

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 49 940 domácností

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



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

**ĎALŠIE VYDANIE
31.5.2024**

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL
FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS
PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ
sidlo Sabinov **0917 722 447**
kalejatransport@gmail.com

STAČÍ ZAVOLAŤ
PRÍDEME KEDYKOLVEK
ODTAHOVÁ SLUŽBA

JAHODY
5 €/ 2 kg košík
dovezieme bezplatne
až k Vám domov
objednávky na tel:
0907 263 750, FB: ovocie a zelenina na kolesách

ovocie a zelenina
NA KOLESÁCH

**PREKLADY
A TLMOČENIE**
aj s úradným overením

- Kurzy cudzích jazykov (ANU, NU, FRJ, TAL, SP, RJ)
- ANU - príprava na maturitu B1 / B2
- slovenčina pre cudzincov
- ANU doučovanie ZŠ/SS
- vybavujeme dokumenty z Anglicka /GB (rodné listy, Apostille...)

angličtina pre seniorov

Prešov, Masarykova 2
Tel: 0903 655 632

**KOPANIE, VRTANIE
A ČISTENIE STUDNÍ**
0905 186 889
www.studnevychod.sk

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

Chcete?
INZERÁT
0905 719 145

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád

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

Klampiarska - zväračská výroba
Prístrešky, atiky, oplechovanie každého druhu
Oprava a montáž žľabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu
0911 150 447

SUPER EXPRES s.r.o.
Bardejovská 1E
Prešov
pondelok - piatok
0949 009 999

VÝVOZ ŽŮMP

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

www.superexpres.sk

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov
- Obnova písma
- Dosekávanie písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ **65€**
DVOJHROB 140€ **95€**
Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA
0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

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

Oprava komínu **GRÁTIS**
0950 266 604

ZĽAVA pre seniorov
www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

JARNÁ AKCIA

ISPA Prešov, s.r.o.
Masarykova 22 (Bývala Odeva)
080 01 Prešov
Tel.: +421 51 489 10 47
Mobil: +421 905 953 839
Email: predajnapo@kamenarstvoispa.sk

KRÁSA PRÍRODNÉHO KAMEŇA

Jednohrob Impala Afrika 3000€ **2400€** (UŠETRITE 600€)
Jednohrob G623 2400€ **1560€** (UŠETRITE 840€)

V cene je zahrnutá obhládka, písmo, montáž a doprava.

WWW.POMNIKY.SK ■ WWW.KAMENARSTVOISPA.SK

Objednávky možné realizovať aj ONLINE
Pracovné dosky

Exkluzívne nápisné dosky

ČESTNE ZA VÁS

Volby do EP sú tentokrát mimoriadne dôležité. Ak Európu ovládnu kolaboranti s vrahom Putinom, postupne náš spoločný Európsky dom zvnútra zničia. Preto je veľmi dôležité voliť ľudí, ktorí Slovensko Putinovi nezapredajú. My ľudia nikdy nezrádzame.

ĎAKUJEM za Vašu podporu

HNUTIE SLOVENSKO

VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE

HLAS

SOCIÁLNA DEMOKRACIA

Voľte 23

KANDIDUJEM DO EURÓPSKEHO
PARLAMENTU, ABY SOM HÁJIL
ZÁUJMY SLOVENSKÝCH OBČANOV.

SOM PROTI

- ✗ Green deal (zelenej dohode)
v terajšej podobe
- ✗ Zrušeniu práva veta
- ✗ Nezmyselným migračným
zákonom

SOM ZA

- ✓ Silnú, demokratickú a mierovú EÚ
- ✓ Spravodlivú podporu regiónov
- ✓ Ochranu peňazí pre Slovensko

3

Ján FERENČÁK

VÁŠ SUVERÉNNY **HLAS** V EURÓPE

KOVANÉ BRÁNY A PLOTY s.r.o.
 Granč-Petrovce, Školská 45/7
0902 277 330
 www.kovanebranyaploty.sk
 kovanebranyaplotysro@gmail.com
 f Kované brány a ploty

Nákup a predaj **VÝHODNÉ CENY**
druhotných surovín pri väčšom množstve dohodou
 Vykupujeme meď, mosadz, bronz, hliník, piliny z farebných kovov, olovo, cín, nerez, žalúzie, hliníkové plechovky, papier
FERE PREŠOV Za Kalváriou 3
 tel: 0905 962 799, 0915 658 107

44 ročný slobodný katolík hľadá ženu bez záväzkov na vážny vzťah
0944 507 342

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
 cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
 0915 470 099 | ŽLABY - HLINÍK 20€/m

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

DUB MATNÝ DUB ŠEDÝ ORECH MATNÝ DUB VZOR ANTRACIT BIELE VZOR

všetky dvere SKLADOM **AKCIA 390€**
 kovanie ZDARMA
 zameranie ZDARMA
 v ponuke aj hladké dvere v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE
 a odtieň Wenge

www.ocelovedvere.sk
 ocelovedvere@ocelovedvere.sk

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

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

0917 56 36 12 | 0911 60 20 40

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

FÚKANÁ IZOLÁCIA
 minerálna vata, celulóza využite dotáciu
 0908 658 910 JM carpentry sro

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

NAJLACNEJŠIE VSTAVANÉ SKRINE A NÁBYTOK NA MIERU

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

DACHMANN
 www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ
 SERVIS A OPRAVA OKIEN

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

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com
 051/7718 607, 0903 634 202, 0915 547 169

Čistenie hrobov a dosekávania písma

AKCIA Používame materiál nemeckej kvality

pred po

impregnácia a doprava **zdarma!**

0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb
 www.cisteniehrobovsaris.sk

Vstavané skrine ● Šatníky
 Kuchynské linky ● Kancelársky nábytok

INZERÁT? Chcete
 0905 719 145

... sme s vami v každom počasí.

DASON dason.sk

ŽALÚZIE | MARKÍZY ROLETY SIETE PROTI HMYZU
 japonské zásteny, rolety látkové, plissé, vertikálne žalúzie látka, drevo, strings, žalúzie hliník, bambus, drevo

Vzorková predajňa Levočská 11, Prešov
 tel: 051 7765 451 0949 056 793 0907 120 716

JARNÁ AKCIA!
 Markízy, Pergoly -30%
 Vonkajšie žalúzie, Rolety AL -35%

Záručná doba 4 ROKY
 Akcia platí do 15.6.2024

NA TRHU UŽ 26 ROKOV

Po, Ut | 8:30-16:30 Str | 8:00-17:30 Št | zatvorené Pia | 8:30-15:00



Ponúkame Vám profesionálne stavebné služby:

- Rekonštrukciu a zateplenia fasád rodinných domov
- Rekonštrukcie interiérov
- Obkladačské práce
- Montáž sadrokartónových priečok a stropov

☎ 0950 712 496

f Maliarske práce – striekanie brizolitov, strechy

☎ 0905 939 254

Kamenárstvo TILAS
 Vaším spomienkam dávame pevný kameň.

