

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 49 940 domácností

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL STAČÍ ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOLVEK ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS
PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov 0917 722 447
kalejatransport@gmail.com



OC Opal Sekčov optika FAMILY

AKCIA jednoohniskové šošovky 1+1 gratis

Multifokálne šošovky 1+1 ZDARMA
•Meranie zraku ZDARMA•

0915 964 482 Dis. Jozefína Babejová



TVRDÉ LISTNATÉ DREVO

od **53 €**

DOVOZ ZDARMA

VEĽKÝ ŠARIŠ

0948 287 440

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0905 719 145

Ponúkame široký sortiment brán od Slovenského výrobcu

PEMAT GARÁŽOVÉ BRÁNY

- sekčné, rolovacie a krídlové brány
- pre domácnosť, ale aj priemysel
- tiché, bezpečné, spoľahlivé, záruka až 10 rokov
- pohony s WiFi, ktoré umožňujú ovládanie brány cez telefón
- 2 x diaľkový ovládač v cene
- ponúkame kompletný servis, a to predaj, zameranie, dopravu aj montáž
- široká ponuka farieb
- zameranie a cenová ponuka ZDARMA

2v1 INTERIÉR - EXTERIÉR www.2v1.sk

pohľad z vnútornej strany

pohľad z vonkajšej strany

0949 004 002
www.branyzaluzie.sk info@branyzaluzie.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

ZEAVA pre seniorov

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

PÔŽIČKY 0918 709 028

od 18-80 ROKOV
od 400€ do 30 000€

www.bestpozicka.sk

INZERÁT? Chcete

0911 293 742

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

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

LETNÁ AKCIA

ISPA KRÁSA PRÍRODNÉHO KAMEŇA

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

Slovenský výrobca

Jednohrob Impala Afrika 3000€ **2400€** (Ušetrite 600€)

Jednohrob Bronz 2400€ **1560€** (Ušetrite 840€)

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

WWW.POMNIKY.SK ■ WWW.KAMENARSTVOISPA.SK

Exkluzívne nápisné dosky

Kamenné pracovné dosky

Platnosť do 28.6.2024

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád

PRÁCE Z LANA VÝŠŤOVÉ A STAVEBNÉ PRÁCE

www.zlano.sk

Klampiarska - zvaračská výroba
Prístrešky, atiky, oplechovanie každého druhu

Oprava a montáž žlabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu

0911 150 447

Čalúnnictvo

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

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

Chcete? **INZERÁT**

0905 719 145

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

ŠE
KOMPLEXNÉ ELEKTROINŠTALAČNÉ SLUŽBY

- ELEKTROINŠTALÁCIE RODINNÝCH DOMOV A BYTOV
- REKONŠTRUKCIE A OPRAVY ELEKTROINŠTALÁCIÍ
- KAMEROVÉ SYSTÉMY A SMART DOMÁCNOSŤ
- BLESKOZVODY A REVÍZIE

+421 905 508 133 es.elektro@outlook.sk

PODLAHÁRPREŠOV s.r.o.

- POKLÁDKA PVC PARKIET PLÁVAJÚCICH
- PODLÁH, KOBERCOV • NIVELIZÁCIA PODKLADU
- RENOVÁCIA PARKIET
- LIATE PODLAHY

0905 577 155
0905 682 471

www.podlaharprešov.sk

Čistenie hrobov a dosekávanie písma

AKCIA Používame materiál nemeckej kvality

pred  po

jednohrob **65€**
dvojhrob **95€**
malba písma **1,30€/znak**
dosekávanie písma **od 79€**

impregnácia a doprava **zdarma**

Predaj a montáž svetníkov a váz za zvýhodnené ceny

0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb

www.cisteniehrobovsaris.sk

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

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

ZDRAVOTNÍCKE POMÔCKY LYRA

OTVORENÉ
Po-Pi: 9:00-17:00
Sídliisko 3, Prostějovská 37/A Prešov
(Pri tržnici, vchod z bočnej strany predajne BILLA od parkoviska)



V PONUKE
zdravotná, pracovná a vychádzková obuv, (PROTETIKA, RAK, FARE), rehabilitačné a masážne pomôcky, bandáže, ortézy a iné.

KONTAKT
+421 911 882 433
vydajnazp@sweel.sk
Zdravotnícke pomôcky LYRA

VÝDAJ POMÔCOK AJ NA ZDRAVOTNÉ PREUKAZY



GASKO FIRMA GASKO HĽADÁ DO TÍMU

KÚRENÁROV
(živnostníkov) aj 2-3 členné partie, ideálne zváračov pre montáž potrubných systémov UK, chladenie, stl. vzduch, požiar a zmesné plyny

Práce realizované na východnom Slovensku.

KONTAKTUJTE NÁS
+421 51 7732284
gasko@gasko.sk



SILA VRTU

VŔTANÉ STUDNE
+421 951 013 494
www.silavrtu.sk f silavrtu

PROHELM HĽADÁ:

OPERÁTORA VÝROBY
miesto práce: GREGOROVCE
ľahká montáž plastových výrobkov
nástup: IHNEĎ, hlavný-TPP alebo dohodou

KONTAKT PROHELM spol. s.r.o. Gregorovce 242
0903 447 963 sm@prohelm.sk

Nákup a predaj **VÝHODNÉ CENY** pri väčšom množstve dohodou

druhočných surovín

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



AUTOSKLO PREŠOV

ZMLUVNÝ PARTNER VŠETKYCH 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

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV
NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu
0908 152 485

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

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



AKCIA 390€
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

0917 56 36 12 | 0911 60 20 40 Sídliisko Sekčov (smer Šalgovník) Podnikateľské centrum PYRAMÍDA Keratsínske nám. 1, prízemie, č. dverí 105/A, Otvorené: Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰

Prijmeme majstra na obhliadky rodinných domov
Prax a vzdelanie v oblasti stavebníctva vítaná 1600€/brutto
Podmienky: Vodičský preukaz B, vlastné auto **0948 107 877**

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
frézovanie od 15€/bm

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

OBHĽADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál **35%**

0904 157 144, 0903 874 784



Správna voľba

40%
ZĽAVA

3.29**

1.95

(1 kg = 7,80)

Tradičné maslo
250 g



60%
ZĽAVA

3.98***

1.59

Ploché broskyne
1 kg balenie



37%
ZĽAVA

11.70***

7.29

Čerstvé vajcia „M“
60 kusov

1 kus iba
0.13



58%
ZĽAVA

4.31***

1.79

Cherry paradajky
strapcové
500 g balenie



Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVE

42%
ZĽAVA

6.99*

3.99

(1 l = 1,00)

Krušovice Originál
10°
8 x 0,5 l = 4 l
svetlý výčapné pivo
+ záloh za obaly 1,20 €



8x
0,5 l iba
0.50

47%
ZĽAVA

3.79

1.99

Kuracie štvrte XXL
cena za 1 kg



*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.
**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 26. 3. 2024.
***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akciového týždňa.



Lidl - Generálny partner
Slovenského futbalového zväzu

Fandíme spoločne
naším chlapcom



Ponuka tovaru platí od 17. 6. do 23. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v balenách a variantách ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

m
Materasso

25. 6. PREŠOV
11:00 - 17:00 hod.

