

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 45 115 domácností

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

ČISTENIE A STAROSTLIVOSŤ O HROBY

JEDNOHROB ~~69 €~~ **60 €**
DVOJHROB ~~109 €~~ **90 €**

Platí pri objednávke do 31.7.2020

**OBNOVA
PÍSM**

~~120 €~~ **0,80 €/znak**


www.cistenie-hrobov.sk

0949 651 250 | 0911 996 087

**BUKOVÉ
PALIVOVÉ
DREVO**

od
38 €
**DOVOZ
ZDARMA**

VEĽKÝ ŠARIŠ

0948 287 440

**VÝKUP A PREDAJ
POUŽITÉHO NÁBYTKU
a elektrospotrebičov**

BAZÁR V OZKN
z Dostojevského ul.
vykupapredaj@gmail.com
tel: 0905 748 958

chladničky, práčky,
TV prijímače, koberce ...

Masarykova Dostojevského
Výhodná

**2v1 DVERE
PODLAHY**

Pondelok-Piatok: 08⁰⁰-18⁰⁰Sobota: 08⁰⁰-12⁰⁰

AKCIA

**DVERE
+ ZÁRUBŇA**

šírka zárubne
75-179 mm **180 €**

šírka zárubne
180-299 mm **190 €**

+ KLUČKA ZA ZVYHDNENÚ CENU



SKLADOM

Masarykova 22 • Prešov (bývalý areál OZKN)

0907 085 086 • www.dverepodlahy.sk

SUPEREXPRES

- **VÝVOZ ŽÚMP**
- **PREBÍJANIE A ČISTENIE KANALIZÁCIÍ**

0917 441 890



EXPRESNE RIEŠIME ZÁVADY

www.superexpres.sk

KANALIZÁCIE



KANALIZAČNÉ SLUŽBY

ČISTENIE • MONTÁŽ
MONITORING • OPRAVA

**PREPICHY
POD CESTY**

0918 520 333



Prijímame na prácu v SR
**ZATEPLOVAČOV
MURÁROV**
PLAT: 7.00€/hod.
tel.: 0917 393 957

spiš + expo
SVT

ZIMNÝ STADIÓN
SPIŠSKÁ NOVÁ VES
17. - 19. JÚLA 2020
53. letná výstava s podtitulom
"V NOVEJŠII NAŠI, ABO KOŠTJUCE SPIŠ"

OČNÁ OPTIKA KATKA

Pri kúpe kompletých okuliarov

1+1

druhé **ZDARMA**

Využitie ako: • náhradné okuliare • riešenie dial'ka - blízko
• aj pre partnera alebo rodinného príslušníka

Akcia platí pri kúpe kompletých okuliarov s jednoohniskovými
ztenšenými šošovkami s antireflexnou, hydrofóbnou a tvrdenou úpravou.

Volgogradská 9/A, Prešov
(DOM farieb pri OD TESCO, SídL. III)
e-mail: optikakatka@gmail.com
Po-Pi: 9.00-17.00, So: 9.00-17.00

WWW.OPTIKAKATKA.SK

ODBORNÉ
VYŠETRENIE
ZRAKU



ŠTAHOVANIE PO
DOPRAVNÉ A ŠTAHOVACIE SLUŽBY

00421 917 444 840 | 00421 905 341 105

ŠTAHOVANIE - DOMOV, BYTOV, FIRIEM

AUTODOPRAVA - V CELEJ SR A EÚ

PRENÁJOM DODÁVKY - S VODIČOM AJ BEZ OD 50 EUR

LIKVIDÁCIA A VÝVOZ ODPADU

MONTÁŽ A DEMONTÁŽ - NÁBYTKU ...

STAVEBNÉ PRÁCE

INFO@STAHOVANIEPO.EUWWW.STAHOVANIEPO.EU

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Redakcia: Kúpeľná 3
PREŠOV
presovsko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Tmavá
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Monika Janovčíková 0905 719 145
Radoslav Ruščák 0905 373 406

Distribúcia:
distribucia.po@regionpress.sk
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (45.115 domácností)

pámy týždeň: Bzenov, Demjata, Fričovce, Chmelov, Kapušany, Kendice, Kokošovce, Ľubotice, Pušovce, Sedlice, Prešov, Veľký Šariš, Dačov, Drienica, Jakubovany, Sabinov, Lipany

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, Vítaz, Vyšná Šebastová, Župčany, Prešov, Brezovica, Kamenica, Pečovská Nová Ves, Šarišské Michalany



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	94.750	Bratislavsko Východ
BZ	100.200	Bratislavsko Západ
DS	33.080	Dunajskostredsko
GA	31.290	Galancko+Šaliansko
HC	28.510	Hlohovecko+Seredsko
KM	16.370	Komárňansko
LV	31.310	Levicko
MA	27.450	Malacko
NR	54.930	Nitriansko
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezinskó
PN	38.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Senecsko
SE	34.570	Senicko+Skalicko
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.430	Trenčiansko+DCA+HL
TT	46.550	Tmavsko
ZM	18.990	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.530	Banskobystricko+BR
KY	29.120	Kysucko=CA+KM
LI	35.020	Liptovsko=LM+RK
LC	30.690	Lučenecsko+VK+PT
MT	41.690	Martinskó+TR
OR	36.230	Oravsko=DK+NO+TS
PR	28.230	Považsko=PB+PU
PD	41.340	Prievidsko
ZV	39.560	Zvolensko+DT+KA
ZH	27.490	Ziarsko+ZC+BS
ZA	52.120	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bartolovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemercko=RV+RS+RA
HU	26.640	Humensko=VT+SV+ML
KE	83.740	Košicko
KS	20.730	Košicko okolie
SL	12.970	Ľubovniansko
MI	29.620	Michalovsko+TV+SO
PP	41.130	Popradsko+KK
PO	45.115	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

Subjektívne a objektívne

Vláda (a občania Slovenska spolu s ňou) má za sebou sto dní od nástupu do funkcie a začiatku plnenia si svojej hlavnej úlohy – vládnutia. Vládnutie je delegované spravovanie „vecí verejných“.

Tento rok to však naša výkonná moc ľahké nemala, hneď po oficialitách – vlastne, asi už počas nich, si členovia vlády navliekli hasičské uniformy a začali hasiť katastrofu s menom pandémie na veľmi blízkom obzore, takpovediac hneď za humnami. A to aj napriek nedisciplinovanosti občanov a odporu väčšiny médií, ktoré dnes píše pravý opak toho, čo písali v marci a v apríli, a to bez akejkoľvek hanby. Mnohí spomedzi nás sú ako povestný doktor Jekyll pán Hyde z novely škótskeho spisovateľa Roberta Louisa Stevensona z roku 1886. Ráno takí, večer onakí a v noci úplne iní. V prípade zástupcov siedmej veľmoci je to tragédia, v súvislosti s občanmi – smutný fakt.

Mieša sa nám subjektívno s objektívnym. Teda na vysvetlenie – naše vlastné „dojmológie“ s okolnosťami faktov. A horšie je, ak ani tie vlastné „dojmológie“ nie sme schopní mať, ale preberáme tie cudzie ako sväté písmo, bez štipky racionality a poznania reality.

Je pravda, že mať vlastný názor aj v dnešných dobách je iba púho-púha

trúfalosť, ak nie drzosť. Nosia sa názory konformné, teda, prispôbené sa prevažujúcim či dominantným názorom, požiadavkám, normám, moci. A peniazom. A najmä úradníkom. Mnohým, žiaľ. Takým tým v štýle „službiť a byť“.

Kto ich nemá, má smolu. V takejto atmosfére objektivity vlastne zaniká ako zrnko soli vo vaničke vody. Častokrát sa o ňu už ani nesnažíme, a j tak ju nikto nechce ani počuť, ani čítať. A dokonca, ešte stále sú aj takí, ktorí by ju najradšej umlčali. Hoci aj nábojom v schránke, ale to je už extrémne prirovnanie. Niekedy stačí iba varovné a dobromyseľne znejúce varovania typu - „dávaj si pozor“, „váž slová“, alebo im významovo podobné.

