

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 49 940 domácností

Čalúnnictvo
Slánska 8, Prešov
Tel: 0911 567 934
georgijrasev@gmail.com
V ponuke aj predaj čalúnnickej kože
od 26 €, bez DPH

ukáž svoj
biznis
0911 293 742

**NAJVÄČŠÍ
VÝBER
V PREŠOVE**
komplet okuliare
už od 80 €

MULTIFOKÁLNE ŠOŠOVKY
1+1 ZDARMA
meranie zraku bez čakania optometristom
Obchodné centrum OPÁL Sekčov,
Zemplínska 1, 080 01 Prešov
jozefina.babejova@gmail.com +421915964482

optika

**POSKYTUJEME
ŤAŽOBNÉ PRÁCE**
RÝCHLO A KVALITNE
0915 285 217

ZAVO S.R.O. www.zavosro.sk
stavebné práce

- výstavba rodinných domov
- terénne a výkopové práce
- tesárske a betonárske práce
- rekonštrukčné práce

0903 645 679
zavosro@gmail.com

DACHMANN
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN

EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK
ZASKLIEVANIE BALKÓNŮV
SIETE PROTI HMYZU, ŽALÚZIE
GARÁŽOVÉ BRÁNY

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com
051/7718 607, 0903 634 202, 0944 047 008

**Zdravé
Vianočné
Trhy** Košice
9.-10.12.2025
DoubleTree by Hilton
www.ZdraveTrhy.sk

**Oprava
zatekajúcich
a poškodených
striech - fasád**

**PRÁCE
Z LANA**
VÝŠKOVÉ
A STAVEBNÉ
PRÁCE
www.zlana.sk

Pílenie, zrez rizikových stromov
Oprava a montáž žľabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu
0911 150 447

Predám LED svietidlá
pouličné aj vnútorné,
nepoužívané, funkčné
Vhodné pre obce aj firmy
Cena dohodou 0907 975 731

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

MAĽUJEME
EXPRESNÉ MAĽOVANIE INTERIÉROV
0948 777 954, www.pomalujeme.sk

**ŠTAHOVANIE
BYTOV DOMOV FIRIEM**
Skladovanie, balenie,
montáž, vypratávanie
0918 140 111
www.stahovaniepresov.eu
AUTODOPRAVA

**Maškrty,
ktoré spájajú
rodinu**

BIT STEK
MÄSOVÝROBA
TERŇA

**VÝKUP
A PREDAJ**
použitého nábytku
chladničky, práčky,
TV prijímače

Vchod z ul. Dostojevského,
Prešov, v areáli OZKN
0905 748 958
PO - PIA: 10:00-17:00

SUPER EXPRES s.r.o.
Bardejovská 1E
Prešov
Pondelok - Nedel'a
0949 009 999

VÝVOZ ŽÚMP

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

www.superexpres.sk

**Maškrty,
ktoré spájajú
rodinu**

BIT STEK
Mäsovýroba Hlavná 121/54, Terňa
bitstek@gmail.com 051/459 52 65

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

**Orez-Výrub
Rizikových
stromov**
Orez ovocných stromov
Orez orechov + štiepokovanie
0944 181 438

Konečne ambulancia na ktorú ste čakali

- Skúsení praktickí lekári pre dospelých
- Ordinujeme 12 hodín denne 8.00 - 20.00 hod
- Objednávanie na presný čas zadarmo
- Vyšetrenia hrazené zo zdravotného poistenia



Prešov, OC NOVUM, Legionárov 1, tel.: 051/ 321 64 07
www.praktickaambulancia.sk

Prijímame nových pacientov

Praktická Ambulancia
VAŠ VŠEOBECNÝ PRAKTICKÝ LEKÁR

OBSLUHA CNC - SÚSTRUH

Obsluha sústruhu Doosan Lynx2100 a PUMA 2600LY

- výroba podľa výkresovej dokumentácie
- sériová aj kusová výroba
- nástup ihneď - prevádzka Košická 5 (DEPO)
- mzda dohodou podľa praxe

alexandra.leskova@sler.sk

BLICHÁR

- pracovná obuv, pracovné odevy,
- obuv do prírody a bežné nosenie,
- ochranné pomôcky, príslušenstvo

