

BARDEJOVSKO

SVIDNÍCKO-STROPKOVSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
mobil:
0940 954 513
za prijateľnú cenu

INZERCIA

0905 915 035

NOVÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
za rozumnú cenu

0908 152 485

Už otvorené

TONERY od 9,90€
ATRAMENTY od 3,50€
KOPÍROVANIE od 0,15€

Dlhý rad 20, Bardejov

quamp
RECYCLING

PROF-STRECHA

•NÁTERY STRIECH

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

0940 366 431

FARBA, KTORÁV YDRŽÍ ZA PRIATEĽNÚ CENU

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

0915 887 596 PONÚKNITE

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS

PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov **0917 722 447**

kalejatransport@gmail.com

STAČÍ ZAVOLAŤ
PRÍDEME KEDYKOLVEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA



HĽADÁM **ASISTENTKU V BARDEJOVE**
k **imobilnej žene**, nástup po zaučení ihneď.
Odmena 6,81/hod. **0902 197 538**

SATUR

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

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Bezplatný týždenník

BARDEJOVSKO
SVIDNICKO-STROPKOVSKO

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 Zábava, Dlhá Lúka, Mihalov, Andrejová, Bartošovec, Becherov, Beloveža, Brezov, Budovany, Čigelka, Dubinné, Fričkovce, Gaboltov, Gerlachov, Hankovce, Harhaj, Hažlín, Hertník, Hervartov, Hrabovec, Hrabské, Chmelová, Janovce, Kľušov, Kobyly, Kochanovce, Komárov, Koprivnica, Kružlov, Kurima, Kurov, Lenartov, Lopúchov, Lukavica, Lukov, Malcov, Marhaň, Mokroluh, Nižný Tvarožec, Oškov, Raslavice, Richvald, Rokytov, Smlino, Snakov, Stebník, Stulaň, Sveržov, Šarišské Čierne, Šiba, Tamov, Tročany, Vaníškovec, Vyšná Voľa, Zborov, Zlaté, Bokša, Sítin, Stropkov, Breznica, Duplín, Chotča, Nižná Oľšava, Tisnec, Svidník, Černina, Dubová, Giraltovce, Hrabovčik, Kapišová, Kračúnovce, Kuková, Kurimka, Ladomirová, Lúčka, Nižný Mirošov, Nižný Orlik, Stročín, Šarišský Štiavnik, Vyšný Mirošov, Vyšný Orlik, Železník, Želmanovce,

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	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TREŇCIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KL	24.900	KOŠICKO okolie
IS	12.940	ĽUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRAVSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	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

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

Nátery

striech
0905 480 575

Práca v BJ pre

ZATEPLOVAČOV
8,00€/hod.

0917 393 956

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

TOBI TEAN s.r.o.

PRIJME TESÁROV,
MURÁROV
A POMOCNÍKOV
NA STAVBU NA TPP8,50 - 10,50 €
za hodinuPráca celoročne
Nástup možný ihneď

0949 000 200

Oblečenie, náradie, cestovné
a ubytovanie hradené zamestnávateľom.

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

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

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

elektro

ELEKTROINŠTALAČNÝ MATERIÁL
SVIETIDLÁ, ŽIAROVKY, LUSTRE...

- ♦ PRENÁJOM PLOŠINY
- ♦ PRENÁJOM NÁRADIA
- ♦ REVÍZNE SPRÁVY

Predajňa: Nábrežná 8, 085 01 Bardejov

054/474 2002 | www.elektrojmp.sk

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: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

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

INZERCIA
0905 915 035

GNS
GOMBÁR
NÁTERY STRIECH

Nátery striech
Čistenie striech
Syntetické
a polyuretánové farby

Slovenská firma

www.gombarnatery.sk
0911 946 071



LESPOL-OLH s.r.o. | **BARDEJOV,**
BARDEJOV
PONÚKAME NA PREDAJ
SYPANÉ PALIVOVÉ DREVO:
štandardná dĺžka – 33 cm
CENA ZA SUROVÉ DREVO 1PRMS / 55 EUR
CENA ZA SUCHÉ DREVO 1PRMS / 70 EUR
– neštandardná dĺžka – na objednávku
– 25cm, 40cm, 45cm
– 1 kietka/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



**PALIVOVÉ
DREVO**

0918 241 336



**PONUKA
SLUŽIEB**

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

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**

PRENÁJOM NEHNUTEĽNÉHO MAJETKU

Stredná odborná škola ekonomiky, hotelierstva a služieb Jána Andraščíka,
Pod Vinbargom 3, 085 01 Bardejov

vyhlasuje obchodnú verejnú súťaž na prenájom nehnuteľného majetku:

	• prenájomná plocha priestorov na umiestnenie nápojového automatu	- 1 m ²
	• prenájomná plocha priestorov na umiestnenie potravinového automatu	- 2 m ²

Podrobné informácie: www.psk.sk
a na t. č. **054/488 51 26** alebo **0948 158 285**

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



tel. **0905 764 689**

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

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

CHCETE INZERUJE U NÁS! ZAVOLAJTE EŠTE DNES!

