Práca v BJ pre MURÁROV 7,00€/hod.
0917 393 957

INZERÁT
0905 915 035

PRÁCA OPERÁTOR PARKOVISKA V GIRALTOVCIACH
0907 908 500

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
hydrauli@hydraulisk.sk

VIJOFEL GROUPS.R.O.
BARTOŠOVCE 205

VOĽNÁ PRACOVNÁ POZÍCIA: REFERENT OBJEDNÁVOK
Mzdové podmienky (brutto) **OD 870 EUR/MESIAC,**
+ PO SKÚŠOBNEJ DOBE PREHODNOTENIE PLATOVÝCH PODMIENOK

Vaše životopisy a motivačné listy žiadame posilať výlučne elektronickou formou. Vhodných uchádzačov budeme kontaktovať za účelom osobného stretnutia. **personalne@vijofel.sk**

0917 581 701

KULL

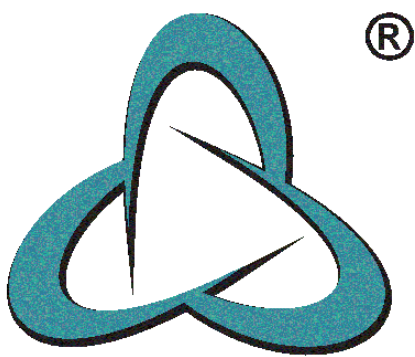
HLINIKOVÉ SYSTÉMY
PLASTOVÉ SYSTÉMY
ODSUVNÉ PORTÁLY
PÁSKY - ISO CONNECT
PODLAHOVÉ PROFILY - PHONOTHERM

DOPLNKY:
- PARAPETY, ŽALÚZIE, ROLETY

KVALITA ZARUČENÁ

TEL.: 0918 881 874
E-MAIL: info@topoknoslovakia.sk
ADRESA: Kúpeľná 19, Bardejov

NEZÁVÄZNÚ PONUKU VAM RADI VYPRACUJEME OSOBNĚ ALEBO MAILOM
Okná Vám vieme uskladniť a montovať neskôr
NOVOSTAVBY + REKONŠTRUKCIE



ZS MONT

Naša spoločnosť predstavuje spojenie kvality a spoľahlivosti s veľkým dôrazom na detail a je ideálnou voľbou pre váš projekt.

- **PREVETRÁVANÉ A SENDVIČOVÉ FASÁDY**
- **PROJEKČNÁ ČINNOSŤ**
- **TERASOVÉ PODLAHY**
- **STRECHY A KROVY**
- **KOMÍNOVÉ SYSTÉMY**
- **VZDUCHOTECHNIKA**



NA PRENÁJOM ŽERIAV A PLOŠINA BOCKER AHK 36

Ponúkame na prenájom príviesny žerjav Bocker AHK 36, ktorý vďaka najmodernejším technológiám zaručuje optimálny výkon a zdvihnutie maximálnej záťaže vo všetkých prevádzkových situáciách. Poskytuje veľkú mobilitu, čo zabezpečuje flexibilitu na najrôznejších miestach a rýchle a bezpečné umiestnenie. Zároveň vďaka prídavnému košu je možné tento príviesny žerjav využiť aj ako mobilnú plošinu.



 +421 54 488 1009

 web.zsmont.sk

 GIRALTOVSKÁ 4505, 08501 Bardejov

Hodinový hotelík
SABINOV

Máte s kým, ale nemáte kde?

SME TU PRE VÁS • HODINOVÝ HOTELÍK SABINOV

REZERVUJTE SI

0948 133 709 | www.hodinovyhoteliksab.sk

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

Elektro

ELEKTROINŠTALAČNÝ MATERIÁL
SVIETIDLÁ, ŽIAROVKY, LUSTRE...

- ◆ PRENÁJOM PLOŠINY
- ◆ PRENÁJOM NÁRADIA
- ◆ REVÍZNE SPRÁVY

Predejňa: Nábrežná 8, 085 01 Bardejov

0911 646 581 | www.elektrojmp.sk



Po prečítaní noviny odhodte
do triedeného odpadu / PAPIER /

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

VKH

Vetranie | Klimatizácia | Tepelné čerpadlá

Zabezpečíme poradenstvo,
dodávky, montáž, projektovú
dokumentáciu a servis v oblasti
vzduchotechniky, klimatizácie
a kúrenia.

Tel: +421 907 913 364
Email: hric@vkh.sk
Web: www.vkh.sk

Šebastovská 4,
08006 Prešov

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 24
AKCIA trvá od 16.06.2024
do 23.06.2024

CUKOR KRYŠTÁLOVÝ 1KG 0,99€	SYR PLÁTKOVÝ 100 g, krajina pôvodu Rakúsko 0,79€	SYR NA VYPRÁŽANIE 100 g. 0,49€	MEXICKÁ OMÁČKA TOMATA 350G 1,19€	TRADIČNÉ MASLO 125 G 0,89€	TUNIAK TOMATA 3X80 G 2,99€
SUŠIENKA V ČOKOLÁDE 25 g. 0,25€	JOGURT UFÓNİK 125 g + 10g, dva druhy 0,59€	UFONKY 40 g, čokoládové cukríky 0,39€	ŠTUDENTSKÁ ZMES 200 g 1,99€	KÁVA JACOBS VELVET 180g 4,44€	POPRAĎSKÁ KÁVA 750G 8,99€
NANUK TWISTER 80 ml 0,89€	FRESH ENERGETICKÝ NÁPOJ 250ML, 0,39€	NÁPOJ POMARANČ, JABLKO 0,2 L, 2 druhy 0,29€	KOFOLA ORIGINAL 2 L 0,99€	VÍNO DEVÍN 0,75 L, 13,0% ostrožovic 7,99€	TRIU MPH VODKA COFFEE + DARČEK 0,7 L, 37,5% 7,77€
MINI ROLÁDA 30 g, 2 druhy 0,19€				VODKA AMUNDSEN 0,7 L, 37,5% 8,88€	RUSKÝ ŠTANDARD 0,7 L, 40% 13,99€
					BOŠÁČKA SLIVOVICA 0,7 L, 52% 15,99€