MERANIE
VHODNOSTI MATRACOV
DEKOU **X-SENSOR**

ŠUMA
partner pre pohodlné bývanie

ŠUMA Nábytok s.r.o, PREŠOV
0903 628 295 Škultétyho 25

REMESELNÉ PRÁCE
mal'ovanie/tapetovanie,
obklady/dlažby,
stierky všetkých druhov
tel: **0940 572 389**

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

DOBRA STRECHA
RÝCHLO A KVALITNE
• NÁTERY STRIECH
• NÁTERY VO VÝŠKACH
• NÁTERY KOSTOLOV
• OPRAVA A MUROVANIE
KOMINOV
0940 366 431
FARBY KTORÉ ŽIJÚ
ZA VÝHODNÚ CENU

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

DRUTEX HOME CREDIT Quatro

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

**PRIJMEME SKLADNÍKOV S VZV
DO AUTOMOBILOVEJ VÝROBY**
NA TPP V MALOM ŠARIŠI

Práca na 3 zmeny
Mzda 1090€ /brutto + odmeny a príplatky
Stravné lístky 6,20 €/kus/deň

Pre viac info: 0948 732 714
presov@mahax.sk MAHAX Slovakia, s.r.o.

Chcete?
INZERÁT
0905 719 145

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRYDĽOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

0948 107 877

**SADROKARTÓN
a ZATEPLENIE**
Farby a omietky

špecializovaný predajný sklad

- SDK konštrukcie RIGIPS Rigips
- Fasádne a marmolit. omietky Revco REVCO (miešanie na počkanie)
- Farby Revco a Helios (interiér, exteriér)

COMMERCE EW stav s.r.o. Bardejovská 46
Lubotice (areál INVEST)

kontakt 0915 944 102
www.cew.sk

JS agrotechnika

**PNEUSERVIS
AGRO A LKW**
A PREDAJ PNEUMATÍK

Zavolajte nám **0905 788 602**
Pozrite si viac! www.jsagrotechnika.sk

Navštívte nás!
Kpt. Nálepku 19
083 01, Sabinov
autobusová stanica

NAJ STRECHA s.r.o.

Najlepšia oprava strechy

AKCIA na 3D vzory 0940 776 203

**Oprava eternitových,
plechových a plochých striech**

- ▶ zameranie, poradenstvo **ZDARMA**
- ▶ bez potreby demontáže ▶ pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZLAVA**

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

UŽ 13 ROKOV NA TRHU

www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro

KANALIZÁCIE VJ KANAL
KANALIZAČNÉ SLUŽBY

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY
0918 520 333

OBNOVA STRIECH Letná AKCIA!

Reálna záruka 12 ROKOV Obliadka ZDARMA

• PRIEMYSELNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SELADOVÉ PŘESTORY

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ
(aj PLOCHÉ) strechy

- ▶ VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
- ▶ OBNOVA KOMINOV
- ▶ OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA

INDEX 3D PVC
0949 765 613

Slovenský výrobok
- 30% zľava
 na odkvapový
 systém pri kúpe
 strechy



Zabezpečíme
 profesionálnu montáž,
 dopravu - komplet služby.
 Demontáž azbestu.

Prečo my?

- KVALITNÁ STREŠNÁ KRYTINA
PRE VAŠU STRECHU
- VŽDY NADŠTANDARDNÝ SERVIS
- RÝCHLOSŤ A KVALITA
ZARUČENÁ

STRECHY

GS DOM



od 7,95 €



od 7,45 €



GS DOM s.r.o. - Prešov
 Bardejovska 44



www.stresna-krytina24.sk



gsdompresov@gmail.com



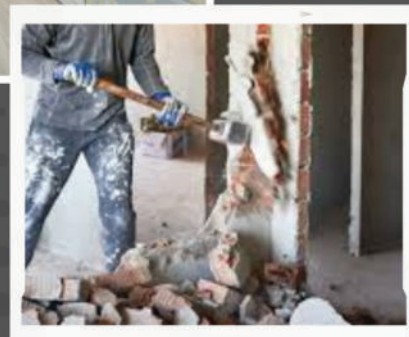
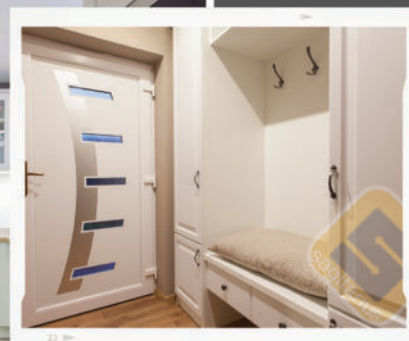
0944 274 620, 0944 302 620

DIZAJNOVÉ ŠTÚDIO SAGITÁRIUS



KOMPLETNÉ RIEŠENIA PRE VAŠE BÝVANIE

- kompletne zariadenie
interiéru nábytkom na mieru
- kuchyne na mieru
- kompletne rekonštrukcia
domov a bytov
- 3D vizualizácie
- spotrebiče, drezy, batérie
- doprava, zameranie, montáž



Viac ako 20 ročné skúsenosti
 a stovky spokojných zákazníkov

ESHOP - kúpa cez ESHOP alebo
 priamo na predajni

Dohodnite si nezáväznú konzultáciu

KONTAKT

www.ssagitarus.sk

KUCHYNE A NÁBYTOK SAGITÁRIUS
 Bardejovská 15, 08006 Prešov

0918722796

Zvolen, Na Rákoši 3635
 96001 Zvolen

0918233020

eko^{max}

Letná AKCIA

na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava v rámci celej SR ZDARMA



* **Bukové brikety** 960 kg / ~~285€~~ **252€**
600 kg / ~~285€~~ **195€**

* **Smrekové peletky A1** 1005 kg / ~~310€~~ **292€**
780 kg / ~~265€~~ **249€**

* **Drevo v kletke** 1 prm / **172€**
1,7 prm / **210€**

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

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

... sme s vami v každom počasí.

DASON

ŽALÚZIE | MARKÍZY ROLETY

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

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

Záručná doba **4 ROKY**
Akcia platí do 30.6.2024

NA TRHU UŽ 26 ROKOV

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

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

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

slovenská firma

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

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

NON STOP - 0944 720 932

ZÁRUKA 25 ROKOV

ŠPECIÁLNE STRECHY

0940 848 027 | 0907 953 163

BELMONT

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

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

Výmena odkvapových žlabov
Oprava komínov

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

CENA 25 €/m²
ZÁRUKA 15 ROKOV

belmont@centrum.sk

DOM KAVY

DOMKAVY.SK TRNAVA

KAVOVA5 ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

PRO PROJECT

Hľadáme precíznych a svedomitých živnostníkov

- Maliarske a stavebné práce
- V Belgicku a na Slovensku
- Týždenná úhrada faktúr
- Férové podmienky
- Stabilná práca bez prestojov

TEL.: 0904 822 342

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

decorem.sk

49,50 EUR
55,00 EUR

BIELEA VONKAJŠIA ZÁHRADNÁ GIRLANDA, 20M REŤAZ + 20X E27 LED ŽIAROVKA

-10%

decorem.sk

112,50 EUR +25,00 EUR

SKLADACÍ BALKÓNOVÝ NÁBYTK - STÓL, 2 STOLIČKY

-10%

Využite kód:
OPLATISA10

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA10 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

INZERÁT? Chcete
0911 293 742

Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

Rozšírite svoje podnikanie aj do iných regiónov Slovenska.
DAJTE O SEBE VEDIET!