VIAC ZÁKAZNÍKOV? ☎ **0905 915 035**



**OCHUTNÁVKA
ZDRAVIA**

**OD 13. 7. 2026
ZAČÍNA AKCIA**



**FECKO
DROGÉRIA
Bardejov**

**NAKÚPTE ŠŤAVY
NAD 25 €**

**DOSTANETE
ŠŤAVU ZDRAVIA
300 ml
ZADARMO**

AŽ DO VYPREDANIA ZÁSOB

NAJBLIŽŠIA OCHUTNÁVKA
30. 7. 2026
(ŠTVRTOK)

V PREDAJNI U FECKA
Pod Vinbargom 1010/1
Bardejov

100 %
PŘÍRODNÝCH
ŠŤAV

PODPORA
IMUNITY

PLNÁ ANTIOXIDANTOV
A VITAMÍNŮV

DROGÉRIA U FECKA
Mlynská 2
085 01 Bardejov

**KVALITNÉ PRODUKTY
PRE VAŠE ZDRAVIE**

www.ekomedica.sk

ÚČTOVNÍCTVO Z&K, s.r.o.

- vedenie účtovníctva
- spracovanie daňových priznaní
- mzdy a personalistika
- poradenstvo
- vypracovanie podnikateľských zámerov

Kancelária: Kellorová 1, 1. poschodie, Číslo dverí 114 a 115
Kontakt: 0918 624 388 / 0907 918 878

23. júla 1992

v Bratislave sa dohodli zástupcovia českej ODS a slovenského HZDS na **zániku česko-slovenskej federácie**

Výročia a udalosti

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**

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

LETNÁ AKCIA

STIGA VARI CP1 484 WSQ
Vyrobené na Slovensku
Benzínová kosačka s pojazdom
Motor STIGA ST 140 OHV
Výkon: 2,2kW
Záber: 48 cm
Kôš: 60 L
IHNEĎ K ODBERU
SUPER CENA 339€

STIHL FS 120
Motorový krovinores
Motor: STIHL 2 - mix
Výkon: 1,3 kW/ 1,8 HP
Hmotnosť: 6,3kg
Žacia hlava Autocut 27-2
IHNEĎ K ODBERU
SUPER CENA 399€

HYDROSTAT STIGA VARI RL 84 H
Traktorová kosačka
Motor: 4 takt. Stiga ST450
Prevodovka: Hydrostat
Záber: 84 cm
2 nože
IHNEĎ K ODBERU
SUPER CENA 1999€ + DARČEK

STIGA Estate 598W
Traktorová kosačka
Motor: 4 takt STIGA ST550
2 Valec - maximálny výkon 18HP
Prevodovka: Hydrostat
Záber: 98 cm
2 nože
IHNEĎ K ODBERU
SUPER CENA 2599€ + DARČEK

STIHL MS 162
Ľahká motorová píla
Zdvihový objem: 30,1 cm³
Výkon: 1,2/1,6 kW/k
Hmotnosť: 4.5 kg
AKCIOVÁ CENA 199€

TOM GRASS TG 225
Bubnová kosačka na vysokú trávu
Motor: RATO 223 cm³ (4-takt)
Výkon: 4 kW, Pojazd s diferenciálom
Záber: 64 cm
IHNEĎ K ODBERU
SUPER CENA 899€

STIGA SUPA RL98H
Traktorová kosačka
Motor: 4-takt, ST 500
Prevodovka: Hydrostat
Záber: 98 cm
2 nože
IHNEĎ K ODBERU
SUPER CENA 2199€ + DARČEK

HYDROSTAT SECO Challenge MJ 102-22 Plus
Záhradný traktor
Motor: LONCIN 2 valec, 708 cm³ /22 HP
Prevodovka: Hydrostat
Záber: 102 cm, 2 nože
IHNEĎ K ODBERU
SUPER CENA 4099€ + DARČEK

VYUŽITE NAŠU AKCIU NA ZÁHRADNÉ TRAKTORY ZA FANTASTICKÉ CENY S PRÍSLUŠENSTVOM A DARČEKOM ZDARMA

zadarmo nabíjačka

zadarmo mulčovač + nabíjačka + ťažné zariadenie

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

ZS MONT s.r.o.