- žulové pomníky
- dosekávacie dátumy
- kuchynské pracovné dosky

☎ 0917 152 484
 timkop@azet.sk www.kamenarstvotilas.sk

Nech sú deti šťastné

Prvého júna oslavíme Medzinárodný deň detí. Pri tejto príležitosti si isto všetci želáme jediné, aby boli všetky deti šťastné.

Pred pár rokmi by mi ani na um neprišlo, s akými náročnými situáciami sa budú musieť dnešné deti popasovať. Najskôr nás ako blesk z jasného neba zasiahol koronavírus, a ešte sme sa z neho ani nestihli poriadne spamätať, čelili sme ďalšej výzve. Hlboko nami otriasla vojna na Ukrajine. V týchto dňoch sme všetci zhrození opäť. Atentát na premiéra našej krajiny má vážny dosah na celú spoločnosť.

Aj my dospelí máme čo robiť, aby sme spracovali také závažné udalosti, ešte náročnejšie je to pre deti, ktoré sú veľmi vnímavé a chcú byť súčasťou toho, čo sa okolo nich deje. Nemôžeme sa vyhýbať tejto téme, nemôžeme sa tváriť, že sa nič nestalo, musíme o tom s nimi hovoriť. Aj preto si mnohí dnes kladieme otázku: Ako sa s deťmi rozprávať o súčasnej ťaživej situácii? Predovšetkým je podľa mňa nanajvyššie dôležité vypočuť ich a dať im priestor na vyjadrenie emócií, ale tiež ich uistiť, že sme tu pre ne, ak potrebujú

podporu.

Rovnako by sme sa však mali podľa môjho názoru pýtať samých seba, čo môžeme urobiť preto, aby k podobným hrozivým udalostiam vôbec nedochádzalo. Myslím si, že je nutné ísť našim deťom príkladom. Ukázať im, že agresia, násilie či šírenie dezinformácií nemajú v našich životoch miesto. Vedme ich k pokore, úcte, tolerancii, ohľaduplnosti a predovšetkým k zodpovednosti. Nech vidia, že napriek nesúhlasu s opačným názorom ho dokážeme rešpektovať, že si vážime každú živú bytosť, ale aj pestrosť sveta či inakosť ľudí a učme ich, že bez ohľadu na rasu, národnosť, farbu pleti, jazykový pôvod, sociálne pozadie, výzor, vek, politickú príslušnosť, úroveň výkonu, zdravotné znevýhodnenie, svetonázor, tradície či vierovyznanie sme si všetci rovní. Možno potom si budú môcť naše deti užívať radostné a šťastné detstvo, aké si isto všetky zaslúžia.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

Mechanizátor poľnohospod. podniku v Malom Šariši

pre komplexné riadenie mechanizácie a strojových zariadení pre potreby podniku

MZDOVÉ PODMIENKY:
1.400 - 1.600 EUR/MESIAC
NA ZÁKLADE PREDCHÁDZAJÚCEJ PRAXE V ODBORE



Mail: petronela.matejkova@slovenskefarmarske.sk
Kontakt: 0905425845
ubytovanie vieme zabezpečiť



Agronóm pre oblasť Prešov

Riadenie rastlinnej výroby v poľnohospodárskom podniku

MZDOVÉ PODMIENKY:
1.600 - 1.800 EUR/MESIAC
NA ZÁKLADE PREDCHÁDZAJÚCEJ PRAXE V ODBORE

STRECHA.KE
Kvalitne, rýchlo a lacnejšie

Rýchla obnova eternitových, plechových a šindľových striech 3D lepenkou bez nutnosti demontáže starej strechy a pôvodnej krytiny. Oprava komínov.

ZADARMO
Obhliadka a zmeranie

Kontakty: 0944 359-720, e-mail: strecha.ke@gmail.com, FB Strecha.Ke

AUTOSKLO PREŠOV

ZMLUVNÝ PARTNER VŠETKÝCH POISŤOVNÍ • MOBILNÝ SERVIS
SKLÁ NA VŠETKY DRUHY OSOBNÝCH, NÁKLADNÝCH VOZIDIEL A AUTOBUSOV

0905 242 383 • www.autosklopo.sk
AUTOSKLO PREŠOV - Košická 20, Prešov 080 01

Chcete?
INZERÁT
0905 719 145

Luxemburská firma hľadá skúsených **vodičov MKD** veľmi dobré podmienky.
tel.: 0918 627 471

Čistenie a kontrola komína s revíznou správou

29€ s DPH

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA

Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov

0914 276 111
0915 483 234
kominarstvo-mitasi@centrum.sk

Realizujeme **STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**

0948 300 988

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu
0908 152 485

PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH VÝMENA STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu
0908 842 631

MALIARSTVO

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Maľovanie fasád

0940 167 755

DOBRA STRECHA RÝCHLO A KVALITNE

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

0940 366 431
FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU

AKCIOVÁ CENA

OTANI 205/55 R16 94Y KC2000

45,90 €

MIKONA ... ON THE ROAD

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

Čalúnnictvo

Slánska 8, Prešov
Tel: 0911 567 934
georgijrasev@gmail.com

V ponuke aj predaj čalúnnickej kože
od 26 €, bez DPH

SGB-DREVOSTAVBY

VÝROBA ALTÁNKOV, PERGOL, TERÁS, GARÁŽOVÉ STÁTIA

0940 323 004 @ s.stan@zoznam.sk

VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE

HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

Voľte 23

Igor **15**
ŠIMKO

Jediný kandidát **HLAS**
z Košického kraja

DAJME VÝCHOD NA PRVÉ MIESTO!