+421 942 026 919
Francisciho 36, Prešov

PONÚKAME OBLEČENIE A OBUV DO POTRAVINÁRSKEHO PRIEMYSLU, KUCHÝŇ, JEDÁLŇÍ ... ZDRAVOTNÍCTVA A POD.

AKCIE A VÝPREDAJE www.pracovneodevypo.sk

FASADOVO

ZATEPLOVANIE BUDOV
NA KLÚČ ZA
NAJLEPŠIE CENY

0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

STAVMAT
PREŠOV

AKCIOVÉ CENY A ZĽAVY NA:

- HLINÍKOVÉ ZÁBRADLIE IMITÁCIA NEREZ
- SERVIS OKIEN A DVERÍ - VÝMENA KOVANIA A TESNENIA - VÝROBA A OPRAVA OKENNÝCH A DVEROVÝCH SIETÍ PROTI HMYZU - ŽALÚZIE, PARAPETY PVC A AL - DVEROVÉ A OKENNÉ KOVANIE /ZÁMKY, KĽUČKY, SÚPRAVY

www.stavmat-presov.sk
stavmatpresov@stavmat-presov.sk
051/749 77 20, 0905 242 184, 0948 733 433
Marka Čulena 52, O8001 Prešov, sídl.2

Nábytok AJA Prešov, s.r.o.
Priemyselné centrum - Šalgovík

NAJLACNEJŠIE VSTAVANÉ SKRINE A NÁBYTOK NA MIERU

tel: 0910 366 966
AJA Prešov, s.r.o.
www.ajanabytok-presov.sk
aja.presov.sro@gmail.com

Vstavané skrine ● Šatníky
Kuchynské linky ● Kancelársky nábytok

fidelia
service

Servisný technik domácich spotrebičov pre Prešovský a Košický kraj

Možnosť pracovať na čiastočný, plný úväzok, dohodu alebo živnosť.
Mzda: dohodou (1200-2200 €) podľa výkonu a výsledkov

Náplň práce:

- po zaškolení zapájanie, inštalácia, servis a opravy bielej techniky

Požiadavky na zamestnanca:

- vodičský preukaz: B
- odborná spôsobilosť (§ 22 vyhl. 508/2009 Z. z.)
- skúsenosti so servisom domácich spotrebičov - výhodou
- nutná dobrá komunikatívnosť, technická zručnosť, spoľahlivosť

Zamestnanecké výhody, benefity:

- odborné zaškolenie v technickej oblasti po dobu minimálne 3 mesiace
- nákup tovaru za zvýhodnené zamestnanecké ceny
- služobný automobil po uplynutí skúšobnej doby aj na súkromné účely
- notebook a mobilný telefón, teambuilding

Vybraní uchádzači budú pozvaní na osobný pohovor v sídle firmy v Bratislave.

Životopisy so súhlasom o spracovaní osobných údajov môžete poslať emailom.

Kontakt: FIDELIA SERVICE, s.r.o.
E-mail: info@fidelia-service.sk | Tel: 02/3810 5039

29. novembra 1877 Výročia a udalosti
Thomas Alva Edison prvý raz predstavil svoj **fonograf na verejnosti**

30. novembra 1939 Výročia a udalosti
Zimná vojna: sovietske vojská vstúpili do Fínska a postúpili k Mannerheimovej línii

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

AKCIA 520 €

všetky dvere SKLADOM

kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge

v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

0917 56 36 12 | 0911 60 20 40

- Sídliisko Sekčov (smer Šalgovík) Podnikateľské centrum PYRAMÍDA
- Keratsinske nám. 1, prízemie, č. dverí 105/A, Otvorené: Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰



Sa oplatí.