Takže sto dní vlády z môjho naozaj subjektívneho pohľadu – všetko mohlo byť aj horšie. Vzhľadom na pandémiu, na to, v akom stave vláda prevzala štát, štátnu kasu, mnohé inštitúcie.

Lenže – mohlo by to byť aj lepšie. A na to lepšie asi čakáme všetci ako povestné kura – veď viete na čo.

Uvidíme o ďalších sto dní – s pozdravom a želaním v lepšie časy

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



4. júla 1837

začala prvá diaľková železničná trať pravidelnú prevádzku medzi britskými mestami Birmingham a Liverpool.

Výročia a udalosti

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

ZĽAVA -45% HOME CREDIT Quatro

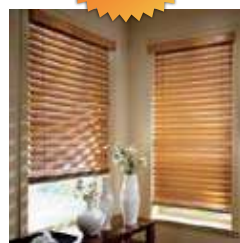
Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com
051/7718 607, 0903 634 202, 0944 047 008

0948 283 110
Prostejovská 9, Prešov
michnakstefan@gmail.com
www.michnakzaluzie.sk



- ŽALÚZIE
- MARKÍZY
- LÁTKOVÉ ROLETY
- GARÁŽOVÉ BRÁNY
- BALKÓNOVÉ ROLETY
- SIETE PROTI HMYZU
- ROLETY DEŇ / NOC
- PLASTOVÉ LAMELOVÉ DVERE
- PROTIPELOVÉ SIETE

ZĽAVY AŽ DO 40 %



PRENÁJOM FASÁDNEHO LEŠENIA
pre rodinné a bytové domy

ZATEPLOVACIE PRÁCE

0905 890 747

PREKLADY A TLMOČENIE

aj s úradným overením

- Kurzy cudzích jazykov (Aj, Nj, Frj, Tal, Šp., Rj)
- Príprava na maturitu z ANJ/NEJ - B2
- Doučovanie ZŠ, SŠ
- Kurzy - práce na PC

TAL, ANJ - konverzácia - rodený hovorca

Prešov, Masarykova 2 (budova Hlavnej pošty)
Tel.: 051/758 1314 Mobil: 0903 655 632
www.solidplus.sk

VYKUPUJEME STARÉ KRESANÉ drevo, dosky, hranoly, stodola, humno, sýpka, pajta

PONÚKAME AJ BÚRACIE PRÁCE
tel: 0908 795 502
info@staryhranol.sk

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

AKCIA 270€
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge všetky dvere SKLADOM

odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SR

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

Sídliisko Sekčov (smer Šalgovník)
Podnikateľské centrum PYRAMÍDA
Keratsinske nám. 1, prízemie, č. dverí 105/A

Otvorené:
Po-Pia:
8:00-17:00

0917 56 36 12
0911 60 20 40

Vzorková predajňa - Levočská 11, Prešov
051 7765 451, 0949 056 793
Otváracie hodiny: PO, UT, PIA - 9.00-16.00, STR 8-18, ŠTV zatvorené

DASON
www.dason.sk

Žalúzie
Markízy
Rolety
Siete proti hmyzu
japonské zásteny, roletky látkové, plísse, vertikálne žalúzie
látka, drevo, strings, žalúzie hliník, bambus, drevo

UŽ 22 ROKOV NA TRHU

LETNÁ AKCIA
VONKAJŠIE ŽALÚZIE -29%
VONKAJŠIE AL ROLETY -30%
INT. ŽALÚZIE IDS -45%

Záručná doba 4 roky. Akcia platí do 31. 07. 2020

5. júla 1943
druhá svetová vojna: začala sa najväčšia tanková bitka v histórii –
Bitka v Kurskom oblúku.

Výročia a udalosti

OBNOVA eternitových a plechových **STRIECH**
bez odstránenia krytiny

0902 685 259
055/674 90 74 po 18⁰⁰ hod.
info@uni-dach.sk www.uni-dach.sk

NOVÉ VZORY
LEPENIEK
ICOPAL 3D
VILLAS

www.drevodomystenko.sk

ZIMNÉ ZÁHRADY | ZASKLENIE | DREVODOMY

BIOKLIMATICKÁ PERGOLA **MOBILNÝ DREVODOM**

HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE **MODULOVÝ DREVODOM**

PRÍSTREŠKY - HLINÍK, DREVO
FASÁDY - HLINÍK, DREVO
STROMODOMY
MASÍVNE DUBOVÉ PODLAHY

Na mobilný / modulový drevodom nie je potrebné stavebné povolenie!

0911 113 130 | 0917 123 136 drevodomys@gmail.com

9. júla 1968
v Bratislave uskutočnili prvú transplantáciu srdca v strednej Európe a
v poradí **24. na svete** (54-ročná pacientka krátko po operácii zomrela).

Výročia a udalosti

ÚNIKY TEPLA?

Cez nezateplený strop
Vám uniká 30-40% tepla.

**MÁME PRE VÁS
RIEŠENIE**

AXA - PROPERTY®
zatepľovacie centrum

0911 313 632
www.axaproperty.sk

kalkulácia a odborné
poradenstvo zdarma

FÚKANÁ IZOLÁCIA



Občianska riadková inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

»Predám Š-Octaviu combi r.v. 1969 bez papierov, lacno. 0903025951

02 AUTO-MOTO / iné

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

»PREDÁM STAV. POZ. V KENDICIACH 16 ÁR. 0905145220

07 REALITY / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

»Predám garáž 0915218887

09 DOMÁCNOST'

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Kúpim jelenie parozie za najlepšiu cenu! 0944132200

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»Hľadám úprimného priateľa z PO a okolia od 65r. do 70r. na priateľstvo ktorému chýba blízka osoba. 0908253435

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera PO medzera
Číslo rubriky medzera Text
inzerátu

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátora 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, **PO** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Musím sa ozvať – vlastne - chcem sa ozvať

Článok, ktorý vyšiel v tomto periodiku 5. 6. 2020 a ktorý som napísala pod názvom Škrťá sa všade, ale na nulu?, mal nasledovný záver: „Tak len toľko sa stalo tou sumou o eur pri dotáciách zatiaľ len bratislavského a žilinského kraja. - Legitimizoval sa nezáujem o nezávislú kultúru... - Hm. Chcela by som sa mýliť...!“

Dnes musím konštatovať, že sa niečo obracia. Bratislavský a Trnavský samosprávny kraj predsa len našiel nejaké peniaze pre nezávislú kultúru – že by som sa teda mýlila? – To zatiaľ neviem, ale považujem však za dôležité na túto skutočnosť reagovať, napísala som v mene divadelníkov i iných aktérov obom županom list. Tu je:

„Vážený pán župan Droba, ako Prezidentka Akadémie divadelných tvorcov si považujem za povinnosť tak, ako sme sa za Klub nezávislých divadelníkov na Vás obrátili listom, keď ste ohlásili zrušenie Bratislavskej regionálnej dotačnej schémy a vyhlásili nezávislej kultúre o eur zareagovať aj teraz, keď sa tak vlastne vďaka Vám i Nadácii Tatrabanky nestalo.

Vážený pán župan Viskupič, dovoľte však poslať tento ďakovací mail aj Vám.

Rada by som obom Vám nielen v mene nezávislých divadelníkov, ale v mene všetkých nezávislých i zriaďovaných aktérov kultúry, poďakovala

za Váš signál, ktorý ste vyslali do spoločnosti tým, že ste nenechali padnúť Vaše grantové schémy a umožnili ich pokračovania. Sme divadelníci a silne vnímame komunikačný kód. Pre nás ste týmto Vaším gestom prijali nezávislú kultúru naspäť pod kultúrnu strechu a vrátili do diskurzu o kultúrnom dianí. Zostáva nám veriť, že teraz sa k tomuto Vášmu „kultúrnemu vyhláseniu“ pripoja aj ďalšie župy a kolegovia županí, verte, boli by sme im vďační.

Ešte raz ďakujem a verím, že týmto sa náš dialóg o mieste nezávislej kultúry v spoločnosti len začína.“

A preto som vďačná regionálnym novinám, že tento list ako začiatok dialógu o mieste nezávislej kultúry v kultúrnom dianí môžem sprostredkovať aj širokej verejnosti. Čaká nás ešte dlhá cesta, ale už sme na ňu vkročili...



