

BARDEJOVSKO

SVIDNÍCKO-STROPKOVSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

PROF-STRECHA

•NÁTERY STRIECH

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

0940 366 431

FARBA, KTORÁ VYDRŽÍ ZA PRIATEĽNÚ CENU

INZERCIA

0905 915 035

OTVÁRA SA

Letný plavecký kurz 2026

6.7. - 31.7.
3.8. - 21.8.

Pon - Pia 16:00

krytá plaváreň - Wolkeraova 10

3. ZŠ

ozvlnkabj@gmail.com, 0918905865

GNS
GOMBÁR
NÁTERY STRIECH

Nátery striech

Čistenie striech
Syntetické
a polyuretánové farby

Slovenská firma

www.gombarnatery.sk
0911 946 071

JARNÁ AKCIA

VÝROBA A PREDAJ BRIKIET

mix dub, buk, smrek balené v 30 kg vreciach

30 Kg - 6 € tona/200€

MOŽNÝ DOVOZ

0905 911 504

SUPER EXPRES

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

ZEMNÉ A VÝKOPOVÉ PRÁCE ŠIMIČEK

Spoločnosť zameraná na vaš dom, stavbu aj pozemok.

- VÝKOPY ZÁKLADOV RODINNÝCH DOMOV
- TERÉNNÉ ÚPRAVY POZEMKOV
- PRIPOJKY INŽINIERSKÝCH SIETÍ
- BÚRACIE A ZEMNÉ PRÁCE

RYCHLO SPOHLIVO

0915 929 880 www.zemneprace-simicek.sk

DOPRAJTE SI HODINU LEN PRE SEBA

Masáž tváre, relax a starostlivosť, ktorú si zaslúžite.



REZERVUJTE SI TERMÍN
0903 490 247

✉ besties@centrum.sk

📍 Duklianska 19/A, Bardejov
(areál fy. JAS Bardejov)



Sleduj

Besties
JUDITA FEDORSOVA
KOZMETICKÉ STUDIO
Svetu krásy kráľuje žena

Práca v BJ pre
ZATEPLOVAČOV
8,00€/hod.

0917 393 956

Nátery striech

0905 480 575

PEKNÝ DOM

→ NÁTERY STRIECH A FASÁD
→ VÝMENA ŽL'ABOV, OPRAVA KOMÍNOV
→ ČISTENIE STRIECH, ZATEPLOVANIE FASÁD

• rod. domy • byt. domy • obch. priestory • haly, kostoly

0940 167 755

STRECHY

SGB - DREVOSTAVBY
VÝROBA ALTÁNKOV, PERGOL, TERÁS, GARÁŽOVÉ STÁTIA
VÝROBA DREVOSTAVIEB A CHÁT

- VÁŽNIKOVÉ, KLASICKÉ KROVY
- KLAMPIARSKÉ PRÁCE

0940 323 004 @ s.stan@zoznam.sk

CHCETE VIAC ZÁKAZNÍKOV? INZERUJTE U NÁS! ZAVOLAJTE EŠTE DNES!
0905 915 035

KÚPIM byt v Bardejove, Svidníku, Stropkove. Platba v hotovosti.

0915 887 596 PONÚKNITE

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

LETÁKY
0905 719 137

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

BARDEJOVSKO

SVIDNIČKO-STROPOKOVSKO

EV 6213/24

Najbližšie k ľuďom

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

Mgr. Lenka Remetová 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 Závava, Dlhá Lúka, Mihal'ov, Andrejová, Bartošovce, Becherov, Beloveža, Brezov, Budovany, Čigelka, Dubinné, Fričkovce, Gaboltov, Gerlachov, Hankovce, Harhaj, Hažlín, Hertník, Hervartov, Hrabovce, Hrabské, Chmelová, Janovce, Kľušov, Kobyly, Kochanovce, Komárov, Koprivnica, Kružľov, Kurima, Kurov, Lenartov, Lopúchov, Lukavica, Lukov, Malcov, Marhaň, Mokroluh, Nižný Tvarožec, Osikov, Raslavice, Richvald, Rokytov, Smlino, Snakov, Stebník, Stulany, Sveržov, Šarišské Čierne, Šiba, Tamov, Tročany, Vaníškove, Vyšná Voľa, Zborov, Zlaté, Bokša, Sitrík, Stropkov, Breznica, Duplín, Chotča, Nižná Oľšava, Tisnec, Svidník, Černina, Dubová, Giraltove, Hrabovčák, Kapišová, Kračúnovce, Kuková, Kurimka, Ladomirová, Lúčka, Nižný Mirošov, Nižný Ortik, Stročín, Šarišský Štiavnik, Vyšný Mirošov, Vyšný Ortik, Železník, Želčanovce,