PRÍJME STAVEBNÉHO MONTÁŽNEHO PRACOVNÍKA

1 000 - 1 600 € mesačne

Bardejov

0918 488 379

ČISTENIE HROBOV

RENOVÁCIA PÍSM

pred po

AKCIA Používame materiál nemeckej kvality

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

impregnácia a doprava **zdarma**

PREDAJ SVIETNIKOV A VÁZ

0902 509 700

Predaj krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabulky s menami

www.cisteniehrobovsaris.sk

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE 0905 915 035

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

Riadková inzercia

0 RÔZNE

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

» Hľadám kamarátku, ktorá je tiež sama a je na dôchodku vek 60+, z BJ a okolia t.č. 0944321533

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» PREDÁM SILNU OFF ROAD KOLOBEŽKU zn. KAABO WOLF WARRIOR 11 .Cena dohodou 0949 431 783

» Predám elektrostimulačný prístroj zn. COMPEX SP 6 vo výbornom stave .Cena dohodou 0949 431 783

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

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

			8		1			9
S								
U		1		2				4
	9				6			
D			4		3		9	
O	2	6					4	
K	8	7				3		6
U			4					
					8			
			3	6	7	8		1

MK - interiér

„Váš interiér začína u nás.“

• **DREVOTRIESKY • OSB • PRACOVNÉ DOSKY • POREZ + OLEPENIE ABS •**

NÁJDETE NÁS NA **NOVEJ ADRESE**
BARDEJOV, POŠTÁRKA 2747
(V AREÁLI LOGISTICKÉHO CENTRA MAKOS)

0910 844 478 | WWW.MK-INTERIER.SK | MKINTERIERBJ@ATLAS.SK

**POREZ
DTD A
OSB NA
POČKANIE**

KANVY STOLÁRSKE POTREBY A KOVANIA

MONTÁŽ ➔ PROJEKCIA ➔ PREDAJŇA ➔ SERVIS

kúrenie, plyn, voda ➔ fotovoltika ➔ tepelné čerpadlá ➔ rekuperácia ➔ kúpeľne ➔ kotly

MG

INŠTALATHERM



**FOTOVOLTIKA, SOLAR,
KLIMATIZÁCIA, TEPELNÉ
ČERPADLÁ A REKUPERÁCIA**

- Pomôžeme Vám získať štátne dotácie
- Poskytneme Vám konzultácie, projekciu, montáž a servis
- Zdarma cenová ponuka
- Obhliadka na mieste realizácie
- Zľavy pre živnostníkov

Využite u nás dotácie s projektom

Kotly na biomasu

1 500 €

Tepelné čerpadlá

4 370 €

Slnéčné kolektory

2 300 €

Fotovoltické panely

4 025 €



Poskytujeme záručný a pozáručný servis



www.instalatherm.sk



0907 864 359

PREDAJŇA

DUKLIANSKA 34, BARDEJOV OTV. HODINY: PO - PIA: 7:00 - 17:00 HOD. SOBOTA: 08:00 - 11:30 HOD.

VIGAS

ATMOS

VIESMANN

Zelená domácnostiam

Zelená solidarita

Attack
VÝROBCA TEPELNEJ TECHNIKY



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky fond
regionálneho rozvoja

Už si vyskúšal **Swipe Bet** ?

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

TIPOS BET

Swajpni a pokračuj. Nový spôsob výberu športových stávok prichádza na TIPOSBET

Mobilné aplikácie nás naučili prejavovať sympatie tak, že stačí potiahnuť prstom doľava alebo doprava. Rovnaký princíp teraz prichádza aj do sveta športových stávok. TIPOSBET predstavil novú funkciu **Swipe Bet**, ktorá prináša zjednodušenie prehliadania vybraných športových udalostí.

Namiesto zdĺhavého preklikávania ponuky sa na obrazovke postupne zobrazujú predpripravené zápasy. Zaujal vás niektorý z nich? Potiahnite doprava a udalosť sa pridá na váš tiket. Nie je to zápas podľa vášho gusta? Potiahnutím doľava prejdete na ďalšiu ponuku. Ovládanie je intuitívne a prispôbené práve na používateľa.

Swipe Bet stavia na jednoduchosti. Nie je potrebné prechádzať množstvo kategórií či vyhľadávať jednotlivé zápasy. Vybrané športové udalosti sa vám zobrazujú postupne a tak sa používateľ môže rozhodnúť, či ho konkrétny zápas zaujíma alebo nie.

Novinku nájdete v mobilnom prostredí TIPOSBET a rozširuje tak možnosti, ako si zostaviť tiket. Oceníte ju najmä ak sledujete šport na cestách alebo ak chcete mať prehľad o aktuálnej ponuke v prehľadnej forme.

TIPOSBET zároveň ponúka aj pestré bonusové ponuky. Ich aktuálne podmienky sú zverejnené na webovej stránke spoločnosti tipos.sk, preto je vhodné oboznámiť sa s nimi ešte pred ich využitím.

Športové stávky sú určené výlučne osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Kvalifikovalo sa Slovensko
na MS vo futbale 2026?