Tmavé hrozno stolové
cena za 1 kg

UŠETRITE*
-50 %

1.89

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardne ponúkanej veľkosti.

Koktejlóvé paradajky
kríčkové
(1 kg = 2,78)

500 g

UŠETRITE*
-58 %

1.39

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardne ponúkanej veľkosti.

Kuracie stehenné rezne XXL

cena za 1 kg
bez kostí a kože

-24 %
4.99
6.59

s Lidl Plus
-27 %

4.79
6.59

Bravčové pliecko
cena za 1 kg
bez kostí, v celku

-42 %

3.09
5.39



od pondelka 24. 11. do 30. 11.

Black Week

Viac ako
1000
produktov so zľavou
až do 70%



Hubert de Luxe

0,75 l
blanc/rosé
(1 l = 5,59)



UŠETRITE*
-44 %

4.19

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



Trvanlivé
mlieko
1 l
3,5 % tuku



s Lidl Plus
8+4



0.73*
1.09**

*Cena za kus pri kúpe 12 kusov = 0,73 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,09 €.
Cena za 12 kusov = 8,72 €.



Najnižšia
cena v Lidli
tento rok

Giana
Polené broskyne
850 ml
v sladkom náleve
(1 kg = 2,11/PP)

UŠETRITE*
-66 %

0.99

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.
Maximálny odber je 12 kusov na náuku.

Toaletný
papier

8 kotúčikov
2-vrstvový

Najnižšia
cena v Lidli
tento rok

s Lidl Plus
1+1



1.49* 2.98**

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 1,49 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 2,98 €.
Cena za 2 kusy = 2,98 €.

PARKSIDE®

UŠETRITE*
-50 %

Tepovač
PWS 20
kus
s príslušenstvom

49.99

Najnižšia
cena v Lidli
tento rok

*v porovnaní s cenou 99,99 platnou 9. 11. 2025 na lidl.sk



1 kotúčik
iba 0,19



aj online

POZNÁTE
TV

Ponuka tovaru platí od 24. 11. do 30. 11. 2025 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 len v obvyklom množstve.

Bezplatný týždenník

PREŠOVSKO SABIŇOVSKO

EV 6205/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Budovateľská 50
PREŠOV
presovsko@regionpress.sk

INZERCIA

Stanislav Bodnár **0911 293 742**
Nataša Mruzová **0905 719 145**

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



DISTRIBÚCIA (49.940 domácností)

páry týždeň: Bzenov, Demjata, Fričovec, Chmelov, Kapušany, Kendice, Lubotice, Prešov, Pušovec, Sedlice, Teriakovce, Veľký Šariš, Brezovica, Červenica pri Sabinove, Dačov, Drienica, Jakubovany, Kamenica, Lipany, Pečovská Nová Ves, Sabinov, Šarišské Michaľany

nepáry týždeň: Abranovce, Demjata, Drienov, Drienovská Nová Ves, Dulova Ves, Fintice, Fričovec, Gregorovce, Hariska, Hermanovce, Chminianska Nová Ves, Kapušany, Kendice, Lada, Lemešany, Ličartovce, Malý Šariš, Medzany, Petrovany, Prešov, Ruská Nová Ves, Sedlice, Široké, Terňa, Tuľčík, Vítaz, Vyšná Sebastová, Záborské, Žehňa, Župčany, Červenica pri Sabinove, Dubovica, Ostrovany, Ražňany, Rožkovany, Sabinov, Šarišské Sokolovce

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

Prošba o pomoc: Prosimé 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-SALIANSKO
HC	30330	HĽOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NIM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLEČANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇCIANSKO-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	LUČENSKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PJ
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ZIARSKO-ZC-BS
ZA	50780	ZILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare **RP PO 7** Predám hlboký modrý kočík. **0987 654 321**

Príklad:

RP PO 7 Predám hlboký modrý kočík. **0987 654 321**

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätou SMS, ktorú Vám vyúčtuje váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
 - Text 51 až 100 znakov 2 €
 - Text 101 až 150 znakov 3 €
- Čísla rubriky:**
- 1 - Auto-Moto
 - 2 - Elektro, technika
 - 3 - Domácnosť, nábytok
 - 4 - Dom a záhrada
 - 5 - Zverinec, drobnochov
 - 6 - Hobby a šport
 - 7 - Deťom
 - 8 - Darujem
 - 9 - Zoznamenie
 - 0 - Rôzne

Riadková inzercia

2 ELEKTRO, TECHNIKA

» Kupim staru motor. pilu, aj nefunkcnu 0905450533

6 HOBBY A ŠPORT

» Kupim domáce tkané platno, vrecia, kroje, satky, sukne, starozitnosti ako obrazy, hodiny, maľovane truhlice. 0909117320

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0905 719 145

PALIVOVÉ DREVO

0918 241 336

3. decembra 1973 **Výročia a udalosti**
Program Pioneer: Pioneer 10 poslal **prvé snímky Jupitera zblízka**

PODLAHÁRPREŠOV s.r.o.

• POKLÁDKA PVC PARKIET PLÁVAJÚCICH
• PODLÁH, KOBERCOV • NIVELIZÁCIA PODKLADU
• RENOVÁCIA PARKIET
• LIATE PODLAHY

0905 577 155
0905 682 471

www.podlaharpresov.sk

LAGONSERVIS

VÁŠ SERVIS ELEKTRONÁRÁDIA

0950 380 154
e-shop: www.lagonservis.sk
Švábska 41/A, 080 05 Prešov

Na trhu už 31 rokov

metabo, Hitachi, Vein, Milwaukee, Festool, Dewalt, Makita, Bosch

NÁKUP A PREDAJ VÝHODNÉ CENY

DRUHOTNÝCH SUROVÍN

pri väčšom množstve dohodou

FEREX

Vykupujeme meď, mosadz, bronz, hliník, piliny z farebných kovov, olovo, cín, nerez, žalúzie, hliníkové plechovky, papier PREŠOV, ZA KALVÁRIOU 3

0905 962 799,
0915 658 107

REAL TECHNIK POZICOVNÁ NÁRADIA

NOVÁ PREDAJŇA V SABIŇOVE

STIHL®

Predajňa a požičovňa náradia REAL TECHNIK
Levočská 2341/18, Sabinov

+ 421 944 381 116
pozicovna.real@gmail.com

OTVÁRACIA DOBA
PO-PIA 7:00 - 17:00
SO 8:30 - 11:30

PRENÁJOM STROJOV A HUTNIAČEJ TECHNIKY

BOMAG FRAT GROUP

PRENÁJOM MINIBAGRA

KX27-4-2,7 t
120€ / 1 deň

Kubota

Milwaukee PREDAJ NÁRADIA ZNAČIEK **BOSCH**

STROPNÉ DEBNENIE NA PRENÁJOM

doka

GOLCENTRUM RESORT

OSLAVY - 5 SALÓNIKOV 20-40 osôb

SVADOBNÁ SÁLA 150 osôb

BOWLING 2 DRÁHY

UBYTOVANIE:
+421 948 056 107

OSLAVY / SVADBY:
+421 948 240 733

BOWLING / OBJEDNÁVKY:
+421 940 626 134

golcentrumresort@gmail.com
www.gol-centrum.sk

ŠPORTOVÝ AREÁL SABIŇOV,
Levočská 1723/2A, 083 01

HĽADÁME NOVÉ POSILY DO NAŠOHO TÍMU NA TPP/ DOHODA - KUCHÁR, ČAŠNÍK, POMOCNÁ SILA DO KUCHYNE PLAT dohodou pri osobnom pohovore. Kontakt: +421 948 056 107