Nie je to len fráza v kampani do eurovoľieb, je to moje osobné presvedčenie. Som rodený Košičan, Východniar a viem, že počas takmer 20-tich rokov, kedy sa intenzívne stretávam s ľuďmi na Východe, je stav tejto časti Slovenska naozaj žalostný. Opravené cesty, mosty, školy, škôlky, obecné úrady, alebo aj základné veci, ktoré mali byť dávno vyriešené – pitná voda, kanalizácia, športoviská, bezpečnosť v obciach vďaka kamerám, či rýchly internet pre všetkých. To sú veci, ktoré sa nám bez Európskej únie a najmä eurofondov nepodarí zrekonštruovať alebo vystavať nanovo len z daní obyvateľov Slovenska. Ak budeme podporovať ľudí z regiónu kde žijú, tak dostaneme presne to čo od politikov chceme – ich osobný záujem na tom, aby sa nám žilo doma, na Východe lepšie. Dnes je stav taký, že 80% europoslancov sú len Bratislavčania. Áno správne čítate, žiaden východniar so vzťahom k normálnym hodnotám, ktoré vyznávame my všetci, hrdosť na svoj pôvod, schopnosť a chcenie prebiť sa, mať chuť niečo zmeniť aj v najvzdialenejšej obci na Východe Slovenska – áno, aj tam ľudia žijú, potrebujú mať normálny štandard pre svoje rodiny aby tam mohli ostať žiť a nechodiť do práce do takmer 500 km vzdalenej Bratislavy, alebo ešte ďalej ako pracovať v Rakúsku či inom štáte..., ale to politici v europarlamente, ktorí písali listy do Európskej komisie PROTI SLOVENSKU, aby sa nám zastavili eurofondy a zastavil rozvoj regiónov naozaj nechápu. Alebo chápú až príliš dobre, pretože im ide iba o nich. Milí Východniari, vďaka Vašej dôvere som dnes poslancom Národnej rady Slovenskej

republiky za stranu HLAS – sociálna demokracia. Po rokoch prežívania na Slovensku sa nám darí štartovať nové investície a pracovné miesta aj na Východe, 13-ty dôchodok pre seniorov, stabilizovanie cien energií, alebo ochrana zdravia, života a majetku ľudí pred medvedom hneď sú okamžité opatrenia pre nás Východniarov, ale aj všetkých obyvateľov Slovenska. 5 rokov nemá Východné Slovensko zástupcu v Európskom parlamente a ak sledujete čo robia tí dnešní poslanci, tak ako ja krútime hlavami, že nemyslia na Slovákov, tobôž na nás Východniarov. Slovensko je len jedno, preto som sa už nevedel prizerat' na to, ako sa europoslanci zvolení za Slovensko obliekajú do Európskych zástav a kašľú na svoj štát. Nemohol som sa prizerat' na to ako kydajú na vlastnú vlnku, štát a ľudí, ktorí ich do tej pozície dostali, preto som sa rozhodol prevziať zodpovednosť za Východniarov, preto kandidujem na poslanca Európskeho parlamentu ZA SLOVENSKO.

Kandidujem z čísla 15, posledného miesta na kandidátke HLASu ako symbol pre všetkých Východniarov, ktorí tak ako ja vedia, že na nás sa nemá zabúdať, preto som presvedčený, že aj VÝCHOD PATRÍ NA 1. MIESTO. Ak s tým súhlasíte, prosím zakrúžkujte moje číslo 15. Na znak toho, že to myslím vážne, pripájam môj mailový kontakt aby ste sa ma mohli čokoľvek opýtať aj z mojej súčasnej práce, rád Vám odpoviem.

**Ďakujem že ste dočítali tieto riadky.
Váš poslanec NRSR, igor.simko@nrsr.sk**

sieť reálnych kancelárií
ARCHEUS



PRE KLIENTOV S HOTOVOŠŤOU
AJ OVERENÝM FINANCOVANÍM
HLADÁME:

18 ROKOV NA TRHU
16 x NA SLOVENSKU



PETER KNAP
0918 828 665

4I BYT ALEBO 4I DOM V PREŠOVE A
BLÍZKYCH OBCIACH. BUĎ KOMPLETNÁ
REKONŠTRUKCIA ALEBO NOVOSTAVBA.



ZUZANA BIELOUSOVÁ
0905 665 563

3-IZBOVÝ BYT V PREŠOVE. MÔŽE
BYŤ AJ V PÔVODNOM STAVE.
DO 125 000€.



NIKOLA KNAPOVÁ
0905 665 568

2-IZBOVÝ BYT ASPOŇ PO ČIASŤOČNEJ
REKONŠTRUKCII. KDEKOLVEK V
PREŠOVE, OKREM SEKČOVA.



JÁN PRUSÁK
0948 099 333

2 ALEBO 3-IZBOVÝ BYT NA SÍDLISKU 2
ALEBO SÍDLISKU 3 V PREŠOVE.
S MUROVANÝM JADROM. KLIENT MÁ
SCHVÁLENÉ FINANCOVANIE.



RÓBERT DEMČÁK
0948 263 567

STARŠÍ, OBÝVATEĽNÝ DOM
NA DEDINE V OKOLÍ PREŠOVA.
S POZEMKOM ASPOŇ 600 m².



SYLVIA STOLARIKOVÁ
0908 941 184

RODINNÝ DOM (MAX. 20 ROČNÝ)
ALEBO POZEMOK NA VÝSTAVBU.
SABINOV A OKOLIE.



PREŠOV / SABINOV

WWW.ARCHUEUS.SK

Poznáme laureátov ocenenia Vedec roka SR 2023

Kvantové technológie, materiálová veda, strojárské technológie, fyzikálna chémia či umelá inteligencia sú vedecké oblasti, ktoré sú väčšine ľudí málo známe. Vďaka podujatiu Vedec roka SR, ktoré má za cieľ profesionálne a spoločensky vyzdvihnúť najvýznamnejšie osobnosti vedeckého života na Slovensku, poznáme mená piatich výnimočných osobností.

Ocenenia za rok 2023 v jednotlivých kategóriách získali:

• **Kategória Vedec roka/Vedkyňa roka:** prof. Ing. Martin Orendáč, DrSc., Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Ocenenie získal za významný vedecký prínos v oblasti molekulového a nízkorozmerného magnetizmu, rozsiahlu publikačnú činnosť v prestížnych karentovaných časopisoch a za mimoriadnu grantovú úspešnosť.

• **Kategória Mladý vedecký pracovník/Mladá vedecká pracovníčka:** RNDr. Ivana Šišoláková, PhD., Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Ocenenie získala za budovanie významnej medzinárodnej spolupráce a spolupráce so súkromným sektorom a za významný prínos v oblasti výskumu neenzymatických elektrochemických senzorov ako nových diagnostických metód.

• **Kategória Inovátor roka/Inovátorka roka:** doc. Ing. Alexander Schrek, PhD., Slovenská technická univerzita v Bratisla-

ve. Ocenenie získal za významný novátor-
ský prínos v oblasti tváriteľnosti kombi-
novaných polotovarov zväraných laserom.

• **Kategória Technológ roka/Techno-
gička roka:** doc. Ing. Miloš Mičian, PhD.,
Žilinská univerzita v Žiline. Ocenenie získal
za výskum a vývoj technologických
postupov zvärania vysokopevných oceľí
pre prax.