A: Áno

B: Nie

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



- Súťaž prebieha od piatku 10.7.2026 od 10:00 hod. do piatku 17.7.2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

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 28

AKCIA trvá od 12.07.2026
do 19.07.2026

**TRADIČNÉ
SLOVENSKÉ MASLO**
83%



0,69€

SYR PLÁTKOVÝ
100 g, krajina pôvodu
Rakúsko



0,79€

**BOMBA
CENA**



6,99€

KARIČKA
100g, črievko

0,99€



**SMOTANOVÁ
NÁTIERKA SABI**
145 g, viac druhov

1,59€



**TUNIAK
POMAZÁNKA**



0,79€

HORČICA
850 g, Tomata

1,69€



**MINI
SUŠIENKY**
160g



Stará cena 1,49€

0,79€

HORALKY 5x50g

cena za 1ks



0,49€

**VELVET
JACOBS**
200 g

6,99€



**TUNIAK
LA MAREA**
2 druhy, 80g

2,22€



**CUKRÍKY
TEHLÍČKY**
6x 7,5g

0,66€



DOMESTOS
5ks/bal.

XXL PALK 5



3,99€

HELL
250 ml

0,59€



**PIVO
Šariš 10°**

0,39€



**VÍNO
OSTROŽOVIČ**
0,7l, 2 druhy, 11,5%
FURMINT, TOCCATA

3,99€



**VÍNO
TOKAJ
4 PUTN.**
0,375 l

14,99 €



BECHEROVKA
0,5l, 38%

6,99€



**BECHEROVKA
VODKA**
0,7 l, 37,5%

6,99€



**FERNET
CITRUS**
0,7l 30%

7,99€



**SPIŠSKÁ
BOROVICA
KOSHER**
0,7l, 40%

11,99€



**CAPTAIN
MORGAN**
0,7l, 35%

12,99€



**WHISKY
NESTVILLE**
0,7l, 40%

13,99€



RUM BUMBU
0,7l, 40%

29,99€



28/2026

foto len ilustračné

58-0002

KAMENÁRSTVO

RODINNÁ FIRMA

37-ROČNÁ TRADÍCIA

www.

FIL'ARSKÝ

.sk

SLOVENSKÝ VÝROBCA

SKÚSENÍ PRACOVNÍCI

**CENY PLATNÉ DO
31.7.2026**

3D vizualizácia

Hrúbka krycej dosky - 4 cm

Hrúbka náhrobnej tabule - 6 cm

1650
EUR1650
EUR495
EUR495
EUR495
EUR495
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

Nechtík má mnohoraké využitie

Nechtík lekársky je veľmi liečivá a všestranne využiteľná bylina, ktorú si môžete dopestovať vo svojej záhrade. Ide o letničku, ktorá kvitne od jari až do jesene oranžovými, prípadne žltými kvetmi.

Liečivé účinky - Nechtík lekársky čistí krv, hojí rany, zmiernuje kŕčové žily, zápaly ciev, lieči popáleniny či omrzliny. Čaj z tejto bylinky pôsobí priaznivo na činnosť pečene, na žalúdočné a črevné ochorenia, detoxikuje organizmus a lymfatický systém, pôsobí priaznivo na nervový systém, upokojuje, uvoľňuje menštruačné kŕče, pomáha vykašliavať hlieny, zmiernuje reumatické bolesti aj bolesti hlavy či migrény.

Zber - Oranžové kvety nechtíka zbierajte od júna do septembra počas slnečného poludnia. Pozbierané kvety sušte v tieni či tme v suchom prostredí.

Použitie - Z kvetov nechtíka lekárskeho si môžete pripraviť masť, ktorú môžete bežne používať na hydratovanie suchej pokožky, ako aj na ďalšie vonkajšie problémy ako sú hojace sa rany, vredy, opuchy, zapareniny, preležaniny, omrzliny či popáleniny. Upokojí aj pokožku spálenú od slnka. Obzvlášť vhodná je na kŕčové žily či ako prvá pomoc pri plesňových ochoreniach nôh. Rovnako prospeje pokožke rúk počas zimných mrazivých dní.

Nechtíková masť - Budeme potrebovať: 100g vazelíny alebo bravčovej masti, hrst sušených okvetných lístkov nechtíka lekárskeho, nádobku na masť

Postup: Bravčovú masť alebo čistú vazelinu vložte do hrnca s hrubším dnom a zohrejte. Potom do nej pridajte nechtík, dobre premiešajte a zložte zo sporáka. Hrnec prikryte pokrievkou a všetko nechajte stáť do ďalšieho dňa. Potom masť opäť ohrejte a následne preceďte cez gázu do vhodnej nádoby či pohára s uzáverom.

Nechtíkový čaj - Jednu čajovú lyžičku sušeného kvetu nechtíka lekárskeho zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne preceďte cez sitko a môžete popíjať.

Pozor! - Tak ako v prípade iných bylín, aj nechtík lekársky používajte s mierou a čaj nepite dlhodobo.