Zelenina s príjemnou arómou a mierne korenistou chuťou

Buľvový zeler je plný vitamínov

Buľvový zeler je u nás veľmi tradičnou koreňovou zeleninou, bez ktorej sa nezaobíde takmer žiadna zeleninová polievka. Má príjemnú arómu a jemnú, mierne korenistú chuť. Pre množstvo zdraviu prospešných látok by sme ho určite mali zaradiť do nášho jedálnička. Ak mu vyberieme vhodné miesto, darí sa mu bude aj v našej záhrade.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Nezameniteľnú arómu zeleru dodávajú éterické oleje, ktoré pôsobia antibakteriálne, antimykoticky, v tráviacom trakte dezinfekčne a sú účinné proti infekciám v obličkách a v močových cestách. Okrem nich sú v zeleri obsiahnuté vitamíny skupiny B, ktoré sú dôležité pre naše vlasy, nechty, správnu funkciu pečene aj čriev, a tiež vitamíny C, A, K a E. „Zeler nám dodá aj draslík, horčík, vápnik, sodík, chróm, železo, jód a zinok. Je nápomocný pri bolestiach kĺbov či pri vysokom krvnom tlaku. Zelerové silice sú výborné aj pri prechladnutí, rozpúšťajú hlien a pôsobia blahodárne

prvých listoch, zasadte jednotlivé rastlinky do samostatných zakoreňovačov.

Do vonkajšieho záhona môžeme sadeničky vysádzať po 15. máji. Zabezpečiť by sme im mali teplé a snečné miesto s hlinitou až hlinito-piesočnatou pôdou, bohatou na živiny a zbvavenou buriny. Pri výsadbe postupujeme tak, že si najskôr motykou vyhlbíme jamky, tie zaliejeme vodou, tú necháme vsiaknuť do pôdy a potom môžeme sadiť jednotlivé sadeničky. Po vysadení pôdu kypríme a pravidelne zavlažujeme.

Náš tip:

Ak sa necítite na to, dopestovať si priesady samy, zakúpiť si ich na jar môžete v záhradníctve.

ZBER A USKLADNENIE

Buľvy zeleru môžeme zberať postupne ako dorastajú. Všetky zvyšné buľvy môžeme potom vykopať na jeseň, v októbri či začiatkom novembra a uskladniť ich v debničkách zasypané vrstvou piesku v chladnej tmavej a dobre vetratej pivnici.



Zeler si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

Postup:

• Zeler umyjeme, očistíme a nakrájame na menšie kocky. Šalotku očistíme, nakrájame a spolu so zelerom v hrnci na masle krátko orestujeme. Ochutíme soľou, mletým čiernym korením a následne prilejeme mlieko a smotanu. Dáme variť na približne 20 minút.

• Zeler a šalotku vložíme do mixéra, podľa potreby pridáme tekutinu, v ktorej sa varil a rozmixujeme na pyré.

Zelerovo - jablkový šalát

Suroviny: 2 stredne veľké jablká, 100 g vlašských orechov, 3 lyžice majonézy, 2 lyžice bieleho jogurtu, šťava z citróna, soľ, mleté čierne korenie, petržlenová vňať, med

Postup:

• Zeler umyjeme, očistíme a nastrúhame na tenké pásiky. Jablká umyjeme a nastrúhame na rovnaké pásiky. Všetko vložíme do misky a premiešame.

• V druhej miske zmiešame majonézu, biely jogurt, citrónovú šťavu, dochutíme soľou, mletým čiernym korením a medom, čím nám vznikne dressing.

• Dressing primiešame do šalátu, ktorý ešte posypeme posekanými vlašskými

mi orechmi a podľa chuti aj nadrobno nakrájanou petržlenovou vňaťou.