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

BB 97240

BRATISLAVSKO východ

BZ 106540

BRATISLAVSKO západ

DS 34320

DUNAJSKOSTREDSKO

GA 34390

GALANTSKO-ŠALANSKO

HC 30330

HUĎOVICEKO-SEREDSKO

KM 16450

KOMARNANSKO

LV 30580

LEVICKO

MA 29680

MALACKO

NR 54170

NITRIANSKO

NZ 35050

NOVOZÁMOCKO

PK 22970

PEZINSKO

PN 41870

PIEŠANSKO-NM-MY

SC 35420

SENECKO

SE 36750

SENICKO-SKALICKO

TO 41930

TOPOČIANSKO-PE-BN

TN 60750

TREŇCIANSKO-DCA-HL

TT 49930

TRNAVSKO

ZM 20930

ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB 56200

BANSKOBYSTRICKO-BR

KY 29300

KYSUCKO-CA-KM

LI 37270

LIPTOVSKO-LM-RK

LC 30860

LUČEŇECKO-VK-PT

MT 38570

MARTINSKO-TR

OR 34980

ORAVSKO-DK-NO-TS

PB 33590

POVAŽSKO-PB-PU

PD 40150

PRIEVIDSKO

ZV 38400

ZVOLENSKO-DI-KA

ZH 26880

ŽIARSKO-ZC-BŠ

ZA 50780

ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ 37210

BARDEJOVSKO-SK-SP

GE 30830

GEMERSKO-RV-RS-RA

HU 27190

HUMENSKO-VT-SV-ML

KE 92130

KOŠICKO

KL 24900

KOŠICKO okolie

LS 12940

LUBOVNIANSKO

MI 31260

MICHALOVSKO-TV-SO

PP 41520

POPRADESKO-KK

PO 49940

PREŠOVSKO-SB

SN 32540

SPIŠSKO-LE-GL

KAP

0910 105 396

0911 933 817

www.kap-bj.sk

kap.zamkovadlazba@gmail.com

■ POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY

■ OPORNÉ MÚRY, PLOTY

■ KAMENNÝ KOBEREC

■ POKLÁDKA PRÍRODNÉHO KAMEŇA

■ STAVEBNÉ PRÁCE

VYPRACOVANIE CENOVEJ PONUKY ZDARMA

SKDP

SLOVENSKÁ KOMORA DAŇOVÝCH PORADCOV

DAŇOVÉ PORADENSTVO

BUSINESS CONSULTING ZK s.r.o.

člen SKDP č.osvedčenia 315/2026

NAPREDUJTE S NAMI !

tvojdanoveryporadca@gmail.com +421 907 918 878

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

LETÁKY

0905 719 137

10. júla 1940

začiatok bitky o Britániu – Luftwaffe začala útočiť na britské konvoje v prielive La Manche

Výročia a udalosti

LESPOL-OLH s.r.o.

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 vysype z kletky do vyklápača.

ZABEZPEČUJEME DOPRAVU:

– vozíme 5 prms, 10 prms, 15 prms kamiónové

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

KONTAKT: 0903 710 749

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

KAMENÁRSTVO, Zborov 0903 911 114

Oprava a čistenie hrobov z umelého a prírodného kameňa.

Oprava a doplnenie nadpisov na náhrobkoch – sekanie, zlatenie priamo na mieste.

Obklady krbov z prírodného kameňa.

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

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

LEPŠIA PRÁCA SK

GastroPAS s. r. o.