REGION PRESS
www.regionpress.sk

čujte.sk

Pozor na nadmerný príjem soli

www.cujte.sk



Ako na nepekné škvرنy

Škvرنa od jedla na oblúbenom oblečení, na koberci, či obruse nám vie občas poriadne pokaziť náladu. Jestvuje zopár spôsobov, ako si s ňou poradiť. Dôležité však je, pustiť sa do jej odstraňovania čo najskôr.

Oblečenie, obrusy

- so škvرنami od červeného vína by si mala poradiť soľ. Znečistený odev či obrus namočte do vlažnej vody, posypte vrstvou soli a nechajte pôsobiť. Následne vyperte obvyklým spôsobom.
- ak ste si oblečenie obľiali kávou, čo najskôr ho vyperte pod tečúcou studenou – v žiadnom prípade nie horúcou vodou. V prípade, že škvرنa odoláva, posypte ju vrstvou zemiakového škrobu, nechajte pôsobiť a potom vyperte obvyklým spôsobom.
- škvرنu od čokolády skúste odstrániť vodou, do ktorej ste pridali lyžičku octu.
- na škvرنu od oleja môžete použiť kukuričný škrob. Škvرنu ním posypte, nechajte pôsobiť a následne vyperte. Dobrým pomocníkom je v tomto prípade aj žehlička a pijavý papier. Ten priložte na škvرنu a teplou žehličkou po ňom opakovane prechádzajte. Papier by mal masťotnu vsiaknuť. Potom stačí oblečenie či obrus vyprať.
- ak sa vám na odev prilepila žuvačka, vložte ho na určitý čas do mrazničky, následne by sa vám malo podariť žuvačku mrvením pomedzi prstami od-

strániť.

- smolu z odevu odstráňte tak, že ju najskôr pokvapkajte odlakovačom na nechty, nechajte vsiaknuť, preperte mrvením pomedzi prstami a následne vyperte mydlom.
- so škvرنami od rúžu či make-upu by si mal poradiť lieh. Znečistený odev položte na savú podložku a škvرنu potierajte vatičkou namočenou v liehu, potom ho vyperte obvyklým spôsobom.
- škvرنu od pera by mal vyčistiť podobne ako v predchádzajúcom prípade, lieh.

Koberce

- červené víno z koberca môžete odstrániť viacerými spôsobmi – ten najjednoduchší je, že znečistené miesto polejete perlivou vodou, nechajte pôsobiť a špongiou očistite. Rovnaký spôsob môžete vyskúšať aj v prípade, že ste na koberec rozliali kávu.



» ren

zdroj foto JillWellington pixabay

VKH 
Vetranie | Klimatizácia | Tepelné čerpadlá

Zabezpečíme poradenstvo, dodávky, montáž, projektovú dokumentáciu a servis v oblasti vzduchotechniky, klimatizácie a kúrenia.

Tel: +421 907 913 364

Email: hric@vkh.sk

Web: www.vkh.sk

^^^ Šebastovská 4,
^^^ 08006 Prešov
^^^



25_0007

Kamenárstvo

TILAS

Vaším spomienkam dávame pevný kameň.



- žulové pomníky
- dosekávacie dátumov
- kuchynské pracovné dosky

☎ 0917 152 484

✉ timkop@azet.sk 🌐 www.kamenarstvotilas.sk

25_0040

ERA[®]
POHREBNÉ SLUŽBY

Nájdete nás:

Krátka č. 7, Prešov
17. novembra 68, Sabinov
Doliny 38, Veľký Šariš

www.psera.sk



Nonstop linka ☎ 0918 560 422

25_0031

Bezplatný týždenník

**PREŠOVSKO
SABINOVSKO**

EV 6205/24

vydáva spoločnosť

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

Ročník I, Vydanie 7, týždeň 24/2024.

Redakcia: Budovateľská 50
PREŠOV
presovsko@regionpress.sk

INZERCIA

Monika Janovčíková 0905 719 145
janovcikova@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, Ľubotiče, Pušovce, Sedlice, Prešov, Veľký Šariš, Dačov, Drienica, Jakubovany, Sabinov, Lipany, Brezovica, Kameniacca, 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, Tulčák, Vráž, Vysná Sebastová, Župčiansky, Prešov, Sabinov, Krivany, Ražňany, Šarišské Dravce, Rožkovany, Šarišské Sokolovce, Torsya a Dubovica, Nižný Slavkov



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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALANSKO	
HC	30.330	HÍDOVECKO-SEREDSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVIČO	
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	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-HL	
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	
GE	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

» Predam japonsky motorizovaný traktor Yanmar 4x4 s rotavátorom Super stav. Cena: 5999€ 0944215068

13 RÔZNE / predaj

» Predam privesný vozík SPZ TP 0918 961 423

**Chcete si
podať
inzerát?**

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPmedzera P0 medzera
Číslo rubrikymedzera Text
inzerátu

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

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každý začiatok 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozomenie!** Služba nefunguje u operátora 02 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.

REGIONPRESS

- Noviny celá SR
- Google reklama
- tvorba webstránok
- tvorba e-shopov
- Facebook reklama

0905 719 145
0911 293 742

IZERCIA
janovcikova@regionpress.sk
0905 719 145

INZERÁT? Chcete
0911 293 742

GABIONY | GABIONOVÉ PLOTY | PRÍRODNÝ KAMEŇ | TEHLOVÝ OBKLAD

**SLOVENSKÁ VÝROBA
NAJLEPŠIE CENY NA TRHU
TOVAR IHNEĎ K ODBERU
NAJŠIRŠÍ SORTIMENT
ZĽAVY PRE REALIZÁTOROV**

ZĽAVY DO 20%

TONY-STAV s.r.o. | **KAMEŇOVO**

www.tonystav.sk | www.kamenovo.sk
+421 911 639 003 | +421 903 646 555
Košické Olšany 229 | Južná trieda 125, Košice

**EXPRESNÁ PREPRAVA TOVAROV
V RÁMCI KOŠICKÉHO A PREŠOVSKÉHO KRAJA!**

**Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY**

0948 300 988

19. júna 1946 Výročia a udalosti
Edvard Beneš bol jednomyselne zvolený za prezidenta ČSR

23. júna 1955 Výročia a udalosti
v Prahe sa na Strahove začala 1. celoštátna spartakiáda

GS EUROSTONE kamenárstvo

VOLAJTE 0915 873 738

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0905 719 145

**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 puľty

03 OBKLADY
Krbové obklady
Parapety, Dlažby
Schody, Schodiská

WWW.KAMENARSTVO-GS.SK

CINTORÍNSKE VÝROBKY
KAMENÁRSKE VÝROBKY

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk



**TEŠÍME
SA NA
TEBA!**

Príd' a objav pracovné príležitosti v Lidli

Kedy: 21.6.2024 od 9 do 14 hod.

