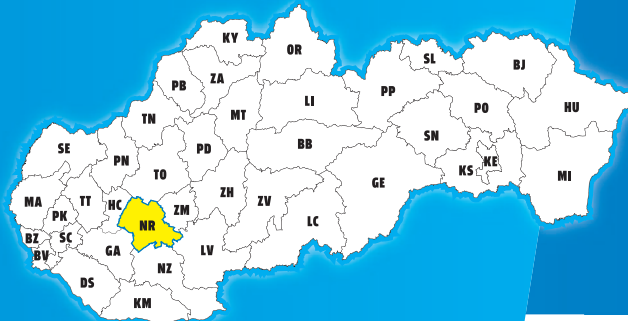


NITRIANSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

ZÁHRADNÍCKE SLUŽBY *fk*

- pravidelné kosenie
- mulčovanie vysokej trávy
- čistenie pozemkov
- odvoz bioodpadu
- úprava pozemkov
- orez a pílenie stromov

0940 910 527
Branč + 15 km

Hľadám:

- pozemok na výstavbu RD pre našich klientov v okr. NR.
- 2 alebo 3i byty v Nitre, max. 160 tis.
- min. 3i RD do 25km od Nitry. Ponúkajte.

Vypracujeme stanovenie ceny nehnuteľnosti k dedičskému konaniu.

0918 617 241

Čalúnnictvo | **0908 728 132**

www.facebook.com/calunnictvonitra/

AUTOMATICKÉ PRAČKY - UMÝVAČKY RIADU PREDAJ A SERVIS



DOVOZ - MONTÁŽ VÝROBKU
Pintér **0905 625 641, 037/656 50 60**

KANÁL SERVIS

RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU

rýchly zásah
za najlepšie ceny
DOPRAVA ZDARMA

0907 652 710
www.kanalservis.sk

NAPUSTI LETO DO BAZÉNA!

VÁŠ BAZÉN | Rybárska 37
Nitra

Fólie, chémia, ohrev,
príslušenstvo

✓ **všetko u nás.**

kvalita, rýchlosť,
dobrá cena!

eshop: Vasbazen.sk
Váš bazén, naša starosť.

Po-Pia: 8:00-16:00
So: 8:00-12:30

PÔŽIČKY **0918 709 028**
od 18-80 ROKOV
od 400€ do 30 000€ www.bestpozicka.sk



Sme na trhu už viac
ako 26 rokov...

IZOLÁCIE
PLOCHÝCH STRIECH
VYSOKOKVALITNÝMI
MATERIÁLMI



0911 28 88 68

Andrej
Takács

Hodinový manžel, údržba domácností a záhrad,
rekonštrukcie RD a bytov, maľovanie, letiskové prepravy
Boris 0940 125 226

VSTAVANÉ SKRINE
POSUVNÉ DVERE
ŠATNÍKY, KNIŽNICE
34 ročné skúsenosti
odborné poradenstvo
najvyššia kvalita
www.roldornitra.sk
tel.: 0905 244 565 **-20%**

Planet Paris

Spoločenské šaty
dámske/detské

Pánske obleky
/detské

moderné oblečenie,
topánky, doplnky

Stará Pošta Fraštacka ul I006/6,
Cabaj-Čápor

0911 597 900
www.planetparis.sk

STARÁ POŠTA

HĽADÁME OBSLUHU

Vinotéka / Pivotéka
Stará Pošta Cabaj-Čápor

- Spolahlivá a zodpovedná osoba
- S pozitívnym prístupom k zákazníkom
- Nie len na občasnú výpomoc

PODMIENKA:
Prax v obsluhu
a práca s pokladňou

0911 597 900

BREVIS.SK
VAŠ DOMOV, VAŠA VOĽBA

Split-Set Klimatizácia
Kaisai FLY 3,5KW

Cenovo jedna z najdostupnejších
klimatizácií na trhu, teraz skladom.