» Viki Janoušková
nezávislá divadelníčka

**STROJOVÉ
POTERY**
0948 300 988

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0905 719 145

Kto chce zarobiť robí v poľno...!

Už stovky spokojných pracovníkov!

Možnosť pracovať mesiac ale aj dlhodobo. Oblúbená práca s čistým zárobkom cca 4,0 €/hod.! Priemerný zárobok u nás predstavuje cca **1 100 €/mes. čistého** (29 000 Kč). Možnosť robiť aj kratšiu dobu. Výplata priebežne v hotovosti, zálohy každý týždeň. Prac. zmena 10 hod., pracuje sa na úkol! Myslíme na **vaše zdravie, bezpečné ubytovanie a cestovné zdarma. Celodenné stravovanie** za symbolický príspevok. Práca nie je ťažká, ale hľadáme prednostne ľudí, zvyknutých na fyzickú prácu. Práca vhodná pre ženy, mužov aj páry. Nástup 9. 7. 2020 alebo dohodou. **U nás vek nerozhoduje.** Istota aj celoročnej práce, dôchodu aj na HPP. Každý, kto s nami chodí, vie, že držíme sľuby.

Viac na 0948 762 295 (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť). Jobbees, člen združenia AB Crop

Jobbees

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na prevádzky
v Prešove

Mzda: 3,3330 €/h. brutto
Nástup ihneď.

0948 219 522 • vaclav.papala@guarding.sk

ČISTENIE HROBOV

Jednohrob 80€ 60€ Dvojhrob 140€ 90€

Ochranný náter ZDARMA

Obnova písma 1,2€ 0,80€/znak

Doprava ZDARMA

Mimoriadna AKCIA

Ceny platné pri objednaní do 15.7.

0919 205 521, 0940 653 651

Ing. Miroslav Greisiger
www.cisteniehrobu.sk

Sprostredkovanie opatrovateľskej práce v Rakúsku už 15 rokov

Ak máte záujem o dlhodobú spoluprácu a finančnú istotu, kontaktujte nás

Hilfe in Würde

www.hilfe-in-wuerde.at

office@hilfe-in-wuerde.at

0908 868 643 | +43 699 190 48 723 | +43 7672 722 51 12

PREDÁM 5 ha ornej pôdy

6 km od Sabinova

+ 70 ár záhradu

Vhodnú na stavebné pozemky.

Inžinierske siete dostupné.

cena dohodou • 0907 410 185

**HĽADÁM
DOM
CHALUPU, ALEBO
CHATU NA PREDAJ.**
☎ 0948 246 260

**PEKNÁ STRECHA
NÁTERY
STRIECH
VO VÝŠKACH**
lacno a kvalitne
tel.: 0908 842 631

objednávky sa prijímajú telefonicky aj cez web



PIZZA Maxim

DONÁŠKOVÁ SLUŽBA

ČSL. ARMÁDY 29, PREŠOV

0940 70 80 90, 0940 80 77 80

www.pizza-maxim.sk

PONUKA PRÁCE V ČR

OSTRAVA - OPERÁTOR VÝROBY

ŠTETÍN - ZVÁRAČI NA ŽIVNOST'

MLADÁ BOLESLAV - VODIČ VZV, RETRAK

VHODNÉ PLATOBNÉ PODMIENKY.

UBYTOVANIE ZABEZPEČENÉ.

MOŽNOSŤ ZÁLOH A NADČASOV.

BEZPLATNÁ LINKA: 0800 500 091

WWW.KOSNTRUKTER.SK

REALIZÁCIA STRIECH A KROVOV, KLAMPIARSKÉ PRÁCE

0915 961 007

strechykpplus@gmail.com

Rybárov vytlačajú z brehov vôd

Situácia na našich vodných nádržiach na Slovensku je naozaj vážna. Potvrdilo to aj moje stretnutie s rybármi a vedením Slovenského rybárskeho zväzu (SRZ) na Zemplínskej šírave.

Rybári, ktorí sa desiatky rokov starajú nielen o zarybňovanie, ale aj o čistotu, kosenie a poriadok, sa postupne stávajú neželanými návštevníkmi. Tajomník Prezídia a Rady SRZ Ján Kohút potvrdil, že podobné problémy majú rybári nielen na Šírave, ale aj na ďalších vodných tokoch a nádržiach na Slovensku.

Situácia sa podľa rybárov zhoršila odkedy začal Slovenský vodohospodársky podnik (SVP) prenajímať pozemky v okolí vodných nádrží súkromným firmám a podnikateľom. Niektoré verejné pláže a rybárske miesta sa tak menia na privátne zóny, ktorých nájomcovia častokrát znemožňujú prístup k vode nielen rybárom, ale aj rekreatantom a turistom. Predseda Mestskej organizácie SRZ Michalovce Vladimír Šaffa potvrdil, že situácia zašla až tak ďaleko, že rybári majú obavy aj o budúcnosť a kvalitu organizovania rybárskych súťaží, ktoré si vybudovali zvučné meno nielen na Slovensku, ale aj v strednej Európe – napríklad medzinárodná súťaž Zemplínsky kapor, Širavský pleskáč a usporiadávanie detského rybárskeho tábora, ktorý sa koná každoročne práve v stredisku Paľkov na Zemplínskej šírave.

Spolu s kolegom, poslancom NRSR Vladom Zajačikom sme pozorne počúvali

podnety a výhrady rybárov, ktoré budeme tlmočiť vedeniu SVP š.p., ale aj Ministrovi životného prostredia SR. Súčasný stav sa musí zmeniť. Je potrebné, aby sporné prenájom pozemkov a zmluvy preverilo nové vedenie Slovenského vodohospodárskeho podniku a Najvyšší kontrolný úrad SR. Bude potrebné zmeniť aj legislatívu a interné smernice SVP, aby sme do budúcnosti zabránili pochybným prenájomom pozemkov v okolí vodných nádrží. Podľa môjho názoru by mali byť o plánovaných prenájmoch dopredu informované všetky dotknuté organizácie, nielen obce, v ktorých katastri sa pozemky nachádzajú, ale aj Slovenský rybársky zväz, Krajské a oblasťné organizácie cestovného ruchu.

Zároveň je nepripustné, aby rybárske organizácie, ktoré niekoľko rokov žiadajú o prenájom pozemkov, boli zo strany štátu doslova ignorované, a pritom sú uprednostňované niektoré firmy - podnikatelia, ktorí menia verejné pláže na privátne zóny, v ktorých obmedzujú pohyb a prístup nielen rybárom, ale aj širokej verejnosti.



» Milan Potocký
Poslanec NRSR (FB)

STAVEBNINY

ŠTRKY - PIESKY

Stavebný materiál od základov po strechu

■ ŠALOVIACIE DIELCE	od 0,99€
■ PRESNÉ TVÁRNICIE BIELE	od 0,99€
■ CEMENT MULTICEM	3€
42.5-25 KG	
■ ŠTRKY, PIESKY	od 16€ / t

CENY S DPH

DOPRAVA
do 10 km – 10€

DOVOZ
stav. materiálu
do 24 h

www.stavebninyvysnovsky.sk

Chminianska Nová Ves a Kapušany (pri Slovnafte)
tel: 0907 140 671 stavebninyvysnovsky@azet.sk

AJA

Prešov s.r.o.
Priemyselný areál Šalgovík

AJA Prešov, s.r.o.

NAJLACNEJŠIE VSTAVANÉ SKRINE A NÁBYTOK NA MIERU.

- vstavané skrine ■ šatníky ■ vešiakové steny
- botníky ■ kuchynské linky ■ komody
- kancelársky nábytok ■ stoly

0910 366 966 | aja.presov.sro@gmail.com | www.ajanabytok-presov.sk

LIKVIDÁCIA AZBESTU ZO STRECH

MG
STRECHY, S.R.O.
LIKVIDÁCIA AZBESTU

zameranie a cenová ponuka: zdarma

NEOHROZUJTE ZDRAVIE A ŽIVOT SEBA A SVOJICH BLÍZKYCH.