PRIJME

OBCHODNÉHO ZÁSTUPCU

1 300 € mesačne

Prešovský kraj

Košický kraj

0918 802 814

VIAC INFO NA WWW.LEPSIAPRACA.SK

OBNOVA STRIECH

Reálna záruka 12 ROKOV

Obhliadka ZDARMA

Letná AKCIA!

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

INDEX 3D

PVC

0949 765 613

HĽADÁTE NOVÝCH ĽUDÍ?

ZAVOLAJTE 0905 915 035

LEPŠIA PRÁCA SK

Ponúkam za výhodnú cenu

KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ

tel. 0905 764 689

BJ26-27 strana2

„TO AKO VÁŽNE? TOTO JE DUKLA?“

MLADÍ NÁVŠTEVNÍCI NEVERILI VLASTNÝM OČIAM

Nuda? Na tú mohli rýchlo zabudnúť.

Partia mladých ľudí sa vybrala pozrieť si zrekonštruovaný Hotel Dukla v Bardejovských Kúpeľoch a už po prvých minútach bolo jasné, že ich čaká niečo úplne iné, než predpokladali.



HISTORICKÁ PAMIATKA V NOVOM ŠATE

Hotel Dukla, pôvodne Széchenyi z roku 1895, sa po viac ako dvoch desaťročiach znovu otvoril verejnosti. Rozsiahla rekonštrukcia pod dohľadom pamiatkarov stála približne **7 miliónov eur** a zachovala jedinečný historický charakter tejto národnej kultúrnej pamiatky.



KOMFORT, KTORÝ PREKVAPÍ

Po obnove ponúka hotel **64 lôžok** v kategórii exclusive a apartmánov. Nechýbajú moderné technológie, dva nové výťahy ani lobby bar, ktorý sa stáva novým spoločenským centrom kúpeľov.



PRVÉ DOJMY MLADÝCH?

„Čakali sme starý kúpeľný hotel, ale priestory nás naozaj prekvapili. Je cítiť históriu, no všetko pôsobí moderne a príjemne,“ zhodli sa mladí návštevníci, ktorí ocenili atmosféru, dizajn aj dôraz na detaily.

Hotel Dukla – tradícia, história a moderný komfort v srdci Bardejovských Kúpeľov.



NAPLÁNUJTE SI POBYT V NOVOOTVORENOM HOTELI DUKLA

Viac informácií a rezervácie ubytovania nájdete na našej webovej stránke.
www.kupele-bj.sk/ubytovanie/dukla

Naskenujte
QR kód



**ULIČKA REMESIEL
ATRAKCIE PRE DETI
PREDAJNÉ STÁNKY**

BARDEJOVSKÉ KÚPEĽNÉ DNI

**AREÁL
PRI KÚPEĽNEJ DVORANE
BARDEJOVSKÉ KÚPELE**

11.7. SOBOTA

12.7. NEDEĽA

- 14.30
15.40
16.45
19.00
20.00
- PAROBČACI**
FS BARTOŠOVČAN
HARMONIA BAND
ALBION ROCK BAND
PRIMÁŠ
cimbalová hudba

- 14.00
15.15
19.00
20.15
- BOBORLAND**
FS FRIČKOVIAN
OŠIKOVSKÉ DZIFČATA
ELIZABETH
MARTIN
GYIMESI
hity Karola Duchoňa
z muzikálu na Srdci mi hraj

Upozornenie: Svojou účasťou na tomto podujatí dávate súhlas na zverejnenie fotografií pre marketingové účely.



KAMENÁRSTVO

CINTORÍNSKA A BYTOVÁ
ARCHITEKTÚRA

Kamenárstvo – Stakas, SAMP 2 s.r.o.
Mníchovský potok, Štefánikova 2763
085 01 BARDEJOV

Sme výrobca, garantujeme
vysokú kvalitu za najnižšie ceny

VYROBENÉ V BARDEJOVE

0903 848 414

stakas@stakas.sk
www.stakas.sk

PALIVOVÉ DREVO

0918 241 336

INZERCIA

0905 915 035



HĽADÁTE NOVÝCH ĽUDÍ?