od 799€ Cena je aj s montážou

CHLADENIE
A VYKUROVANIE

WI-FI
OVLÁDANIE

ÚSPORNÁ
PREVÁDZKA

SPOLAHLIVÁ
KVALITA

BREVIS.SK **0911 388 112**

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Bezplatný týždenník

NITRIANSKO

EV 6202/24

Najbližšie k ľuďom

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Rokník III, rok 2026

Redakcia: Coborího 9,
NITRA
nitriansko@regionpress.sk

INZERCIA

Alena Valašková 0910 455 919
Ing. Diana Bóriová 0901 796 594

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (54.170 domácností)

pámy týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janíkovce, Kynek, Mlynáre, Párovské Háje, Badičce, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čab, Čakajovce, Čechynce, Čeladice, Dolné Lefantovce, Dolné Obdokovce, Golianovo, Horné Lefantovce, Hostová, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenc, Jelšove, Kolíňany, Lukáčovce, Malý Četín, Nitrianske Hrnčiarovce, Podhorany, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Štítare, Veľký Četín, Veľký Lapáš, Zbehy, Žirany, Ladice, Veľké Zálužie

nepámy týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janíkovce, Kynek, Mlynáre, Párovské Háje, Babindol, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čakajovce, Čechynce, Golianovo, Horné Lefantovce, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenc, Klasov, Kolíňany, Malý Četín, Mojmírovce, Nitrianske Hrnčiarovce, Paňa, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Svätoplukovo, Štítare, Veľká Dolina, Veľký Četín, Veľký Lapáš, Vinodol, Zbehy, Žirany, Veľké Zálužie

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANČANSKO-SALANSKO
HC	30330	HILOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽČANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇČANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽILINSKO-ZC-BŠ
ZN	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

Štyri ženy, šesť regiónov, jeden spoločný cieľ

Nitra, Levice, Zlaté Moravce, Nové Zámky, Komárno a Topoľčany
– tam všade tvorí tím nitrianskej pobočky REGIONPRESS noviny blízke ľuďom.

Za každým vydaním našich novín v týchto regiónoch stoja konkrétni ľudia. V prípade nitrianskej pobočky sú to štyri ženy, ktoré svoj región poznajú nielen z mapy, ale predovšetkým z každodennej práce s klientmi.

Miroslava Remeňová vedie tím so zodpovednosťou a spoľahlivosťou, akú od nej poznajú klienti aj kolegovia. Má systém a veci dotiahne do konca.

Blažena Valkovičová už dlhé roky buduje pevné vzťahy s podnikateľmi a živnostníkmi v levičskom regióne. Práve vďaka tejto dlhoročnej spolupráci vznikajú noviny, ktoré sú skutočne blízko ľuďom.

Alena Valašková je energická a vždy usmiata, pozná Nitru aj široké okolie od Zlatých Moraviec cez Nové Zámky až po Komárno.

Dlhoročné vzťahy a znalosť regiónu sú jej prirodzenou výhodou.

Najmladšou členkou tímu je Diana Bóriová. Len pred niekoľkými mesiacmi sa stala súčasťou rodiny REGIONPRESS a s obdivuhodnou pracovitosťou zbiera skúsenosti, aby bola každý deň lepšou partnerkou pre klientov vo svojom regióne.

Spoločne sa starajú o to, aby sa do domácností v širokom okolí dostalo to najlepšie, čo ponúkajú miestne firmy. Pretože za každou reklamou, inzerátom či ponukou je konkrétny človek a konkrétny príbeh.

A práve o ľuďoch je REGIONPRESS už viac ako 29 rokov.

» **redakčný obsah**



VYPRAŤAVANIE A LIKVIDÁCIA

BYTOV, DOMOV, PIVNÍČ, KANCELÁRIE, PILENIE STROMOV, LIKVIDÁCIA NEBEZPEČNÉHO ODPADU
0949 242 223

BETÓNOVÉ SKRUŽE

kanalizačné a studňové
0902 257 245

STAVBY REKONŠTRUKCIE

ZATEPLOVANIE, OMIETKY, POTERY, MAĽOVKY, VODA, ELEKTRIKA, JADRÁ, STRECHY, KROVY, ALTÁNKY, IZOLÁCIE, PLOTY, KOMÍNY, KOVOVÝROBA
0949 242 223

Potrebuje zrekonštruovať priestory, dom, byt, kúpeľňu, vymaľovať, natiahnúť novú omietku, zámkovú dlažbu, zložiť nábytok, zapojiť vypínače, zástrčky?