WC GEL FESH 750 ml, 3 DRUHY 1,19€

FRESH ČISTIČ OKIEN, 750 ml 0,99€

FRESH WC GEL 1,19€

foto len ilustračné

Srdečne Vás pozývame na:

PREZENTAČNÝ DEŇ MILWAUKEE® a fischer 2024

18.06.2024
od 9.00 - 16.00 h
Duklianska 1377
Bardejov

Ktorý sa bude konať pred našou
predajňou 18.06.2024. Počas celého dňa
budete mať možnosť, bez obmedzenia,
otestovať produkty týchto značiek.
Tešíme sa na Vás!

fischer 

SPOJMA

Milwaukee®

ZĽAVA
15%

na všetky produkty značky fischer
a môžete sa tešiť na špeciálne
ponuky od MILWAUKEE®

Bezplatný týždenník

BARDEJOVSKO
SVIDNÍCKO-STROPKOVSKO

EV 6213/24

vydáva spoločnosť

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

Ročník I, Vydanie 7, týždeň 24/2024.

Redakcia: Slovenská 18
BARDEJOV
bardejovsko@regionpress.sk

INZERCIA

JUDr. Viliam Onufier 0905 719 137
Bc. Lenka Babuščáková 0905 915 035www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

DISTRIBÚCIA (37210 domácností)

Mestá-obce (každý týždeň):

Bardejov, Bardejovská Nová Ves, Bardejovská Zábava, Dlhá Lúka, Mihalšov, Andrejová, Bartošovce, Becherov, Beloveža, Brezov, Buclovany, Čigelka, Dubinné, Fríčkovce, Gaboltov, Gerlachov, Hankovce, Harhaj, Hažlín, Hertník, Hervartov, Hrabovce, Hrabské, Chmeľová, Janovce, Kľušov, Kobyly, Kochanovce, Komárov, Koprivnica, Kružľov, Kurima, Kurov, Lenartov, Lopúchov, Lukavica, Lukov, Malcov, Marhaň, Mokroluh, Nižný Tvarožec, Osík, Raslavice, Richvald, Rokytov, Smlino, Snakov, Stebník, Stulaň, Sveržov, Šarišské Čierne, Šiba, Tamov, Tročany, Vanškovce, Vyšná Voľa, Zborov, Zlaté, Bokša, Sítň, Stropkov, Breznica, Duplín, Chotča, Nižná Oľšava, Tisnec, Svidník, Čermína, Dubová, Giraltove, Hrabovčik, Kapišová, Kračúnovce, Kuková, Kurimka, Ladomirová, Lúčka, Nižný Mirošov, Nižný Ortik, Stročin, Šarišský Štiavnik, Vyšný Mirošov, Vyšný Ortik, Železník, Želmanovce,

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	GALANČSKO-ŠALANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NRI	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽČIANSKO-PE-PBN
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	LUCENECKO-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
CE	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	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

DRAŽBA - POZEMKY V KATASTRÁLNOH ÚZEMÍ
ANDREJOVÁ, OKRES BARDEJOV (LV č. 206, 223)

D 401023

Výmera pozemku: 83069m²

Vývolávací cena: 136.350,- €

Dražobná zábezpeka: 10.000,- €

Dátum konania dražby: 03.07.2024

Čas konania dražby: 12:15hod.

Obhliadky: 17.06.2024 o 14:00 hod.
27.06.2024 o 11:30 hod.

Miesto konania dražby:

DoubleTree by Hilton Košice, Hlavná 1, 040 01 Košice
(Salónik Strauss - na 1. poschodí)

LICITATOR

Nekupujte, dražte!

info: 0918 834 834, 041/763 22 34, www.licitor.sk



S	4			3	5		
U				1	2		4
D	3	9	6	2			
O	9	4		3	2	5	6
K							
U	1	7					5 2
				9			4
					6		
	6					7	1

Poliklinika
REMEDUM.s.r.o.
Bardejovské kúpele

NOVOOTVORENÉ PRACOVISKO
Diacare 5000

Prístroj Diacare 5000 používame na našom pracovisku, ako jediní na Slovensku. Prístroj DIACARE 5000 stimuluje tkanivá a zvyšuje ich prekrvenie prostredníctvom vazodilatácie (rozšírenia ciev). Podporou mikrocirkulácie obnovuje normálne zásobovanie tkanív kyslíkom a živinami a zvyšuje účinnosť regenerácie organizmu. Prvé výsledky sa dostávajú už po prvej procedúre vo forme úbytku bolesti a opuchu. Vďaka stimulácii lymfatického systému sa regeneračné procesy urýchľujú a čas potrebný na liečbu sa významne znižuje. Použitie prístroja je účinné pri liečbe týchto zdravotných problémov:

- Bolesti svalov krčnej, hrudnej a driekovej chrbtice
- Bolesti hlavy
- Bolesti plecových kĺbov
- Tenisový lakeť
- Bolesti bedrových a kolenných kĺbov
- Päťová ostroha
- Bolesti a opuch Achilovej šľachy
- Bolesti členkových kĺbov
- Artritídy
- Syndróm karpálneho tunela
- Poúrazové a pooperačné bolesti pohybového aparátu

cena:
15 minút 15 eur
30 minút 30 eur
45 minút 35 eur



0908 202 447

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

decorem.sk



49,50 EUR

55,00 EUR

BIELE VONKAJŠIA
ZÁHRADNÁ GIRLANDA,
20M RETAZ
+ 20X E27 LED ŽIAROVKA**-10%**

decorem.sk



112,50 EUR

125,00 EUR

SKLADACÍ BALKÓNOVÝ
NÁBYTOK - STÓL,
2 STOLIČKY**-10%**

Využite kód:

OPLATISA10

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA10 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

Cujte.sk

Čítajte nás:



www.cujte.sk

INZERÁT

0905 915 035



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


20. júna 1976

vo finále futbalových **Majstrovstiev Európy v Belehrade zvíťazilo mužstvo Česko-Slovenska nad Nemeckom** na pokutové kopy

Výročia a udalosti**22. júna 1944**

začala sa **operácia Bagration**, ktorej výsledkom bolo **zničenie** zoskupenia **nemeckých vojsk v Bielorusku**.

Výročia a udalosti

GOOGLE
FACEBOOK
REKLAMA

onufer@regionpress.sk

0905 719 137

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



VARI CP1 484 WSQ
Vyrobené na Slovensku
Benzínová kosačka s pojazdom
Motor STIGA ST 140 OHV
Výkon: 2,2kW
Záber: 48 cm
Kôš: 60 L
IHNEĎ K ODBERU
SUPER CENA **349€** 4v1



STIHL FS 38
Benzínový výžinač
Motor: STIHL 2-mix
Výkon: 0,65 kW/09 k
Hmotnosť: 4,2 Kg
Žacia hlava / AutoCut C62
IHNEĎ K ODBERU
249€
SUPER CENA **199€**



VARI RL 84 H
Traktorová kosačka
Motor: 4 takt. GGP, 432 cm³
Pre VARI vyrobila STIGA
Prevodovka: Hydrostat
Záber: 84 cm, 2 nože
HYDROSTAT
IHNEĎ K ODBERU
2499€
SUPER CENA **2099€** + DARČEK

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
SUPER CENA **949€** + DARČEK
IHNEĎ K ODBERU

Zadarmo mulčovacia sada a nabíjačka



STIGA ESTATE 7102 HW
Traktorová kosačka
Motor: 2 Valec STIGA ST 650
Twin 635 cm³
Multifunkčný displej
Prevodovka: Hydrostat
Záber: 102 cm, 2 nože
Zberný kôš: 300 L
IHNEĎ K ODBERU
3799€
SUPER CENA **3699€** + 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
IHNEĎ K ODBERU
SUPER CENA **2799€** + DARČEK
HYDROSTAT 2 valec

HYDROSTAT 2 valec

Zadarmo mulčovacia sada



STIGA 598W (2398HW)
Traktorová kosačka
Motor: 4 takt STIGA ST550
2 Valec - maximálny výkon 18 HP
Prevodovka: Hydrostat
Záber: 98 cm, 2 nože
HYDROSTAT 2 valec
IHNEĎ K ODBERU
SUPER CENA **2899€** + DARČEK

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
IHNEĎ K ODBERU
SUPER CENA **3999€** + DARČEK

čujte.sk

Pozor
na nadmerný
príjem soli

www.cujte.sk



UMAREKA
STAVEBNINY

Priemyselná 3006, 085 01 Bardejov
stavebniny@umareka.sk | 0940 948 392

www.umareka.sk

Váš domov si to zaslúži

Premeňte víziu vášho bývania
na realitu s produktami
Wienerberger.

www.wienerberger.sk

Tehla,
škridla,
dlažba
pre váš projekt



Wienerberger

Porotherm

Semmelrock
stein+design®

Tondach

**FASÁDNA
VATA ISOVER
SKLADOM**
(100 mm, 150 mm,
160 mm)

Vhodné riešenie, či už zateplíte fasádu s cieľom znížiť náklady na vykurovanie, ušetriť energiu alebo zlepšiť komfort vášho domova či technického stavu domu.



**MIEŠACIE
CENTRUM**

- FASÁDNE OMIETKY
- FASÁDNE FARBY
- INTERIÉROVÉ FARBY
- MARMOLITY



KOMPLEXNÁ STAVEBNÁ ČINNOSŤ

H.K.K. mont, s.r.o.

- brány, dvere, pohony
- domčeky na náradie

HÖRMANN

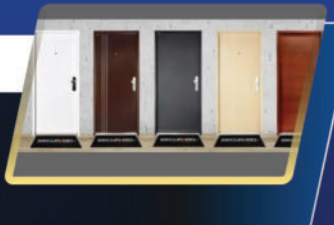
- okná, dvere (plast, hliník)
- posuvné dvere (PSK, PAS, HST)

HESTA



- bezpečnostné vchodové dvere do bytov
- bezpečnostná trieda RC2, RC3
- protipožiariene dvere EI45 s oceľovou zárubňou
- odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

SECURIDO™ HI sec



☎ 0915 895 840
054 752 10 39
✉ hkkmont@gmail.com
🌐 www.hkkmont.sk
📍 H.K.K. MONT, s.r.o., Bardejovská 2313/50, 089 01 Svidník

▲ ZENIT

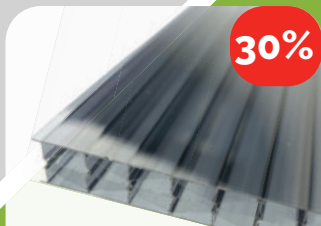
JARNÁ AKCIA



30%

Exolon® Ultralight
2/10 číra

9,50 €/m²



30%

Exolon® 5X/16
šedá

16,51 €/m²

ROZVOZ PO CELEJ SR!

