

BARDEJOVSKO SVIDNÍCKO-STROPKOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 37 210 domácností

Rudolf Huliak je
**Strana
Vidieka** Strana
vidieka**HĽADÁM
DOM**
CHALUPU, ALEBO
POZEMOK NA PREDAJ
0918 269 199 **Nefunguje vám počítač?
POMÔŽEME**
0903 538 712**LETÁKY**
0910 363 727**NÁTERY
STRIECH**

- NÁTERY VO VÝŠKACH
- NÁTERY KOSTOLOV
- OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV
- VÝMENA STRIECH

0940 366 431
FARBA, KTORÁV YDRŽÍ
ZA PRIJATELNÚ CENU**Práca v BJ pre****ZATEPLOVAČOV
8,00€/hod.**

0917 393 956

**NÁTERY
STRIECH
OPRAVA
KOMÍNOV**
za rozumnú cenu**0908 152 485****Nátery
strieche**
0905 480 575**Realizujeme
STROJOVÉ
POTERY**
0948 300 988**PIESOK,
ŠTRK,
KAMENIVO**
od 15m³ - dovoz zdarma
0948 300 988**elektro**
ELEKTROINŠTALAČNÝ MATERIÁL
SVIETIDLÁ, ŽIAROVKY, LUSTRE...
♦ PRENÁJOM PLOŠINY
♦ PRENÁJOM NÁRADIA
♦ REVÍZNE SPRÁVY
Predajňa: Nábrežná 8, 085 01 Bardejov
054/474 2002 | www.elektrojmp.sk**Chcete spať zdravo
a prebudzať sa sviežo** **NÁBYTOK**

www.sknabytok.sk

La Dolce Vita v predajni Nábytok Kvokačka v Bardejove

26. - 27. 5. 2026

Zážitkový event s hosťami - fitness trénerkou Janou Vaškovou a expertmi z Magniflexu.

**LEPŠIA PRÁCA^{SK}**

FEMAL s.r.o.

**PRIJME
HLAVNÉHO
KUCHÁRA** 9,35 €
za hodinu Bardejov
Františkánov 139/2 0919 218 967VIAC INFO NA WWW.LEPSIAPRACA.SK**SUPER EXPRES s.r.o.**
Bardejovská 1E
Prešov

Pondelok - Nedeľa

0949 009 999**VÝVOZ ŽÚMP**• Vytiahnutie
ORL, lapača tukov• Vytiahnutie žumpy
• Čistenie upchatej
kanalizáciewww.superexpres.sk**ČISTENIE HROBOV**

- Obnova písma, dátumy úmrtia
- Náhrobné doplnky

JEDNOHROB 80€**DVOJHROB 120€****OBNOVA PÍSMO 1,50€/znak**

IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA

**0911 996 087 0949 651 250**www.cistenie-hrobov.sk**Rozpis zápasov****slovenskej hokejovej reprezentácie na MS 2026**

Viac na dvojstrane vo vnútri



Vaše výhry, naša radosť

**HRAJ
ZODPOVEDNE 18+**



Sa oplatí.

Červená
mini dyňa
cena za 1 kg

-48 %
1.39
2.69



400 g

-36 %
3.79
5.99



Čučoriedky
400 g balenie
(1 kg = 9,48)

Kuracie prsné
rezne XXL
cena za 1 kg

-33 %
4.99
7.49



Bravčové
karé
cena za 1 kg

-30 %
3.39
4.89



od pondelka 18. 5. do 24. 5.

**CENOVÝ
LÍDER***
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

Mascarpone
500 g
(1 kg = 6,58)

UŠETRITE*
-36 %
3.29

*Úspora na jednotkovej cene
v porovnaní s produktom
v štandardnej ponúkanej veľkosti
z dňa 7. 5. 2026.



XXL
TÝŽDEŇ

Trvanlivé
mlieko
1 l
3,5 % tuku

**8 + 4
ZADARMO**
0.59*
0.88**

*Cena za kus pri kúpe 12 kusov = 0,59 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,88 €
Cena za 12 kusov = 7,04 €.



Alesto
orechy už od **3.49**



UŠETRITE*
-64 %
1.99

*Úspora k odporúčanej bežnej
malobchodnej predajnej cene výrobcu.

Tento
Kuchynské
utierky
rolka
2-vrstvové

PARKSIDE®

PARKSIDE
Aku kosačka, 40 V
kus

**CENOVÝ
HIT**

aj online

79.99



Heureka
NAJLACNEJŠIA*
AKU KOSAČKA
vo svojej kategórii

*porovnané podľa stránky heureka.sk, dňa 28. 4. 2026
medzi aku kosačkami

*Potvrďuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 12. 3. – 17. 3. 2026 na reprezentatívnej vzorke 2 001 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 18. 5. do 24. 5. 2026 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.

Viac na **www.lidl.sk**

MYSLITE NA PEKNÉ
NOHY UŽ DNES

Nečakajte do leta

Chirurgická ambulancia

MUDr. Milan Jacko, MBA

Dlhoročná prax s penovou
sklerotizáciou žíl dolných končatín

Sv. Jakuba 21, 085 01 Bardejov

KONZULTÁCIA JE BEZPLATNÁ

0903 684 312

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

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

PALIVOVÉ
DREVO

0918 241 336

FÚKANÉ
IZOLÁCIE

www.jmdom.sk

0908 658 910

Profesionálna montáž parozábrany
tesarstvojm@centrum.sk

JMDOM
FUKANÉ IZOLÁCIE

ISOVER
SAINT-GOBAIN

URSA

STEICO

STRECHY

SGB - DREVOSTAVBY

VÝROBA ALTÁNKOV, PERGOL,
TERÁS, GARÁŽOVÉ STÁTIA
VÝROBA DREVOSTAVIEB A CHÁT

0940 323 004 @ s.stan@zoznam.sk

- VÁŽNÍKOVÉ,
KLASICKÉ KROVY
- KLAMPIARSKÉ PRÁCE

KOŇVA®

Bj-Vinbarg B/9, Bj-Komenského 46, Kračúnovce 53, Hertník 301,
Malcov 134, Richvald 179, Koprivnica 133, Bartošovce 116,
Hervartov 84, Sveržov 85, Gaboltov 85, Mokroluh 136, Osikov 109

Týždeň 20

AKCIA trvá od 17.05.2026
do 24.05.2026

VAJÍČKA XL
6 ks

cena za ks
0,29€

MÁJKA HAMÉ
160g

0,99€

TRADIČNÉ SLOVENSKÉ
MASLO
83%

0,69€

SYR PLÁTKOVÝ
100 g, krajina pôvodu
Rakúsko

0,79€

SYR NA VYPRÁŽANIE
100 g

0,59€

DOMESTOS
5ks/bal.