• **Kategória Osobnosť medzinárod-
nej spolupráce:** prof. Ing. Igor Farkaš,
Dr., Univerzita Komenského v Bratislave.
Ocenenie získal za významné vedecké
výsledky v oblasti umelej inteligencie s
využitím modelov umelých neuronových
sietí, získané v spolupráci so zahraničnými
partnermi, a za rozvíjanie medzinárod-
ného interdisciplinárneho magisterského
programu kognitívna veda.

Vyhlasovateľmi ocenenia sú Centrum
vedecko-technických informácií SR (CVTI
SR), Slovenská akadémia vied (SAV) a
Zväz slovenských vedeckotechnických
spoločností (ZSVTS). Hodnotiacia komisia,
ktorú tvoria zástupcovia vyhlasovateľov
podujatia, vyberala laureátov v piatich ka-
tegoriách spomedzi 48 nominovaných ve-
deckých osobností za významné výsledky
vo vede a výskume na Slovensku. 27. roč-
ník podujatia Vedec roka SR sa uskutočnil
pod záštitou ministra školstva, výskumu,
vývoja a mládeže SR, Tomáša Druckera.

» **ren**

MIMORIADNA AKCIA

PREDAJŇA NÁBYTKU

NABYCOM

Výrazné
zľavy

10-50%

Tel.: 051/773 25 51

ČLEN SKUPINY
NÁBYTOK PREŠOV A.S.

MASARYKOVA 8, PREŠOV
WWW.NABYTOKEU.SK

MIRAD

MIRAD PORADÍ RÁD!

V NOVEJ KÚPEĽNI SA SPIEVA LEPŠIE!



Ponuka terasových dlažieb KORZILIUS hrúbka 2 cm

zaujímavé dekory-imitácia
dreva, betónu, kameňa
na terasy, balkóny, do záhrady



Skrinka s umývadlom JIKA CUBE

AKCIA
farba dvierok:
wenge
60x34 cm

~~283,97 €~~
149 €

50x34 cm

~~239 €~~
159 €



~~1.219,70 €~~
149 €



Závesné WC Laufen Palace

49 cm
+ WC sedátko
Laufen Palace

VÝPREDAJ

~~449 €~~
89 €



Vodovodná batéria drezová nástenná FARIS Z

VÝPREDAJ
150 mm

~~94,80 €~~
62,90 €



Vodovodná batéria drezová nástenná FARIS S

VÝPREDAJ
150 mm

~~72 €~~
48,90 €

Umývadlo s držiakom VÝPREDAJ

120 cm
s otvorom
na batériu
+ s otvorom
na dávkovač mydla

60x60 paleta cca 20 - 25 m²

OBKLADY - DLAŽBY VÝPREDAJ NA PALETÁCH

- nákup po celých vyskladaných paletách
- na jednej palete je vyskladaný mix dlažieb alebo obkladov, navzájom farebne zladených
- vhodné pre: garáž, dielňu, technickú miestnosť...
- aj veľkoformátové obklady a dlažby 60x60, 40x80 cm

od **9 €**/m²

VÝPREDAJ

**VÝPREDAJ
do 80%**

vodovodné, kúpeľňové,
kuchynské **BATÉRIE**
kúpeľňové **DOPLNKY**

Kompletný prehľad akcií a výpredajov nájdete na www.mirad.sk | Bardejovská 23, Prešov



Správna voľba

SUPERCENA

1.69

(1 kg = 6,76)
Tradičné maslo
250 g



38% ZĽAVA

~~6.99*~~
4.29

Popradská Extra
Špeciál Originál
350 g
pražená, mletá káva
100 % Arabica



44% ZĽAVA

~~1.79*~~
0.99

Kofola
2,25 l
+ záloh za obal 0,15 €
rôzne druhy



OD PONDELKA

OD PONDELKA 27. 5. DO NEDELE 2. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**VYROBENÉ
NA**

SLOVENSKU

50% ZĽAVA

~~2.79~~
1.39

Paradajky
strapcové
cena za 1 kg



40% ZĽAVA

~~0.55~~
0.33

Hrach
cena za 100 g



20% ZĽAVA

~~8.49~~
6.79

Farmárske kuracie
prsne rezne XXL
cena za 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

Ponuka tovaru platí od 27. 5. do 2. 6. 2024 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.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

BOBRIA SILA V AKCII

JE ČAS NA ZÁHRADNÉ OSLAVY.

2,5 kg



Top cena

34,9 2,5 kg

GRILOVACIE BRIKETY

Balenie 2,5 kg. OBI č. 4376620 (1,4 €/kg).



Top cena

116,99

POJAZDNÝ GRIL NA DREVENÉ UHLIE „JAXON“

Rozmery 104,5 × 103 × 63 cm, kvalitný grilovací rošt
zo smaltovanej liatiny, teplomer na veku. OBI č. 1974013

Enders



Top cena

239,99

PLYNOVÝ GRIL „CHICAGO NEXT 3 R TURBO“

3 horáky z nerezovej ocele pre výkonné priame
a nepriame grilovanie/pečenie, TURBO ZONE 800 °C
(4,1 kW) s infračervenou mriežkou. OBI č. 24128728



Top cena

119,99 od

PIVNÝ SET

Stôl 220 × 50 cm alebo 220 × 70 cm, borovicové
drevo/ocel, 3-dielny. OBI č. 1531029 a i.



Top cena

177,99

SÚPRAVA ZÁHRADNÉHO NÁBYTKU „SURINAME“

3-dielna súprava záhradného nábytku -
2× kreslo, 1× stôl, vhodná na balkón či terasu.
OBI č. 2343812



Top cena

179,99

ZOSTAVA ZÁHRADNÉHO NÁBYTKU „CANERA“

Oceľová konštrukcia s ručne vyplateným
polyratanom v čiernej alebo hnedej farbe.
2 kreslá: cca š 62 × v 85 × h 61 cm, pohovka:
cca š 108 × v 85 × h 63 cm, stôl s doskou
z bezpečnostného skla: cca š 47 × v 38 × d 78 cm.
Vrátane poťahov v béžovej farbe.
OBI č. 4866141, 4597340

KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!*

obi.sk/bobri-bonus



**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Platí od 24. 5. do 6. 6. 2024 alebo do vypredania zásob.

Bezplatný týždenník

PREŠOVSKO SABINOVSKO

EV 6205/24

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

Ročník I, Vydanie 4, týždeň 21/2024.