ZAVOLAJTE
0905 719 137

LEPŠIA PRÁCA



čujte.sk

Pripravte si pochúťky
z grilu

www.cujte.sk



12. júla 1260

odohrala sa Bitka pri Kressenbrunne medzi českým a uhorským vojskom (dnešný Groißenbrunn), v ktorej Přemysl Otakar II. porazil uhorského kráľa Bela IV.

Výročia a udalosti

13. júla 2000

v ruskom Novgorode bol objavený Novgorodský kódex, najstaršia východoslovanská písomná pamiatka

Výročia a udalosti

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

ZÁVIA pre seniorov

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU
ŠKRIDLOVÝCH STRECH
>>> na KĽÚČ <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

→ zameranie → odborné poradenstvo → cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!

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

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

✓ slovenská firma

ZÁRUKA 20 ROKOV



Z VÝCHODU DO SVETA

Priame lety z Košíc a Popradu



ZAKYNTHOS

KRÉTA

RODOS

CYPRUS

TURECKO

TUNISKO

BULHARSKO

MARSA MATROUH

www.satur.sk

Call centrum 0850 555 111

Miliónový jackpot putuje do Trenčianskeho kraja. Šťastie sa usmialo aj na hráčov z východného Slovenska

Slovensko má od konca mája nového milionára. Hráč z Trenčianskeho kraja získal v číselnej lotérii LOTO jackpot vo výške viac ako 2,2 milióna eur. Ďalšie vysoké výhry priniesli aj júnové žrebovania hry LOTO 5 z 35, v ktorých uspeli hráči z Prešovského a Košického kraja.

Najvyššia výhra padla v nedeľu 24. mája 2026 v prvom ťahu hry LOTO. Šťastný hráč uzatvoril svoju stávkou na predajnom mieste spoločnosti TIPOS v Trenčianskom kraji. Za 10-tipovú stávkou zaplatil 12 eur.

V žrebovaní boli vyžrebované čísla 10, 15, 17, 23, 25 a 39. Keďže výherca správne uhádol všetkých šesť čísel, získal jackpot vo výške 2 206 622,18 eura. Dodatočným číslom bolo číslo 21.

Darilo sa aj na východe Slovenska

Na výhry prvého poradia nemuseli hráči čakať dlho ani v číselnej lotérii LOTO 5 z 35. Počas víkendy 19. až 21. júna zaznamenala táto číselná lotéria dvoch úspešných hráčov.

Prvá vysoká výhra smerovala do Prešovského kraja. V piatkovom žrebovaní 19. júna získal hráč 126 059 eur. Výherný tiket tvorila štvorica tipov doplnená o hru Joker, pričom celková cena stávky bola 3 eurá.

O výhre rozhodla kombinácia čísel 9, 16, 19, 21 a 28.

Ďalší výherca sa našiel o dva dni neskôr v Košickom kraji. V nedeľnom žrebovaní 21. júna mu kombinácia čísel 1, 5, 11, 15 a 29 priniesla výhru 20 000 eur. Hráč podal dvojtipovú stávkou bez hry Joker a zaplatil za ňu 1,20 eura.

Číselné lotérie patria medzi najobľúbenejšie hazardné hry

Hra LOTO funguje na princípe tipovania šiestich čísel z radu od 1 do 49. Žrebovania sa uskutočňujú trikrát týždenne – v stredu, piatok a nedeľu. V prípade prvého ťahu je minimálna garantovaná výška jackpotu 500-tisíc eur.

LOTO 5 z 35 patrí medzi číselné lotérie s nižším vkladom. Cena jedného tipu je 0,60 eura a hráči v nej tipujú päť čísel z radu od 1 do 35. Aj táto hra sa žrebuje trikrát týždenne.

Hoci príbehy veľkých výhier pravidelne priťahujú pozornosť verejnosti, odborníci pripomínajú, že účasť v číselných lotériách by mala zostať predovšetkým formou zábavy. Výsledky žrebovaní sú založené na náhode a výhra nie je zaručená.

Hazardné hry sú na Slovensku určené len osobám starším ako 18 rokov.