3,99€

KAKAO
Exclusive 100g

0,99€

KÁVA NESCAFE
2 druhy, 200 g

6,66€

KÁVA POPRADSKÁ
500 g

8,88€

PERNÍK
60 G, slivka

0,33€

KAKAOVÉ
REZY
50 g

0,49€

HORALKÁ
5x50g

cena za 1ks
0,49€

ANITA
50 G

0,44€

BANÁN
V ČOKOLÁDE 25g

0,39€

TOFFIFEE
125g

1,99€

ROCHESTER
GINGER
0,75 L, Tradičný
závorový
nealko nápoj

5,99€

ARÓNIA
100%
ŠŤAVA
0,7L

3,99€

OMŠOVÉ
VINO
0,75 L, 12 %

3,99€

BECHEROVKA
0,5 L, 38%

6,99€

VODKA
KAPURKOVA
0,7 L, 37,5%

6,99€

BOROVIČKA
KONIFERUM
0,7 L, 37,5%

8,99€

GRUZÍNSKE
BRÁNDY
0,5 L, 40 %

9,99€

FÍNSKA
VODKA
0,7 L, 40%

12,99€

RUM
DIPLOMATICO
0,7 L, 40 %

29,99€

20/2026

foto len ilustračné

58-0002

BJ26-20 strana

3



PONUKA SLUŽIEB

- POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY
- PLOTY A PLOTOVÉ SYSTÉMY
- OPORNÉ MÚRY

VÝHODNÉ CENY

 BaDi Dlažba  0918 100 929
 badi.dlazba@gmail.com

- ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE
- ZÁKLADOVÉ DOSKY NA KLÚČ
- INŠTALATÉRSKE PRÁCE
- NÁKLADNÁ DOPRAVA - VYKLÁPAČ

 0917 263 488

JARO TILE s.r.o.

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

Predaj a oprava žalúzií, sietok proti hmyzu

Dverové siete, rolety deň a noc, plisse žalúzie

www.jarotile.sk 0907 624 467

DILUX TEPOVANIE

UMÝVANIE OKIEN
UPRATOVANIE DOMÁCNOSTÍ

BARDEJOV A OKOLIE **0911 933 553**

 Tepovanie Dilux - Bardejov

TANČIN Travel

CHORVÁTSKO DRVENIK

autobusom s polpenziou

AKCIA! 28.6. - 7.7. 475 €

Bez zberačiek po Slovensku

0949 817 617, www.tancintravel.sk
OD CENTRUM, Bardejov

CYKLO ZÁJAZDY

ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL
0908 337 893

NÁTERY STRIECH

OPRAVA KOMÍNOV

mobil:
0940 954 513
Za prijateľnú cenu

Filtrea Oleje.sk

HĽADÁME POSILY DO TÍMU

SKLADNÍČKU A SKLADNÍKA

MZDA: 1200 € MESAČNE, BRUTTO **MZDA: 1300 € MESAČNE, BRUTTO**

TYP ÚVÄZKU: PLNÝ ÚVÄZOK
MIESTO PRÁCE: MARHAŇ 258,
086 45 MARHAŇ
NÁSTUP: MOŽNÝ IHNEĎ

PRIDAJ SA K NÁM!  [INFO@FILTREAOLEJE.SK](mailto:info@filtreaoleje.sk)  +421 917 853 245

Filtrea Oleje.sk

HĽADÁME POSILY DO TÍMU

PREDAJCA

MZDA: 1200 € MESAČNE, BRUTTO
TYP ÚVÄZKU: PLNÝ ÚVÄZOK
MIESTO PRÁCE: MARHAŇ 258,
086 45 MARHAŇ
NÁSTUP: MOŽNÝ IHNEĎ

PRIDAJ SA K NÁM!  [INFO@FILTREAOLEJE.SK](mailto:info@filtreaoleje.sk)  +421 917 853 245

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
→ zameranie → odborné poradenstvo → cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

 Záhradné centrum Mičurin Bardejov

ZÁHRADNÉ CENTRUM MIČURIN BARDEJOV

EXKLUZÍVNE!



KREPOVÁ MYRTA
(*Lagerstroemia indica*)
v 3 farbách



ENCIÁNOVÝ stromček
(*Solanum rantonnetii*)
len za 12,50 EUR



CITRÓNOVÁ VERBENA
(*Aloysia triphylla*)
len za 4,99 EUR

Kontakt: zahrady@gmail.com
Po-Pia 8.30-17.00 So 8.30-12.00
Mičkova ul. (Za ČS SHELL, smer Prešov)

GNS

GOMBÁR
NÁTERY STRIECH

Nátery striech

Čistenie striech
Syntetické
a polyuretánové farby

www.gombarnatery.sk
0911 946 071

Slovenská firma

KOSENIE

0949 166 607

ZÁHRAD
TRÁVNIKOV
POZEMKOV
BARDEJOV A OKOLIE

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

STUDNE - KOPANÉ, VRTANÉ

ČISTENIE, DEZINFEKCIA, PREHLBOVANIE

0917 840 731

Bezplatný týždenník

BARDEJOVSKO

SVIDNÍČKO-STROPKOVSKO

EV 6213/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

so sídlom Pekárska 7489/40A,

917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník III, rok 2026

Redakcia:

Slovenská 18

BARDEJOV

bardejovsko@regionpress.sk

INZERCIA

JUDr. Viliam Onufer

0905 719 137

Bc. Lenka Rozsypaná

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 Zábava, Dlhá Lúka, Miňáľov, Andrejová, Bartošovce, Becherov, Beloveža, Brezov, Budovany, Čigelka, Dubinné, Fričkovce, Gaboltov, Gerlachov, Hankovce, Harhaj, Hažlín, Hertník, Hervartov, Hrabovce, Hrabské, Chmelová, Janovce, Kľušov, Kobylky, Kochanovce, Komárov, Koprivnica, Kružľov, Kurima, Kurov, Lenartov, Lopúchov, Lukavica, Lukov, Malcov, Marhaň, Mokroluh, Nižný Tvarožec, Oskov, Raslavice, Richvald, Rokytov, Smlino, Snakov, Stebník, Stulárny, Sveržov, Šarišské Čierne, Šiba, Tamov, Tročany, Vaníškove, Vyšná Voľa, Zborov, Zlaté, Bokša, Sítik, Stropkov, Breznica, Duplín, Chotča, Nižná Oľšava, Tisinec, Svidník, Černina, Dubová, Giraltovce, Hrabovčik, Kapušová, Kračúnovce, Kuková, Kurimka, Ladomirová, Lúčka, Nižný Mirošov, Nižný Orlik, Stročín, Šarišský Štiavnik, Vyšný Mirošov, Vyšný Orlik, Železník, Želnanovce,

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

Prošba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» Predám: 2 radličný pluh, brány, cirkulár, sečkáreň. Tel. číslo 0908 460 040

» V inatívillé mesta poskytnem pozemok na na vosenie výkopovej zeminy. Tvrdá cesta + odmena. Tel. číslo 0908 460 040

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

0 RÔZNE

» HLADÁM OSOBU NA STAROSTLIVOSŤ PRE ŽŤP VOZÍČKARA. PLAT 1600 EUR 0902626269

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:
RP BJ 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po kontrolovaní spoločnosti spätnou 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 €

Číslo rubriky:

1 - Auto-Moto

2 - Elektro, technika

3 - Domácnosť, nábytok

4 - Dom a záhrada

5 - Zverinec, drobných

6 - Hobby a šport

7 - Deťom

8 - Darujem

9 - Zoznámenie

0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuvádzame. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradíte písmena „BJ“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači. (Službu platbamiomsk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

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

AL-KO 4716-SP-A EASY

4v1

Benzínová kosačka s pojazdom

Motor: AL-KO Pro 145 QSS (4-takt)

Výkon: 2,2 kW

Pojazd: Áno (zadný pohon)

Záber: 46 cm

Kôš: 65 l

279€

SUPER CENA

169€

IHNED K ODBERU

STIHL FS 38

Benzínový vyžínač

Motor: STIHL 2-mix

Výkon: 0,65 kW/09 k

Hmotnosť: 4,2 Kg

Žacia hlava / AutoCut C62

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

2599€

SUPER CENA

2099€

+ DARČEK

IHNED K ODBERU

STIGA SUPA RL98H

Traktorová kosačka

Motor: 4-takt, ST 500

Prevodovka: Hydrostat

Záber: 98 cm

2 nože

AKCIOVÁ CENA

2399€

+ DARČEK

IHNED K ODBERU

HYDROSTAT

zdarma mulčovač + nabíjačka + ťažné zariadenie

STIGA Estate 598W

Traktorová kosačka

Motor: 4 takt STIGA ST550

2 Valec - maximálny výkon 18HP

Prevodovka: Hydrostat

Záber: 98 cm

2 nože

2799€

SUPER CENA

2899€

+ DARČEK

IHNED K ODBERU

HYDROSTAT

2 valec 18 HP

zdarma mulčovač + nabíjačka + ťažné zariadenie

AL-KO T 14-86.6 HD-A EASY PRO

HYDROSTAT

Benzínový záhradný traktor

Motor: AL-KO Pro 450 (4-takt, 452 ccm)

Výkon: 7,7 kW

hydrostatická prevodovka

Záber: 86 cm

Kôš: 250 l

2599€

SUPER CENA

2099€

+ DARČEK

IHNED K ODBERU

HYDROSTAT

zdarma mulčovač + nabíjačka + ťažné zariadenie

STIGA SUPA RL 98 HW

Traktorová kosačka

Motor: 4-takt, ST 550 TWIN

Prevodovka: Hydrostat

Záber: 98 cm

2 nože

AKCIOVÁ CENA

2699€

+ DARČEK

IHNED K ODBERU

HYDROSTAT

2 valec 18 HP

zdarma mulčovač + nabíjačka + ťažné zariadenie

Čalúnnictvo

Slánska 8, Prešov

Tel: 0911 567 934

olgarasevova@gmail.com

V ponuke aj predaj čalúnnickej kože

od 26 €, bez DPH

Ponúkam za výhodnú cenu

KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ

tel. 0905 764 689

LESPOL-OLH s.r.o.

BARDEJOV

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 kliečka/5prms. Drevo sa vysype z kliečky do vyklápača.

ZABEZPEČUJEME DOPRAVU:

– vozíme 5 prms, 10 prms, 15 prms kamiónové

– dodávky v rámci SR – max. objem 60 prms.

KONTAKT: 0903 710 749

BARDEJOV,

Duklianska 38

Kamenárstvo

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

Jarná akcia na žulové hroby každého druhu

Všetky hroby tmavé a svetlé - jednotná cena



Hrob od 1490 € **Prijímame objednávky na rok 2026**

Náhrobný kameň od 490 € **0907 451 324**

53-0121

BARDEJOV NIE SÚ MICHALOVCE, ale aj my môžeme mať úspešný šport.

Mnohí z nás si ešte pamätajú športové úspechy Bardejova, plné hľadísk na futbalovom štadióne pri prvotligových zápasoch alebo v športovej hale pri najvyššej hádzanárskej lige. V Sieni slávy slovenskej atletiky máme výškarskú legendu Vladimíra Savčinského. Bardejov žil športom.

Za posledných 27 rokov sa oslabovala systematická podpora športu a zanikali aj dôležité športoviská potrebné pre rozvoj mladých talentov. Napríklad 400-metrová bežecká dráha, ktorá kedysi slúžila atletike.

Dnes sú športové úspechy v Bardejove často viac spomienkou ako realitou. Nie preto, že by nám chýbali talentované deti, obetaví tréneri alebo ľudia ochotní pracovať. Práve naopak. V kluboch máme množstvo nadšencov, ktorí držia šport pri živote vďaka nezištnej práci vo svojom voľnom čase, energii a nasadeniu.

Problém je inde. Šport potrebuje jasnú podporu, férové podmienky a dlhodobú stratégiu, tú však z vedenia mesta roky nie je cítiť. Bez

systémovej podpory sa ťažko buduje mládež, stabilné kluby aj vrcholové tímy.

Na podporu športu je v Bardejove vyčlenených približne 100-tisíc eur, donedávna to bolo ešte menej. Pritom v porovnateľne veľkom Humennom je na šport vyčlenených štyri- až päťkrát viac.

To, že sa to dá, nám ukazujú aj Michalovce. Majú minimálne dva športy, ktoré hrajú vrcholové súťaže – futbal aj hokej. Keď to ide inde, pôjde to aj u nás. Len je potrebné odložiť výhovorky, vyhrnúť si rukávy a pristupovať k riešeniam nie spôsobom, ako sa to nedá, ale ako sa to dá vyriešiť v prospech rozvoja športu v Bardejove.



Miloš OLEJÁR

53-0041

PIESOK
fr. 0/1, 0/2 a 0/4
poterový piesok
zásypový piesok

ŠTRK
štrk na
betónovanie
fr. 0/16

KAMENIVO
drvené kamenivo fr.
0/32, 0/63, 4/8, 8/16,
16/32, 32/63 a iné

ZEMINA
zemina vhodná
na zásyp, úpravu
terénu a trávnik

OKRASNÉ KAMENIVO
dunajský štrk fr. 4/8 a 16/22; kamenná
kôra, kamenivo travertín, kameň do
gabionov a iné kamenivo rôzneho druhu

PALIVOVÉ DREVO
štipané a guľatina
mäkké a tvrdé drevo
rôzne dĺžky

ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE
úprava terénov, búracie a demolačné práce

Dovoz možný aj v sobotu

0944 084 892

53-0053

SKDP | SLOVENSKÁ KOMORA
DAŇOVÝCH PORADCOV

DAŇOVÉ PORADENSTVO

BUSINESS CONSULTING ZK s.r.o.

člen SKDP č.osvedčenia 315/2026

NAPREDUJTE S NAMI !

tvoждановыporadca@gmail.com **+421 907 918 878**

53-00021

25. mája 1898
v Prešove vznikol najstarší futbalový klub na Slovensku **Tatran Prešov**, vtedy pod názvom ETVE Prešov (Éperjesi Torna es Vivo Egyesület)

Výročia a udalosti

NAJ STRECHA s.r.o.