Kde: predajňa **Prešov, OC Novum**

Čo na teba čaká?

- Informácie o práci v Lidli priamo z prvej ruky,
- spoznáš naše benefity v hodnote až 450€ ročne,
- drobné občerstvenie.

Viac informácií: www.lidl.sk – sekcia Kariéra

91-0105

Ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu?

Odborníci radia čo robiť v prípade povodní

Slovensko v uplynulých dňoch opäť potrápili povodne. Silné búrky spre-vádzané výdatnými zrážkami spôsobili, že sa voda vylievala z tokov vo viacerých lokalitách našej krajiny. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesli na sociálnych sieťach informácie o tom, čo robiť počas povodní a ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu.

Radia: „Nezabúdajte, že pri vzniku povodne je potrebné“:

- celý čas sa riadiť pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Rešpektovať oficiálne informácie o vývoji situácie.
- Konať s rozvahou a zbytočne neriskovať.
- Varovať ostatných ohrozených, pomáhať starým, bezvládnym a deťom bez dozoru.
- Chrániť predovšetkým zdravie a až potom majetok.

Základné odporúčania pre občanov:

- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti a nikdy nevstupujte do prúdiacej vody.
- Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom.
- Všimnite si možný únik plynu. Nepoužívajte otvorený oheň a nefajčite.

Sviette len baterkou.

- Dôsledne dbajte na hygienu, najmä na starostlivé a časté umývanie rúk pred jedním a pitím, pred a po použití WC.
- Na pitie používajte len zdravotne bezpečnú a spoľahlivo overenú vodu.
- Nikdy nekonzumujte potraviny, ktoré prišli do styku s povodňovou vodou, kalom a bahnom.
- Pri sanácií a likvidácii povodňových škôd dbajte na odporúčané pokyny orgánov verejného zdravotníctva.
- Počas likvidačných prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára.

Vďaka spolupráci ÚVZ SR a Slovenského hydrometeorologického ústavu nájdete kompletné odporúčania aj priamo na stránke SHMÚ pri meteorologických a hydrologických výstrahách a podrobné informácie k ochrane zdravia nájdete uverejnené na webe ÚVZ SR.

Základné zásady vysušania domu alebo bytu:

- Zasiahnuté územie a objekty čo naj-

skôr odvodnite.

- Odstráňte všetko bahno a nečistoty z povrchov mechanickým očistením a dôkladným umytím vodou.
- Podlahy, steny, nábytok, zasiahnuté zariadenie a povrchy vydezinfikujte dezinfekčným prostriedkom, ktorý je určený na tento účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie.
- Skôr, než začnete s dezinfekciou, zoznámte sa dôkladne so spôsobom riešenia použitého dezinfekčného prostriedku a možnosťami jeho použitia.
- Po vykonanej dezinfekcii predmety, plochy a podlahy umyte čistou vodou.
- Dezinfikované zariadenia a predmety prichádzajúce do styku s potravinami nezabudnite opláchnuť pitnou vodou, rovnako napríklad aj hračky (zaplavené drevené náčinie, cumlíky a dojčenské fľaše však radšej vyhodte).
- Urobte v miestnostiach prievan otvorením okien a dverí.
- Ak je to možné, použite ventilátory a teplovzdušné zdroje.
- Buďte však opatrní pri používaní benzínových teplovzdušných agregátov vo vnútri domu alebo bytu – môžete sa priotraviť spločinami (oxid uhoľnatý)!
- Odstráňte akýkoľvek zvlhnutý interiérový materiál – tapety a všetko, čo samo odpadáva (napr. omietky na stenách).



Ilustračné foto.

zdroj foto Peggyhoucair pixabay

- Znečistenú bielizeň namočte do dezinfekčného prostriedku určeného na daný účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie. Bielizeň po dezinfikovaní vyperte obvyklým spôsobom s použitím pracieho prášku.
- Cennejšie šatstvo, ktoré nie je vhodné dezinfikovať, vysušte, vykefujte a nechajte vyčistiť v profesionálnej čistiarňi.

Zdroj informácií ÚVZ SR

» ren

Odvykanie od fajčenia a jeho úskalia

Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesol na sociálnej sieti pri príležitosti Svetového dňa bez tabaku informáciu o sieti poradní zdravia, ktorá funguje na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva a poskytuje bezplatné odborné poradenstvo každému, kto prejaví záujem odvyknúť si od fajčenia a užívania alternatív k fajčeniu. Zároveň ponúkol odpovede na najčastejšie položené otázky k odvykaniu od fajčenia.

„Okrem odborného poradenstva vyškolenými pracovníkmi v poradniach zdravia na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva funguje v Slovenskej republike aj Linka pomoci na odvykanie od fajčenia na telefónnom čísle 0908 222 722. Prevádzkujú ju odborní pracovníci úradov verejného zdravotníctva v oblasti poradenstva odvykania od fajčenia. Na linku je možné volať v pracovných dňoch od 8.00 h do 15.00 h,“ informoval ÚVZ SR.

Ponúkame odpovede na niektoré z najčastejšie položených otázok k odvykaniu od fajčenia. Odpovedá na ne Mgr. Katarína Blažová z Poradne na odvykanie od fajčenia na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva v Bratislave:

Ako mám skončiť s fajčením a s alternatívami k fajčeniu, ak už som to viackrát skúsil a vždy sa k tomu vrátim?

„V prvom rade je dôležité vaše vnútorné

nastavenie, preskúmať, či ste naozaj pevne rozhodnutí, odhodlaný a máte skutočne pádný dôvod na skončenie so závislosťou. Ak áno, je dôležité si zapamätať, prípadne zapísať tieto dôvody, aby ste sa neskôr pri zaváhaniach a slabých chvíľkach k nim mohli vrátiť a utvrdiť sa o správnosti vášho rozhodnutia. Nieкто môže argumentovať, že nemá pevnú vôľu a preto vždy zlyhá, ale vôľa nie je pevne stanovená a dá sa podobne ako naše svaly trénovať – vybudovať,“ približuje odborníčka.

Čo mám robiť, keď už som rozhodnutý a príde znova chuť na cigaretu či iné alternatívy k fajčeniu?