Redakcia: Budovateľská 50
PREŠOV
presovsko@regionpress.sk

INZERCIA

Monika Janovičková **0905 719 145**
janovicova@regionpress.sk
Stanislav Bodnár **0911 293 742**
bodnar@regionpress.sk
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (49.940 domácností)

pámy týždeň: Bzenov, Demjata, Fríčovec, Chmelov, Kapušany, Kendice, Kokošovce, Lubotice, Pušovce, Sedlice, Prešov, Veľký Šariš, Dačov, Drienica, Jakubovany, Sabinov, Lipany, Brezovica, Kameniac, Pečovská Nová Ves, Šarišské Michaľany

nepámy týždeň: Drienov, Drienovská Nová Ves, Dulova Ves, Fintice, Haniska, Hermanovce, Chminianska Nová Ves, Lada, Lemešany, Ličartovce, Malý Šariš, Petrovany, Ruská Nová Ves, Sedlice, Široké, Tulčík, Vraž, Vysňá Sebastová, Župčany, Prešov, Sabinov, Krivany, Ražňany, Šarišské Dravce, Rožkovany, Šarišské Sokolovce, Torysa a Dubovica, Nižný Slavkov



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	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SALANSKO	
HC	30.330	HIDVOBECKO-SEREDESKO	
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	PIEŠANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-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	ZIARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
CE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VF-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Kúpim KRÁLIČIE KOŽE
0905350531

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo **8866** v tvare:
RPmedzera P0 medzera
Číslo rubriky/medzera Text inzerátu

Príklad:
RP P0 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätňou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každý začatých 30 znakov textu vašho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozomenie!** Služba nefunguje u operátora O2 a 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v (ľubovoľných) iných našich novinách, **XX** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0905 719 145

NEMÔŽU MAŤ VŠETKO!
Udržíme Slovensko v Európe
Ing. Vanda Rogovská, PhD.
Proeurópske Slovensko 8

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV
frézovanie od 15€/m
FRÉZUJEME PO CELÝ ROK
- frézovanie 1 m - 15 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- zľava 35% na materiál
- obhliadka zdarma, dohoda istá
0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA
- PLECHOVÉ
- ŠKRYTOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE
0948 107 877

NAJ STRECHA s.r.o.
Najlepšia oprava strechy
BEZ POTREBY DEMONTÁŽE! 0940 776 203
Oprava eternitových, plechových a plochých striech
► zameranie, poradenstvo **ZDARMA**
► cenová kalkulácia **ZDARMA** ► pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZĽAVA**
Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov
www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro
UŽ 13 ROKOV NA TRHU

KOMINÁR MATEJ
Komplexné kominárske služby
☎ 0949 739 648
✉ info@kominarmatej.sk
📍 KONTROLA/ČISTENIE/SERVIS
📍 Bardejov

4. júna 1996
prvý testovací štart nosnej rakety **Ariane 5** so štyrmi vedeckými družicami **skončil haváriou**
Výročia a udalosti

Osvetlenie kuchynskej linky a iné elektroinštalačné práce. Prešov a okolie.
0910 590 199

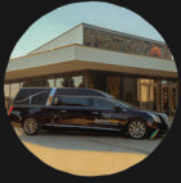
čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

INZERÁT? Chcete
0911 293 742

VYPRATÁVANIE DOMOV, BYTOVÝCH A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV
pivnice, povaly, garáže, sklady...
ČISTENIE POZEMKOV A RUČNÉ BÚRACIE PRÁCE
0903 640 759
vypratavaniecistenie@gmail.com

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

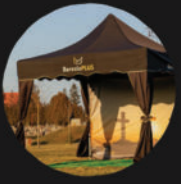
plus.skbarezioplus.skNONSTOP 24/7barezioplus.sk0948 800 400barezioplus.skbarezioplus.sk



KOMPLETNÉ
POHREBNÉ SLUŽBY



MEDZINÁRODNÝ
PREVOZ



K DISPOZICIÍ SME
24/7

BarezioPLUS
kompletné pohrebné služby

MOYZESOVA 58, PREŠOV
0948 800 400

Naša pohrebná služba sa zameriava na detaily, ktoré pomôžu vyjadriť dôstojnosť a úctu k zosnulému. Ponúkame Vám kompletné zaopatrenie tela nebohého, výkop hrobu, predaj rakví, dekorácií a hrobové úpravy.

Súčasťou našich kompletných pohrebných služieb je náš tím pracovníkov špecializovaných na medzinárodný prevoz zosnulých v rámci EÚ ale aj mimo nej.

plus.skbarezioplus.skNONSTOP 24/7barezioplus.sk0948 800 400barezioplus.skbarezioplus.sk

Odborníci radia ako predchádzať vysokému krvnému tlaku Strážte si svoj krvný tlak

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň hypertenzie. Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priblížil pri tejto príležitosti na sociálnych sieťach význam hypertenzie a jej závažných zdravotných komplikácií a poskytol informácie o tom, ako predchádzať, rozpoznať a liečiť vysoký krvný tlak.

„Predstavte si, že hadicou polievate záhradu. Ak ju prišliapnete, prúd vody sa zmenší, no tlak v hadici pred prekážkou - vašou nohou - stúpne. Podobne sa zvyšuje aj tlak v obehovom systéme, ak dôjde k zúženiu ciev,“ popisujú odborníci a objasňujú, že hypertenzia znamená trvalé zvýšenie krvného tlaku. V počiatočnom štádiu hypertenzie nemusíte pociťovať žiadne ťažkosti, a preto si vôbec nemusíte uvedomiť, že máte ťažkosti s krvným tlakom. Podľa odhadov Svetovej zdravotníckej organizácie až 46 % dospelých netuší, že trpia hypertenziou. Komplikácie sa začínajú objavovať postupne, vedú k vážnym zdravotným následkom a odvrátiteľným predčasným úmrtiam.

Zasiahnutý je celý krvný obeh

Hypertenzia nadmerne zaťažuje srdce, ktorého svalstvo musí vyvíjať viac námahy, aby dokázalo pumpovať krv v tele. Trpia aj cievy, ktorými sa krv v tele prepravu-

je - poškodzuje sa ich vnútorná výstelka, v dôsledku čoho sa v nich môžu usádzať tuky a vznikajú krvné zrazeniny. „Vysoký krvný tlak tak spôsobuje okrem poškodenia srdca aj poškodenie mozgu, obličiek alebo očí. Zasiahnutý je celý krvný obeh, takže transport krvi, a tým aj kyslíka a živín od srdca k dôležitým orgánom prebieha ťažšie. Ak sa na vysoký krvný tlak zavčas nepríde a nelieči sa, môže mať tento stav za následok ischemickú chorobu srdca, infarkt myokardu či mozgovú mŕtvicu,“ upozorňujú odborníci. Vysokému krvnému tlaku sa často hovorí aj tichý zabijak, pretože značná časť ľudí zistí, že má vysoký krvný tlak, až keď ich nečakane postihne srdcový infarkt alebo mozgová mŕtvica. Ak sa príznaky objavia, podľa WHO môžu byť varovaním prejavy ako ranné bolesti hlavy, krvácanie z nosa, nepravidelný tlkot srdca, zhoršenie zraku a bzučanie v ušiach. „Pred vážnymi následkami vysokého krvného tlaku sa môžete chrániť jedine tak, že ho včas zachytíte pomocou merania tlakomerom a podniknete kroky, ktorými znížite riziko zdravotných následkov hypertenzie,“ zdôrazňujú odborníci a prinášajú nasledovné rady:

Ako predchádzať vysokému krvnému tlaku:

- Udržiavajte si primeranú telesnú hmot-



Ilustračné foto.

zdroj foto geraldoswald62 pixabay

- nosť - pozor na nadváhu a obezitu.
- Výrazne obmedzte príjem soli - dospelí by mali denne prijať najviac 5 gramov soli, čo je približne ekvivalent jednej čajovej lyžičky.
- Nefajčite, minimalizujte príjem alkoholu.
- Chráňte sa pred stresom, doprajte si dostatok oddychu a priestoru pre regeneráciu.
- Zlepšite si fyzickú kondíciu - pasívny sedavý životný štýl obohaťte o aktívne činnosti, pri ktorých ste na nohách a v pohybe.
- Upravte si jedálniček - masťné či vyprážané jedlá, polotovary, sladkosti a pochu-

tiny vymeňte za stravu bohatú na čerstvú zeleninu, ovocie či orechy.

- Dbajte na dostatok pohybu - činnosti ako pravidelné prechádzky, turistika, cyklistika, korčuľovanie či plávanie zlepšujú kvalitu života a podporujú zdravie.
- Pravidelne si kontrolujte krvný tlak, optimálne je meranie tlaku v domácom pokojnom prostredí, vždy v rovnakú dennú hodinu.
- Dodržiavajte liečbu, ktorú vám nastavil lekár - to sa týka nielen liečby vysokého krvného tlaku, ale aj iných ochorení.

Informácie poskytol ÚVZ SR / Fb

» ren

**REKONŠTRUKCIA
ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH,
PLECHOVÝCH A PVC STRIECH**
BEZ DEMONTÁŽE!!!

KVALITA A SPOĽAHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY
Realizujeme rodinné domy, paneláky s plochou strechou.
S farebným a vzorovaným materiálom INDEX a VILLAS 3D
TEL.: 0915 437 039 **BEZPLATNÁ OBHLIADKA** **AKCIA**

www.paliservis.sk

**PREŠOVSKO
SABINOVSKO**
Kde nás nájdete?

Budovateľská 50,
2. poschodie (Budova Eco-Pack)
080 01 PREŠOV

+421 905 719 145 +421 911 293 742

3. júna 1989
čínska vláda rozhodla o vyslaní **armády na potlačenie študentských protestov** na pekingskom námestí Tchien-an-men kuang-čchang

Výročia a udalosti

Nechtík zahojí rany a pomôže aj pri kožných problémoch

Pestujeme nechtík lekársky

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.

Pestovanie

Nechtík lekársky nie je veľmi náročný na pestovanie. Darí sa mu bude v záhrade aj v nádobách na balkóne či terase. Oblubuje slnečné miesto a dobre priepustnú pôdu. Semená sa vysievajú priamo do pôdy, do hĺbky 2 až 3 cm.

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 menštruáciu, pomáha vykašľávať hlien, zmiernuje reumatické bolesti aj bolesti hlavy či migrény.

Zber

Oranžové kvety nechtíka zbierajte od júna do septembra počas slnečného polednia. 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, vrede, 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 prospieje pokožke rúk počas zimných mrazivých dní.

Nechtíková masť

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

Postup: Bravčovú masť alebo čistú vazelínu 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 kve-

KANALIZÁCIE 
KANALIZAČNÉ SLUŽBY

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0918 520 333

ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893

BELMONT **ŠPECIÁLNE STRECHY** 0940 848 027 | 0907 953 163

Obnova starých eternitových, plechových a plochých striech rodinných domov i panelákov
BEZ DEMONTÁŽE

Výmena odkvapových žlabov
Oprava komínov

ZDARMA: obhliadka, zameranie / cenová ponuka / konzultácia, poradenstvo

CENA 25 €/m²
ZÁRUKA 15 ROKOV

Špeciálne lepenie z kvalitných bitumínových pásov rôznej farby, vzorov a druhov
len Index total qualitate

belmont@centrum.sk

eko^{max} **Letná AKCIA**
na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava v rámci celej SR ZDARMA

		
Bukové brikety	Smrekové pelety A1	Drevo v kletke
960 kg / -285€ 252€	1005 kg / -310€ 292€	1 prm / 172€
600 kg / -285€ 195€	780 kg / -265€ 249€	1,7 prm / 210€

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

www.ekomax.sk info@ekomax.sk Akcia platí do vyčerpania zásob



Ilustračné foto.

zdroj foto TanteLoe pixabay

tu nechtíka lekárskeho zalejte 250 ml viacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne preceďte cez sitko a môžete popíjať.

Náš tip: Čaj z nechtíka lekárskeho nám môže poslúžiť aj na prípravu obkladov napríklad pri zápale spojiviek. Nechajte ho vychladnúť na teplotu tela. Následne doň môžete namačat štvorce z gázy a prikladať na oči.

Pozor!

Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak si nie ste istí s ich použitím, poraďte sa vždy so svojim lekárom.



GS EUROSTONE
kamenárstvo

VOLAJTE
0915 873 738



PRVOTRIEDNA KVALITA
VŽDY NAJLEPŠIE CENY

NÁHROBNÁ TABUĽA OD 390 EUR
POMNÍK OD 1 390 EUR



01 POMNÍKY

Záhradkové
Americké
Urnové



02 DOSKY

Kuchynské dosky
Umývadlové dosky
Barové pulty



03 OBKLADY

Krbové obklady
Parapety, Dlažby
Schody, Schodiská

CINTORÍNSKE VÝROBKY

KAMENÁRSKE VÝROBKY

WWW.KAMENARSTVO-GS.SK

Pozor na nadmerný príjem soli

Väčšina ľudí konzumuje podľa odborníkov priveľa soli. Dospelí prijímajú v priemere približne dvojnásobok jej odporúčaného maximálneho denného príjmu. „Zníženie celkového príjmu soli je pritom jedným z najúčinnějších krokov pri zlepšovaní zdravotných vyhladok jednotlivcov a aj celej populácie,“ upozorňuje na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR).

Svetová zdravotnícka organizácia odhaduje, že ak by sa celosvetová spotreba soli znížila na odporúčanú úroveň, mohlo by sa tým predísť až 2,5 miliónu úmrtí ročne. Nadmerný príjem soli totiž okrem iného zvyšuje krvný tlak, zvyšuje riziko srdcovo-cievnych ochorení a nadmerne zaťažuje obličky.