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

WWW.ZENITSK.SK

čujte.sk

Využite liečivú
silu lipy

www.cujte.sk



GOOGLE FACEBOOK REKLAMA

babuscakova@regionpress.sk

0905 915 035

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 ZLAVA**

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

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



**UŽ
13
ROKOV
NA TRHU**

		5		9			
S	9			2	7		
U	3				5		
D		3	8	9			
O			5			6	4
K	4				7	9	3
U			3	5			6
				6	7	8	5

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



slovenská
firma

ZÁRUKA
25 ROKOV

BELMONT

ŠPECIÁLNE STRECHY 0940 848 027 | 0907 953 163

Obnova starých eternitových,
plechových a plochých striech
rodinných domov i panelákov
BEZ DEMONTÁŽE

Výmena odkvapových žlabov
Oprava komínov

Špeciálne lepenie z kvalitných
bitumínových pásov rôznej farby,
vzorov a druhov
len Index total qualitate

ZDARMA: obhliadka, zameranie
/ cenová ponuka / konzultácia,
poradenstvo

CENA
25 €/m²
ZÁRUKA
15 ROKOV

belmont@centrum.sk

21. júna 1990

Výročia a udalosti

bolo založené **Slovenské hemofilické združenie**

23. júna 1955

Výročia a udalosti

v Prahe sa na Strahove začala **1. celoštátna spartakiáda**

19. júna 1946

Výročia a udalosti

Edvard Beneš bol jednomyselne zvolený za prezidenta ČSR

Ako na nepekné škvvrny

Škvrna od jedla na oblúbenom oblečení, na koberci, či obruse nám vie občas poriadne pokaziť náladu. Jestvuje zopár spôsobov, ako si s ňou poradiť. Dôležité však je, pustiť sa do jej odstraňovania čo najskôr.

Oblečenie, obrusy

- so škvrnami od červeného vína by si mala poradiť soľ. Znečistený odev či obrus namočte do vlažnej vody, posypte vrstvou soli a nechajte pôsobiť. Následne vyperte obvyklým spôsobom.

- ak ste si oblečenie obľali kávou, čo najskôr ho vyperte pod tečúcou studenou – v žiadnom prípade nie horúcou vodou. V prípade, že škvrna odoláva, posypte ju vrstvou zemiakového škrobu, nechajte pôsobiť a potom vyperte obvyklým spôsobom.

- škvvrnu od čokolády skúste odstrániť vodou, do ktorej ste pridalí lyžičku octu.

- na škvvrnu od oleja môžete použiť kukuričný škrob. Škvvrnu ním posypte, nechajte pôsobiť a následne vyperte. Dobrým pomocníkom je v tomto prípade aj žehlička a pivávy papier. Ten priložte na škvvrnu a teplou žehličkou po ňom opakovane prechádzajte. Papier by mal masťnosť vsiaknuť. Potom stačí oblečenie či obrus vyprať.

- ak sa vám na odev prilipila žuvačka, vložte ho na určitý čas do mrazničky, následne by sa vám malo podariť žuvačku mrvením pomedzi prstami od-

strániť.

- smolu z odevu odstráňte tak, že ju najskôr pokvapkajte odlakovačom na nechty, nechajte vsiaknuť, preperte mrvením pomedzi prstami a následne vyperte mydlom.

- so škvrnami od rúžu či make-upu by si mal poradiť lieh. Znečistený odev položte na savú podložku a škvvrnu potierajte vatičkou namočenou v liehu, potom ho vyperte obvyklým spôsobom.

- škvvrny od pera by mal vyčistiť podobne ako v predchádzajúcom prípade, lieh.

Koberce

- červené víno z koberca môžete odstrániť viacerými spôsobmi – ten najjednoduchší je, že znečistené miesto polejete perlivou vodou, nechajte pôsobiť a špongiou očistite. Rovnaký spôsob môžete vyskúšať aj v prípade, že ste na koberec rozliali kávu.



» ren

zdroj foto JillWellington pixabay

Ocenili pedagógov, žiakov a študentov

Počas slávnostného odovzdávania Ceny sv. Gorazda minister školstva Tomáš Drucker odovzdal v uplynulých dňoch zlaté, strieborné a bronzové medaily pedagógom, ktorí sa pričínili o rozvoj školstva na Slovensku. Pamätným listom sv. Gorazda ocenil minister Tomáš Drucker aj šikovných žiakov a študentov.