KONTAKT:
0902 063 167 www.mgstrechy.sk
0904 009 875

POZÝVAME VÁS NA

MERANIE ORTOPEDICKEJ VHODNOSTI MATRACOV

9.7.2020
od 10.00- 17.00 hod.

Ku každej objednávke darček

ŠUMA NÁBYTOK, Škultétyho 25, 080 01 PREŠOV

web: www.sumanabytok.sk facebook: [sumanabytok.sk](https://www.facebook.com/sumanabytok.sk)
tel: 0915 978 542, 051 771 30 93

10. júla 1940

sa začala **Bitka o Britániu** – Luftwaffe začala útočiť na britské konvoje v prielive La Manche.

Výročia a udalosti

Zažite neopakovateľnú rodinnú dovolenku v Tatrách



www.hotel-hubert.sk
recepacia@hotel-hubert.sk



RODINNÝ
HOTEL



TRADIČNÁ
KUCHYŇA



TATRANSKÝ
ZVEROPARK



ZREKONŠTRUOVANÝ
HOTEL

Pre objavnú turistiku po Slovensku

Ministerstvo dopravy spúšťa nové vlakové spojenia v regiónoch Slovenska. Fungovať budú od 4. júla počas celej letnej sezóny a pomôžu opätovne naštartovať cestovný ruch u nás.

Nové sezónne vlaky sú jedným z projektov, ktoré súčasné vedenie rezortu dopravy v spolupráci s oblastnými organizáciami CR realizuje prioritne na podporu domáceho cestovného ruchu na Slovensku, ktorý patrí k najdôležitejším prierezovým odvetviám nášho hospodárstva.

„Som veľmi rád, že spúšťame nové sezónne vlaky, ktoré nám pomôžu zviditeľniť nové turistické destinácie a možno aj málo známe lokality na Slovensku. Chceme, aby ľudia mali možnosť spoznávať naše regióny a práve tieto sezónne vlaky považujem za spojenie príjemného s užitočným. Zároveň všetkých vyzývam, aby túto možnosť využili a vyskúšali, pretože som presvedčený, že Dovolenka na Slovensku je dobrý nápad,“ uviedol minister dopravy Andrej Doležal.

Nové sezónne vlaky prioritne smerujú do nových turistických oblastí aj s ohľadom na podporu cykloturistiky. Rezort dopravy v spolupráci s organizáciami cestovného ruchu vyberali miesta ich prevádzky tak, aby dokázali verejnosť niečím výnimočným osloviť. Návštevníci tak budú môcť spoznávať

Spiš, prejsť bicyklom popri rieke Morava, objavovať krásy Slovenského rudohoria či históriu našich hradov.

Ministerstvo dopravy dlhodobo presadzuje zavedenie nových vlakov počas letnej sezóny na Slovensku. Dôvodom je tiež fakt, že dokážu zviditeľniť a podporujú rozvoj samotných regiónov. V nasadených vlakoch bude platiť klasické cestovné vrátane všetkých zliav bezplatnej prepravy pre vybrané skupiny cestujúcich podľa stanoveného cestovného poriadku.

Ak sa chystáte na cestu bicyklom a plánujete použiť aj vlak, najskôr si preštudujte prepravné podmienky u jednotlivých prepravcov. Dozviete sa v nich okrem iného aj to, že ak plánujete skupinový výlet, je lepšie prepravcovi ozvať sa skôr ako vo chvíli nástupu do vlaku aj s bicyklami.



» red

SADROKARTÓN A ZATEPLENIE

ŠPECIALIZOVANÝ PREDAJNÝ SKLAD

- sadrokartónové konštrukcie Rigips
- izolácie do podkrovia, priečok a na zateplenie fasády
- fasádne omietky a farby Revco a Helios (miešanie na počkanie)

AKCIA!

**MARMOLITOVÁ
OMIETKA
REVCO
NA POČKANIE
23,50 €
bez DPH/15 kg**

COMMERCE EW Stav, s.r.o. | Strojnícka 20, Prešov (bývalý areál drobného tovaru)
0915 944 102 | 0905 528 841 | www.cew.sk | cew@cew.sk

KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE:

- stavby domov na kľúč
- bytové jadrá
- sadrokartonárske práce
- maliarske práce
- PVC podlahy
- búracie práce
- obklady a dlažby
- vnútorné omietky
- montáž plastových okien a dverí

Dodávateľ
okien a dverí

JBV servis s.r.o. | 0910 214 488



BALKÓNY • ZIMNÉ ZÁHRADY • TERASY



zasklievanie terás

zimné záhrady



splátky od 98 €



splátky od 149 €



Zľavy platia do 15. 7. 2020.

VYUŽITE ŠPECIÁLNE ZĽAVY AŽ DO 35%

VYHRAJTE 400 €

0948 787 777 | www.balkona.eu

Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKÓNOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

Premľčanie

Kedy sa premľčí nárok vyplývajúci zo záväzku podľa Obchodného zákonníka? Aké má premľčanie dôsledky a ako postupovať v prípade, že je záväzok alebo pohľadávka premľčaná?

Premľčanie je zákonom č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník (ďalej len ako „Obchodný zákonník“) všeobecne upravené v ustanovení § 397. Všeobecná premľčacia lehota je podľa Obchodného zákonníka 4 roky. Predstavuje podstatný rozdiel oproti úprave premľčania v Občianskom zákonníku, kde je stanovená všeobecná premľčacia lehota len 3 roky. Obchodný zákonník môže pre jednotlivé zmluvné typy ustanovovať špecifické (spravidla kratšie) dĺžky premľčacích lehôt. V prípade, že Vaša spoločnosť vystavila napríklad faktúru inej spoločnosti, povedzme za dodanie tovaru, pričom túto faktúru Váš obchodný partner neuhradil ani po splatnosti, odo dňa nasledujúceho po dátume, ktorý bol stanovený ako deň splatnosti predmetnej faktúry, je prvým dňom omeškania Vášho dlžníka. Od tohto dňa začína zároveň plynúť 4 ročná premľčacia lehota, pretože tento deň je prvým dňom, kedy je možné uplatniť Vašu pohľadávku na súde. Inými slovami, pokiaľ si pohľadávku neuplatníte na súde žalobou do 4 rokov od začiatku omeškania dlžníka, pohľadávka sa premľčí. Uvádzame, že predmetná lehota je lehotou hmotnoprávnou, a teda žaloba musí byť súdu doručená najneskôr posledný deň predmetnej lehoty. Podaním žaloby na súd

sa premľčacia lehota prerušuje a spočíva.

Veľmi podstatnou skutočnosťou pri premľčaní je uplatnenie námietky premľčania dlžníkom. Súd totiž na premľčanie neprihliada z úradnej povinnosti (teda automaticky), ale len na námietku dlžníka. Po vznesení námietky premľčania dlžníkom je dlžník oprávnený odmietnuť plnenie, súd nemôže uložiť žalovanému povinnosť takúto pohľadávku splniť. Spolu s pohľadávkou zaniká aj jej príslušenstvo, ako úroky a úroky z omeškania. Nemožným sa stane aj vzájomné započítanie pohľadávok. Dlžník síce môže záväzok dobrovoľne splniť, plnenie nebude bezdôvodným obohatením, ako pri preklúzií (zániku práva), avšak súd ho k uvedenému zaviazat nemôže.

Premľčanie je veľmi častým spôsobom celkového nesplnenia záväzku. Pokiaľ sa chcete vyhnúť vzneseniu námietky premľčania, odporúčame Vám nečakať s uplatnením svojho práva na súde. Pokiaľ ste dlžníkom, vznesenie námietky premľčania voči premľčanej pohľadávke je najkratší a najefektívnejší spôsob zániku Vášho dlhu. Po vznesení námietky premľčania je preto už len na dohode strán, aký postup ďalej zvolia.



» **Tím advokátskej kancelárie**
V4 Legal, s.r.o.

e-mail: info@v4legal.sk, www.v4legal.sk

facebook

presovsko.sk

Prázdné reči a hlavy

Naši starí rodičia nemali tituly, ale boli múdri. Dnes stretávam množstvo titulovaných ľudí, ktorí sú hlúpi.