20 ROČNÉ SKÚSENOSTI V PRAXI

OPRAVA eternitových, plechových, šindľových a plochých striech

- ➔ Bez potreby demontáže
- ➔ Poradenstvo **ZDARMA**
- ➔ Oprava komínov a montáž/oprava odkvapových žlabov
- ➔ **ŠPECIÁLNA ZĽAVA** pre dôchodcov

!!! NOVINKA !!!
Fúkaná izolácia
ZA BEZKONKURENČNÚ CENU

www.naj-strecha.sk **Naj-strecha sro** **0940 776 203**

Čistenie hrobov

dosekávania písma od 80€

AKCIA **pred** **po**

Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob **80€**
dvojhrob **120€**
malba písma **1,50€/znak**

Predaj a montáž svetelníkov a váz za zvýhodnené ceny

impregnácia a doprava!
zdarma

0902 509 700

Čistenie zámokovej dlažby a betónových plôch, výmena krycích dosiek, pomníkov s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami

www.cisteniehrobovsaris.sk

58-0069

58-0014-14

25-0055

Otvor s nami novú predajňu Giraltovce

Asistent manažéra predajne (m/ž)

1 570 €/mesiac (38,75 hod./týž.)
+ príplatky
+ 40 € mesačne na nákup v Lidlí

**Prihlás
sa teraz**



Sa oplatí.



kariera.lidl.sk

KAMENÁRSTVO

RODINNÁ FIRMA

37-ROČNÁ TRADÍCIA

www.

FIL'ARSKÝ.sk

SLOVENSKÝ VÝROBCA

SKÚSENÍ PRACOVNÍCI

**CENY PLATNÉ DO
31.5.2026**

3D vizualizácia

Hrúbka krycej dosky - 4 cm
Hrúbka náhrobnej tabule - 6 cm

**1650
EUR**

**1650
EUR**

**495
EUR**

**495
EUR**

**495
EUR**

**495
EUR**

**v cene je zahrnuté: MONTÁŽ + PRÁCA, VYPÍSANIE STRIEBROM ALEBO
FARBOU, OBHLIADKA, CENOVÁ PONUKA, LAMPÁŠ, VÁZA - NEREZ**

Kamenarstvo Fil'arský Stropkov www.filarsky.sk Slovenský výrobca

STROPKOV
0907 353 300

SVIDNÍK
0902 919 401

GIRALTOVCE
0905 256 079

HUMENNÉ
0902 274 717

PREŠOV
0948 730 558



MS v hokeji 2026

Slovensko



16. mája
12:20



Nórsko

Taliansko



17. mája
12:20



Slovensko

Slovinsko



19. mája
20:20



Slovensko

Dánsko



21. mája
20:20



Slovensko

Slovensko



23. mája
16:20



Česko

Kanada



24. mája
20:20



Slovensko

Slovensko



26. mája
16:20



Švédsko

HRAJ
ZODPOVEDNE

18+

Na svoju výhru si musel počkať – no stálo to za to!

Niekedy stačí dobrý odhad a trocha trpezlivosti. Presne to zažil jeden z hráčov Tiposbetu, ktorý si pred pár dňami zostavil tiket, na aký tak skoro nezabudne.

Namiešal si naň pestrý mix zápasov – z Konferenčnej ligy, slovenskej hokejovej extraligy a na záver pridal aj elektronický futbal. Kombinácia, pri ktorej si ne jeden tipér povie, že na to treba mať poriadne dobrý prehľad.

Vsadal iba 2 eurá. A keď posledný zápas dopadol presne podľa jeho tipu, na účte mu pribudlo 1 816 eur. Svoj vklad tak znásobil až 908-násobne.

Hokejové majstrovstvá sveta sú za dverami

A s nimi aj jedno z najočakávanejších športových období roka. Slovenská reprezentácia opäť vykorčuľuje na ľad s jasným cieľom – uspieť. A každý zápas bude mať v sebe ten typický náboj veľkého turnaja. Či už pôjde o súboje v základnej skupine, alebo o napínavé vyradovacie zápasy, každý jeden súboj na ľade bude mať svoju váhu – nielen športovú, ale aj tipérsku.

A práve v takýchto chvíľach sa otvára priestor pre

desiatky príležitostí – či fandíš slovenským hokejistom, sleduješ Konferenčnú ligu, futbalové ligy po celej Európe, tenisové grandslamy, alebo ťa baví niečo úplne iné. Na tiposbet.sk si vyberie naozaj každý. Jednoduchá registrácia, prehľadné prostredie a široká ponuka športov a zápasov ti zabezpečia, že o zaujímavé tikety nebude núdza.

A kto vie – možno práve ten tvoj ďalší tiket bude ten, o ktorom sa bude písať nabudúce.

Tipuj na tiposbet.sk

Hraj zodpovedne. Hra je určená osobám starším ako 18 rokov. Hazardné hry môžu byť návykové.



**súťaž
týždňa
s TIPOSom**

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

**Aká je farba oficiálneho puku
na MS v hokeji 2026?**

A: tmavomodrá

B: čierna

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



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 15. 5. 2026 od 12:00 hod. do piatku 22. 5. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

SUPERPRODUKTY v rámci JARNEJ CENOVEJ PONUKY!

Nápadité produkty, ktoré vám uľahčia každodenný život; pomôžu vám postarať sa o vašu kondíciu a krásu bez toho, aby ste opustili domov, a ušetrili váš čas a peniaze.

Ponuka
len do
22.05.2026!

Regeneračný gélový obklad na bolesť kĺbov

Stará bylinná receptúra z ďalekej Sibíri, založená na unikátnom zložení rastlinných bioextraktov, bohatých napr. s cennými fytonidmi, laktónmi a terpenmi. Tieto látky majú protizápalové vlastnosti a potláčajú bolesť kĺbov, čím **prí-nášajú okamžitú úľavu**. Receptúra obnovuje poškodenú chrupavku a obnovuje viskoelastickú konzistenciu synoviálnej tekutiny, takže kosti sa o seba netnú a pohyby sú hladké a bezbolestné.

- 4 Bojuje s bolesťou, štipaním, stuhnutosťou a opuchom
- 4 Posilňuje kĺby, chrupavku a šlachy
- 4 Pri reumatizme, ischiase, lumbago, artróze



48 €
19 €



3-sekundový odblokovač pre sifóny, umývadlá a drezy

Vyčistí aj tie najšpinavšie odtoky v umývadle, dreze, vani, sprche alebo záchodovej mise za 3 sekundy! Zabudnite na boj s piestom a chemikáliami, ktoré rozožierajú potrubia (pri dlhodobom používaní vám zaplavajú kúpeľňu či kuchyňu)! Pomocou vysokotlakovej technológie **vytlačí všetky blokády**: vlasy, usadeniny mydla, papier či zvyšky jedla! Žiadna náhama ani platení inštalatéri.

- Extrémne jednoduché použitie – okamžitý efekt!
- Žiadne špliechanie, neporiadok ani ďalšie náklady
- 10-krát účinnejšie ako ručné zatlačadlá, tekutiny, granule
- Neutralizuje nepríjemné pachy
- Stará sa o stav kanalizácie vo vašej domácnosti



34 €
16 €

Vzdušná pohovka



40 €
19 €

Už žiadne ťahanie ťažkých ležadiel a únavného nafukovania matracov! Táto ultralhká a pohodlná pohovka sa sama nafúkne! Stačí urobiť 3 kroky do vetra a za pár sekúnd sa naplní vzduchom. Váži len 0,6 kg, takže si ju môžete jednoducho vziať kamkoľvek, kde si chcete pohodlne oddýchnuť: **na pláž, na záhradku alebo do kempu**. Perfektné drží aj na vode!