Zelerové hranolky

Suroviny: zeler, soľ, mleté čierne korenie, sladká mletá paprika, prípadne kurkuma, olivový olej

Postup:

• Zeler umyjeme, očistíme, nakrájajte na pláty, ktoré ešte pokrájame na hranolky. Tie potom vložíme do hrnca s vriacou osolenou vodou a dve minúty povaríme. Následne hranolky scedíme a necháme na site dôkladne odkvapkať. V miske prejeme hranolky olivovým olejom a posypeme mletým čiernym korením a sladkou mletou paprikou, prípadne aj kurkumou. Všetko dobre premiešame, preložíme na plech, ktorý sme si vystali papierom na pečenie a pečieme na 220 až 240 stupňov Celzia dozlatova.

Náš tip:

Zelerové hranolky môžeme podávať s dipmi, ktoré pripravíme z jogurtu, smotany a dochutíme obľúbenými bylinkami a koreninami.

» ren



Bez zeleru sa nezaobíde takmer žiadna zeleninová polievka.

zdroj foto LisaRedfern pixabay

na naše sliznice, kde bojujú proti mikroorganizmom,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva: „Bolo preukázané, že zeler má upokojujúci vplyv na nervovú sústavu, dokáže znižovať hladinu cholesterolu v krvi, zlepšuje funkciu obličiek, pre obsah vlákniny uľavuje od zápchy, vďaka obsahu flavonoidov znižuje riziko rakoviny žalúdka a hrubého čreva a vplýva aj na reguláciu hormónov u oboch pohlaví,“ vymenúva ďalšie pozitíva tejto zdravej zeleniny odborníčka.

PESTOVANIE

Keďže má buľvový zeler dlhé vegetačné obdobie, je jedinou koreňovou zeleninou, ktorú si musíme predpestovať. Semienka sadíme do vysievacej nádoby koncom januára, začiatkom februára. Umiestníme ju do skleníka, prípadne na svetlý a teplý parapet. Pôdu pravidelne vlhčíme pomocou rozprašovača tak, aby ste nevyplavili semienka.

Keď priesady vytvoria 1 až 2 pravé listy – to sú tie listy, ktoré sa objavia po

Náš tip:

Z buľvového zeleru môžeme počas celého roka využívať aj jeho listy. Použiť ich môžeme čerstvé, alebo ich usušiť, podobne ako petržlenovú vňať, prípadne zamraziť. Poslúžia nám potom ako zdravá korenina do polievok.

POUŽITIE

Buľvový zeler nám poslúži pri príprave polievok, surový ho môžeme pridávať do šalátov a kombinovať dokonca aj s ovocím, urobiť si však z neho môžeme aj chrumkavé hranolky či chutné pyré. „Nemusíme sa vôbec obávať, že varením stratíme vitamíny, ktoré zeler obsahuje, pretože veľmi dobre znáša vysoké teploty, na rozdiel od iných druhov zeleniny,“ dopĺňa odborníčka na zdravú výživu.

Náš tip:

Zelerové pyré

Suroviny: 700 g zeleru, 350 ml mlieka, 150 ml smotany na šľahanie, 100 g šalotky, 20 g masla, soľ, mleté čierne korenie



Pripravte si zelerové hranolky.

zdroj foto phuonghoangthuy pixabay

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

INZERÁT? Chcete
0905 719 145

Ponúkam
za výhodnú cenu
**KOMPLETNÉ
ČISTENIE
KOPANÝCH
STUDNÍ**



tel. 0905 764 689



PRÁCE NA STROMOCH

- VÝRUB A OREZ RIZIKOVÝCH STROMOV
- ŠTIEPKOVANIE KONÁROV
- FRÉZOVANIE PŇOV
- MANIPULÁCIA S DREVNOU HMOTOU

0907 467 630

Ceny určujeme na základe bezplatnej obhliadky

**KÚPEĽNÁ DVORANA-SRDIEČKO,
BARDEJOVSKÉ KÚPELE** Vás pozýva

SILVESTROVSKÝ VEČER

Dňa 31. 12. 2025 o 18:00 hod. Cena vstupenky: **55€**

V cene je zahrnuté: PRÍPITOK - VEČERA, KÁVA, MÚČNIK, 0,5L VÍNA PRE 1 OSOBU
MINERÁĽKA PRE 1 OSOBU, 1 FL. SEKTU PRE 2 OSOBY, KAPUSTNICA