Kedysi získavali ľudia informácie všetkými zmyslami, učili sa pracou, mali skúsenosti a životnú múdrosť. Dnes mnohí zbierajú tituly a funkcie. Majú iba povrchné informácie z internetu, naučené frázy a bezcenné tituly.

Prečo si niekto kúpi titul magistra zo Skalice? To by som sa tam radšej išiel učiť vyrábať víno k páňovi Masarykovi.

Na Slovensku študujú ročne tisíce ľudí sociálnu prácu. A sedia na úradoch. Niektorí z nich ešte sociálnej práci v teréne bránia. Šikanujú tam, kde treba pomáhať.

Titul nedáva znalosti, múdrosť ani cit. Skôr naopak - mnohí sa nim snažia zamaskovať svoju nemohúcnosť. Zbytočne. Kto je vinný za túto titulomániu? Študenti a ambície ich rodičov? Vysoké školy, ktoré nedosahujú ani úroveň strednej školy? Firmy, ktoré predávajú diplomovky a tituly? Zamestnávateľa, pre ktorých je dôležitejší papier ako skutočné znalosti? Najväčšiu zodpovednosť za tento stav majú niektorí docenti a profesori - bez morálky a s titulmi, ktoré nikdy nemali získať. Práve medzi nimi je najviac plagiátorov a učia to aj svojich

žiakov. Rektorská konferencia by nemala lobovať za peniaze od štátu, ktoré potom oni takto nezodpovedne rozhadzujú. Mala by vyčistiť školy - aj seba.

Keď som vyberal ľudí do práce, dával som si pozor na tých s krásnym životopisom, diplomami a certifikátmi. Radšej som zobral tých, ktorí používali zdravý rozum. Tí študovaní mi často vymenovali rôzne teórie a metódy, ale prakticky nevedeli vyriešiť takmer nič. Vedeli iba rozprávať. Poradil som im, aby išli do politiky. Tí druhí bývali pokornejší a vedeli sa popasovať s rôznymi problémami.

To, že si ľudia zvolili človeka, ktorý si kupuje tituly, ženy a sám sa predáva oligarchom, je smutné. Oveľa smutnejšie je, že takýchto obchodníkov s titulmi a prázdnyimi rečami je plné Slovensko. Naši predkovia tvrdo pracovali, aby sa mali lepšie. Tieto figúrky pochopili, že sa môžu mať dobre aj bez práce. Ak sa to nezmení, lepšie nebude.



» **Ján Košťuriak**

zdravotné ortopedické
matrace

Spánok
Základ pevných
vzťahov

MATRACE A TOPPERY
HOME HOSPITAL MATRACE
CHRÁNIČE NA MATRACE
VANIKÚŠE A PRIKRÝVKY

MATRAC + DARČEK
podložka pod matrac
a plážová podložka

svojho najbližšieho predajcu nájdete na
www.dormisan.eu

Chôdza je najlepšia lekárnica

„Chôdza je jedným z najlepších spôsobov, ako sa dostať do ideálnej fyzickej aj psychickej formy“, tvrdí írsky výskumník, neurológ Shane O'Mara a vysvetľuje, ako prechádzky ovplyvňujú svaly, obehový systém a naše mozgy.

Podľa neho aj aj 5 000 krokov (približne štyri kilometre) chôdze v prírode navyše od obvyklých pohybových pracovných činností môže mať pre našu kondíciu veľký význam.

O'Mara hovorí, že hoci sa obvykle cítime nie v pohode, dokonca až zle či hrozne, úplne bez energie, na vyčerpané telo i unavený mozog je jednoduchý liek. Prechádzka. Nemusí byť každý deň, aj štyri kilometre chôdze – asi hodinka týždenne v prírode dokážu telo zásobiť potrebnou energiou na zvládanie krízových stavov nášho fyzického či duševného. Jeho kniha „Šťastie z chôdze“ vyšla v marci 2020, pôvodné vydanie vyšlo v roku 2019 s názvom „Chvála chôdze“. Sám Shane O'Mara nachodí denne okolo 13 000 krokov. A robil tak aj v čase najprísnejších protipandemických opatrení v Írsku.

Podľa neho existuje niekoľko veľmi dobrých štúdií zo Spojených štátov, ktoré posudzujú počet prejdenných krokov denne. Ak kráčate denne menej ako 5 000 krokov, máte sklon k sedavému životnému štýlu a máte vyššie riziko srdcových chorôb alebo metabolického

syndrómu. Podľa štúdií by sa odporúčalo najmenej 7 500 krokov počas dňa. Vraj však tiež platí – doprajte si o 5 000 krokov denne viac ako doteraz a ste na bezpečnej ceste.

Shane O'Mara. Shane je profesorom experimentálneho výskumu mozgu na Trinity College v Dubline. Tvrdí, že ľudské senzory fungujú najlepšie, keď sú v pohybe. Kráčanie má podľa neho mnohé výhody, ľudia, ktorí viac kráčajú trpia menej často depresiou, sú otvorenejší. Výhodou kráčania oproti ostatným cvičeniam je to, že je ľahko dostupné, je možné ho jednoducho zakomponovať do dennej rutiny a nič špeciálne k nemu netreba.



» red, zdroj – Der Spiegel

Tisíce spokojných používateľov...
Pridajte sa aj Vy!

**DOPRAJTE SVOJMU PSÍKOVI TEN
NAJVYŠŠÍ ŠTANDARD ...**

Revolučné, svetovo patentované riešenie
tuhých a tekutých psích exkrementov

ECO DOG TOILET STANICA Vám prináša:

- koniec hľadania a zbierania exkrementov po celej záhrade
- čistý trávnik bez vypálených miest od psieho moču
- okolie Vášho domu bez nepríjemného zápachu
- zvýšenú ochranu zdravia Vás a Vašej rodiny
- ochranu Vášho majetku /záhradný nábytok, lavičky, fasáda.../
- zníženie rizika kontaminácie pôdy Vašej záhrady či záhradky s pestovanou zeleninou, ovocím, kvetmi
- koniec šírenia baktérií, endoparazitov, vírusov a plesní zo zvyškov psích exkrementov viriacich sa vzduchom a pri kosení
- šetrenie Vášho času a peňazí na odstránenie následkov znečistenia Vášho majetku psími exkrementami

**TERAZ
len 149 €**

**Odteraz už
AJ U VÁS DOMA!**

⇒ PRIVEĎ MA ⇒ POCHVÁL' MA
⇒ ODMEŇ MA

Mojou odmenou je
Tvoja čistá záhrada.

Zavolajte nám alebo navštívte náš web:
☎ 0948 544 668 www.ecodogtoilet.com

www.TonerPartner.sk



ZĽAVA

10%

na kompatibilné náplne

ZĽAVA

3%

na originálne náplne

Ako získate zľavu?

Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **PRESOVSKO** a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Diabetici a sezóna ovocia a zeleniny

Zelenina patrí k hlavným zdrojom živín v ľudskej potrave. Obsahuje veľké množstvo vitamínov, minerálov a vlákniny. Ovocie má v sebe množstvo živín, vlákninu, vitamíny, či minerálne látky. Obsahuje aj veľké množstvo antioxidantov a fytonutrientov.

Aj preto či už ovocie, alebo zelenina rozhodne patria aj do bežnej stravy diabetikov. V sezóne o to viac. Treba si zapamätať iba zopár maličkostí.

Ovocie nás láka, je príjemným osviežením. Najlepšou voľbou ovocia sú jablká, čierne slivky, ale teraz sú vhodné aj marhule či broskyne – a v lete najmä čuoriedky. Toto drobné modré ovocie podľa výskumov zlepšuje citlivosť organizmu na inzulín, čo znamená, že bunky sú viac vnímavé voči vlastnej tvorbe. Vhodné je aj exotické ovocie, ako sú napríklad banány (v rozumnom množstve), grapefruit, pomaranč, mango, guava, či papája. Vyhnite sa konzumácii konzervovaného ovocia, ktoré obsahuje sladký sirup, alebo sladených džúsov. Dobrou voľbou nie je ani kupované želé, džem, či zaváraniny, ktoré obsahujú pridaný cukor. Najlepšie je pripraviť si džem doma z čerstvého ovocia. Existujú špeciálne a chutné receptúry na zaváranie aj pre diabetikov – často dokonca úplne bez potreby pridávať cukor.