Zlatú medailu sv. Gorazda udelil rezort školstva 18 učiteľkám a učiteľom. Jednou z nich je PaedDr. Valéria Stašiová zo Spojenej školy v Bratislave. Ocenenie získala za celoživotnú prácu a mimoriadne výsledky dosiahnuté vo výchove a vzdelávaní detí a žiakov so zdravotným znevýhodnením. Ocenený zlatou medailou in memoriam bol prof. Vladimír Krčméry za celoživotnú prácu a mimoriadne výsledky celoživotného a medzinárodného významu v oblasti medicíny a vo vzdelávacích, zdravotníckych, sociálnych a humanitárnych projektoch. Striebornú medailu sv. Gorazda si prevzalo 19 pedagógov. Medzi nimi je Mgr. Roman Švec zo Základnej školy v Holíči. Cenu sv. Gorazda získal za mimoriadne výsledky dosiahnuté vo výchove, vzdelávaní a v riadení školy. Bronzovú medailu sv. Gorazda udelilo ministerstvo školstva 30 učiteľkám a učiteľom. Cenu si prevzala doc. Zdenka Krajčovičová z Trenčianskej univerzity A. Dubčeka v Trenčíne. Ocenenie získala za významný prínos pre rozvoj vysokého školstva v Slovenskej republike v oblasti

rozvoja inovatívnych technológií, s presahom do verejného zdravia obyvateľstva.

Minister školstva zároveň udelil Pamätný list svätého Gorazda žiačkam a žiakom základných, stredných a základných umeleckých škôl a študentkám a študentom vysokých škôl. Ocenených v tejto kategórii bolo 20 mladých ľudí, medzi nimi Oliver Frajkus zo Strednej odbornej školy hotelových služieb a obchodu v Bratislave, a to za mimoriadne výsledky v študijnej oblasti a reprezentáciu na celoštátnych aj medzinárodných súťažiach. Jednou z ocenovaných je aj Vladimíra Mareková zo Základnej umeleckej školy v Starej Turej. Ocenenie získala za reprezentáciu Slovenskej republiky v zahraničí v záujmovo-umeleckej oblasti a za získanie Mimoriadnej zlatej medaily vo svetovej súťaži v Japonsku.

Slávnostný ceremoniál sa konal v priestoroch Zimnej jazdiarne Bratislavského hradu. Ocenenie pedagogickej práce, pomenované po svätom Gorazdovi, predstavuje najvyššie uznanie, ktoré môže pedagógom udeliť minister školstva a udeľuje sa od roku 1997. Tieto ocenenia, symbolicky pomenované po prvom známom učencovi v našej národnej histórii, vyjadrujú uznanie za výnimočné pedagogické úsilie, talent, nasadenie či vernosť učiteľskej profesii, ako aj za prácu v prospech školstva a výchovy.

» ren

Optimalizácia siete stredných škôl

Ministerstvo školstva predstavilo plán optimalizácie siete stredných škôl na Slovensku, ktorá má zo strany rezortu školstva jasnú podporu. Dlhodobý stav, v ktorom sa udržiavajú predimenzované a neefektívne kapacity, je podľa neho už ďalej neúnosný. Uvádza, že súčasná sieť stredných škôl trpí prílišnou zotrvačnosťou, pričom jej štruktúra zodpovedá inému demografickému vývoju a iným požiadavkám trhu práce.

Mnohé zo stredných škôl majú podľa rezortu školstva v súčasnosti stanovené rozpočty iba na prežitie a aj preto nemajú prostriedky na modernizáciu priestorov či vzdelávacích postupov. „Ak nezačneme konať, bude to mať zlé následky pre celú sieť stredných škôl. Budú chýbať schopní a manažérsky pripravení riaditelia, kvalitní učitelia, bude narastať investičný dlh a peniaze štátu sa budú používať na prežívanie neudržateľného systému. Stav, keď máme necelých tristo žiakov priemerne na jednu strednú školu, je jednoducho neudržateľný,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Chystajú súbor opatrení

Cieľom ministerstva školstva je v spolupráci so samosprávnymi krajmi, zamestnávateľmi a ďalšími rezortmi pripraviť súbor opatrení, ktoré ozdravia sieť stredných škôl. „Nejde o znížovanie počtu budov škôl, ale o podporu ich spá-

jania do silnejších celkov so silnejším manažmentom,“ zdôraznil T. Drucker. Rezort školstva podporí zriaďovateľov a manažmenty škôl pri vytváraní efektívnych klastrov škôl alebo samostatných silných škôl. Kvalitnejšie stredné školy budú silnejšími partnermi pre firmy aj vysoké školy a lepšie pripraví žiakov na univerzity alebo trh práce. Cieľom je zároveň podpora vzniku moderných škôl, ktoré reagujú na zmeny a výzvy a ponúkajú možnosti rozvoja v oblasti neformálneho a celoživotného vzdelávania.

Môžu predkladať projekty

Rezort školstva pozýva štátnych aj neštátnych zriaďovateľov stredných škôl, aby do konca augusta 2024 predložili ministerstvu školstva projekty optimalizácie siete vo svojej zriaďovateľskej pôsobnosti. Projekty budú zahŕňať víziu zriaďovateľa, rozvoj ľudských zdrojov, efektívnosť prevádzky a financovania, udržateľnosť vybavenia škôl a vytváranie partnerstiev. Každý projekt bude posúdený na expertnej úrovni, s odporúčaniami prerokovanými s príslušnými organizáciami. V marci 2025 budú môcť zriaďovatelia predložiť žiadosti o zmenu v sieti, aby mohla byť optimalizácia schválená od školského roka 2025/2026.

Od roku 2025 pripravilo ministerstvo viacero legislatívnych zmien, ktoré podľa neho uľahčia optimalizáciu siete stredných škôl.