Koľko soli konzumovať denne?

„Dospelí by mali denne skonzumovať najviac 5 gramov soli, pričom toto množstvo predstavuje približne jednu čajovú lyžičku,“ objasňujú odborníci a pripomínajú, že soľ, ktorú si sami pridávame do jedla pri varení častokrát netvorí väčšinu z celkového množstva soli prijatého v našej strave. Tá pochádza skôr z priemyselne vyrábaných potravín. Aj preto sa podľa nich oplatí čítať etikety na kupovaných potravinách.

Ako znížiť príjem soli?

„Príjem soli dokážete postupne a účinne znižovať pomocou niekoľkých relatívne jednoduchých krokov,“ uvádzajú odborníci z ÚVZ SR a radia nasledovné:

- Pri varení používajte menej soli a hotové jedlá už neprisáľajte.
- Soľničku radšej nedávajte pri servírovaní pokrmov na stôl.
- Postupne znižujte množstvo soli, ktoré konzumujete. Vaše chuťové poháriky si na nižší obsah soli postupne zvyknú.
- Na dochucovanie používajte korenie a bylinky.
- Obmedzte potraviny s vysokým obsahom soli - obvykle ide napríklad o údeniny, instantné jedlá, hotové omáčky a kečupy, slané orešky a pochutiny, či takzvané ultraspracované potraviny - toto sú len orientačné príklady, pričom obsah soli v konkrétnej potravine si môžete vždy overiť prostredníctvom údajov na obale výrobku.



» ren

zdroj foto mkupiec7 pixabay



ZBERNÉ[®]
SUROVINY

Bonus karta

ziskaj ešte lepšie ceny za svoj odpad

Premeňte svoj odpad
na peniaze

Navýšenie
ceny od **10€**
na tonu!



Zaregistruj sa na stránke
www.zberky.com

VYKUPUJEME:



Plasty



Sklo



Farebné kovy



Papier

od 50,- Eur za tonu



Staré autá na
vyradenie z evidencie

- ponúkame možnosť
odvozu vášho auta



Železo

od 180,- Eur za tonu



AKU Batérie



Otvorené
aj v SOBOTU

Zhodnoťte
váš odpad

POBOČKY:

Topoľčany
Prievdzia
Nováky
Nové Mesto n/V
Púchov
Ilava
Myjava

Košice
Prešov
Michalovce
Veľké Kapušany
Humenné
Kráľovský Chlmec
Rožňava



Lepšie ako botox!

V priebehu niekoľkých sekúnd zvráti biologický vek tváre

Ženy sú zbláznené do tejto novej receptúry proti starnutiu

REZERVUJTE si svoje balenie **ZDARMA**

Nemožno poprieť, že ľudia – hlavne ženy – neustále hľadajú najlepší spôsob, ako natrvalo odstrániť vrásky. Viac ako 14 miliárd dolárov vynaložených na ošetrovanie estetickej medicíny len v roku 2022 je toho najlepším dôkazom. Teraz však veda ponúka oveľa jednoduchšie a lacnejšie riešenie. Ide o špeciálny systém dodávania pleti prirodzenými adaptogénmi, ktorý poskytuje predtým nedosiahnuteľné výsledky.

Tento výkonný adaptogénny distribučný systém, známy ako pokročilá lipozómová technológia, dodáva živiny presne tam, kde ich pokožka najviac potrebuje, čím poskytuje maximálne výhody proti starnutiu.

„Tajomstvo krásy a mladosti japonských žien láme rekordy obľúbenosti“

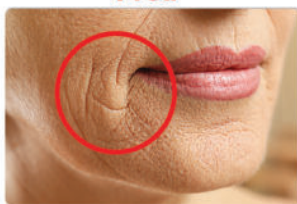
Špecialista na estetickú medicínu z Tokia, nedávno uviedol na trh svoje sérum proti starnutiu, ktoré je založené na tejto prelomovej technológii omladzovania pleti. Je absolútnym priekopníkom v oblasti anti-aging, teda inovatívnych riešení, ktoré zvrátia proces starnutia pleti. Je autorom viac ako 5000 správ a vedeckých prác a prednáša na svetových konferenciách o boji proti starnutiu. Koncom roka 2020 bol nominovaný na Konfuciovu cenu – ázijskú verziu Nobelovej ceny. Prelomové lipozómové sérum novej generácie, ktoré vyvinul, sa predáva rýchlejšie, ako sa vyrába.

Čo robí sérum takým úžasným?

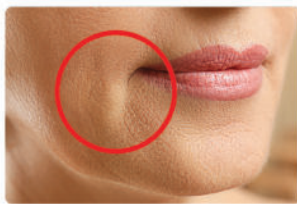
Koža je jedným z najdôležitejších orgánov v ľudskom tele, ktorý pozostáva z troch vrstiev: epidermis, podkožného

tkaniva a dermis. Tá je kľúčovou vrstvou zodpovednou za zásobovanie pokožky kyslíkom, živinami a odstraňovanie toxínov, ktoré sa v nej hromadia. Okrem toho bojuje proti oxidačnému stresu a škodlivým vplyvom voľných radikálov. Inými slovami: **dermis je zodpovedná za dobrý stav a zdravý vonkajší vzhľad celej pokožky.** Preto, aby ste sa natrvalo zbavili vrások, musíte sa o ňu náležite starať.

Pred



Po



Pokročilá lipozómová technológia zaisťuje dodávanie základných živín presne tam, kde ich pokožka najviac potrebuje. 100% prírodné lipozómové sérum v kombinácii s vhodnou suplementáciou poskytuje profesionálny vyhladzujúci a liftingový efekt bez injekcií a drahých ošetrovaní v kozmetických salónoch.

Najnovšia lipozómová technológia je navrhnutá tak, aby regenerovala a podporovala túto hlbšiu vrstvu pokožky tým, že jej priamo dodáva vhodné živiny a molekuly proti starnutiu. Všetky aktívne zložky **lipozómalného séra** sú uzavreté v lipozómovom obale

– precíznom aplikátore, ktorý prenáša omladzujúce látky priamo do najmenších buniek dermis.

Lipozómalné častice séra sú zložené z fosfatidylcholínu. Zatiaľ čo bunkové membrány odpudzujú vodu, absorbujú fosfatidylcholíni, pretože sú z neho vyrobené. Vďaka tomu sú výživné molekuly séra okamžite transportované do najhlbších tkanív dermis, spájajú sa s membránami a následne uvoľňujú svoj obsah priamo do buniek, čo zaisťuje efekt maximálneho spevnenia, napätia a výživy. Bežné krémy na tvár túto schopnosť nemajú.

O 10 rokov mladšia tvár. Ako je to možné?