» ren



Zdroj foto TanteLoe pixabay

DAJTE O SEBE
VEDIEŤ!
INZERCIA, KTORÁ FUNGUJE

ZVIDITEĽNITE SVOJU FIRMU

OSLOVTE TISÍCE DOMÁCNOSTÍ

PODPORTE SVOJE PODNIKANIE

Vaša spokojnosť je môj cieľ

OZVITE SA
+421 905 915 035

regionálne noviny do každej domácnosti

cieľená reklama pre váš región

osobný prístup a férové ceny

REGION PRESS
Najčítanejšie regionálne noviny

Digitálne technológie majú slúžiť všetkým

Moderné digitálne technológie nám dnes výrazne uľahčujú prácu, prinášajú nové druhy zábavy a umožňujú zachytiť a zdieľať vzácne okamihy s našimi blízkymi. A hoci pojmy ako e-mail, chat či livestream môžu na prvý pohľad pôsobiť technicky a odstrašujúco, v skutočnosti ide o jednoduché služby. Tie už dávno nie sú len doménou „nástročných“, ale prirodzene obohacujú život ľuďom všetkých vekových kategórií.

Technológie pre ľahší život
Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR (MIRRI SR) realizuje vďaka financiám z Plánu obnovy a odolnosti projekt Digitálni seniori. Projekt pomáha seniorom a znevýhodneným osobám získavať digitálne zručnosti potrebné pre moderný život. Cieľom projektu je vyškoliť viac ako 100 000 účastníkov do polovice roka 2026 – a tento cieľ sa postupne naplňa.

Slovník technologických pojmov
Aj takýmto témam sa účastníci projektu venujú – a postupne zisťujú, že „zložité“ pojmy sú v skutočnosti celkom jednoduché:

E-MAIL: Vyslovuje sa „ímejl“. Skratka z anglických slov electronic mail, čiže elektronická pošta. E-mail je vlastne taký elektronický list, ktorý sa posiela adresátom prostredníctvom internetu, namiesto klasickej pošty.

CHAT: Vyslovuje sa „čet“. Ide o anglické slovo, ktoré v preklade znamená hovoriť. Chat je elektronický rozhovor dvoch alebo viacerých ľudí v reálnom čase. Na chatovanie (četovanie) používame špeciálne služby alebo aplikácie, ako je napríklad WhatsApp, Viber, Skype a ďalšie.

LIVESTREAM: Vyslovuje sa „lajvstrím“. Tento anglický výraz označuje živé video vysielanie prostredníctvom internetu. Livestreamovať (lajvstrímovať) môže každý človek s prístupom na internet. Slúžia na to služby ako YouTube, Facebook, Instagram alebo TikTok a iné.

WEB: Vyslovuje sa „veb“. Preklad tohto anglického slova znamená sieť. Je to iný výraz pre internet, keďže internet tvorí sieť tisíciek pospájaných počítačov po celom svete.

TABLET: Prenosný počítač, ktorý je zabudovaný v samotnom displeji. Displej je spravidla dotykový, čo umožňuje počítač ovládať.

DÁTOVÝ BALÍČEK: komunikácia mobilného zariadenia s internetom vyžaduje dáta na prenos informácií do a zo zariadenia. Tieto dáta sa predplácajú, rovnako ako minúty na telefonovanie, u mobilných operátorov.

Financované Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]

MINISTERSTVO INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA A INFORMATIZÁCIE SLOVENSKEJ REPUBLIKY

DIGITÁLNI SENIORI

SUPERPRODUKTY v rámci LETNEJ 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 ušetria váš čas a peniaze.

Ponuka len do 17.07.2026!

Okuliare s automatickým zaostrovaním

Získajte spánkový zrakost bez ohľadu na vašu poruchu zraku – bez návštevy optika! Vďaka optometrickej technológii aktívneho poľa sa šošovky automaticky prispôbia vašej chybe. **Oko automaticky zaostroje** – na blízko aj na diaľku. Malé písmená na krabičke lieku, v knihe alebo vo vašom telefóne budú opäť zreteľné – dokonca aj pri slabom osvetlení.

- Technológia **automatického zaostrovania** – na blízko aj na diaľku
- **Nerozbitné rámy**
- Klasický model – pre ženy
- Klasický model – pre mužov



Na televíznych obrazovkách

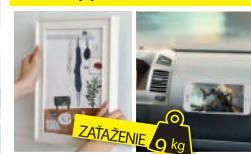
Na obrazovkách počítačov

Kniha

Všetkolepiaca páska „Strong MEN“

Pomocou obojstrannej montážnej pásky môžete zavesiť poličku, zrkadlo, obraz alebo vešiak – **bez vŕtania alebo zničenia stien!** Nič nespadne, nezlomí sa a zo stien nebudú trčať žiadne háčiky ani klince. **Prilepiť čokoľvek na čokoľvek:** látku na drevo, plast na steny, sklo na dlaždice, kov na tehlu. Pevne drží aj vo vlhkej kúpeľni a vonku. Môžete pripievať: teplomer, plagát, poštovú schránku, vešiak, koberec, aby ste oň nezakopli.

Pre každý povrch! MEGAODOLNÁ!