Zo zeleniny je jednoznačným favoritom brokolica. Má pestré uplatnenie v studenej i teplej kuchyni. Pre svoju nízku energetickú hodnotu je vhodná pri

redukčných programoch, pomáha pri odvodňovaní a pravidelnom vyprázdňovaní. Na jej prípravu nepotrebujete tuk. Kombináciou zeleného hrášku a žltej kukurice spestríte servírované jedlo na tanieri.

Glykémiu vám negatívne neovplyvní, keď si konzumované množstvo správne započítate do počtu SJ v jedle na dávku inzulínu. Inak – každá strukovina má nízky glykemický index – pomalú odpoveď na glykémiu a preto je vyslovene vhodná pre diabetikov. Strukoviny môžu nahradiť aj porciu mäsa, lebo rovnako sú bohatým zdrojom rastlinných bielkovín. S porovnaním so živočíšnymi bielkovinovými potravinami však neobsahujú cholesterol a nasýtené tuky.

Uhorka má tiež nízky GI rovnako ako ostatná listová a niektoré druhy koreňovej zeleniny. Je bohatá na minerálne látky, vitamíny a vodu. Chutí surová a je mimoriadne vhodná pre diabetikov pri liečbe inzulínovým analógom, aby si medzi hlavnými jedlami mohli oklamať žalúdok, zahnať hlad a pritom neriskujú, že sa im zvýši glykémia.



» red

PONUKA NA PRENÁJOM
nebytový priestor č. 3 – 131,45 m2
v novom PD v Bardejove pri Hypernove.
www.prenajom.la-carne.sk
Prenájom od: 07.2020
Naše požiadavky na budúceho nájomcu sú :

- Nájomný vzťah min po dobu 3 rokov / doba určitá/ s opciou na ďalších 3 rokov.
- Čisté nájomné za prenajatú plochu 13 €/m2 na mesiac.
- Zábezpeka vo výške 3 mesiace vopred.
- Mesačné platby nájomného vopred.

TEL.: +421 907 363 315
E-MAIL: lazor@la-carne.sk

PREBÍJANIE a PREČISTENIE
ODPADOVÝCH POTRUBÍ

- WC - UMÝVADIEL
- DAŽDOVÝCH ZVODOV
- PISOÁROV
- GULÍČIEK

NONSTOP
s možnosťou využitia kamerového systému
VAS
0908 580 291

TEST ZDRAVIA
Biorezonančné vyšetrenie celého tela 15 eur

- zistí povahu a príčinu Vášho ochorenia
- funkčnosť a stav jednotlivých orgánov
- čo Váš organizmus potrebuje
- test patogénov, alergie, potravín
- bezbolestné a vhodné aj pre deti
- trvá 60-90 min., výsledky ihneď

Prešov, Nám. mieru č. 1, Dom kultúry č. dverí 116
Objednajte sa telefonicky: **0944 535 568**

6. júla 1785
bol za **menovú jednotkou USA** jedným-seľne zvolený **dolár**.
Výročia a udalosti

TERASY - ZIMNÉ ZÁHRADY
DREVO - HLINÍK - OCEL - SKLO - PLECH - BRAMAC
RÁMOVÉ ZASKLENIE
BEZRÁMOVÉ ZASKLENIE
Od základov až po strechu...
PRÍSTREŠKY • ALTÁNKY • BALKÓNY A INÉ...
23 rokov na trhu
promontglass@promontglass.sk | www.promontglass.sk
0918 623 064

VEĽKOMETRÁŽNE
Airless MAĽOVANIE

- Novostavby
- Rodinné domy
- Bytové domy
- Priemyselné haly
- Sklady

Tel: +421 905 943 514 | info@airlessmalovanie.sk
Web: www.airlessmalovanie.sk

MONTTER
TERASY ZIMNÉ ZÁHRADY ZASKLENIE
Užite si dovolenku vo vašej zimnej záhrade.
farba ANTRACIT
Materiály: HLINÍK, DREVO
farba HNEDÁ
Stavíme tam, kde potrebujete.
objednavky@montter.sk
ANTRACIT 7016 | HNEDÁ 8003 | BIELA 9016
Zvýhodnená cena na tieto farby - 1. MONTÁŽ UŽ DO 10 DNÍ !
PRÍSTREŠKY - TERASY • RÁMOVÉ - BEZRÁMOVÉ ZASKLENIE
TIENENIE NA STRECHY • SKLENENÉ STRECHY • STAVEBNÉ PRÁCE
Videá a fotky realizácií nájdete na: www.montter.sk 0919 370 730, 0919 383 363

Nie je spánok ako spánok

Ak túžime po naozaj kvalitnom spánku, posteľ by mala byť iba na spanie, nemala by byť príliš teplá, samozrejme, ani príliš studená a tiež je dôležité spať v správnom čase.

Skutočnosť, že spoločnosť sa dá rozdeliť na skoré a neskoré spánkové typy, je tak isto normálna, ako to, že niektorí ľudia nosia topánky s veľkosťou 36 a iní s veľkosťou 46. Mali by sme sa však vzdáť tradičného chápania a poznania spánku.

Naše vnútorné hodiny sú iba zriedka presne nastavené na 24 hodinový denný a nočný cyklus. U niektorých ľudí sú dni o niečo kratšie, u iných o niečo dlhšie. Naše hlavné hodiny ovplyvňuje prirodzené denné svetlo. Intenzívne reagujú na modré svetlo, ktoré sa vyskytuje hlavne za denného svetla. Čím väčšej dávke denného svetla je človek vystavený, tým lepšie jeho telo kompenzuje nepresnosti vnútorných hodín. Aj preto ľudia, pracujúci v uzavretých zatienených a permanentne umelo osvetlených priestoroch majú problém so svojimi vnútornými hodinami. A následne so spánkom a jeho kvalitou.

Prípravy na spánok a takzvaná uspávací rutina je veľmi podobná tej, ktorú mamičky praktizujú so svojimi najmenšími ratolestami. Je dôležité presné stanovenie času, kedy pôjdete spať a tento čas dodržiavať. Pred spaním vás dobre upokojí sprcha. K ďalším bodom patrí dobre vyvetraná spálňa a prevzdušnené,

nadýchané prikrývky. Ďalej je to potom dobré zatemnenie miestnosti, žiadna rozsvietená stolná lampička nad hlavou, ale ani rušivé svetlo. Biele svetlo z monitorov spoľahlivo naruší hladinu melatonínu vo vašom tele, a to si potom „myslí“, že je deň. Preto nemôžete zaspáť a ráno sa prebúdzate unavení. Aspoň hodinu pred odchodom spať by ste nemali pozeráť televíziu, manipulovať s mobilom, pracovať na počítači.

Chodievajte spať aj vstávajte v približne rovnakom čase. Skúste dodržiavať obvyklý biorytmus, čas odchodu spať a čas budenia aj počas voľných dní. Pred spaním je tiež dobré naše telo zahriať a upokojiť. S tým vám pomôže vhodný bylinkový čaj. Najlepšími bylinkami je pri tejto príležitosti harmanček, medovka, mučenka, šafran či ľubovník.

Mimochodom, ľudia, ktorí chodia spať skôr a vstávajú skôr, sú obvykle cez deň mentálne aj fyzicky oveľa výkonnejší, ako tí, ktorí chodia spať a vstávajú neskoro, hoci obe skupiny spia rovnako dlho.



» red

Skončenie núdzového stavu a odvody SZČO

Núdzový stav pre šírenie pandémie koronavírusu COVID-19 ukončila vláda SR od 14. júna 2020, 00:00 hod. Mimoriadna situácia však naďalej trvá.