„Naším klientom v rámci poradne na odvykanie od fajčenia ponúkame viacero techník, ktoré im pomôžu zbaviť sa závislosti na fajčení a alternatív k fajčeniu a tiež na zvládanie abstinenčných príznakov. Dôležité je uvedomiť si, že ak chcete navždy skončiť s touto závislosťou, bude potrebné zmeniť svoje doterajšie návyky, teda prerušiť príčinnú súvislosť medzi situáciou a užívaním uvedených výrobkov. Napríklad mnohí majú hlboko zabudované zvyky - dať si cigaretu či užiť alternatívu k fajčeniu hneď po zobudení, pri pití kávy, po jedle, pri telefonovaní alebo v spoločnosti iných fajčiarov. Bude potrebné prerušiť túto naviazanosť a nahradiť spomenuté situácie iným zvykom. Napríklad si dať po zobudení sprchu a raňajky, kávu vymeniť za iný nápoj, napríklad čaj

alebo vodu. Ak ste pri telefonovaní zvyknutí na cigaretu v ruke, nájdite si čokoľvek iné okrem cigarety. Ak vám napríklad chýba cigareta v ústach, skúste žuvačky, prípadne nejaké ovocie alebo vodu – osvieži vám ústa a zníži tak chuť zapáliť si. Pozor v tomto období aj na alkohol, tiež bude potrebné sa na čas vyhnúť stretávaniu sa s fajčiarmi. Je dobré pripraviť sa na situácie pri ktorých viete, že príde chuť na cigaretu či alternatívy k fajčeniu a dopredu si naplánovať, akým spôsobom ich budete zvládať - aby vás takéto situácie nezaskočili. Ľudia okolo vás by mali vedieť, že sa snažíte skončiť s fajčením, preto ich poproste, aby vás cigaretami či alternatívami k fajčeniu neponúkali. Tiež je veľmi dobré mať priateľa, ktorý vás podporí vo vašom zámere. Domácnosť, v ktorej žijete, si bude vyžadovať zmenu a odstránenie vecí, ktoré vám pripomínajú fajčenie, teda popolníky, zapalovače a samozrejme, cigarety. Snažte sa mať vždy naplánovaný deň: vyvážite čas na prácu, relax, skúste cvičenie alebo šport. Nemusí to byť nič náročné, stačí rýchla chôdza, hlavné je nedať priestor nude, pretože to iba podporí myšlienky na cigarety a alternatívy k fajčeniu,“ radí odborníčka.

Existujú nejaké lieky na odvykanie od fajčenia?

„Pri procese odvykania vám môžu byť nápomocné nikotínové náhrady v podobe žuvačiek, náplastí, alebo sprejov a



Ilustračné foto.

zdroj foto maxknoxvill pixabay

tiež beznikotínová liečba liekmi, ktoré sú viazané na lekársky predpis. Treba si však uvedomiť, že len tieto náhrady a lieky nestačia a nemôžete sa celkom spoľahnúť, že všetku prácu urobia za vás. Bez vášho vkladu v podobe odhodlania a pevnej vôle, teda bez zmeny spôsobu myslenia, a tým aj spôsobu správania, to nebude možné,“ objasňuje odborníčka.

Priberiem, ak prestanem fajčiť či užívať alternatívy k fajčeniu?

„Pozor na nahrádzanie cigarety či alternatív k fajčeniu pochutinami a sladkosťami, vtedy by naozaj hrozilo priberanie na hmotnosti. Dá sa tomu vyhnúť vyváženým a pravidelným stravovaním a dodržiavaním aktívneho životného štýlu,“ približuje odborníčka.

Kontakty na poradne zdravia: <https://www.uvzsr.sk/web/uvz/kontakty-na-poradne-zdravia>.

» ren

Ocenili pedagógov, žiakov a študentov

Počas slávnostného odovzdávania Ceny sv. Gorazda minister školstva Tomáš Drucker odovzdal v uplynulých dňoch zlaté, strieborné a bronzové medaily pedagógom, ktorí sa pričínili o rozvoj školstva na Slovensku. Pamätným listom sv. Gorazda ocenil minister Tomáš Drucker aj šikovných žiakov a študentov.

Zlatú medailu sv. Gorazda udelil rezort školstva 18 učiteľkám a učiteľom. Jednou z nich je PaedDr. Valéria Stašiaková zo Spojenej školy v Bratislave. Ocenenie získala za celoživotnú prácu a mimoriadne výsledky dosiahnuté vo výchove a vzdelávaní detí a žiakov so zdravotným znevýhodnením. Ocenený zlatou medailou in memoriam bol prof. Vladimír Krčméry za celoživotnú prácu a mimoriadne výsledky celoštátneho a medzinárodného významu v oblasti medicíny a vo vzdelávacích, zdravotníckych, sociálnych a humanitárnych projektoch. Striebornú medailu sv. Gorazda si prevzalo 19 pedagógov. Medzi nimi je Mgr. Roman Švec zo Základnej školy v Holíči. Cenu sv. Gorazda získal za mimoriadne výsledky dosiahnuté vo výchove, vzdelávaní a v riadení školy. Bronzovú medailu sv. Gorazda udelilo ministerstvo školstva 30 učiteľkám a učiteľom. Cenu si prevzala doc. Zdenka Krajčovičová z Trenčianskej univerzity A. Dubčeka v Trenčíne. Ocenenie získala za významný prínos pre rozvoj vysokého školstva v Slovenskej republike v oblasti

rozvoja inovatívnych technológií, s presahom do verejného zdravia obyvateľstva.

Minister školstva zároveň udelil Pamätný list svätého Gorazda žiakom a študentom základných, stredných a základných umeleckých škôl a študentkám a študentom vysokých škôl. Ocenených v tejto kategórii bolo 20 mladých ľudí, medzi nimi Oliver Frajkus zo Strednej odbornej školy hotelových služieb a obchodu v Bratislave, a to za mimoriadne výsledky v študijnej oblasti a reprezentáciu na celoštátnych aj medzinárodných súťažiach. Jednou z ocenených je aj Vladimíra Mareková zo Základnej umeleckej školy v Starej Turej. Ocenenie získala za reprezentáciu Slovenskej republiky v zahraničí v záujmovo-umeleckej oblasti a za získanie Mimoriadnej zlatej medaily vo svetovej súťaži v Japonsku.

Slávnostný ceremoniál sa konal v priestoroch Zimnej jazdiarne Bratislavského hradu. Ocenenie pedagogickej práce, pomenované po svätom Gorazdovi, predstavuje najvyššie uznanie, ktoré môže pedagógom udeliť minister školstva a udeľuje sa od roku 1997. Tieto ocenenia, symbolicky pomenované po prvom známom učencovi v našej národnej histórii, vyjadrujú uznanie za výnimočné pedagogické úsilie, talent, nasadenie či vernosť učiteľskej profesii, ako aj za prácu v prospech školstva a výchovy.

» ren

Optimalizácia siete stredných škôl

Ministerstvo školstva predstavilo plán optimalizácie siete stredných škôl na Slovensku, ktorá má zo strany rezortu školstva jasnú podporu. Dlhodobý stav, v ktorom sa udržiavajú predimenzované a neefektívne kapacity, je podľa neho už ďalej neúnosný. Uvádza, že súčasná sieť stredných škôl trpí prílišnou zotrvačnosťou, pričom jej štruktúra zodpovedá inému demografickému vývoju a iným požiadavkám trhu práce.