Hrá skupina Avanti

Žáner: **POPULÁRNA HUDBA, ĽUDOVKY, DISKO!**

Priestory vhodné na **SVADBY - KONFERENCIE - RODINNÉ OSLAVY**

Vstupenky sú v predaji od 09:00 - 22:00 hod. v Kúpeľnej Dvorane.

Kontakt.: 054/477 43 95 - 054/477 45 17 - 0908 039 926



HOMIS s.r.o.

HOMIS s.r.o.

PROJEKTOVANIE
A STAVEBNÉ PRÁCE

VOĽNÉ TERMÍNY
DO KONCA ROKA 2025



REALIZUJEME:

ZATEPLOVANIE, HRUBÉ STAVBY, POKLÁDKA ZÁMKOVEJ
DLAŽBY, VÝSTAVBA DOMOV NA KĽÚČ, REKONŠTRUKCIE
DOMOV A BYTOV, SADROKARTÓNY A INÉ.

www.homis.sk

0918 708 906

homissro@gmail.com

Barezio PLUS
kompletné pohrebné služby



PREŠOV
MOYZESOVA 58
(PRI HLAVNOM MESTSKOM CINTORÍNE)

NONSTOP LINKA:
0948 800 400

WWW.BAREZIOPLUS.SK



NAJ STRECHA

UŽ 14 ROKOV NA TRHU

FÚKANÁ IZOLÁCIA

pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZĽAVA**

- ✓ **Dokonalé zateplenie do posledného detailu**
- ✓ **Investícia, ktorá šetrí peniaze**

KONTAKT

0940 776 203

www.naj-strecha.sk



Ste nová firma/spoločnosť na trhu?

SKÚSTE TO S INZERCIOU V NAŠICH NOVINÁCH

+421 911 293 742
bodnar@regionpress.sk

+421 905 719 145
mrzova@regionpress.sk

REGION PRESS



S	2					9	
	4			9	7		1 8
U	1			2		4	
		6		4	5		
D			1				
O							
K	8			5		6	7
							9
U							
	9	4	6	8			2

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

Prinášame odpovede na niektoré otázky Finančná správa spustila pilot QR platieb

Finančná správa pokračuje v pripravách na zavedenie moderného systému platieb cez QR kód a zároveň pozýva podnikateľov, aby sa zapojili do pilotnej prevádzky. Po úspešnom vývoji riešenia v spolupráci s STU v Bratislave spustila testovanie systému, ktoré prebieha v kooperácii s bankami, ktoré sú pripravené a prejavili záujem zapojiť sa do uzavretej pilotnej prevádzky. „Pilot potvrdí do konca roka 2025 a prináša podnikateľom možnosť vyskúšať si tento spôsob prijímania bezhotovostných platieb,“ informovala Finančná správa.

„Naším cieľom je sprístupniť QR platby aj malým podnikateľom – jednoducho, bezpečne a bez zbytočných nákladov, napríklad na platobný terminál. V mnohých prípadoch bude stačiť len aktualizácia softvéru existujúcej pokladnice,“ uviedol v tejto súvislosti prezident finančnej správy Jozef Kiss.

Zmena má prísť v marci 2026

Od 1. marca 2026 budú podnikatelia povinní ponúknuť zákazníkovi možnosť bezhotovostnej platby pri nákupoch nad 1 euro. Podnikatelia si však môžu sami vybrať, akú formu zvolia – platbu kartou, vlastné komerčné riešenie alebo štátnu alternatívu cez QR platby.

Ako to bude fungovať?