Bez pumpovania!

SUPER SILNÁ vďaka 2-vrstvovej nylonovej membráne - neroztrhne sa na tráve, kameňoch a koreňoch. Nezohrieva sa na slnku

Taška GRÁTIS

• VONKU
• NA VODE • DOMA

Fytoformula na inkontinenciu moču

Prírodný komplex účinných látok pre zdravie močového ústrojenstva **utesňuje močový mechúr, regeneruje a posilňuje svaly panvového dna**. Znižuje počet ciest na toaletu a predlžuje čas medzi jednotlivými močeniami. **Chrání pred škvrnami** na oblečení, trápny zápachom, bolestivým tlakom na močový mechúr a nekontrolovaným únikom pri cvičení, smiechu či kašli.

- Žiadne cvičenia, diéty ani zákroky
- Pre ženy každého veku, aj po tehotenstve!
- Obnovuje plnú kontrolu nad močovým mechúrom



48 €
19 €

Inteligentná naparovacia žehlička 3v1

Žehliť, osviežuje a čistí oblečenie – jedným ťahom. Môžete žehliť **horizontálne** aj **vertikálne** bez toho, aby ste oblečenie zložili z vešiaka! Technológia SilverSteam zaručuje žehlenie bez rizika spálenia alebo lesklosti látky.

- Pre všetky materiály: od hodvábu po syntetiku
- Laho vyžehlí tie **najťažšie záhyby**: dokonca aj na gombíkoch, manžetách a golieri
- Ideálne na **postelňu bielizeň**, obrusy a závesy (nie je potrebné ich odvesiť!)
- Nielenže funguje, ale aj **čistí a dezinfikuje**, odstraňuje alergény, prach, vlasy a nečistoty



30 x 7 x 7 cm, 550 g.
Navyše nastavac na čistenie a odmerka na vodu.

54 €
19 €

Umývaci a masážny pás 2v1

Môžete si rýchlo a bez námahy umyť celé telo v sprche alebo pri kúpaní vo vani! Už sa nemusíte ohýbať a krútiť rukami! Výstupky jemne odstraňujú **nečistoty, odumretú pokožku a prebytočný maz**, vyčistia póry a vyhladia pleť. Pás masíruje svalové napätie, zlepšuje krvný obeh a zrelaxuje po náročnom 2 pohodlné protišmykové rukoväte – pás sa vám nebude šmykať z namydlených rúk

- Na jednej strane pásu sú čistiace výstupky a na druhej strane masážne výstupky
- 100% prírodný **eko-silikon**
- 2v1 – umýva a vypína pokožku
- Môžete si umyť nohy bez toho, aby ste sa zohli
- 5x účinnejšie ako bežné kedy a hubky!



32 €
16 €

Čistiace peelingujúce výstupky!

DI. 60 cm, šír. 11 cm. Bez BPA.

Solárny odpudzovač krtkov a hlodavcov

Navždy z vašej záhrady vyženie krtkov, hrabošov, poľné myši, hady, sysle a iných škodcov. Poháňaný slnečným žiarením vydáva tiché zvuky s premenlivou frekvenciou 400–1000 Hz v 30-sekundových intervaloch. Hlodavce **budú navždy preč už po 3 dňoch!** A nie je možné, aby si na ne zvykli. Úplne bezpečné pre ľudí a domáce zvieratá, obťažujúce pre hlodavce, ktoré v panike utekajú!

- Pracuje 24/7 s rozsahom do 1000 m²
- 100% účinnosť potvrdená certifikátom



48 €
19 €

Pôsobí aj proti komárom, muchám a pavúkom!

Náplasti, ktoré hlboko čistia organizmus

Japonské náplasti, ktoré detoxikujú celé telo na základe starodávneho bylinného receptu. Sú nasýtené rastlinnými fytoextraktmi, ktoré vplyvom tepla aktivujú meridiány na chodidlách zodpovedné za správne fungovanie orgánov. Ako magnet **vyťahujú z tela škodlivé toxíny**, chemikálie a ťažké kovy, čím detoxikujú črevá, pečeň, obličky a kĺby. Budete lepšie spať, budete mať viac energie, schudnete a vaša pohoda sa zlepši!

- Setné k pokožke – nespôsobujú alergie
- Obnovujú vitalitu a zlepšujú imunitu
- Pri reumatizme, artritide, nespavosti, zápche, migréne, opuchoch, alergiách...

Odstraňuje toxíny za 1 noc!

38 €
16 €

PRED PO

8h

Mini teleskop

Profesionálna optika 50x60 poskytuje široké zorné pole a obrovský zoom až 8 km. Prizmatická technológia NASA BaK-4 vytvára **vysoký kontrast** a krištáľovo čistú ostrosť obrazu. Vďaka supersvetlým prizmickým šošovkám s vrstvami NoReflex a FogStop **uvidíte všetko na dosah počas dňa, v noci, na slnku aj v hmle!** Vďaka uchytieniu na statív a smartfón môžete robiť ostré fotografie a videá na zápase, koncerte alebo vonku.

- Nastavenie zoomu od 50 m do 8 km!
- Vodotesné, protišmykové puzdro
- Ultraľahký, zmestí sa do vrecka!
- Zadarmo: remienok na zápästie, statív, adaptér na smartfón, handrička, kryt



68 €
26 €

Technológia BaK-4

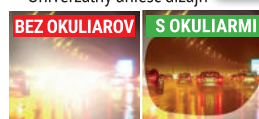
jasný obraz bez vinetácie



Okuliare na nočné šoférovanie

Chránia pred oslepením, oslnením a svetlami. Navrhnuté na nosenie s dioptrickými okuliarmi alebo bez nich. Zvyšujú ostrosť zraku pri jasnom svetle, hmle, za súmraku a v noci. Zvyšujú kontrast a rozjasňujú obraz. Po vzore vojenskej techniky. Nenahraditeľné pre námorníkov, rybárov a cyklistov.

- Eliminujú 99% odleskov a oslnenia
- 100% UV ochrana
- Odolné voči rozbitiu
- Univerzálny uniesť dizajn



68 €
20 €

Na deň Na noc

6-kolesový nákupný košík

Má otočný systém kolies – môžete vyjsť na akékoľvek schody, prekonať každý obrubník a akúkoľvek diery v chodníku. Preprava ťažkých nákupov sa stane jednoduchou a nenáročnou.

- Vodotesný, stabilný, ľahko ovládateľný
- Silná šnúrika, veľká chlopňa, vzadu vrecko na zips
- Pre všetky, aj nerovné povrchy!



UŽ ŽIADNE ZDVÍHANIE!



68 €
26 €

Každý produkt dostanete iba v telefonickom predaji. Platba je úplne bezpečná pri doručení. Garantujeme vysokú kvalitu!