Po preniknutí do hlbšej vrstvy pokožky sérum uvoľňuje unikátnu zmes rastlinných fytoextraktov a vitamínov, ktoré regenerujú a stimulujú činnosť dermis. Vďaka tomu redukujú jemné linky a vrásky a vyhladzujú tvár, čím jej dodávajú žiarivý a mladistvý vzhľad. Receptúra stimuluje produkciu fibroblastov, prirodzene zvyšuje elasticitu, pevnosť a napätie pokožky.

Prvou cennou zložkou je **extrakt zo somatických buniek semien palmy *Mauritia flexuosa***. Stimuluje obnovu kolagénových vlákien a skeletov, ako aj štruktúrálnej proteínovej pokožky. Podľa klinickej štúdie opísanej v Journal of Cosmetic Dermatology účastníci, ktorým bol tento extrakt podávaný počas 28 dní, zaznamenali úplnú redukciu tmavých kruhov a vačkov pod očami, vrások, ako aj napnutie a vyhladenie pokožky, očných viečok.

Lipozómalné sérum obsahuje aj **marulový olej**, ktorý znižuje viditeľnosť vrások, brázd a mimických liniek a znižuje ochabnutosť a suchosť pokožky. Tento olej obsahuje cenné antioxidanty a mastné kyseliny, vrátane: kyseliny palmitovej a myristovej. Vďaka použitiu špeciálnej metódy nízkoteplotnej extrakcie sa časom nerozkladajú, na rozdiel od zložiek obsiahnutých v ob-



„Vrásky okolo úst a okolo očí zmizli doslova cez noc, sama som tomu neverila. Pleť sa pekne stiahla a získala taký svieži lesk, efekt je stokrát lepší ako po ošetrovaniach u kozmetičky. Vyzerám minimálne o 15 rokov mladšie!“

Keiko C. z Osaki



„Hneď po nanesení séra som cítila, že moja pleť je jemná a príjemná na dotyk, akoby sa napila vody. Po niekoľkých dňoch boli vrásky na čele a okolo očí oveľa menej viditeľné a nakoniec úplne zmizli! Moja tvár je hladká a žiarivá, všetci moji priatelia sa pýtajú, ako môžem vyzeráť tak mlado!“

Misaki S. z Sapporo

ľúbených krémoch proti vráskam. To znamená, že molekuly antioxidantov zostanú neporušené vo vnútri vašich kožných buniek, kde môžu zabrániť škodlivým účinkom voľných radikálov a spomaliť procesy starnutia.

Táto účinná receptúra proti vráskam obsahuje aj **extrakt z *Borago officinalis***, ktorého fyto molekuly reaktivujú a omladzujú kmeňové bunky pokožky. Urýchľujú medzibunkový metabolizmus a syntézu štruktúrálnej vlákniny, čím stimulujú produkciu nových kožných buniek na rovnakú úroveň ako v období dospievania. **Vďaka tomu sú vrásky, mimické vrásky a ryhy redukované až o 69% počas prvých 28 dní používania.** Zloženie navyše zlepšuje kontúry tváre, odstraňuje ochabnutú bradu a zvýrazňuje čelist a líčne kosti.

Ako získať lipozómalné sérum ÚPLNE ZADARMO?

Vzhľadom na súčasnú ekonomickú situáciu a obrovský nárast výrobných cien nebude sérum dostupné v predaji ani v lekárňach.

V súčasnosti je jediným spôsobom, ako získať túto revolučnú receptúru proti starnutiu, priamo kontaktovať distribučné oddelenie na Slovenskukno. Ak chcete zistiť, či sú opísané účinky možné vo vašom individuálnom prípade, zavolajte a porozprávajte sa s konzultantom.

Každý, kto zavolá do **31.05.2024 r.** na nižšie uvedené číslo, má šancu získať balíček séra **ÚPLNE ZADARMO!** Oplatí sa ponáhľať, pretože rozhoduje poradie volajúcich. Po vyčerpaní fondu **20 bezplatných balíčkov**, bude sérum dostupné za bežnú cenu.

→ **038/877 74 50**

Objednávky prijímame 7 dní v týždni Pon-Pia: 8:00-20:00, So-Ne: 9:00-18:00.



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky.

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofej.eu@gmail.com

NÁBYTOK JOMA



since 1993

NÁBYTOK KTORÝ NESTARNE

PREDAJŇA Masarykova 14/A, Prešov

- široká ponuka nábytku slovenských výrobcov
- vystavený tovar ihneď k odberu
- možnosť dovozu, vynášky a montáže nábytku

www.joma.sk tel.: 0915 975 556



NOVÝ
**KURZ
OTVÁRAME**

28-29. Máj 2024

Volgogradská 13, sídl. III, Prešov
budova SPINEA-prízemie
tel: 0915 935 363 tel: 0948 278 847
www.autoskola-arendac.sk

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



PNEUSERVIS

BiaDo

PREDAJ PNEUMATÍK



široký výber | nízke ceny

Odborné miesto | **Bottova 3** | Prešov

tel | 0915 898 688 | 051/771 09 89



čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk



Oplatí sa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



62,19€

Calvin Klein Eternity
Parfumovaná voda 100 ml

Demro.sk



390,00€

Pánske hodinky casio
g-shock gst-w310d-1aer

ZlatnictvoLion.sk



34,99€

Škrabadlo zoofari®
pre mačky, 84 x 139 x 42 cm

Lidl.sk



1.179,00€

Americká chladnička
Whirlpool WQ9 E1L

ZlavneneSpotrebice.sk



27,90€

Musetti zrnková káva
Armonico - 1kg

Domkavy.sk



30,55€

Dekoratívne nástenné hodiny
Town šedé

Houseland.sk



451,60€
~~465,70€~~

Kosačka Worcraft RLM-20Li,
20V 4ah, Li-Ion, robotická

ZEPA.sk



249,00€

Nafukovací paddleboard
Allround SUP Aquaview

Lidl.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



UŽ OD
379 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

Stannah

**-10%
ZĽAVA**



Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať.

Služby
Špičkovej
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková

Trustpilot



Zavolajte zadarmo

0800 162 162 • www.stannah.sk

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

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 7/6/2024

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

MONTER

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY

11
ROČNÉ
SKÚŠENOSŤI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

OVERENÁ FIRMA

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELA
9016



Hliník

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj

bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTER.SK • 0919 370 730 • OBJEDNAVKY@MONTER.SK

TEPELNÉ ČERPADLÁ
VODA-VODA

BEZPROBLÉMOVÝ
PRIMÁR
SPIRÁLA
MOŽNÁ DOTÁCIA
DO VÝŠKY **4370€**

viga@viga.sk
tel: 0905 258 236
www.viga.sk

PREDAJ ODVETRAanej FASÁDY