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

**Kolko čísel sa žrebuje v číselnej lotérii
LOTO 5 z 35?**

A: 5

B: 8

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



- Súťaž prebieha od piatku 3.7.2026 od 10:00 hod. do piatku 10.7.2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebojeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

všetko alebo nič

Vyhrajte každý deň

až 100 000 €



Vyhrajte každý deň
číselnej lotérie
Všetko alebo nič, kde
aj nič znamená všetko!

18+

HRAJ
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk



Vaše výhry, naša radosť

www.vsetkoalebonic.sk

Vedomosťami nabitá aplikácia Ťukapp pre seniorov

Cieľom druhého MIRRI SR hackathonu s názvom Seniori v digitálnom svete, ktorý bol financovaný z Plánu obnovy a odolnosti SR, bolo nájsť spôsob ako motivovať seniorov k používaniu digitálnych zariadení, zvýšiť ich digitálnu gramotnosť a pomáhať im orientovať sa lepšie v digitálnom svete.

Víťazný tím navrhol prototyp aplikácie na vzdelávanie seniorov a znevýhodnených osôb v digitálnych zručnostiach hravou formou – a tak vznikla aplikácia pre seniorov Ťukapp.

ŤukApp sprostredkováva približne 100 tém z rôznych kategórií rozdelených podľa zložitosti a seniorov motivuje k tomu, aby si ju otvorili každý deň. Formou interaktívnych úloh a hier motivuje k opakovaniu znalostí a na druhej strane prostredníctvom súťaživosti s inými používateľmi udržiava seniora v prostredí, kde sa vzdeláva a napreduje.

Ťukapp je verejne dostupná a bezplatná webová aplikácia kompatibilná so všetkými zariadeniami a operačnými systémami. Je zdrojom spoľahlivých informácií a nástrojov na zdokonaľovanie digitálnych zručností. Od učenia sa základných funkcií na tablete a práce s internetovým prehliadačom až po bezpečnostné tipy a triky. Môžete ju používať aj na cestách – nutné je mať pripojenie na internet.

ŤukApp však nie je len nástrojom na získavanie vedomostí, ale aj na zvyšovanie dôvery seniorov vo svoje schopnosti a seba-dôveru pri používaní technológií. Je to krok smerom k inkluzívnemu digitálnemu svetu, kde každý, bez ohľadu na vek, má možnosť využívať výhody moderných technológií a internetu. Aplikácia pomáha seniorom rozšíriť ich digitálnu gramotnosť, čo im umožňuje komunikovať s rodinou a priateľmi cez sociálne siete, pristupovať k informáciám online, nakupovať a mať prístup k zábave a kultúrnym aktivitám.

Bezplatne zaregistrovať a používať aplikáciu môžete na <https://tukapp.sk/registracia>.



Projekt Digitálni seniori a aplikácia ŤukApp sú financované z Plánu obnovy a odolnosti SR.



Financované
Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]



MINISTERSTVO
INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA
A INFORMATIZÁCIE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



**DIGITÁLNI
SENIORI**

20 ročné skúsenosti v praxi

OPRAVA eternitových, plechových, šindľových a plochých striech

- ➔ Bez potreby demontáže
- ➔ Poradenstvo **ZDARMA**
- ➔ Oprava komínov a montáž/oprava odkvapových žľabov

LETNÁ AKCIA

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

**NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV**

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE
+421 905 915 035

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

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

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

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

Po stopách legendárnej úzkokolajky

Návštevníci Vihorlatských vrchov sa môžu vydať na úplne novú cestu plnú histórie a prírodných krás. Obec Remetské Hámre otvorila turisticko-náučný chodník „Po stopách vihorlatskej úzkokolajky“. Tento unikátny, takmer deväťkilometrový úsek prepája aktívny oddych s poznávaním a ako jediný svojho druhu na Slovensku ponúka plnohodnotné celoročné využitie.

Stredne náročná trasa s miernym zvýšením je navrhnutá tak, aby vyhovovala všetkým vekovým kategóriám. Povedie v blízkosti vzácnych Karpatských bukových pralesov zapísaných v zozname UNESCO. V letných mesiacoch posluží peším turistom a cyklistom, zatiaľ čo v zime sa plynule zmení na upravenú bežkársku trať.