Kupujúci:

- Zosníma svojou kamerou mobilu QR kód, ktorý mu zobrazí podnikateľ.
- Klikne v kamere na odkaz svojej mobil bankingovej aplikácie, ktorá sa mu otvorí a automaticky predvyplní platobné údaje.
- Skontroluje a potvrdí platbu.

Obsluha:

- Obsluha zvolí na pokladnici platobnú metódu QR Platba a zobrazí kupujúcemu QR kód.
- Kupujúci nasníma zobrazený QR kód a vykoná platbu na jeho mobile.
- Pokladnica oznámi obsluhu, že prišla platba za daný QR kód. Obsluha vytlačí pokladničný doklad a odovzdá tovar či službu.

Často kladné otázky

V súvislosti s chystanými novinkami sa prirodzene objavujú aj rôzne otázky. Na niektoré z nich sme hľadali odpovede na webovej stránke Finančnej správy:

Čo ak podnikateľovi nejde internet alebo má výpadok systému?

V tomto prípade môže žiadať platbu inou platobnou metódou napríklad hotovosťou. V prípade zneúčtania budú podnikatelia sankcionovaní.



Ilustračné foto.

zdroj foto geralt pixabay

Čo ak kupujúci tvrdí, že mu platba odišla, ale obsluha neprišlo oznámenie na pokladňu?

Ak nepríde oznámenie do viac ako 90 sekúnd od momentu keď zákazník potvrdil platbu na mobile, je potrebné obsluhou zrušiť začatý proces platobnej metódy so žiadosťou o vrátenie platby. Túto vytlačí obsluha pre kupujúceho a ďalšie kópie odovzdá podnikateľovi alebo inému oddeleniu napríklad oddeleniu reklamácií či služieb zákazníkom kde preveria prijatú platbu cez internet banking a vrátia platbu späť kupujúcemu. Zároveň sa rozhodne zákazník či zaplatí inou metódou alebo vráti tovar a bude čakať na vrátenie platby.

Do koľko dní je podnikateľ povinný vrátiť platbu?

Lehota sa riadi podľa platnej legislatívy. Je však povinný vybaviť reklamáciu do 30 dní od jej uplatnenia.

Bude podnikateľ vidieť každú jednu platbu na svojom podnikateľskom účte vo výpise z bankového účtu? Nebude mať platby kumulované po dňoch?

Každá jedna QR Platba bude na výpise z bankového účtu na samostatnom riadku. Bude možné si ich napríklad v exceli skumulovať podľa reťazca „QR-%“ a takto zaúčtovať. Ideálnym riešením je, ak to podporuje banka, vytvorí si podúčet k hlavnému bankovému účtu a tento označí ako notifikačný a iba na tomto účte evidovať úhrady QR Platieb. » [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%**

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
trofej.eu@gmail.com

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiár, pokrývač

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

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.12.

KONTAKT: +421 918 081 699



Stannah

Môj domov. Môj život. Môj Stannah výťah.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je
náročný, schodisková stolička Stannah
môže byť riešením, ktoré vám pomôže
zostať nezávislý a žiť naplno vo
vlastnom domove.

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



Pretože Stannah zmení Váš život.



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

*Táto ponuka je k
dispozícii do 12.12.2025
a nie je platná s inými
kampaňami alebo
ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

-10%
Z CENY PRÁCE
OD 31.12.2025

**OBHĽIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

INŠTA LATÉR SKE PRÁCE

ČISTENIE ODPADOV
OPRAVY WC
A RADIÁTOROV

0905 262 932

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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

**DO 31.12.
ZĽAVA
-15%**

Kontakt: +421 917 506 871



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

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

POKRÝVAČ- TESÁR

profesionálne strešné práce



ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

- » renovácia striech, renovácia garáží
- » pokládka plechovej strešnej krytiny
- » oprava a renovácia žlabov
- » kompletná výmena striech
- » zateplovacie práce

ZDARMA DOPRAVA, CENOVÁ PONUKA
Kontakt: +421 949 623 050