Kontaktujte nás! 0910 154 754

STRECHY MONTÁŽ - VÝMENA

- Plech, škridla, šindel'
- Výmena krovv
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie komínov
- Výmena korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

☎ 0948 107 877

MURÁRSKE PRÁCE

- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie bytov, RD
- Jadrá, kúpeľne, obklady
- Kovovýroba - brány, ploty, kované a lamelové
- Sadrokartóny, omietky
- Podlahy, stierky, maľovky
- Potery, murovky, prístavby
- Búracie práce

NITRA



čujte.sk

Pripravte si pochúťky z grilu

www.cujte.sk

PLOCHÉ STRECHY

- izolácie asfaltových aj plechových striech kvalitnými nemeckými materiálmi
- nátery striech, PVC fólie
- zameranie a cenová ponuka ZDARMA

0905 66 22 29

PREDAJŇA POĽOVNÍCKYCH POTRIEB

POĽOVNÍCKE ZBRANĚ
TLMÍČE
OPTIKA

Novozámocká 120
areál PCT Nitra-Krškany

0908 707 007 | 0905 533 726
www.polovacky.com

ENVI-GEOS Nitra
Komplexné nakladanie s odpadmi so sídlom v Lužiankach

Prijme do pracovného pomeru Údržbára budov a zariadení (m/ž)

Pracuje sa na jednu zmenu.
Vašou úlohou budú:
• Vykonávanie mechanických opráv a údržby strojov a zariadení
• Vykonávanie drobnej údržby budov
• Predkladanie návrhov a riešení na údržbu a opravu strojov a zariadení

Ponúkame:
• Mzdu 1200* v hrubom v závislosti od skúsenosti kandidáta
• Stravné v hodnote 7 EUR/deň + školenia

Požadujeme: vodičské oprávnenie sk. B, prax na podobnej pozícii, manuálnu zručnosť, skúsenosti so zvariním (zváračský preukaz zabezpečíme)

V prípade záujmu nás kontaktujte telefonicky na 0904 852 251 alebo mailom: kolevova@envigeos.sk

*mzda pozostáva zo základnej mzdy a pohyblivej zložky mzdy

ENVI-GEOS Nitra
Komplexné nakladanie s odpadmi so sídlom v Lužiankach

Prijme do pracovného pomeru Údržbára nákladnej automobilovej techniky / Automechanika (m/ž).

Pracuje sa na jednu zmenu.
Vašou úlohou budú:
• Bežná a preventívna údržba a opravy nákladnej automobilovej techniky
• Práca v pneuservise, diagnostika porúch a ich odstránenie

Ponúkame:
• mzdu od 1300 do 1500 EUR* v hrubom, konečná výška mzdy závisí od schopnosti a skúsenosti kandidáta
• stravné v hodnote 7€/deň + školenia

Požadujeme: vodičské oprávnenie sk. B, prax na podobnej pozícii, manuálnu zručnosť

V prípade záujmu nás kontaktujte telefonicky na 0904 852 251 alebo mailom: kolevova@envigeos.sk

*mzda pozostáva zo základnej mzdy a pohyblivej zložky mzdy

PMP MONTEX
PARTNER IN MODERN PRODUCTION

BEZ PRÁCE?

potrubár technika montex

Práca čaká v PMP Montex
kariera@pmpmontex.sk

HYDROIZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH

EASYHOME SK

- PVC FOLIA FATRAFOL, SIKA, BAUDER
- ZATEPLENIE PLOCHÝCH STRIECH
- REKONŠTRUKCIE PLOCHÝCH STRIECH

www.easyhome.sk

0907 500 566

Obhliadka
a cenová ponuka
ZADARMO



40-0028

Informácie o kvalite vody na kúpanie

Čakajú nás horúce letné dni a to nás priam láka kamsi k vode. Dôležité však je, poznať kvalitu vody, do ktorej chceme vkročiť. Výborným pomocníkom nám môžu byť interaktívne mapy s informáciami o kvalite vody na kúpanie na prírodných vodných plochách, prírodných a umelých kúpaliskách z dielne Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR). Nájdete ich na www.uvzs.sk.