Turistika aj vzdelávanie - Cesta k Morskému oku už nebude len o turistike, ale aj o vzdelávaní a zábave. Na trase vznikli inovatívne zastávky, ktoré obsahujú interaktívne exteriérové hry, nadrozmerné puzzle s historickými fotografiami či dokonca lesné doskočisko. Všetky prvky sú precízne navrhnuté z prírodných materiálov a nechýbajú tu ani moderné stanovišťa na separovaný zber odpadu, čo podčiarkuje ekologický rozmer celého zámeru. „Výnimočnosť nášho chodníka spočíva v jeho komplexnosti. Podarilo sa nám spojiť odkaz starej lesnej železničky s modernými edukatívnymi a športovými prvkami. Je to priestor, kde si rodiny s deť-

mi oddýchnu, zabavia sa a zároveň sa interaktívne naučia niečo nové o lese a našej minulosti,“ vysvetlil starosta obce Remetské Hámre Marek Kondžura.

Spoznajte aj ďalšie miesta - Novinka výborne doplní existujúcu turistickú ponuku tohto čarovného kúta Košického kraja. „Vihorlat má návštevníkom čo ponúknuť na celý víkend. Po prechádzke novou trasou odporúčam navštíviť aj Lesnícky náučný chodník okolo Morského oka, ktorý patrí medzi najobľúbenejšie a zároveň nenáročné výlety v tejto lokalite. História železiarskeho priemyslu zasa približuje Skanzen v Remetských Hámroch. Tí, ktorí hľadajú nevšedné zážitky, by si nemali nechať ujsť Beňatinské jazero s unikátnou Beňatinskou veľrbou. Okrem tyrkysovo sfarbenej vody, ktorú mnohí prirovnávajú k chorvátskym jazerám, si tu môžu vyskúšať aj adrenalínový zipline. Vihorlat je miestom, kde si na svoje prídu rodiny s deťmi, milovníci prírody aj návštevníci hľadajúci aktívny oddych,“ doplnila výkonná riaditeľka Košice Región Turizmus (KRT) Lenka Vargová Jurková.



zdroj foto KRT

LEPŠIA PRÁCA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE

NA LEPSIAPRACA.SK

Riadková inzercia

0 RÔZNE

» HĽADÁM OSOBU NA STAROSTLIVOSŤ PRE ZŤP VOZÍČKARA. PLAT 1600 EUR 0902626269

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» Mám na predaj starší nábytok a manželskú posteľ cena dohodou tel.číslo 0944955572

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

Hcete 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 skontrolovaní sponplatnený 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, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. 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 platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

EDEN pohrebné služby

NON STOP

- + PREVOZY AJ ZO ZAHRAŇAČIA
- + RAKVY
- + VÝKOP HROBU, SPÚŠŤANIE DO HROBU
- + KVETY, VENCE
- + SMÚTOČNÉ OZNÁMENIA
- + ZABEZPEČENIE KARU



www.pohrebnictvoeden.sk



EDEN - pohrebné služby



petramont@petramont.sk



Ťačevská 1639/38A, 085 01 Bardejov (budova Arkády)



+421 948 002 831, 0903 526 942

Dobre zbalený batoh a správna príprava sú kľúčové

Ako sa vychystať na turistiku

Chystáte sa obuť si turistické topánky a vydať sa do hôr za novými dobrodružstvami? Skôr ako tak urobíte, nezabudnite si všetko poriadne premyslieť a nachystať. Nielenže sa tak môžete vyhnúť možným ťažkostiam, ale si aj lepšie celý výlet vychutnať. Pomôcť vám pritom môžu odporúčania odborníkov.

Základom ochrany zdravia počas turistiky je predovšetkým dôkladná príprava. „Vašu výbavu aj plánovanie prispôbte konkrétnemu prostrediu, respektíve miestu, kam sa chystáte. Oboznámte sa preto vopred s terénom a podmienkami. Ak sa na turistiku vyberiete s dieťaťom, výbavu, terén, jeho náročnosť a dĺžku usporiadajte v prvom rade dieťaťu s ohľadom na jeho vek,“ odporúčajú na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a zároveň radia nasledovne:

Na čo myslieť

Nezabudnite si overiť predpoveď počasia a skontrolovať prípadné výstrahy Slovenského hydrometeorologického ústavu alebo Horskej záchrannej služby.