» ren

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

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

decoreum

125,00 € **112,50 €**



SKLADACÍ BALKÓNOVÝ NÁBYTOK - STÔL, 2 STOLIČKY

-10%

decoreum

179,00 € **161,10 €**



HERNÁ STOLIČKA HELL'S CHAIR HC-1006 GREY GREY WHITE FABRIC

-10%

decoreum

55,00 € **49,50 €**



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

-10%

Ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu?

Odborníci radia čo robiť v prípade povodní

Slovensko v uplynulých dňoch opäť potrápili povodne. Silné búrky spravidlané výdatnými zrážkami spôsobili, že sa voda vylievala z tokov vo viacerých lokalitách našej krajiny. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesli na sociálnych sieťach informácie o tom, čo robiť počas povodní a ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu.

Radia: „Nezabúdajte, že pri vzniku povodne je potrebné“:

- celý čas sa riadiť pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Rešpektovať oficiálne informácie o vývoji situácie.
- Konať s rozvahou a zbytočne neriskovať.
- Varovať ostatných ohrozených, pomáhať starým, bezvládnym a deťom bez dozoru.
- Chrániť predovšetkým zdravie a až potom majetok.

Základné odporúčania pre občanov:

- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti a nikdy nevstupujte do prúdiacej vody.
- Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom.
- Všimnite si možný únik plynu. Nepoužívajte otvorený oheň a nefajčite.

Sviette len baterkou.

- Dôsledne dbajte na hygienu, najmä na starostlivé a časté umývanie rúk pred jedným a pitím, pred a po použití WC.
- Na pitie používajte len zdravotne bezpečnú a spoľahlivo overenú vodu.
- Nikdy nekonzumujte potraviny, ktoré prišli do styku s povodňovou vodou, kalom a bahnom.
- Pri sanácii a likvidácii povodňových škôd dbajte na odporúčané pokyny orgánov verejného zdravotníctva.
- Počas likvidačných prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára.

Vďaka spolupráci ÚVZ SR a Slovenského hydrometeorologického ústavu nájdete kompletné odporúčania aj priamo na stránke SHMÚ pri meteorologických a hydrologických výstrahách a podrobné informácie k ochrane zdravia nájdete uverejnené na webe ÚVZ SR.

Základné zásady vysušania domu alebo bytu:

- Zasiahnuté územie a objekty čo naj-

skôr odvodnite.

- Odstráňte všetko bahno a nečistoty z povrchov mechanickým očistením a dôkladným umytím vodou.
- Podlahy, steny, nábytok, zasiahnuté zariadenie a povrchy vydezinfikujte dezinfekčným prostriedkom, ktorý je určený na tento účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie.
- Skôr, než začnete s dezinfekciou, zoznámte sa dôkladne so spôsobom riešenia použitého dezinfekčného prostriedku a možnosťami jeho použitia.
- Po vykonanej dezinfekcii predmety, plochy a podlahy umyte čistou vodou.
- Dezinfikované zariadenia a predmety prichádzajúce do styku s potravinami nezabudnite opláchnuť pitnou vodou, rovnako napríklad aj hračky (zaplavené drevené náčinie, cumlíky a dojčenecké fľaše však radšej vyhodte).
- Urobte v miestnostiach prievan otvorením okien a dverí.
- Ak je to možné, použite ventilátory a teplovzdušné zdroje.
- Buďte však opatrní pri používaní benzínových teplovzdušných agregátov vo vnútri domu alebo bytu – môžete sa priotraviť splodinami (oxid uhoľnatý)!
- Odstráňte akýkoľvek zvlhnutý interiérový materiál – tapety a všetko, čo samo odpadáva (napr. omietky na stenách).



Ilustračné foto.

zdroj foto [Peggychoucair pixabay](#)

- Znečistenú bielizeň namočte do dezinfekčného prostriedku určeného na daný účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie. Bielizeň po dezinfikovaní vyperte obvyklým spôsobom s použitím pracieho prášku.
- Cennejšie šatstvo, ktoré nie je vhodné dezinfikovať, vysušte, vykefujte a nechajte vyčistiť v profesionálnej čistiarňi.

Zdroj informácií ÚVZ SR

» ren

Odvykanie od fajčenia a jeho úskalia

Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesol na sociálnej sieti pri príležitosti Svetového dňa bez tabaku informáciu o sieti poradní zdravia, ktorá funguje na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva a poskytuje bezplatné odborné poradenstvo každému, kto prejaví záujem odvyknúť si od fajčenia a užívania alternatív k fajčeniu. Zároveň ponúkol odpovede na najčastejšie položené otázky k odvykaniu od fajčenia.

„Okrem odborného poradenstva vyškolení pracovníkmi v poradniach zdravia na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva funguje v Slovenskej republike aj Linka pomoci na odvykanie od fajčenia na telefónnom čísle 0908 222 722. Prevádzkujú ju odborní pracovníci úradov verejného zdravotníctva v oblasti poradenstva odvykania od fajčenia. Na linku je možné volať v pracovných dňoch od 8.00 h do 15.00 h,“ informoval ÚVZ SR.

Ponúkame odpovede na niektoré z najčastejšie položených otázok k odvykaniu od fajčenia. Odpovedá na ne Mgr. Katarína Blažová z Poradne na odvykanie od fajčenia na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva v Bratislave:

Ako mám skončiť s fajčením a s alternatívami k fajčeniu, ak už som to viackrát skúsil a vždy sa k tomu vrátim?