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 zápach, 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**



Uri-Care PRO MAX ULTRA

Ultra silné 5-sekundové nano lepidlo

Toto nie je obyčajné lepidlo! Je to **tekutý konštrukčný plast**, ktorý drží všetko pohromade! Opraví a utesní šperky, rúry, hračky, káble, opasky, kabelky, okuliare, kvetináče za menej ako **5 sekúnd!** Vstavaná UV lampa rýchlo vytvrdzuje spojivo a **vytvára nerozbitný spoj.**

- **Pre všetky materiály:** plast, drevo, keramika, kov, sklo
- **Jednoduchá a pohodlná aplikácia:** vo forme pera
- Môžete si ho dať do vrecka!



1 Nanesiete kvapku lepidla

2 Vytvrdíte a je to hotové!

Na opravách ušetríte veľa peňazí!

Magnetický regenerátor kolena

Len za 90 sekúnd uľaví aj chronickým a opakujúcim sa bolestiam kolena, zmiernuje opuchy a stuhnutosť. **4 hyperpolarizované neodýmovo-feritové magnety** s celkovou silou 2000 Gs **vytvárajú terapeutické vlny, ktoré prenikajú do kolena** a zlepšujú krvný obeh. Vďaka tomu sa poškodené štruktúry chrupavky regenerujú a posilňujú.



- Prispieva k **rekonštrukcii kolenného kĺbu**
- **Priedušný materiál** z mikrovlnná
- **Super flexibilný** – netlačí!
- **Univerzálny** – sedí na obe kolena

Nastaviteľné zapínanie na 2 suché zipsy



48 €
19 €

2000 Gs

Solárny odpudzovač krtkov a hlodavcov

Navždy z vašej záhrady vyženie krtkov, hrabošov, poľné myši, hady, sýse 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



VÝPREDAJ!
Pôsobí aj proti komárom, muchám a pavúkom!

48 €
19 €

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 zlepší!

- Šetrné k pokožke – nespôsobujú alergie
- **Obnovujú vitalitu** a zlepšujú imunitu
- Pri reumatizme, artritíde, nespavosti, zápch, migréne, opuchoch, alergiách...

Odstreňuje toxíny za 1 noc!



38 €
16 €

Inteligentná naparovacia žehlička 3v1

Žehli, 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
- **Ľahko vyžehlí tie najťažšie záhyby:** dokonca aj na gombíkoch, manžetách a golieri
- Ideálne na **postelňú 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.

72 €
23 €

Magické tyčinky, ktoré odblokujú potrubie

Už žiadne upchaté drezy, umývadlá, vane, sprchy, zaplavené a prasknuté kanalizácie! Vložte magickú tyčinku do odtoku a do 2 minút sa odblokuje. Na rozdiel od tekutín a granúl, ktoré pomaly pôsobia len na povrch blokády, tyčinky prenikajú blokádou a rozpúšťajú ju zvnútra. Výkonné prírodné enzýmy **okamžite pohltia nečistoty, hlien a vlasy, ktoré blokujú váš odtok.**

- **Žiadne preplácanie** za inštalatéra!
- **Bez toho, aby ste si zašpinili ruky** slizom
- **Bezpečné pre potrubia** a životné prostredie



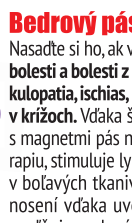
12 kusov v balení vydrží niekoľko rokov
29 €
19 €

Biomagnetické vložky na zmiernenie bolesti

Staroveká čínska metóda boja proti bolesti! Zdravotné vložky do topánok a papúč s 8 neodýmami biomagnetmi a masážnymi akupresúrnymi výstupkami. **Odstraňujú príčiny 41 ochorení.** Zlepšujú krvný obeh a **zmiernujú bolesti nôh, kolien, bedier a chrbta.** Stimuláciu akupresúrnych bodov na chodidlách stimulujú orgány k regenerácii. Generujú magnetické impulzy, ktoré okamžite **vypnú bolesť.** Ideálne pre ľudí trpiacich okrem iného: na chronickú bolesť rôznych.

- Pri akomkoľvek type bolesti zlepšujú stav organizmu!
- Sú **4-krát účinnejšie** ako lieky proti bolesti
- Dajú sa dať **do papúč a topánok**

Univerzálna veľkosť – dá sa prispôbiť vašej obuvi



39 €
19 €

Bedrový pás „Chiropraktik“

Nasadíte si ho, ak vás trápi **degeneratívne bolesti a bolesti z preťaženia, reuma, radikulopatia, ischias, lumbago alebo napätie v krížoch.** Vďaka špeciálnym výstupkom s magnetmi pás nahrádza manuálnu terapiu, stimuluje lymfodrenáž a cirkuláciu v boľavých tkanivách. Pri pravidelnom nosení vďaka uvoľňovaniu endorfinov uvoľňuje svalové napätie a **odstraňuje zápal a bolesti.**

- **Regulácia na suchý zips** – nulový tlak
- **Neopren** – žiadne odreniny alebo odreniny
- **Neviditeľný pod oblečením**

Univerzálna veľkosť pre ženy aj mužov

6-kolesový nákupný košík

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

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



UŽ ŽIADNE ZDVÍHANIE!
68 €
26 €

dlažobné kocky

nerovný terén, tráva

ľahko po schodoch

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

SUPER PRODUKTY

Zavolajte teraz: **033/877 74 32**

Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-19:00. (Bežný miestny hovor bez príplatku)

Nepodceňujte množstvo tekutín a výber vhodných potravín

Pitný režim a stravovanie počas letných horúčav

Vysoké vonkajšie teploty sú tu a môžu spôsobiť ťažkosti prakticky každému z nás. Prinášajú rad zdravotných rizík od prehriatia organizmu, zdravotných komplikácií v podobe zvýšenej telesnej teploty, malátnosti, ospalosti, až po bolesti hlavy, závraty, nevoľnosť či zvracanie.