Sociálna poisťovňa preto upozorňuje, že skončenie núdzového stavu neznamená skončenie mimoriadnej situácie, ktorú vláda vyhlásila od 12. marca 2020. Kým nebude ukončená mimoriadna situácia, stále platí, že živnostníci a ostatné samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) môžu daňové priznanie za rok 2019 podať až do konca mesiaca nasledujúceho po tom, ako vláda ukončí trvanie mimoriadnej situácie. Sociálna poisťovňa teda až po odovzdaní daňových priznaní za rok 2019 bude môcť určiť, či a v akej výške budú povinní platiť poistné v ďalšom období. Do tohto času povinne poistené SZČO naďalej platia poistné na sociálne poistenie tak ako doteraz.

Ako budú SZČO platiť odvody od júla 2020 - Keďže živnostníci a ostatné samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) majú zákonnú možnosť odložiť si v tomto mimoriadnom období podanie daňového priznania za rok 2019 až na koniec mesiaca nasledujúceho po mesiaci skončenia mimoriadnej situácie, aj posudzovanie ich povinného sociálneho poistenia a platenie odvodov v novej výške sa tým v niektorých prípadoch posúva. Daňové priznanie budú môcť SZČO podať až do konca mesiaca nasledujúceho po tom, ako vláda ukončí

trvanie mimoriadnej situácie pre pandémiu. To pre nich z hľadiska platenia/neplatenia „nového“ poistného znamená, že Sociálna poisťovňa im až po odovzdaní daňových priznaní za rok 2019 bude môcť určiť, či a v akej výške budú povinní platiť poistné v ďalšom období. Keďže daňové priznanie je možné podať do konca mesiaca nasledujúceho po mesiaci skončenia mimoriadnej situácie, pre posudzovanie termínu vzniku/zániku povinného sociálneho poistenia SZČO budú rozhodujúce tieto základné životné situácie:

A. SZČO, ktoré podali daňové priznanie za rok 2019 do 31. marca 2020: Vznik poistenia sa im bude posudzovať k 1. júlu 2020 tak ako doteraz.

B. SZČO, ktoré nepodali daňové priznanie za rok 2019 do 31. marca 2020 a využili „novú“ lehotu na podanie daňového priznania počas pandémie: Vznik poistenia sa im bude posudzovať k prvému dňu tretieho kalendárneho mesiaca, ktorý nasleduje po mesiaci, v ktorom uplynula lehotu na podanie daňového priznania.

C. SZČO, ktoré majú predĺženú lehotu na podanie daňového priznania za rok 2019: Tejto skupine živnostníkov sa bude posudzovať vznik/zánik poistenia v závislosti od toho, či posledný deň lehoty na podanie daňového priznania uplynie najneskôr 30. septembra 2020 alebo po tomto dátume.

» Zdroj: SP



Dom Dražieb s.r.o.

DRAŽBA

Dom Dražieb s.r.o. vyhlasuje dobrovoľnú dražbu na nehnuteľnosť:

RODINNÝ DOM

k. ú. Solivar, Obec Prešov

Otvorenie dražby: **21.07.2020 o 10,00 hodine**
 Najnižšie podanie: **297 000,00 €**
 Dražobná zábezpeka: **30 000 €**
 Miesto dražby: **Notársky úrad**
JUDr. Vladimír Čuchta,
Konštantínova 6, 080 01 Prešov
 Termín obhliadky pre verejnosť (po tel. dohovore 1 deň vopred):
06.07.2020 o 11,00 hodine a
16.07.2020 o 14,00 hodine



STAVEBNÉ POZEMKY

k. ú. Župčany, obec Župčany, okr. Prešov

Otvorenie dražby: **21.07.2020 o 11,00 hodine**
 Najnižšie podanie: **147 000,00 €**
 Dražobná zábezpeka: **15 000 €**
 Miesto dražby: **Notársky úrad**
JUDr. Vladimír Čuchta,
Konštantínova 6, 080 01 Prešov
 Termín obhliadky pre verejnosť (po tel. dohovore 1 deň vopred):
06.07.2020 o 11,30 hodine a
16.07.2020 o 14,30 hodine.

Bližšie informácie na číslach: **0905 343 254**
 alebo na **www.domdrazieb.sk**

LETNÁ AKCIA

PELETY VÝCHOD



235 €/tona

Kvalitné svetlé peletky A1
www.peletyvyvychod.sk



169 €/paleta 960kg
 Kvalitné bukove brikety

DOVOZ ZDARMA
 v rámci
 Východného Slovenska

BRIKETY VÝCHOD



149 €/paleta 960kg
 Kvalitné smrekové brikety
www.briketyvyvychod.sk

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

Skvelý nápoj na horúce dni

Pamätáte si ho ešte z čias zájazdov do niekdajšej Nemeckej demokratickej republiky – Eisskaffee. Káva niekedy som zmrzlinou, inokedy „iba“ s ľadom. Po našom ľadová káva na množstvo spôsobov.

Ľadová káva má základné suroviny vodu, kávu smotanú. Ak si chceme pochutnať, tak aj zmrzlinu, ale to už je kalorická bomba a nie je to najvhodnejší nápoj pre diabetikov. Naopak - vodu ľadová káva neobsahuje mlieko ani smotanu, preto si ju môžu dovoliť piť i vegáni.

Príprava je maximálne jednoduchá. Dôležitá je kvalitná kávová zmes. Nalejeme určitý pomer studenej vody cez už namletú kávu a necháme ju 20 hodín pri izbovej teplote lúhovať. Následne sa oddelí kávová usadenina pomocou kávového filtra. Prefiltrovaný nápoj dáme schladieť. Neponáhľajme sa, studená voda uvoľňuje z kávy zmesi jej chute a vône pomalšie ako horúca voda. Výsledkom je silná a lahodne chutná káva, ktorá sa servíruje s ľadom.

U nás sa bežne ľadová káva pripravuje jednoducho – z čerstvého silného espressa preliateho cez niekoľko kociek ľadu. V Portugalsku sa napríklad ľadová káva dolieva citrónovou šťavou, v Rakúsku sa dochucuje rumom alebo likérom. Milovníci hustejších, sladších nápojov obvykle viac vyhladávajú ľa-

dovú kávu so zmrzlinou alebo šľahačkou. Aj táto podoba ľadovej kávy má na Slovensku veľa priaznivcov.

Ak nemáte základ pripravený a máte chuť na rýchlu ľadovú kávu, potom sa dá malé množstvo teplej silnejšej kávy vymiešať či vymixovať spolu s ľadom a potom preliať tekutinu do pohára s už pripraveným množstvom ľadu, vychladenej vody či mlieka.

Chutný chladený kávový nápoj možno pripraviť aj z instantnej kávy - „nesky“. Primerané množstvo nesky na pohár vyšľaháme s malou dávkou ľadovej vody do peny, pridáme mlieko či smotanu (stačí aj ľadová voda), pár kociek ľadu, alebo zmrzlinu.

A ako na tú zmrzlinu, ak ju nemáme? Môžete mať zmrazené malé kocky ľadu s kávou. Dáte do mixéra, zalejete šľahačkou, osladíte, rozmixujete a kávová zmrzlina je za pár minút na svete.



» red

OKNA RADEK s.r.o.

PVC - HLINÍK - PARAPETY - ŽALÚZIE

6 komorové okná

za CENU 5 komorových

OKNÁ NA MIERU

150x150cm

sklo k=1,0

155 €

6 - komorový profil

120x150cm

sklo k=1,0

120 €

6 - komorový profil

180x150cm

sklo k=1,0

175 €

6 - komorový profil

210x150cm

sklo k=1,0

190 €

6 - komorový profil

240x150cm

sklo k=1,0

245 €

6 - komorový profil

Uvedené ceny sú s DPH.

STAVEBNÉ PRÁCE • REKONŠTRUKCIE BYTOV

• ZATEPLOVANIE • GARÁŽOVÉ BRÁNY

BETÓNOVÉ PLOTY

desiatky vzorov

jednotná cena 13 €/m2

Prešov, podchod žel. stanice, Tel.: 051/773 20 73

Giraltovce, Dukelská 839, Tel.: 0948 832 836, 0907 689 908

e mail: oknaradek@pobox.sk, oknaradek1@gmail.com

TU

mohla byť Vaša reklama

Info: 0905 719 145

DEMONTA GROUP s. r. o.