kvality vody na kúpanie, ktoré zrealizovali regionálne úrady verejného zdravotníctva a výsledky obvyklých, pravidelných analýz kvality vody na kúpanie vykonaných prevádzkovateľmi kúpalísk. Informácie obsahujú aj údaje o dátume posledného štandardného odberu vzoriek. Údaje sú aktualizované každých 24 hodín.

Ďalšie informácie nájdete na webe

Kúpacia sezóna oficiálne trvá od 15. júna do 15. septembra. V tomto období sú zároveň na webových sídlach úradov verejného zdravotníctva v pravidelných týždňových intervaloch zverejňované aj ďalšie informácie o stave prírodných vodných plôch a umelých kúpalísk a kvality vody na kúpanie.

» [ren](#)

Cez interaktívne mapy môžu záujemcovia zistiť základnú informáciu už pri pohľade na ikonu vybranej prírodnej vodnej plochy či kúpaliska, no mapy obsahujú aj viac podrobností. „Farba ikony vyjadruje určitú kategóriu kvality vody na kúpanie, do ktorej bola vodná plocha zaradená na základe ostatných dostupných výsledkov analýz. Jednotlivé kategórie reprezentujú určitú úroveň kvality vody na kúpanie, pričom zohľadňujú aj možné zdravotné riziká. Zároveň sú pre kategórie so zníženou kvalitou vody na kúpanie dostupné zdravotné odporúčania,“ objasňujú odborníci z Odboru hygieny životného prostredia a zdravia ÚVZ SR.

Hodnotenie zohľadňuje výsledky analýz

Hodnotenie zohľadňuje výsledky posledných štandardných analýz



Ilustračné foto.

zdroj foto egmuri pixabay

**ŠTRK - PIESOK
KAMEN**

OKRASNÉ GULÁČE

SVÄTOPLUKOVO
0905 142 500

**LETNÉ REZY
OVOCNÝCH
STROMOV**

0907 164 805

**NÁUŠNÍČKOVO
NITRA**

**APLIKÁCIA NÁUŠNÍČ
U VÁS DOMA**

- ✓ Bábätká od 4 týždňov
- ✓ Deti aj dospelí

28 rokov skúseností
Profesionálny systém **FMDEX**

0914 505 060 **nausky.sk**

Pohrebná služba
MORANA
GOLIANOVO 257

Ponúkame
komplexné služby
v oblasti pohrebníctva,
úctu, úroveň, dôstojnosť.

PONDELOK - PIATOK
8,00 - 15,00 h
tel. NON-STOP
0919 485 715

Stahovanie BLESK

0903 432 588

Stahovanie a preprava tovaru!
Aj zahraničie

www.stahovanieblesk.sk

SERVIS A OPRAVA OKIEN A DVERÍ

0908 029 285

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

**Rekonštrukcie bytov, domov,
obchodných priestorov**

stavby na kľúč, vrátane všetkých profesii

Arkadia s. r. o. 0917 157 332 arkadiastavby@gmail.com

**Recyklácia a vyradenie
vozidla z evidencie**

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

Odvoz auta zadarmo

GA SA HC LV NR NZ ZM PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.

UŽ nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát,
my všetko odhlásime za Vás.

0915 261 120

**VYPRATÁVANIE
DOMOV, BYTOVÝCH
A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV**
pivnice, povaly, garáže, sklady...