Ideálne je vyraziť na túru v skupine, nie osamote.



Chráňte sa pred slnkom.

zdroj foto marcinjozwiak pixabay

Oblečte sa primerane podmienkam a zbaľte sa tak, aby vás neprekvapil akýkoľvek vrtoch počasia. Dôležitá je kvalitná nepremokavá a nešmyklavá turistická obuv a vetruodolná a nepremokavá vrchná vrstva.

Nezabúdajte na ochranu pred kliešťami. Majte na pamäti, že kliešte sú rozšírené aj v oblastiach, kde sa dosiaľ vyskytovali zriedka, preto sú vhodné dlhé nohavice, ktoré si môžete zastrčiť do ponožiek. Preferujte svetlé oblečenie, na ktorom kliešťa ľahšie zbadáte. Používajte repelenty. Po návrate z prírody si treba dôkladne prezrieť celé telo a v prípade nálezu kliešťa ho čo najskôr odstrániť.

Obsah batoha

Ochrana pred slnkom

Na ochranu pred slnkom si nezabudnite zobrať vhodnú pokrývku hlavy. Dbajte na to, aby tienila aj zadnú

časť krku a uši. Ochranný krém je pri turistike, vrátane horského prostredia, nevyhnutný. Na ochranu pred slnečným žiarením používajte prípravky s vysokým ochranným faktorom (SPF 50+), ktoré naneste na všetky slnku vystavené časti pokožky, najmä na oblasť tváre, vrátane krku, uší a zátylku. Nezabúdajte ani na pery – použite balzam s UV filtrom, pretože pery majú nízku schopnosť vytvárať vlastnú ochranu a sú veľmi citlivé na slnečné žiarenie.

Prípravky na ochranu pred slnkom nanášajte 20 – 30 minút pred vystavením sa slnečnému žiareniu, aby sa znížilo riziko spálenia pokožky na minimum. Aplikáciu opakujte každé 2 hodiny, prípadne častejšie, a to v závislosti od miery potenia či po kontakte s vodou.

Zrak chráňte slnečnými okuliarmi s UV filtrom. Pri výbere sa uistite, že sklá obsahujú UVA a UVB filtre. Okuliare by mali byť dostatočne veľké a priliehavé, aby chránili aj pred odrazenými lúčmi napríklad od skál či vody.

Voda

Pribalte si čistú, prípadne minerálnu vodu. Nespoliehajte sa na horské pramene alebo studničky pri turis-

tických chodníkoch. Pamätajte, že aj voda, ktorá je priesačnatá, bez zákalu, zápachu a má „dobrú chuť“, nemusí byť zdravotne bezpečná. Vodou z neznámeho zdroja sa môžu šíriť predovšetkým pôvodcovia črevných nákaz. Ochorenia sa môžu prejaviť príznakmi ako nevoľnosť, bolesti brucha a hlavy, hnačky, kŕče a zvracanie, teploty až triašky.

V chladnejšom období je vhodné mať so sebou aj teplý nápoj – čaj. Konzumáciu alkoholu neodporúčame.

Jedlo

Množstvo jedla prispôbte dĺžke túry. Ideálne je zbaľiť si trvanlivé potraviny, ktoré si nevyžadujú chladiarenské skladovanie, ako napríklad paštéty/konzervy, chlieb, pečivo, tiež čerstvé ovocie a zeleninu. Jedlo na turistiku by malo obsahovať vzhľadom na vynakladanú fyzickú námahu



Ilustračné foto.

zdroj foto Sorbyphoto pixabay

bielkoviny a komplexné sacharidy – napríklad celozrnný chlieb, tuniak vo vlastnej šťave, sušené mäso. Vyhnite sa rýchlo sa kaziacim potravinám, ktoré treba skladovať v chlade, ako napríklad tresku či iné majonézové šaláty, šunku, údeniny, syry a podobne.