„V prvom rade je dôležité vaše vnútorné

nastavenie, preskúmať, či ste naozaj pevne rozhodnutí, odhodlaní a máte skutočne pádny dôvod na skončenie so závislosťou. Ak áno, je dôležité si zapamätať, prípadne zapísať tieto dôvody, aby ste sa neskôr pri zaváhaniach a slabých chvíľkach k nim mohli vrátiť a utvrdiť sa o správnosti vášho rozhodnutia. Niektoré môže argumentovať, že nemá pevnú vôľu a preto vždy zlyhá, ale vôľa nie je pevne stanovená a dá sa podobne ako naše svaly trénovať – vybudovať,“ približuje odborníčka.

Čo mám robiť, keď už som rozhodnutý a príde znova chuť na cigaretu či iné alternatívy k fajčeniu?

„Naším klientom v rámci poradne na odvykanie od fajčenia ponúkame viacero techník, ktoré im pomôžu zbaviť sa závislosti na fajčení a alternatív k fajčeniu a tiež na zvládanie abstinenčných príznakov. Dôležité je uvedomiť si, že ak chcete navždy skončiť s touto závislosťou, bude potrebné zmeniť svoje doterajšie návyky, teda prerušiť príčinnú súvislosť medzi situáciou a užívaním uvedených výrobkov. Napríklad mnohí majú hlboko zabudované zvyky - dať si cigaretu či užiť alternatívu k fajčeniu hneď po zobudení, pri pití kávy, po jedle, pri telefonovaní alebo v spoločnosti iných fajčiarov. Bude potrebné prerušiť túto naviazanosť a nahradiť spomenuté situácie iným zvykom. Napríklad si dať po zobudení sprchu a raňajky, kávu vymeniť za iný nápoj, napríklad čaj

alebo vodu. Ak ste pri telefonovaní zvyknutí na cigaretu v ruke, nájdite si čokoľvek iné okrem cigarety. Ak vám napríklad chýba cigareta v ústach, skúste žuvačky, prípadne nejaké ovocie alebo vodu – osvieži vám ústa a znížite tak chuť zapáliť si. Pozor v tomto období aj na alkohol, tiež bude potrebné sa na čas vyhnúť stretávaniu sa s fajčiarmi. Je dobré pripraviť sa na situácie pri ktorých viete, že príde chuť na cigaretu či alternatívy k fajčeniu a dopredu si naplánovať, akým spôsobom ich budete zvládať - aby vás takéto situácie nezaskočili. Ľudia okolo vás by mali vedieť, že sa snažíte skončiť s fajčením, preto ich poprosť, aby vás cigaretami či alternatívami k fajčeniu neponúkali. Tiež je veľmi dobré mať priateľa, ktorý vás podporí vo vašom zámere. Domácnosť, v ktorej žijete, si bude vyžadovať zmenu a odstránenie vecí, ktoré vám pripomínajú fajčenie, teda popolníky, zapalovače a samozrejme, cigarety. Snažte sa mať vždy naplánovaný deň: vyvážite čas na prácu, relax, skúste cvičenie alebo šport. Nemusí to byť nič náročné, stačí rýchla chôdza, hlavné je nechať priestor nude, pretože to iba podporí myšlienky na cigarety a alternatívy k fajčeniu,“ radí odborníčka.

Existujú nejaké lieky na odvykanie od fajčenia?

„Pri procese odvykania vám môžu byť nápomocné nikotínové náhrady v podobe žuvačiek, náplastí, alebo sprejov a



Ilustračné foto.

zdroj foto [maxknoxvill pixabay](#)

tiež beznikotínová liečba liekmi, ktoré sú viazané na lekárske predpis. Treba si však uvedomiť, že len tieto náhrady a lieky nestačia a nemôžete sa celkom spoľahnúť, že všetku prácu urobia za vás. Bez vášho vkladu v podobe odhodlania a pevnej vôle, teda bez zmeny spôsobu myslenia, a tým aj spôsobu správania, to nebude možné,“ objasňuje odborníčka.

Priberiem, ak prestanem fajčiť či užívať alternatívy k fajčeniu?

„Pozor na nahrádzanie cigarety či alternatív k fajčeniu pochutinami a sladkosťami, vtedy by naozaj hrozilo priberanie na hmotnosti. Dá sa tomu vyhnúť vyváženým a pravidelným stravovaním a dodržiavaním aktívneho životného štýlu,“ približuje odborníčka.

Kontakty na poradne zdravia: <https://www.uvzsr.sk/web/uvz/kontakty-na-poradne-zdravia>.

» ren

Jahodové nápoje

Mixovaním ovocia a zeleniny získame nápoje plné vitamínov. Reč je o domácich limonádach a smoothie, ktoré si môžeme pripraviť na mnoho spôsobov a spestriť si tak náš jedálny lístok.

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 džbánku dáme ľad a zalejeme ho jahodovou limonádou. Podávame ozdobené kolieskami citróna a lístkami medovky.



Ilustračné foto.

zdroj foto Ajale pixabay

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

Jahodové smoothie s bielym jogurtom

Suroviny: 170 g bieleho jogurtu, 10 mandlí, 150 gramov mrazených alebo čerstvých jahôd, 180 ml ľadového zeleného čaju, 1 čajovú lyžičku škorice

Postup: Do mixéra vložte všetky suroviny okrem škorice a všetko spolu rozmixujte. Následne prelejte do pohára a posypete škoricomou.