**ČISTENIE POZEMKOV
A RUČNÉ BÚRACIE PRÁCE**

0903 640 759
vypratavaniecistenie@gmail.com

Znížili sme ceny.
Aby nové okná
neboli len
snom.

www.slovaktual.sk

o k n á a d v e r e

Slovaktual®

NITRA, Párovská 14
nitra@slovaktual.eu
0905 211 572

TOPOĽČANY
Československej armády 32
topolcany2@slovaktual.eu
0911 311 220

Predaj mladých nosníc

11-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT



Predaj krmných zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

PRIJÍMAME OBJEDNÁVKY
Dovoz priamo na adresu

0940 658 399
0905 355 145

Farma Frajkovci: 160 Veľčice
farmafrajkovci@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

0940 658 399
0905 355 145

SBS LAMA SK

prijíma bezpečnostného pracovníka na obchodnú prevádzku

Lidl Nitra

5,50 € / hod. netto
POS nutný! Nástup ihneď!

0948 356 675

DOVOZ NA ADRESU
mládky, morky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

NÁTERY STRIECH

NITRA

0948 107 877

DOVOZ NA ADRESU
mládky, morky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

Zateká Vám strecha?
Spoľahnite sa na odborníkov a budete kľudne spať

- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 € / m²
- Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

STRECHAFER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860

STAVEBNÉ A TESÁRSKE PRÁCE

ZATEPLOVANIE, REKONŠTRUKCIE, ELEKTROINŠTALÁCIE, JADRÁ, OMIETKY, POTERY, MALOVKY, ZÁMKOVÁ, PLOTY, KOVOVÝROBA, NÁTERY, KOMÍNY, RÍNY

0902 266 147

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA (PRI GALANTE)

NOVINKA:

★ **BROJLEROVÉ KURENCE** ★

BROJLEROVÉ KAČICE A MULARD KÁČERY NA VÝKRM
2-14 DŇOVÉ BROJLEROVÉ KAČICE
2-14 DŇOVÉ MULARD KÁČERE

CELOROČNÝ PREDAJ NOSNÍC OD 8. TÝŽDŇA CENA PODĽA VEKU

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KRMNEJ ZMESI
031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
facebook **HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA**
CENA DOPRAVY: 7,50€

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 prevýšením 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 železnice 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 veľrybou. 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



KAMENÁRSTVO

Najväčšia predajňa 700 m² vystavených pomníkov v regióne.

Jelšovce
Jelšovce 421 (pri pošte)
Po - Pia: 9:30 - 16:30

0903 747 666

CELOROČNÁ ZĽAVA až do 40%

UŽ 35 ROKOV S VAMI
Premium Quality
SLOVENSKÝ VÝROBCA POMNÍKOV

Slovenský výrobca pomníkov za dostupné ceny, s tradíciou od 1991

www.zulovepomniky.sk



Sa oplatí.

-34 %
0.49
Mozzarella
125 g, (100 g = 0,39)
rôzne druhy

Najnižšia
cena v Lidl
tento rok

UŠETRITE*
-48 %
1.29
Giana Tuniakový šalát
185 g, (100 g = 0,70)
rôzne druhy

-38 %
0.79
od 6 kusov
-46 %
0.69
Zlatý Bažant radler
0,5 l, rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 1,58), (LP: 1 l = 1,38)

PARKSIDE

30
ROKOV
OSLÁV TO
NA PLNÝ
VÝKON!

*Vysokotlaké čističe sú
vhodné len na použitie s vodou.



PARKSIDE
Vysávač
na mokré
a suché
vysávanie
kus

**CENOVÝ
TRHÁK**

39.99



aj online

PARKSIDE
Pracovné
šortky
kus
rôzne druhy

**CENOVÝ
TRHÁK**

7.99



*Potvrďuje to prieskum agentúry NMS Market Research Slovakia, realizovaný v období od 14. 5. do 19. 5. 2026 na vzorke 2 002 respondentov.
Na otázku, ktorý z obchodných reťazcov na Slovensku považujú za cenového lídra, uviedlo spontánne najviac - až 40 % opýtaných - práve Lidl.