Mnohé zo stredných škôl majú podľa rezortu školstva v súčasnosti stanovené rozpočty iba na prežitie a aj preto nemajú prostriedky na modernizáciu priestorov či vzdelávacích postupov. „Ak nezačneme konať, bude to mať zlé následky pre celú sieť stredných škôl. Budú chýbať schopní a manažérsky pripravení riaditelia, kvalitní učitelia, bude narastať investičný dlh a peniaze štátu sa budú používať na prežívanie neudržateľného systému. Stav, keď máme necelých tristo žiakov priemerne na jednu strednú školu, je jednoducho neudržateľný,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Chystajú súbor opatrení

Cieľom ministerstva školstva je v spolupráci so samosprávnymi krajmi, zamestnávateľmi a ďalšími rezortmi pripraviť súbor opatrení, ktoré ozdravia sieť stredných škôl. „Nejde o znížovanie počtu budov škôl, ale o podporu ich spá-

jania do silnejších celkov so silnejším manažmentom,“ zdôraznil T. Drucker. Rezort školstva podporí zriaďovateľov a manažmenty škôl pri vytváraní efektívnych klastrov škôl alebo samostatných silných škôl. Kvalitnejšie stredné školy budú silnejšími partnermi pre firmy aj vysoké školy a lepšie pripraví žiakov na univerzity alebo trh práce. Cieľom je zároveň podpora vzniku moderných škôl, ktoré reagujú na zmenu a výzvy a ponúkajú možnosti rozvoja v oblasti neformálneho a celoživotného vzdelávania.

Môžu predkladať projekty

Rezort školstva pozýva štátnych aj neštátnych zriaďovateľov stredných škôl, aby do konca augusta 2024 predložili ministerstvu školstva projekty optimalizácie siete vo svojej zriaďovateľskej pôsobnosti. Projekty budú zahŕňať víziu zriaďovateľa, rozvoj ľudských zdrojov, efektívnosť prevádzky a financovania, udržateľnosť vybavenia škôl a vytváranie partnerstiev. Každý projekt bude posúdený na expertnej úrovni, s odporúčaniami prerokovanými s príslušnými organizáciami. V marci 2025 budú môcť zriaďovatelia predložiť žiadosti o zmenu v sieti, aby mohla byť optimalizácia schválená od školského roka 2025/2026.

Od roku 2025 pripravilo ministerstvo viacero legislatívnych zmien, ktoré podľa neho uľahčia optimalizáciu siete stredných škôl.

» ren



HYDINA FURAJTAR

s.r.o.
Hospodársky dvor Margecany



BIELA

ČIERNÁ

HNEDÁ

JARABÁ

SUSSEX

Hydinárska Farma Margecany začiatkom marca začala s predajom vysokoškôpkových mládok Moravia v 5-tich farbách vo veku od 12 do 18 týždňov. Hydina je v 100% zdravotnom stave. Cena sa pohybuje od 6,5 €/ks do 9 €/ks, záleží od veku zvierat.

V ponuke máme aj biele brojlerové kurčatá a brojlerové kurčatá Kalimero, ktoré sa vyznačujú nenáročným chovom a kvalitným mäsom.

Prijímame objednávky na 6 až 8 týždňové chovné morky. Cena je 13 €/ks. Morky sa začnú predávať koncom apríla. Je nutné si hydinu telefonicky objednať. O presnom dátume Vás budeme vopred informovať.

Ku každej hydine ponúkame krmné zmesi.

0905 358 480 0908 825 900

**PREFERUJEME, ABY SI ZÁKAZNÍK MOHOL
VYBRAŤ ZVIERATÁ PRIAMO Z CHOVU!**

**VIAČ INFORMÁCIÍ VÁM OCHOTNE POSKYTNEME
NA HORE UVEDENÝCH KONTAKTOCH**

KUCHYNE Z POĽSKA

Nemusíte
nikde chodiť...
...stačí zavolať,
my prídeme
k vám...

GARANCIA NAJNIŽŠEJ CENY

00-48 532 543 741
jsochacki79@gmail.com

**DOVOZ, NÁVRH
A CENOVÁ
PONUKA
ZDARMA**

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Kde nás nájdete?

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

+421 905 719 145 +421 911 293 742

! TO NIE JE CHYBA TLAČE !

ROZDÁME ZADARMO 30



Japonská technológia

Japonských magnetických náramkov

MAGNE PULSO s preukázaným zdravotným účinkom

Pokiaľ ste sa narodili pred rokom 1969 a:

- unavuje Vás chronická bolesť hlavy, svalov, kĺbov, chrbtice
- trpíte artritídou, reumatizmom, lumbago, ischiasom
- sťažujete sa na únavu, stres a problémy so zaspávaním
- máte problémy s hmotnosťou a metabolizmom
- trápia Vás kŕčové žily, problémy s tlakom a krvným obehom

...získajte pre seba alebo niekoho blízkeho japonský biomagnetický náramok proti bolesti **MAGNE PULSO**, ktorý odstraňuje akýkoľvek druh bolesti, reguluje krvný tlak, bojuje proti obehovým problémom, uľahčuje zaspávanie, zvyšuje imunitu, dodáva energiu, zlepšuje vnútornú pohodu a celkový zdravotný stav.

Nie je to vtip – 30 kusov najnovšieho modelu japonského biomagnetického náramku **MAGNE PULSO** čaká už zabalených na odoslanie v našom sklade! Každý, kto rýchlo zavolá, dostane tento elegantný, zdraviu prospešný náramok **ZADARMO**. Rozdáme ich na princípe „kto prv príde, ten prv melie“ – každému, kto zavolá do **21.06.2024**. Dátum narodenia stačí potvrdiť ústne cez telefón.

Tento nezvyčajný terapeutický náramok **natrvalo uhasí akýkoľvek druh bolesti, bojuje proti degeneráciám, problémom s kĺbmi, krvným obehom a tlakom**. Okrem toho odstraňuje kŕčové žily, problémy so stresom, zaspávaním a zlepšuje celkovú pohodu. Aby ste sa neduhov zbavili natrvalo, postačí nosiť náramok na ruke minimálne 5 hodín denne. 20 neodymových biomagnetov hĺbkového pôsobenia so silou 5000 gaussov vytvára **zdraviu prospešné biomagnetické impulzy, ktoré prenikajú hlboko do poškodených tkanív a stimulujú bunky k práci**. Zvyšuje sa oxygénácia a vyživovanie buniek. Impulzy tak priamo

pôsobia na poškodené miesta v organizme a uľavujú od bolesti, odstraňujú problémy s metabolizmom, kŕčové žily, zápaly, problémy s tlakom a krvným obehom – bez ohľadu na ich zdroj. Terapeutický účinok náramku umocňujú polodrahokamy: turmalín a germánum. Tieto kameňe urýchľujú zmiernenie bolesti, hasenie zápalových stavov a absorbujú a vybijajú statickú energiu, čím obnovujú iónovú rovnováhu v celom tele. Turmalín produkuje infračervené žiarenie, ktoré preniká hlboko do buniek a spúšťa autoopravné procesy v tkanivách, čím pozitívne vplyva na prácu celého organizmu.

Náramok je univerzálny, má klasický, elegantný vzhľad a vďaka možnosti úpravy **sa hodí na každé zápästie**. Ideálny pre ženy, ako aj pre mužov. Nie je to len prekrásny šperk, ale aj silná zbraň v boji proti neudhom, únave, migrénam a problémom so zaspávaním.