„Dodržiavaním základných pravidiel prevencie vieme následky horúčav vo veľkej miere eliminovať,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a prinášajú všetky dôležité informácie ohľadom pitnému režimu či vhodného výberu potravín.

Dodržiavajte pitný režim

Množstvo tekutín, ktoré organizmus potrebuje, je individuálne. Závisí napríklad od veku, pohlavia, telesnej hmotnosti, ale aj od telesnej aktivity, zloženia a množstva stravy, teploty ovzdušia či zdravotného stavu.

- Základom pitného režimu je čistá pitná voda. Sladené nápoje treba obmedzovať pre nadbytok cukru a kofeínu. Ideálna je preto obyčajná voda doplnená o minerálne vody.



Ilustračné foto.

zdroj foto kps7942 pixabay

- Počas horúčav sa odporúča vypíť minimálne 2-4 decilitre tekutín na 10 kilogramov hmotnosti, čo predstavuje približne 1,5 až 3 litre tekutín denne. Toto množstvo sa však zvyšuje u ľudí, ktorí pracujú fyzicky a viac sa potia.
- Piť by sa malo v menších dávkach, častejšie a ešte pred pocitom smädu. Dôležité je piť počas celého dňa, aby sa tekutiny do organizmu dostávali priebežne a v dostatočnom množstve.
- V horúčavách obmedzte nápoje s obsahom chinínu, kávu i alkohol, ktoré vám smäd neznižia a navyše podporia vylučovanie vody z organizmu.
- Pite skôr vlažné nápoje, nie ľadové.
- U starších ľudí počas horúčav často dochádza k nedostatočnému príjmu tekutín a nedostatočnej výžive. Vážne dopady horúčav a dehydratácie mnohokrát vidieť u tých seniorov, ktorí zostanú celý deň doma v rozhorúčenom byte bez čerstvého vzduchu.
- Najmä u detí dbajte na to, aby pili

pred, počas i po fyzickej námahe.

Pitný režim u malých detí

„Malým deťom, ktoré majú nedokonalne vyvinutý mechanizmus pocitu smädu, je potrebné často ponúkať vhodné tekutiny. Pre deti je na uhásenie smädu najlepšia čistá pitná voda, môžete ju striedať s neperlivými minerálnymi vodami a nesladenými ovocnými či bylinkovými čajmi. Množstvo vody, ktoré detský organizmus potrebuje, závisí aj od veku a hmotnosti. U novorodenca sa pohybuje od 60 do 100 ml na kilogram hmotnosti, u batolaťa 120 ml na kilogram, u dieťaťa v predškolskom veku je to 100 ml na kilogram a v školskom veku 70 ml na kilogram. Neskôr sa odporúča za 24 hodín vypíť cca 50 ml na kilogram hmotnosti,“ uviedla docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež.

Pitný režim u seniorov

„Mimoriadne dôležité je dodržiavanie pitného režimu aj pre seniorov. Ich organizmus obsahuje menej tekutín, orgány pracujú pomalšie a nedokážu vylučovať tekutiny spoločne s látkami z

metabolizmu. Aj oni často necítia smäd. Dennú dávku - približne 1,5 až 2 litre tekutín - by si mali rovnomerne rozložiť počas celého dňa. Najvhodnejšia je čistá pitná voda, pri výbere minerálnych vôd venujte zvýšenú pozornosť obsahu sodíka. Starší ľudia veľmi často trpia na vysoký krvný tlak a zvýšená koncentrácia sodíka vo vode by mohla ich zdravotný stav zhoršiť. Vo vyššom veku je dôležitý aj príjem vitamínov, ktoré môže senior dostať priamo v nápoji. Pitie ovocných nápojov (džúsov, nektárov) nie je vhodné pre pomerne vysoký obsah jednoduchých cukrov, čo jednak zvyšuje ich energetickú hodnotu a tiež vylučovanie vody z organizmu,“ povedala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Nielen pre seniorov platí, že pitný režim okrem čistej vody možno doplniť aj o minerálne vody s obsahom rozpustných látok (RL) 200 – 500 mg/l, teda nízko mineralizované. Vody s obsahom RL



Ilustračné foto.

zdroj foto demisyang988 pixabay

nad 500 mg/l nepite trvalo a vo väčších množstvách. Vody s vysokou mineralizáciou a s vyšším obsahom sodíka nie sú vhodné okrem seniorov ani pre osoby s kardiovaskulárnym ochorením, ani pre dojčatá, a to vrátane prípravy ich stravy. Voda s obsahom fluoridov nad 1,5 mg/l nie je vhodná na pravidelnú konzumáciu pre dojčatá a pre deti do siedmich rokov.