Ak chcete konzumovať lesné ovocie, ktoré nájdete počas cesty, tak určite až po dôkladnom umytí pitnou vodou. Ani na tento účel nevyužívajte vodu, ktorá nie je označená ako pitná. Neumyté lesné plody môžu mať na svojom povrchu napríklad vajčka pásomnice lišče, ktoré môžu spôsobiť nepríjemné ochorenie - echinokokózu. Inkubačný čas, teda čas od nakazenia sa po objavenie sa prvých príznakov môže trvať aj niekoľko rokov. Kliniky sa ochorenie prejavuje najmä tvorbou cyst, najčastejšie v pečeni. Cysty sa zriedkavo môžu vyvinúť aj v inom orgáne, vrátane pľúc, obličiek, sleziny, nervového tkaniva. V skorých štádiách infekcie sú často jedinými prejavmi bolesti brucha a obštrukcia žľazových ciest.

Lekárnička

Do lekárničky s prvou pomocou si pribalte aj lieky, ktoré bežne užívate. Nezabudnite ani na opaľovací krém s vysokým SPF, najmä do horských oblastí. Zide sa vám aj účinný repelent, a to najmä proti kliešťom či komárom.

Mobilný telefón

Nainštalujte si aplikácie záchranných služieb, ale majte na pamäti, že

nie všade je dostatočný signál, aby fungovali. Uložte si preto ich čísla, aby ste ich mohli v prípade potreby kontaktovať aj telefonicky. Mobil majte pred odchodom plne nabitý a vhodné je tiež pribaliť si power banku (externú batériu na dobíjanie).

Ochráňte sa pred búrkou

Počas výletov do prírody nás môže zastihnúť aj búrka. Aj v tomto prípade ponúkajú odborníci z ÚVZ SR zopár rád, ako sa pred ňou chrániť:

- V prípade výletov do prírody zvážte počasie v aktuálny deň, nepreceňujte svoje fyzické schopnosti.
- Počas búrky sa nezdržiavajte na otvorenom priestranstve, vo vode, ani pri otvorených lokalitách vodných plôch a v ich blízkosti.
- Vzdialte sa od vysokých stromov, stožiarov, plotov či zábradlí.
- Snažte sa prečkať búrku v suchom interiéri.
- Zamedzte kontaktu s vodivými predmetmi - kovové predmety, dáždnik či turistické palice dajte čo najďalej od seba.
- Ak sa v teréne pohybujete ako väčšia skupina ľudí, snažte sa rozptýliť na vzdialenosť aspoň troch metrov.
- Pri ústupe pred búrkou sa snažte robiť menšie kroky a ruky držte pri tele, aby ste minimalizovali riziko krokového napätia.

Informácie poskytol

ÚVZ SR

» ren



Pribalte si čistú, prípadne minerálnu vodu.

zdroj foto RitaE pixabay

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



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

gszasklenie.sk
0800 333 223

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



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



Stannah



Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

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

0800 162 162

www.stannah.sk



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA
FASÁDA**



BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

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

LETO PRE SENIOROV

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

Pobytový balíček zahŕňa:

- ★ 5x ubytovanie
- ★ 5x plná penzia
- ★ 1x celodenný zájazd
- + zaujímavé bonusy

Volné termíny:

13. 7. – 17. 7. 24. 8. – 29. 8.
27. 7. – 1. 8. 31. 8. – 5. 9.
3. 8. – 8. 8. 7. 9. – 12. 9.
10. 8. – 15. 8. 14. 9. – 19. 9.
17. 8. – 22. 8. 21. 9. – 26. 9.

Rezervácie: 0918 591942

www.oravskahoraren.sk | info@oravskahoraren.sk
Penzión*** Oravská horáren, Oravský
Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 31.7.

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Kontakt: +421 918 081 699

**Revolúcia vo svete
fitness dorazila
na Slovensko**

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



**VŠESTRANNÉ
VYUŽITIE**

FITNESS CENTRÁ
DO DOMU A BYTU
REHABILITÁCIA
ŠPORTOVÉ KLUBY
HOTELY & WELLNESS

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

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