Ponuka tovaru v letáku platí od 6. 7. do 12. 7. 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**

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:

**Koľko 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

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» KÚPIM MALOTRAKTOR KU-BOTA. TEL. 0940232500
» Kúpim aj nefunkčné Babetta, Simson. 0940232500
» Kúpim motocykle Jawa/ČZ/Simson/Babetta/Pionier/Stadion aj iné... 0949 371 361

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

» MAM 59 HLADAM PRIATEĽA NA ZOZNÁMENIE 0940642703

» Seriozny muž hľadá priateľku nad 64 r. 0903404189

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:

RP NR 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Váš inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor. Cena spätnej SMS je 1€ pri texte do 50 znakov, 2€ pri texte do 100 znakov a 3€ pri texte s dĺžkou nad 100 znakov. Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o. Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov.

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 – Zoznamenie
- 0 – Rôzne

SMS je možné podať aj v ďalších regiónoch, v ktorých vychádzajú noviny siete REGIONPRESS. V takom prípade nahraďte písmena „NR“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE
➔ NA LEPSIAPRACA.SK

Ríbezle sú bohaté na vitamín C

Ríbezľa je ovocný ker a jeho plodmi sú drobné bobule kyslastej chuti rastúce v strapcoch. Hoci sú skutočne maličké, sú cenným a lacným prírodným zdrojom zdraviu prospešných látok. Poznáme červené, biele aj čierne odrody tohto chutného ovocia. Pre ich vysoký obsah pektínov je veľmi jednoduché z ríbezlí pripraviť rôzne džemey, želé alebo sirupy.

„Vysoký obsah vitamínu C, karotenoidov, retinolu, vápnika a ďalších životne nevyhnutných živín robí z ríbezlí ovocie vhodné pre posilnenie našej obranyschopnosti,“ približuje Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že ríbezle sú bohaté aj na vlákninu. Ak si denne doprajete 2-3 hrste ríbezlí, vaše trávenie sa podakuje v podobe bezproblémového fungovania. Ríbezle však môžu podľa odborníčky na výživu výrazne pomôcť aj v prevencii mnohých chorôb, napríklad chorôb z prechladnutia, vírusových a bakteriálnych infekcií, ako sú chrípka, infekcie slizníc, bronchitída, angína a podobne. Vysoký obsah rutinu v ríbezliach pomáha udržať dobrý stav našich ciev, udržuje ich steny pružné a zlepšuje priechodnosť krvi. Odporúčajú sa zaradiť do jedálnička aj ako prevencia voči civilizačným

ochoreniam a to vysokého tlaku krvi, hemoroidov, opuchov končatín, kŕčových žíl, slabých ciev s tendenciou k praskaniu a modrinám.

Čierne ríbezle sú bohaté na flavonoidy, ktoré zabráňujú tvorbe usadenín na stenách krvných ciev. „Bohaté sú na omega 3-mastné kyseliny, ktoré majú schopnosť znížiť hladinu lipoproteínu s nízkou hustotou (LDL) alebo zlého cholesterolu a zvýšiť hustotu (HDL) alebo dobrého cholesterolu v krvnom obeh,“ objasňuje Mgr. Klinčáková. V ríbezliach je mimoriadne vysoký obsah vápnika, minerálnych látok - horčíka a mangánu. „Protizápalové, antibakteriálne a antioxidačné vlastnosti čiernych ríbezlí pomáhajú bojovať proti množstvu kožných ochorení. Preto sa olej z čiernych ríbezlí používa na liečenie ekzému, psoriázy či atopickej dermatitídy,“ uzatvára odborníčka.

» ren



Ilustračné foto.

Zdroj foto hansbenn pixabay

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 zdokonalenie 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 inkluzívnějšímu 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

ŽUPAN BRANISLAV BECÍK:

„POSILNILI SME CESTÁRSKU TECHNIKU“

Do vozového parku našich regionálnych cestárov pribudlo 11 nových strojov, ktoré pomôžu pri letnej aj zimnej údržbe. Vďaka modernej technike dokážeme reagovať na vzniknuté situácie rýchlejšie a efektívnejšie.