SUPER PRODUKTY

Zavolajte teraz: **042/321 79 09**

Pon-Pia: 9:00-19:00, So-Ne: 9:00-19:00. (Bežný miestny hovor bez príplatku)

Predtým a potom

Na juhozápade Madagaskaru, ďaleko od turistických trás aj spevnených ciest, leží misia Ankililoaka. Kraj je tu suchý a chudobný. Ešte nedávno mnohé dediny takmer nepoznali kresťanskú vieru. Dnes sa to pomaly mení.

„Po rokoch práce vidíme prvé ovocie,“ hovorí saleziánsky misionár Charles Armand Randimbisoa. Ľudia z okolitých dedín prichádzajú s prosbou, ktorá by u nás znela samozrejme: chcú mať vlastnú kaplnku.

Nie je to však jednoduché. Kresťania tu tvoria len malé percento obyvateľov. Tradície predkov a viera v mágiu sú stále silné. Saleziáni tu preto nevstupujú len ako duchovní, ale aj ako tí, ktorí pomáhajú zlepšovať každodenný život. Stavajú školy, rozbehli miestne rádio a presvedčujú rodiny, aby posielali do školy aj svoje dcéry. Dievčatá pritom do školy často nechodia vôbec.

Misionári zdôrazňujú, že v Božích očiach sú všetci rovnako vzácní. Toto poslanstvo sa dotýka čoraz väčšieho počtu sŕdc. „Uprostred obyvateľstva, ktorému chýba vzdelanie, pri naša Cirkev veľkú nádej,“ vysvetľuje farár Charles.

Jednou z dedín je Morafeno. Miestni si už pred časom postavili malú kaplnku z toho, čo mali poruke. V roku 2022 ju však poškodil tropický cyklón. Strecha sa prepádala, steny popraskali. Napriek tomu sa tam naďalej

schádzali, no s obavou, či sa stavba nezrúti. Navyše im už prestala stačiť, keďže veriach pribúdalo.

Ich sen bol jasný: postaviť väčšiu a bezpečnú kaplnku. Lenže z čoho? Dedina patrí medzi tie najchudobnejšie. Podpora napokon prišla zvonka. Vďaka dobrodincom nadácie ACN sa podarilo zabezpečiť financie, no rozhodujúca bola ochota miestnych. Každý priložil ruku k dielu. Niektorí vozili materiál, iní zháňali piesok či štrk. Cement a oceľ vozili na fúrikoch od najbližšej cesty vzdialenej až 13 kilometrov.

Dnes stojí v Morafene nová kaplnka. Väčšia, pevná, pripravená prijať väčší počet veriach. Farár Charles je úprimne vďačný: „Vďaka štedrosti dobrých ľudí z ďaleka dostala komunita v madagaskarskej dedinke dôstojné miesto na bohoslužby. Boh vás žehnaj.“

www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN
» ACN

HĽADÁME SPOĽAHLIVÝCH ELEKTRIKÁROV

Nástup ihneď.
PRÁCA je aj cez ZIMU na jednom mieste.
Možnosť pracovať cez víkend.

Ponúkaná odmena 1900€ - 3000€ podľa znalosti.

OZVITE SA NÁM!

☎ 0907 360 370



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

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

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

*CENY SÚ BEZ DPH



www.ecocapsule.com

0907 877 864

Rudolf Huliak je Strana Vidieka

Hrdý vidiek, hrdé Slovensko.



Strana
vidieka





61,29€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

Notino.sk



49,99€

Zastrihávač Philips OneBlade
360 QP2724/31

mojalekaren.sk



799,00€

ASTORIA FORMA SAE2
čierna kat.b

Domkavy.sk



249,00€



GRILLMEISTER
Plynový gril 6+1

Lidl.sk



14,78€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk



1177,00€

Plne vstavaná umývačka
riadu Siemens 60 cm

Siko.sk



54,90€

Krycia plachta na traktorovú
kosačku (logo STIGA)

trtechnic.sk



59,99€



LIVARNO® Hliníkové ležadlo
so strieškou Houston

Lidl.sk



1290,00€

Benzínový záhradný drvič
STIHL GH 370 S

Trtechnic.sk



62,70€

BALLARINI Ferrara
Nepríľnavá panvica 32cm

Drmax.sk



4,09€

Emos LED žiarovka
Classic MR16, GU10, 3W (40W)

Obi.sk



49,99€



lupilu®
Pieskovisko so strieškou

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

Najlepšie je konzumovať reďkovku čerstvú

Red'kovka je veľmi výživná zelenina

Nenápadná zelenina s mierne ostrou chuťou. Reč je o reďkovke, ktorá má vďaka obsahu vitamínov, minerálov a ďalších cenných látok veľa priaznivých účinkov na naše zdravie. Keďže nie je náročná na pestovanie, daríť sa jej bude aj v našej záhrade. Využitie tejto chrumkavej zeleniny je v našej kuchyni mnohoraké a príprava chutných šalátov či nátierok z nej nezaberie veľa času. Prinášame zopár námetov v podobe jednoduchých receptov.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Reďkovka ponúka okrem sviežej chuti aj množstvo zdravotných benefitov, vďaka ktorým by sme ju mali podľa odborníkov pravidelne zaraďovať do svojho jedálnička. „Reďkovka je bohatá na vitamín C, ktorý zohráva kľúčovú úlohu pri posilňovaní imunitného systému a ochrane buniek pred oxidačným stresom. Obsahuje tiež vitamíny skupiny B, vitamín K a minerálne látky ako draslík, vápnik, horčík a fosfor,“ približuje Mgr. Katarína Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného

ly je podľa odborníčky čierna reďkovka, ktorá okrem iného obsahuje významné množstvo draslíka, tak dôležitého pre kardiovaskulárny ako i nervovo-svalový systém človeka. Obsahuje horčičné silice, ktoré sú zodpovedné za jej charakteristickú štiplavú chuť. Šťava z čiernej reďkovky má veľmi dobré účinky pri niektorých problémoch so žľazami či pečenou, tráviacich ťažkostiach ako sú nadúvanie, zápcha a pocit ťažoby po jedle. Sirup z tohto druhu reďkovky sa používa pri ochoreniach dýchacích ciest - na zmiernenie kašľa.

Pozor!

Pred konzumáciou sirupu je dobré sa podľa odborníčky poradiť sa s lekárom, pretože v niektorých prípadoch sa šťava z reďkovky neodporúča piť, ako napríklad pri tehotenstve, ochoreniach štítnej žľazy či žalúdočných vredoch.

PESTOVANIE

Existuje viacero druhov reďkovky a líšia sa navzájom farbou, veľkosťou, chuťou a obdobím pestovania. Sezóna tejto chutnej zeleniny je relatívne dlhá,



Reďkovke sa bude dariť aj v našej záhrade.

zdroj foto wenzlerdesign pixabay

tvrdou uvarené vajcia, 1PL nasekanej pažitky, citrónovú šťavu a soľ na dochutenie, reďkovku na zdobenie pokrájanú na kolieska

Postup: Maslo dáme do misky, necháme ho zmäknúť a následne vymiešame s krémovým syrom a soľou. Na strúhadle s väčšími slzičkami posstrúhame umyté reďkovky a na tvrdo uvarené vajíčka a pridáme do misky k vymiešanému maslu so syrom. Ochutíme citrónovou šťavou. Nátierku podávame natretú na tmavý alebo celozrnný chlieb. Ozdobíme nasekanou pažitkou a kolieskami reďkovky.