Jahodovo-banánový nápoj

Suroviny: 1 ks banán, 100 g jahôd, 100 ml mandľového mlieka (môže byť aj klasické), 1/2 ČL vanilkového extraktu, 1 PL medu

Postup: Jahody umyjeme a spolu s ostatnými ingredienciami dáme do mixéra. Mixujeme až kým získame krémovú konzistenciu. Servírujeme do pohára, ozdobené mäťovými lístkami a nadrobno nakrájanými jahodami.

» ren

Jahody môžete pestovať aj na balkóne či terase Doprajte si jahody, sú veľmi zdravé

Existuje veľa odrôd jahôd, ktorých väčšina rastie v oblastiach mierneho pásma a líšia sa navzájom nielen chuťou, ale aj veľkosťou či obdobím plodenia. Dozrievajú podľa odrody od neskorej jari až do začiatku jesene alebo až po výskyt prvých mrazov.

Účinky na zdravie

Jahody obsahujú veľké množstvo vody a taktiež sú bohaté na množstvo živín, vďaka čomu sú veľkým prínosom pre naše zdravie. „Sú bohaté na vitamíny ako napríklad vitamíny skupiny B a vitamín C, ktorého obsah je porovnateľný s obsahom v citrusových plodoch. Sú taktiež bohaté na minerály ako napríklad draslík a mangán,“ približuje na sociálnej sieti MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Jahody sú i bohatým zdrojom polyfenolových rastlinných farbív, ktoré zabezpečujú ich červenú farbu a majú i antioxidačný účinok. „Taktiež sú bohaté i na vlákninu, ktorá pomáha udržiavaniu zdravého trávenia a predchádzaniu zápchy či problémom s vyprázdňovaním,“ dodáva odborníčka.

Skladovanie jahôd

Jahody sú citlivé na spôsob skladovania a rýchlo podliehajú skaze. Najlepšie je ich uchovávať neumyté v chladničke, kde vydržia 3 až 5 dní. Umývať jahody sa odporúča až tesne pred ich konzumáciou, pretože dlhším namáčaním vo vode rýchlejšie podľahnú skaze. Skladovať ich môžete aj v mrazničke, kde vydržia aj niekoľko mesiacov.

Konzumácia jahôd

Keďže pri tepelnej úprave dochádza k strate mnohých cenných živín,



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

najlepšie je jahody konzumovať čerstvé, prípadne ako súčasť ovocných či zeleninových šalátov. Tiež si ich môžete pridať do jogurtu či kaše alebo do smoothie nápojov.

Vedeli ste, že?

Konzumovať môžeme nielen plody jahôd, ale napríklad z lesných jahôd aj listy, z ktorých je možné pripraviť výborný čaj. Sušené listy sú dostupné aj v obchodoch.

Pozor! Po konzumácii jahôd sledujte reakciu svojho tela, pretože sa niekedy po ich zjedení u detí aj dospelých môžu objaviť alergické prejavy ako vyrážky, svrbenie v krku a na perách, slzenie alebo tráviace ťažkosti.

Pestovanie jahôd na balkóne

Zvykneme na balkóne pestovať kvety a každoročne ich dopĺňate o nové druhy? A čo tak urobiť tentokrát výnimku a zasadiť do črepníkov jahody? Na trhu nájdete viacero odrôd vhodných práve na balkóny či terasy. Ideálnym obdobím na vysádzanie jahôd sú mesiace apríl a máj, nič sa však nestane, ak ich zasadíte aj v júni. Pestovať ich môžete v črepníkoch, ale krásne vyniknú aj v závesných nádobách. Nielenže ušetríte priestor, ale budú pôsobiť veľmi dekoratívne a za dobrú starostlivosť vás odmenia sladkými plodmi.

Takto sa to podarí:

- Skôr ako sa pustíte do práce, pripravte si črepníky. V potrebách pre záhradkárov si kúpte substrát určený na pestovanie jahôd a tiež priesady. Najvhodnejšie odrody na balkón sú Camara, Elan alebo Toscana. Krátko pred výsadbou vložte priesady do vedra s vodou.
- Črepníky naplňte až po kraj substrátom. Rastliny vyberte z plastových nádob, v ktorých ste ich zakúpili, vysadte ich do rovnakej hĺbky, v akej boli zasadené v pôvodných nádobách a zalejte.
- Potom už stačí črepníky umiestniť na slnečné miesto a rastliny pravidelne zalievať tak, aby bola pôda vždy vlhká.

Náš tip

Životnosť balkónových jahôd je zväčša dva až tri roky. Ak črepníky obalíte pred príchodom zimných mesiacov hrubou tkaninou a rastliny prikryjete čeččinou, môžete sa z úrody tešiť aj o rok. Stačí rastliny na jar vyčistiť od suchých listov a ešte pred začiatkom sezóny ich mierne prihnojiť.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

**-10%
ZĽAVA**

Aké máte plány na zajtra?
So spoločnosťou Stannah
máte nekonečno možností.

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk



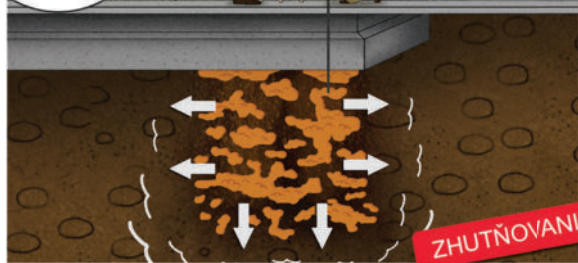
Služby
Špičkovej
Kvality



Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 20/6/2024

TOP INJECT

S GARANCIOU



ZHUTŇOVANIE

**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia
Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

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
trofejeee@gmail.com

Oplatisa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**