Župa investuje do bezpečnejších krajských komunikácií. Nové sypače, rýpadlá a pracovné vozidlá zlepšia starostlivosť o cesty vo všetkých regiónoch kraja. Moderné vybavenie umožňuje kvalitnejšiu a bezpečnejšiu údržbu mostov, krajníc, priekop i dopravného značenia.

Naším cestárom navyše pomáhame pracovať efektívne. Špeciálne stroje zvládnu úlohy, ktoré boli doteraz časovo aj personálne náročné. Menej času v teréne znamená rýchlejšie opravy a vyšší komfort pre motoristov či cyklistov.

Rozvoj dopravnej infraštruktúry nekončí pri asfalte. Popri opravách krajských ciest II. a III. triedy i mostov systematicky investujeme aj do Regionálnej správy a údržby ciest. Od roku 2021 sme do ich techniky vložili takmer 5 miliónov eur, aby boli župné cesty bezpečné a spoľahlivé každý jeden deň.



Sledujte všetko na diaľku až do vzdialenosti 8 km vďaka americkej ŠPIÓNNEJ TECHNOLOGII!

Nič vám neunikne! Konečne uvidíte každý detail pri maximálnom priblížení v HD kvalite. Dokonca aj zo vzdialenosti niekoľkých kilometrov, bez ohľadu na počasie. Všetko vďaka mini ďalekohľadu!

Radi sa prechádzate pri mori alebo chodíte na turistiku v horách? Pozorujete prírodu a vtáky? Alebo možno chcete vedieť, čo váš sused tajne robí na dvore? Alebo sledujete futbalistov na ihrisku počas zápasu?

Loď na obzore, vták v húštine, lietajúce lietadlo, zápas, predstavenie... S týmto teleskopickým miniatúrnym vreckovým ďalekohľadom...

Všetko uvidíte jasne a v mega zväčšení!

Či už ste vášnivý pozorovateľ prírody, športový fanúšik, nadšenec turistiky alebo sa len chcete dozvedieť, čo sa deje okolo vás, teraz môžete mať prehľad o celom okolí! Vidieť zlodēja, ako sa vláme do garáže alebo altánku na pozemku, alebo vandalov, ako čmárajú po stenách.

Tento mini ďalekohľad využíva technológiu, ktorá sa nachádza okrem iného v profesionálnych ďalekohľadoch na pozorovanie hviezd. Inovatívne riešenia vyvinuté vojenskými optickými inžiniermi eliminujú odlesky a skreslenie obrazu. Takže uvidíte každý detail vo vynikajúcej

HD kvalite, či už sa pozeráte zo vzdialenosti 66 metrov alebo 8 km.

40-násobné priblíženie v HD kvalite

Technológia duálnej digitálnej kalibrácie kombinuje obrovský výkon a dlhý do-

v ležaku aj v hmle!). Širokouhlé antireflexné šošovky z neho robia perfektný nástroj na skryté pozorovanie. S týmto vybavením môžete:

- ✓ sledovať zlodějov alebo suseda, ktorý vám znečisťuje trávnik;
- ✓ pozorovať a fotografovať divo žijúce zvieratá (aj medvede z bezpečnej

za súmraku). Je to perfektné riešenie pre tých, ktorí hľadajú ľahké, ale výkonné pozorovacie zariadenie na dlhé vzdialenosti.

Môžete si aj odfoťiť!

K tomuto kompaktnému mini ďalekohľadu môžete pripievať aj statív. A ak chcete fotografovať alebo natáčať video, jednoducho použijete priložený držiak na pripovenie minidalekohľadu k smartfónu tam, kde je objektív, zaostriete a máte hotovo! 40-násobný ZOOM zaručuje vynikajúcu kvalitu fotografií, bohaté detaily a nerozmazané snímky v každej situácii.



TECHNOLÓGIA CIA dostupná pre každého

Doteraz túto technológiu špiónážneho sledovania používali výlučne americkí agenti CIA. Kvôli náročnej práci v teréne a meniacim sa poveternostným podmienkam potrebovali moderné vybavenie na vykonávanie sledovania z tajných vzdialeností. Teraz sa o jej účinnosti môže každý presvedčiť na vlastné oči! Všetko vďaka bývalému technickému operačnému dôstojníkovi Bryanovi Spencerovi, ktorý túto špecializovanú technológiu upravil na turistické účely.