Prečo ROZDÁVAME japonské biomagnetické náramky proti bolesti MAGNE PULSO?

Dôvod je jednoduchý. Pri sťahovaní nášho skladu do novej lokality sa poškodili elegantné krabičky, v ktorých sa náramky predávali (sú poškrábané, s odlupujúcim sa leskom a poškodenými pántami). Preto – rozhodnutím vedenia spoločnosti – budú náramky (samotné sú v neporušenom stave!) odovzdané osobám, ktoré prejavia záujem, bezplatne vo fóliách a náhradných kartónových obaloch.

**Táto príležitosť je zaručená len do
21.06.2024**

Japonský biomagnetický náramok
MAGNE PULSO nebude dostupný v obchodoch.
ROZHODUJE PORADIE VOLAJÚCICH. **Odporúčame sa poponáhľať a
ihneď zavolať na číslo: 032/877 74 40,**
aby ste to stihli pred vyčerpaním **BEZPLATNÝCH** zásob.

Ako spoločnosť zaoberajúca sa distribúciou **unikátnych magnetických produktov so zdravotným účinkom** odporúčame aj naše **terapeutické magnetické vložky**. Aktuálne každému, kto zavolá, na ne ponúkame atraktívnu zľavu.

Opísané produkty nie sú zdravotníckymi pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomôckami a nenahrádzajú zdravotnú starosť voš. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára. INZERENT: TWT GROUP



ZS MONT

Naša spoločnosť predstavuje spojenie kvality a spoľahlivosti s veľkým dôrazom na detail a je ideálnou voľbou pre váš projekt.

- **PREVETRÁVANÉ A SENDVIČOVÉ FASÁDY**
- **PROJEKČNÁ ČINNOSŤ**
- **TERASOVÉ PODLAHY**
- **STRECHY A KROVY**
- **KOMÍNOVÉ SYSTÉMY**
- **VZDUCHOTECHNIKA**



NA PRENÁJOM ŽERIAV A PLOŠINA BOCKER AHK 36

Ponúkame na prenájom príviesny žerjav Bocker AHK 36, ktorý vďaka najmodernejším technológiám zaručuje optimálny výkon a zdvihnutie maximálnej záťaže vo všetkých prevádzkových situáciách. Poskytuje veľkú mobilitu, čo zabezpečuje flexibilitu na najrôznejších miestach a rýchle a bezpečné umiestnenie. Zároveň vďaka prídavnému košu je možné tento príviesny žerjav využiť aj ako mobilnú plošinu.



+421 54 488 1009

web.zsmont.sk

GIRALTOVSKÁ 4505, 08501 Bardejov

Jahodové nápoje

Mixovaním ovocia a zeleniny získame nápoje plné vitamínov. Reč je o domácich limonádach a smoothie, ktoré si môžeme pripraviť na mnoho spôsobov a spestriť si tak náš jedálny lístok.

Limonáda s jahodami a medovkou

Suroviny: 400 gramov čerstvých jahôd, 1 liter studenej vody, šľavu z jedného citróna, med podľa chuti, čerstvé lístky medovky, ľad

Postup: Jahody umyjeme a vložíme do mixéra, prilejeme vodu a šľavu z jedného citróna, pridáme med, pár lístkov medovky a rozmixujeme. Do pripraveného džbánku dáme ľad a zalejeme ho jahodovou limonádou. Podávame ozdobené kolieskami citróna a lístkami medovky.



Ilustračné foto.

zdroj foto Ajale pixabay

Náš tip: Ak by vám v nápoji prekážali zrnká z jahôd, môžete limonádu precediť cez sitko.

Jahodové smoothie s bielym jogurtom

Suroviny: 170 g bieleho jogurtu, 10 mandlí, 150 gramov mrazených alebo čerstvých jahôd, 180 ml ľadového zeleného čaju, 1 čajovú lyžičku škoricu

Postup: Do mixéra vložte všetky suroviny okrem škoricu a všetko spolu rozmixujte. Následne prelejte do pohára a posypete škoricou.

Jahodovo-banánový nápoj

Suroviny: 1 ks banán, 100 g jahôd, 100 ml mandľového mlieka (môže byť aj klasické), 1/2 ČL vanilkového extraktu, 1 PL medu

Postup: Jahody umyjeme a spolu s ostatnými ingredienciami dáme do mixéra. Mixujeme až kým získame krémovú konzistenciu. Servírujeme do pohára, ozdobené mäťovými lístkami a nadrobno nakrájanými jahodami.

» ren

Jahody môžete pestovať aj na balkóne či terase Doprajte si jahody, sú veľmi zdravé

Existuje veľa odrôd jahôd, ktorých väčšina rastie v oblastiach mierneho pásma a líšia sa navzájom nielen chuťou, ale aj veľkosťou či obdobím plodenia. Dozrievajú podľa odrody od neskorej jari až do začiatku jesene alebo až po výskyt prvých mrazov.

Účinky na zdravie

Jahody obsahujú veľké množstvo vody a taktiež sú bohaté na množstvo živín, vďaka čomu sú veľkým prínosom pre naše zdravie. „Sú bohaté na vitamíny ako napríklad vitamíny skupiny B a vitamín C, ktorého obsah je porovnateľný s obsahom v citrusových plodoch. Sú taktiež bohaté na minerály ako napríklad draslík a mangán,“ približuje na sociálnej sieti MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Jahody sú i bohatým zdrojom polyfenolových rastlinných farbív, ktoré zabezpečujú ich červenú farbu a majú i antioxidačný účinok. „Taktiež sú bohaté i na vlákninu, ktorá pomáha udržiavaniu zdravého trávenia a predchádzaniu zápchy či problémom s vyprázdňovaním,“ dodáva odborníčka.

Skladovanie jahôd

Jahody sú citlivé na spôsob skladovania a rýchlo podliehajú skaze. Najlepšie je ich uchovávať neumyté v chladničke, kde vydržia 3 až 5 dní. Umývať jahody sa odporúča až tesne pred ich konzumáciou, pretože dlhším namáčaním vo vode rýchlejšie podľahnú skaze. Skladovať ich môžete aj v mrazničke, kde vydržia aj niekoľko mesiacov.

Konzumácia jahôd

Keďže pri tepelnej úprave dochádza k stratám mnohých cenných živín,



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

najlepšie je jahody konzumovať čerstvé, prípadne ako súčasť ovocných či zeleninových šalátov. Tiež si ich môžete pridať do jogurtu či kaše alebo do smoothie nápojov.

Vedeli ste, že?

Konzumovať môžeme nielen plody jahôd, ale napríklad z lesných jahôd aj listy, z ktorých je možné pripraviť výborný čaj. Sušené listy sú dostupné aj v obchodoch.

Pozor! Po konzumácii jahôd sledujte reakciu svojho tela, pretože sa niekedy po ich zjedení u detí aj dospelých môžu objaviť alergické prejavy ako vyrážky, svrbenie v krku a na perách, slzenie alebo tráviace ťažkosti.