ZEMIAKOVÝ ŠALÁT S REĎKOVKAMI

Suroviny: 500 g zemiakov, 3PL olivového alebo repkového oleja, 2PL jablčného octu, 2 ČL horčice, 1ČL medu, 8 reďkoviek, 2PL nasekanej pažitky, soľ, mleté čierne korenie

Postup na zálievku: Metličkou v miske vymiešame horčicu, ocot, med, soľ a mleté čierne korenie a za stáleho miešania prilievame olej.

Postup na šalát: Zemiaky umyjeme, vložíme do hrnca s vriacou vodou a uvaríme do mäkkka. Po uvarení zo zemiakov zlejeme vodu a necháme ich vychladnúť. Zemiaky zbavíme šupky, rozkrojíme na polovice a vložíme do

misy. Pridáme umyté a na kolieska nakrájané reďkovky. Zalejeme zálievkou, dobre premiešame a necháme odstáť. Šalát pred podávaním posypeme nasekanou pažitkou.

ŠALÁT S REĎKOVKAMI, JARNOU CIBULKOU A PAŽÍTKOU

Suroviny na šalát: 2 ks hlávkového šalátu, viazaničku reďkovky, 2 vajcia, 1PL nasekanej petržlenovej vňate, 1PL nasekanej pažitky

Suroviny na zálievku: 150 g syra s modrou plesňou, 2PL citrónovej šťavy, 2PL majonézy, 125 ml kyslej smotany prípadne bieleho jogurtu, soľ

Postup zálievka: Syr s modrou plesňou pretlačíme cez sitko, prípadne poriadne pomrvíme medzi prstami, dáme do misky a vymiešame s citrónovou šťavou dohľadka. Pridáme majonézu, kyslú smotanu, prípadne biely jogurt, podľa potreby soľ.

Postup šalát: Šalát rozoberieme na jednotlivé listy, opláchneme ich a necháme odkvapkať. Reďkovku pokrájame na kolieska, vajcia na osminky. Šalátové listy rozložíme na väčší tanier, na ne navrstvime reďkovku aj vajcia, prelejeme pripravenou zálievkou a posypeme petržlenovou vňaťou a pažitkou. Podávame s celozrnným pečivom.

[» ren](#)



Z reďkovky si môžeme pripraviť chutnú nátierku.

zdroj foto RitaE pixabay

zdravotníctva Bratislava. Vysoký podiel vody (až 95 %) a nízky obsah kalórií robia z reďkovky ideálnu potravinu pri redukčných diétach. „Je tiež výborným prírodným zdrojom antioxidantov, ktoré chránia pokožku pred predčasným starnutím a podporujú jej regeneráciu. Pravidelná konzumácia môže zmierniť prejavy zápalových ochorení, ako je akné alebo ekzém,“ doplnila odborníčka na zdravú výživu. Prítomnosť draslíka v reďkovke pomáha chrániť zdravie srdcovo-cievneho systému. Vďaka nízkemu glykemickému indexu a podielu vlákniny prispieva reďkovka aj k stabilizácii hladiny cukru v krvi. „Vláknina obsiahnutá v reďkovke pomáha zlepšovať črevnú peristaltiku a podporuje trávenie. Konzumácia reďkoviek stimuluje tvorbu žlče, čím priaznivo pôsobí na činnosť pečene a žľazníka,“ vymenúva ďalšie pozitíva Mgr. Blažová. Okrem toho má reďkovka mierne močopudné účinky, ktoré napomáhajú prirodzenému vylučovaniu toxínov z tela.

Najvzácnejšia je čierna

Najvzácnejšia na vitamíny a minerá-

pestujeme ju od apríla až do polovice septembra a závisí to aj od zvolenej odrody.

Ako na to?

Pripravte si riadky vzdialené od seba 20 cm a semenka vysievajte do hĺbky približne 1 až 2 cm. Potom, ako rastlinky vzídu, je potrebné ich pretriediť tak, aby bola medzi nimi vzdialenosť aspoň 3 až 4 cm, tak budú mať plody dostatočný priestor na svoj rast. Keďže reďkovke sa darí vo vlhkej pôde, nezabudnite na pravidelnú zálievku.

POUŽITIE

Pre zachovanie čo najväčšieho množstva prospešných látok je podľa odborníčky najlepšie konzumovať reďkovku čerstvú, môžeme ju pridávať do šalátov, nátierok alebo použiť ako prílohu k hlavným jedlám. Výborne sa hodí aj do smoothie nápojov.

Náš tip

REĎKOVKOVÁ NÁTIERKA

Suroviny: 3 viazaničky reďkovky, 100 g masla, 3 ks krémového syra, 3 na



Reďkovku môžeme pridávať aj do šalátov.

zdroj foto Alicja pixabay

Slovensko už vyčerpalo prírodné zdroje na celý rok

Aktuálne žijeme na ekologický dlh

Slovensko siedmeho mája dosiahlo svoj Deň ekologického dlhu. Tento dátum symbolicky upozorňuje na to, že ak by každý človek na planéte žil rovnakým spôsobom ako obyvatelia Slovenska, prírodné zdroje, ktoré má Zem k dispozícii na celý rok, by sme už vyčerpali.

„Fakt, že Slovensko dosahuje svoj ekologický dlh už začiatkom mája, ukazuje, že dlhodobou spotrebujeme viac, než nám príroda dokáže poskytnúť. Ak by každý na planéte žil ako my na Slovensku, potrebovali by sme takmer tri planéty Zem,“ hovorí riaditeľka WWF Slovensko (Svetový fond na ochranu prírody) Miroslava Plassmann a dodáva: „Kým minulý rok pripadol Deň ekologického dlhu Slovenska na 10. mája, tento rok nastal ešte skôr. Tento trend odráža rastúci tlak na prírodné zdroje – od spotreby energie, cez intenzívne poľnohospodárstvo až po nadmernú produkciu odpadu.“

Porovnanie spotreby

V porovnaní s inými krajinami patrí Slovensko skôr k tým s vyššou mierou spotreby. Napríklad Česká republika dosiahla svoj ekologický dlh už 11. apríla, Francúzsko 24. apríla a Nemecko 3. mája. Naopak, niektoré krajiny hospodária so zdrojmi

efektívnejšie – v Maďarsku pripadá tento deň až na 24. júna. Rovnaký dátum ako Slovensko, 7. máj, majú tento rok aj Portugalsko či Čile.