Obsah sady:

statív (výška 60 mm), univerzálny držiak na telefón, kryt, handrička na objektív, remienok na zápästie, používateľská príručka

sah. Donedávna bola veľmi drahá a používali ju výlučne elitné americké spravodajské jednotky. Niet divu: zväčšuje zorné pole až 40-násobne, čo vám umožní vidieť všetko jasne, super ostro a v živých farbách (v oslepujúcom slnečnom svetle,

vzdialenosti); sledovať a filmovať športové podujatia, koncerty a predstavenia vo vysokom rozlíšení; obdivovať nádherné výhľady zblízka...

Neuveríte tomu na vlastné oči!

Vo vnútri tohto kompaktného mini ďalekohľadu sa nachádza 40-násobný hypervízny optický zoom so zaostrovacím kolieskom. Šošovky sú vyrobené zo super jasných sklenených hranolov BAK-4 s celokovovým povlakom. Výsledný HD obraz je jasný, čistý a ostrý (aj

Teleskopická mini luneta je:

NEZNIČITELNÁ

- nerozbije sa ani pri páde na betón! Má tiež ultra odolné sklenené šošovky.

VELMI ĽAHKÁ

- váži iba 240 g!

KOMPAKTNÁ

- zmestí sa vám do vrecka!

ERGONOMICKÁ

- vďaka gumenému puzdru perfektne padne do ruky a nekľže.



JARNÁ AKCIA!

56% zľava do 10.07.2026
Namiesto 89 € iba 39 €!

Teleskopická mini luneta je k dispozícii na predaj telefonicky od oficiálneho distribútora. Garantujeme najvyššiu kvalitu a bezpečnosť prepravy.

PLATBA JE BEZPEČNÁ
- PLATBA NA DOBIERU.

Zavolajte:
02/21 026 069

Po-Pia 8:00-20:00, So-Ne 9:00-19:00
Cena hovoru je rovnaká ako pri štandardnom hovore na pevnú linku.



„Fenomenálne vybavenie!“

Nosím okuliare a som krátkozraký. Takže som potreboval niečo malé a ľahké na pozorovanie zvierat. Testoval som rôzne modely (vrátane drahých), ale väčšina z nich na túto úlohu nebola dostatočne dobrá. Tento fungoval dobre, dokonca aj v daždi a pod úplne zamračenou oblohou! Obraz je ostrý, nerozmazaný a kontrast je vysoký. Som šokovaný, že niečo také malé môže fungovať tak dobre.

Andrej z Bratislavy
nadšenec horskej turistiky a pozorovateľ prírody

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.



Chrňte 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 chrňte 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 líšče, 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).

Ochrňte 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 NAJVYŠŠEJ 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.

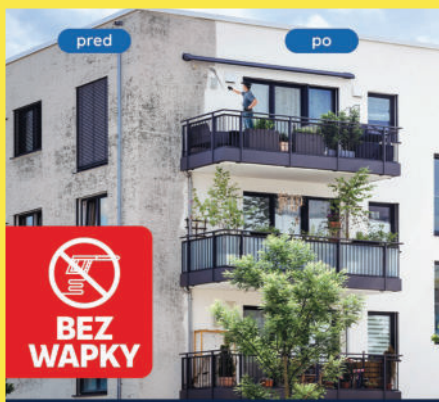


Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

Pre ĽŽP 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
UKÁZKA

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

**LEPŠIA
PRÁCA**

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

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

Pobyťový balíček zahŕňa:

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

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



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 31.7.

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

STRECHY predávame
montujeme

Zavolajte, za ponuky nič nedáte!

Zľavy
na krytiny až do
- 50%

ROVA

MEDITERRAN

TONDACH

BRAMAC

škrídly plochové klasické | trapézy | odkvapý | krovy | pur-panely | montované haly, domy

tel.: 0905 577 222
0905 598 924

www.stresnekrytiny.sk