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

Pestovanie jahôd na balkóne

Zvykneme na balkóne pestovať kvety a každoročne ich dopĺňate o nové druhy? A čo tak urobiť tentokrát výnimku a zasadiť do črepníkov jahody? Na trhu nájdete viacero odrôd vhodných práve na balkóny či terasy. Ideálnym obdobím na vysádzanie jahôd sú mesiace apríl a máj, nič sa však nestane, ak ich zasadíte aj v júni. Pestovať ich môžete v črepníkoch, ale krásne vyniknú aj v závesných nádobách. Nielenže ušetríte priestor, ale budú pôsobiť veľmi dekoratívne a za dobrú starostlivosť vás odmenia sladkými plodmi.

Takto sa to podarí:

- Skôr ako sa pustíte do práce, pripravte si črepníky. V potrebách pre záhradkárov si kúpte substrát určený na pestovanie jahôd a tiež priesady. Najvhodnejšie odrody na balkón sú Camara, Elan alebo Toscana. Krátko pred výsadbou vložte priesady do vedra s vodou.
- Črepníky naplňte až po kraj substrátom. Rastliny vyberte z plastových nádob, v ktorých ste ich zakúpili, vysadte ich do rovnakej hĺbky, v akej boli zasadené v pôvodných nádobách a zalejte.
- Potom už stačí črepníky umiestniť na slnečné miesto a rastliny pravidelne zalievať tak, aby bola pôda vždy vlhká.

Náš tip

Životnosť balkónových jahôd je zväčša dva až tri roky. Ak črepníky obalíte pred príchodom zimných mesiacov hrubou tkaninou a rastliny prikryjete čečninou, môžete sa z úrody tešiť aj o rok. Stačí rastliny na jar vyčistiť od suchých listov a ešte pred začiatkom sezóny ich mierne prihnojiť.

» ren

Samoobslužná požičovňa kajakov na rieke Hornád

Zdatní vodáci, ale aj záujemcovia o nový zážitok z radov širokej verejnosti, ktorí si chcú vyskúšať vodáctvo, sa môžu tešiť na systém samoobslužných požičovní kajakov. Ten pribudol v uplynulých dňoch v Košickom kraji. Zrealizovaný bol na rieke Hornád a v našich podmienkach sa stáva priekopníkom zdieľaných služieb na vode.

Na slovenskom toku rieky Hornád sa celkovo nachádza 5 nástupných a/alebo výstupných miest s inteligentným kontajnerom a jeden „drop-off point“. Kontajnery sú umiestnené po prúde rieky vo Veľkej Lodine a v Kysaku, a následne v Košiciach sa nachádza priestor pre bezkontaktné odovzdanie lodí v areáli lodenice Splavujeme.sk. Pod Košicami je opäť možné začať splavovať v Ždani a ďalší kontajner sa nachádza v Trstenom pri Hornáde. Posledný kontajner na slovenskej strane je umiestnený v Milhosti. Splavujúci však môžu pokračovať aj ďalej do Maďarska, kde sa automatizované kontajnery nachádzajú v obciach Hidasnémeti, Pere a Hernádkércs. „Unikáty Košického kraja sú opäť bližšie návštevníkom aj domácim. Je sa čím pochváliť, pretože zdieľanie kajakov na Hornáde je mimoriadne inovatívne. Službu si športovci aj laici dokážu bez obáv naplánovať a následne si bezobslužne užijú aj celý splav. Proces je plne automatizovaný a prebieha cez mobilnú

aplikáciu. V praxi to vyzerá tak, že po rezervácii si záujemcovia svoje pravidlo aj všetko potrebné príslušenstvo pre splav prevzmu z takzvaných nadrozmerých smart schránok. Aj tento projekt je dôkazom toho, že susedské vzťahy medzi krajinami, ale aj obcami župy nenechávame odieť dole vodou,“ vysvetlil v skratke fungovanie samoobslužnej požičovne predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka. „Aktuálne spustený systém samoobslužných požičovní kajakov pobeží v prvom roku v testovacej prevádzke, a tak chceme používateľov tejto novej služby poprosiť o spoluprácu v prípade, že sa stretnú s nejakým nedostatkom, aby ho prevádzkovateľovi operatívne nahlásili. My sa budeme následne snažiť s dodávateľom systému službu zlepšovať“, uviedla výkonná riaditeľka Krajskej organizácie cestovného ruchu Košice Región Turizmus (KRT), Lenka Vargová Jurková.

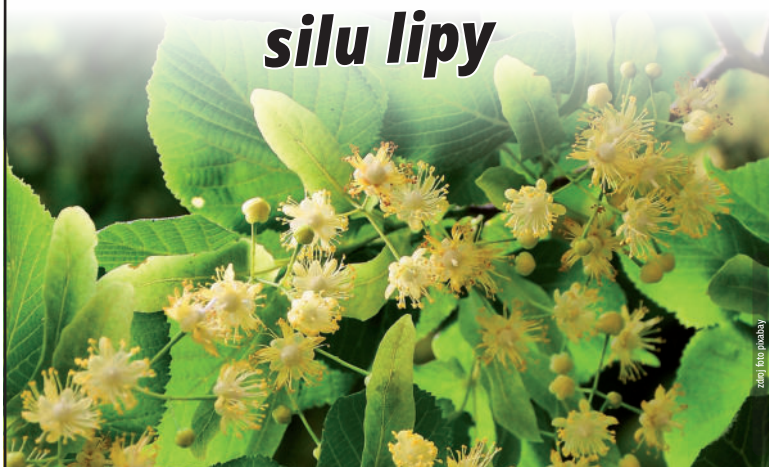
Systém bude prevádzkovaný v letných mesiacoch od 1. 6. do 30. 9. 2024. Lode si je možné zapožičať v čase od 8.00 h do 18.00 h. Splav je nutné ukončiť pred zotmením.

Pozor! Splav v testovacej prevádzke odporúčajú deťom od 12 rokov. Na vodu nesmú deti mladšie ako 3 roky. Osoby do 18 rokov môžu splavovať len pod dozorom zákonného zástupcu.

» ren

Čujte.sk

Využite liečivú silu lipy



www.cujte.sk



Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

AKCIA

2+1 ZADARMO

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
38,90
EUR
/ 1 KS

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
45,90
EUR
/ 1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických fažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert



MEDIKA
EXPERT

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygón

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%**



Stannah

**-10%
ZĽAVA**

Aké máte plány na zajtra?
So spoločnosťou Stannah
máte nekonečno možností.

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk



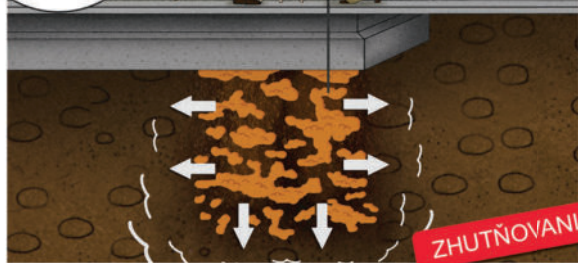
Služby
Špičkovej
Kvality



Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 20/6/2024

TOP INJECT

S GARANCIOU



ZHUTŇOVANIE

**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM

**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**

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
trofejeee@gmail.com

Oplatisa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**