Porovnávajú ekologickú stopu a biologickú kapacitu Zeme

Deň ekologického dlhu vypočítava organizácia Global Footprint Network porovnaním takzvanej ekologickej stopy a biologickej kapacity Zeme. Ak je spotreba vyššia než kapacita planéty, vzniká ekologický deficit. Dôsledky tohto deficitu sú čoraz viditeľnejšie aj na Slovensku. Patria medzi ne zhoršujúce sa suchá, strata biodiverzity, degradácia pôdy či vyššia náchylnosť krajiny na extrémne výkyvy počasia. „Dlh voči prírode nie je len abstraktné číslo. Prejavuje sa v reálnych problémoch – od vyššej náchylnosti krajiny na suchá či záplavy až po ubúdanie druhov. Podľa Správy o stave planéty WWF z roku 2024 klesli populácie voľne žijúcich živočíchov globálne o 73 %. To je jasný signál, že náš spôsob života je dlhodobou neudržateľný,“ objasňuje Miroslava Plassmann.

Ako môžeme posunúť Deň ekologického dlhu:

Organizácia Global Footprint Network uvádza niekoľko konkrétnych príkladov, ako posunúť deň ekologického dlhu na



Ilustračné foto.

zdroj foto ctri pixabay

skorší dátum na platforme **Power of Possibility**:

Dekarbonizácia: Zníženie uhlíkovej zložky ekologickej stopy ľudstva o 50 % by posunulo Deň ekologického dlhu o 93 dní.
Zníženie plytvania: Ak by sme o polovicu znížili množstvo jedla, ktoré končí ako odpad, tento deň by sa posunul o 13 dní.

Udržateľné stravovanie: Ak by sme celosvetovo znížili konzumáciu mäsa o polovicu a nahradili ho rastlinnou potravou, posunuli by sme ho o 7 dní.
Obnova lesných ekosystémov: O zhruba

ba osem dní by tento deň posunulo, keby sme obnovili lesy, pralesy a dažďové pralesy na ploche 350 miliónov hektárov.

Udržateľná doprava: A ak by sme znížili rozsah kilometrov, ktoré ľudstvo ročne najazdí autami o 50 % a tretinu by nahradila verejná doprava a zvyšok jazdy na bicykli či chôdza, tento deň by sa posunul o 13 dní.

Udržateľné oblečenie: Ak zdvojnásobíme životnosť oblečenia, znížime spotrebu zdrojov na jeho výrobu o polovicu. Nákup z druhej ruky, opravy či upcyclácia môžu posunúť Deň ekologického dlhu o 5 dní.

» **ren**

REGIONPRESS

NAHLAS...
...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Chcem priniesť do nášho mesta pozitívnu prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomáhajú

Chcem byť aktívnym občanom a prispieť k rozvoju môjho regiónu. Chceme byť otvorení a komunikovať s ľuďmi, ktorí majú záujem o zlepšenie kvality života v našom regióne. Chceme byť aktívni a prispieť k rozvoju môjho regiónu. Chceme byť otvorení a komunikovať s ľuďmi, ktorí majú záujem o zlepšenie kvality života v našom regióne.

Chcem byť aktívnym občanom a prispieť k rozvoju môjho regiónu. Chceme byť otvorení a komunikovať s ľuďmi, ktorí majú záujem o zlepšenie kvality života v našom regióne. Chceme byť aktívni a prispieť k rozvoju môjho regiónu. Chceme byť otvorení a komunikovať s ľuďmi, ktorí majú záujem o zlepšenie kvality života v našom regióne.

Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac priadku, otvorenosť a zodpovedné riadenie

Chcem byť aktívnym občanom a prispieť k rozvoju môjho regiónu. Chceme byť otvorení a komunikovať s ľuďmi, ktorí majú záujem o zlepšenie kvality života v našom regióne. Chceme byť aktívni a prispieť k rozvoju môjho regiónu. Chceme byť otvorení a komunikovať s ľuďmi, ktorí majú záujem o zlepšenie kvality života v našom regióne.

Chcem byť aktívnym občanom a prispieť k rozvoju môjho regiónu. Chceme byť otvorení a komunikovať s ľuďmi, ktorí majú záujem o zlepšenie kvality života v našom regióne. Chceme byť aktívni a prispieť k rozvoju môjho regiónu. Chceme byť otvorení a komunikovať s ľuďmi, ktorí majú záujem o zlepšenie kvality života v našom regióne.

Štvrťstranový PR článok

Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: **Stanislav Bodnár** | bodnar@regionpress.sk | **0911 293 742**

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

Plne sebestačné (off-grid)

Modulárne jednotky

Bez pripojenia na sieť

Bez plánovania a stavebného procesu

Okamžite pripravené na použitie po dodaní

BOX XS / 13,2 m² – OD 29 900 EUR*

BOX CLASSIC / 25 m² – OD 55 000 EUR*

BOX XL / 37,5 m² – OD 79 900 EUR*

*CENY SÚ BEZ DPH

www.ecocapsule.com

0907 877 864

BJ26-20 strana14

KOMINÁRSTVO

**KOLAUDÁCIE
FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE
NEREZOVÉ KOMÍNY**



SCHIEDEL

frezovanie2@gmail.com
0915 35 33 35

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiar, pokrývač

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

**ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 31.5.**

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

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



www.imbodysport.sk

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jednom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



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

S					5			3	
					8		9		5
U			9	2	3			7	4
	3	1							9
D	4								3
O	8	7		3				2	1
K									2
U				7					
	1	4		8	2				

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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

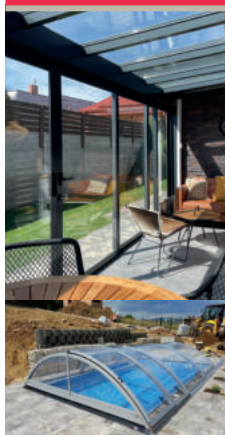
GS
EUROTHERM
MONT



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

gszasklenie.sk
0800 333 223

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



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



Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Stoličkový výťah Stannah:
užívajte si svoj domov naplno

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať
si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

0800 162 162

www.stannah.sk

ABA
INNOVATOR

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality



TOP INJECT

- stabilizujeme základovú pôdu
- zastavíme sadanie budov
- injektážou syntetickej živice

**zastavenie
sadania budov**

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

0918 726 754

sk.abainnovator.com

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

UŽ STE TO POČULI AJ VY? DOTÁCIE SPUSTIA NA JESEŇ TOHTO ROKA

VOLAJTE: 0914 403 131

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

Zelená domácnosť
Podpora využívania
obnoviteľných zdrojov
ENERGIE

Spolufinancované
Európskou úniou

OBMEDZENÝ POČET

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

5290€

VY SI UŽITE TEPLA A *platí pre verziu 10kw

ČAKANIE NA DOTÁCIU NECHAJTE NA NÁS

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- výstupná teplota až 65°C
- 10kw verzia vykúri 150m²

Galmet
ECO Energy

Špičkové
komponenty
Intuitívne
ovládanie
Profesionálna
montáž
Kvalitný
servis
Funguje aj
pri -25°C

Chápeme
Vaše
potreby,
a preto
Vám kotol
na tuhé
palivo/plyn
necháme
zapojený a
funkčný

~~15 000€~~
~~12 000€~~
~~9 000€~~
Kvalitné
tepelné
čerpadlo
nemusí stáť
desiatky
tisíc eur