Stravovanie a výber potravín

Strava má byť v letných mesiacoch ľahšia, teda ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, pretože organizmus v lete nepotrebuje vytvárať teplo v takej miere ako v zimných mesiacoch. Súčasne však strava musí poskytovať dostatok živín. „Zložením má byť strava vyvážená a pestrá, mala by obsahovať dostatok celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny, nízkotučných mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín, menej jedál a potravín bohatých na tuky, najmä nasýtené tuky a na jednoduché sacharidy. Strava by mala obsahovať dostatok ovocia a zeleniny, najmä sezónnych, ktoré okrem tekutín obsahujú množstvo cenných živín, ako sú vitamíny, minerálne látky, enzýmy a vláknina. V lete je priebežné dopĺňanie vitamínov a minerálnych látok stravou obzvlášť dôležité,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Treba dopĺňať antioxidanty

Slnečné žiarenie spotrebúva pri dlhšom vystavení sa slnku antioxidanty v organizme. Ide hlavne o antioxidanty, ktoré možno doplniť stravou, vitamíny A (respektíve betakarotén - provitamín A), C, E a lykopén.

- Vitamín A sa nachádza napríklad v mrkvách, paradajkách, malinách, marhuľách, masle, rybách,
- vitamín C v ovoci (čierne ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kiwi, maliny, černice), zelenine (paprika, karfiol, kel, kaleráb, paradajky), zemiakoch,
- vitamín E v rastlinných tukoch a olejoch, zelenine, orechoch, obilných klíčkoch,
- veľmi účinným antioxidantom je však aj lykopén (obsahujú ho paradajky, červený melón).

Čo, kedy a ako jesť?

Radí doktor Marek Slávik, vedúci Oddelu hygieny výživy bezpečnosti potravín a kozmetických výrobkov ÚVZ SR:

- Jedzte častejšie a v menších dávkach. Vyhýbajte sa ľahko kaziacim sa potravinám, ktoré môžu byť zdrojom infekcie, napríklad údeniny, mäkké salámy, majonézové šaláty či niektoré mliečne výrobky.
- Nie je vhodné jesť ani príliš veľa ani príliš málo. Niektorí seniori v extrémnych teplotách strácajú chuť do jedla, opatrni by mali byť aj diabetici, tieto skupiny populácie by mali mať pravidelnú dostatočnú stravu.
- Je lepšie nahrádzať ťažké a výdatné jedlá väčším množstvom čerstvého ovocia a zeleniny. Vyberte si najmä také druhy, ktoré obsahujú veľké množstvo vody, napríklad melón, ktorý obsahuje množstvo minerálnych látok a zároveň dopĺňa telu tekutiny.
- Konzumujte potraviny, ktoré sú ľahko stráviteľné. Najvhodnejšie sú zeleninové šaláty, polievky, ryby alebo čerstvá zelenina. Z mäsa je najvhodnejšia hydina.
- Počas letných horúčav sa neodporúčajú konzumovať ťažké a mastné jedlá. Takéto pokrmy zaťažujú tráviaci systém a vyvolávajú pocity únavy či vyčerpania. Kalorickým a ťažkým jedlám sa vyhýbajte hlavne na večeru. Plný a ťažký žalú-



Ilustračné foto.

zdroj foto kechn pixabay

dok v spojení s vyššími teplotami prostredia môžu spôsobiť nekvalitný spánok.

» ren

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



**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

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

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 31.7.**

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

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

**NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV**

EFEKTÍVNEJŠIE

Big bean
Coffee Masters

BIGBEAN.SK

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8 Profesionálny zákový kávovar	JURA X10 Veľký automatický kávovar	JURA E6 Rafinovaný automatický kávovar	FIORENTATO F64 Rýnsky
10€N 60 €	10€N 25 €	10€N 20 €	10€N 20 €
VÝKEND 90 €	VÝKEND 35 €	VÝKEND 30 €	VÝKEND 30 €
11-60 DNÍ 40 €	11-60 DNÍ 20 €	11-60 DNÍ 15 €	11-60 DNÍ 15 €
60 DNÍ + 20 €	60 DNÍ + 15 €	60 DNÍ + 10 €	60 DNÍ + 10 €
9 €	7 €	5 €	5 €

ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA

Pri pravidelných odberoch kávy, prenájom kávovaru zdarma.

SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 250G	SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 500G	MISTERO BLEND 60/20 500G	VENETO BLEND 1KG	TOSCANA 100% ARABICA 1KG

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava
+421 910 315 415, info@domkavy.sk

Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30
Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.