- zemné a výkopové práce - kopanie základov

- demontážne práce

- autodoprava - hydraulická ruka

NAJLEPŠIE CENY V REGIÓNE

tel.: 0903 038 034

www.demontagroup.sk

ZO SLOVENSKÝCH FARIEM AŽ NA VÁŠ TANIER

FARMFOODS.SK

PRE TENTO TÝŽDEŇ VÁM ODPORÚČAME:

HK13 Stehná z našich kurčiat - čerstvé z kurína SK, HK84 Prsia z našich kurčiat - mrazené z kurína SK, MK11 Čistý modrý slovenský mak, HK91 Domáca kačica celá - mrazená z jazera SK, OT13 Nepasterizovaný čerstvý 100% ovčí syr z Turčeka, TE01 Čerstvé gazdovské mlieko 3,7% z Dubníka, MH19 Smotanový jogurt 8,5% - Zrelá čučoriedka, TM22 Fitnes tvaroh s nízkym množstvom tuku, MH08 V kelímku vyzrie- vaný jogurt 3,1% - Tmavá čokoláda, MH52 Nezahusťovaný tvarohový dezert s vanilkou, ZS04 Farmársky blok eidamského syra z Dubníka, ZS63 Ľahké pierko 1 ročný zrejúci syr, DM01 Delaktózovaný biely jogurt farmárskeho typu 3,7%, NZ23 Čerstvá syrová hrudka s ostrým čili, NZ73 Horúce pološtiepky - parený syr na gril, SN01 Čistá prírodná termalizovaná nátierka s bryndzou z Turčeka, NC11 Semolinové cestovinové plátky Csusza original, ZC02 Sladké slivkové pirohy zo zemiakov spod Tatier, VF11 Pri nízkej teplote vyrobené Zemiakové lupienky, TC21 Detské párky s teľacinkou zo Charolais, MV61 Tradičná Slovenská jaternica s krúpami, MA61 Delikátna údená slanina Mangadurca, CH62 Robustný Rump steak Charolais, MV02 Farmfoods klobása - originálna z Mangadurcy a Charolais, MV72 Krehké párky so syrom - špecialitka aj na gril, SB85 Natur bravčová zmes - mletá predpripravená, MA71 Bravčová krkovička marinovaná - špecialitka na gril, MA65 Domáca masť s oškvarkami Mangadurca, PK03 Údená paštéta z Mangadurcy, MA54 Sušená údená Delikátna krkovička Mangadurca, MV73 Pochutivá sekaná - Leberkässe na gril, RE11 Plnené kapustové listy s mäsom a krúpami - hotové jedlo, CK12 Kráľovský chlieb bez droždia s ražným kváskom Arnošt, CK11 Špaldový chlieb bez droždia s ražným kváskom Arnošt, RV31 Cabernet Sauvignon Rosé 2017, polosladké víno - kartón, ČZ51 Merlot z drevených sudov 2015, suché červené víno.

Objavujte s nami významy jednotlivých log na etiketách našich výnimočných potravín a prevádzkach.

NATUR

EUROPEAN LABEL

EUROPEAN LABEL

WELFARE CHOV

WELFARE CHOV

ISO 22000

ISO 22000

Farmfoods

KONTROLA

NÁJDITE SVOJU NAJBLIŽŠIU PREDAJŇU:

predajne.farmfoods.sk

PREŠOV

Baštová ulica, oproti penziónu Trattoria

pon - sob 08:00 - 19:00

PREŠOV

pri STOP SHOPE

uto - pia 09:30 - 16:30

KOŠICE

Študentská ulica, pri Galla centre

pon - sob 08:00 - 19:00

VÝNIMOČNÉ

slovenské, prírodné

POTRAVINY

z vlastných fariem

! Pozorným čítaním etikiet potravín šetríte vaše zdravie a peniaze. !

PO20-27 strana- 11

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



**Kúpim
jelenie,
srnčie,
danielie
zhody
a trofeje.**

tel. 0940 723 073

trofejeeu@gmail.com

STROJOVÉ

POTERY

www.mikbau.sk

STROJOVÉ OMIETKY



+421 948 912 937

+421 918 048 257

mikbau.sk@gmail.com

„Trápia Vás dlhy?“

MÁME PRE VÁS RIEŠENIE...

• **ČO VÁM PONÚKAME?** Vieme Vám ponúknuť skutočnú, overenú, bezpečnú a rýchlu pomoc.

• **ČÍSLA HOVORIA ZA NÁS:** Za 8 rokov sme pomohli **6 608 klientom** zbaviť sa dlhov vo výške **178 173 779,- €**.

• **AKO SA S NAMI SPOJÍTE?:** Zavolajte nám na bezplatnú linku **0800 221 331** alebo napíšte na www.bonato.sk v časti „Dohodnúť si schôdzku“



BONATO
...SYMBOL POMOCI

ZÍSKAJTE POKOJNÝ A KLUDNÝ ŽIVOT

ECO Energy
energetické poradenstvo

**NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ
ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ**

POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!

Ako jediný na trhu Vám prinášame možnosť splatiť si Vaše nové zariadenie, ktoré Vám bude celý život šetriť Vašu peňaženku. Toto zariadenie si navyše splatíte z usporení finančných, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

- 3 ploché kolektory, 300 l bojler v cene
- návratnosť investície 2-3 roky
- kompletná konštrukcia na strechu + pripojovacie potrubie
- spoľahlivo pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra

Aj na splátky
21,15€ x 96 mes.

1690€
vrátane montáže

Možnosť na splátky na celý sortiment až na 5 až 8 rokov



CHCETE VYUŽÍVAŤ SLNEČNÚ ENERGIU NA MAXIMUM?

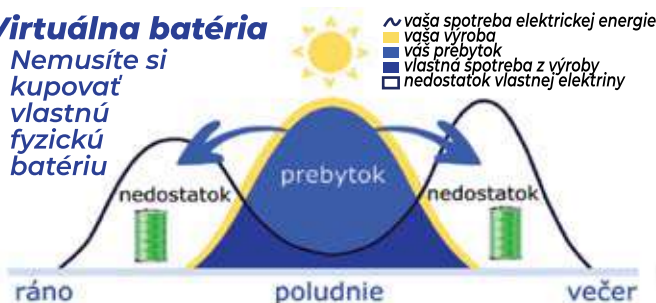
**TERAZ UŽ MÔŽETE VĎAKA VIRTUÁLNEJ BATÉRII, Z KTOREJ ČERPÁTE
ELEKTRICKÚ ENERGIU PRE CELÚ VAŠU DOMÁCNOSŤ VEČER AJ RÁNO**

www.ecoenergy.sk • info@ecoenergy.sk

infolinka: 0800 909 909, 0948 930 940

Virtuálna batéria

Nemusíte si
kupovať
vlastnú
fyzickú
batériu



Fotovoltaická elektrárňa 3200 Wp

- pozostáva z 10 panelov + menič
- + zdarma virtuálna batéria
- s neobmedzenou kapacitou
- montáž na kľúč, návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie cca 3800 kWh
- Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov
- máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

3089€
vrátane montáže

Aj na splátky
38,66€ x 96 mes.

**ZÁRUKA
OD VÝROBCU
25 ROKOV**

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpílovanie muriva
- chemická injekcia

ZĽAVY 20%



STOP

vlhkým múrom

0918 671 541

AIW - Práca - Opatrovanie seniorov v Rakúsku!



- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť
- máme stále dostatok ponúk aj pre mužov
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža
- 20 rokov pomáhame opatrovatelkám v Rakúsku

Honorár 1 100 až 1 600 € brutto / 15 dní

Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

**Kritériá
pre spoluprácu:**

- opatrovateľský kurz a prax
- dobrá znalosť nemeckého jazyka
- vek 25 až 60 rokov

**Máme zástupcov
v každom kraji Slovenska!**

Volajte na bezplatné číslo
0800 24 24 44
a dohodnite si stretnutie.

www.aiw.sk

Facebook: aiwsk

SPÔSOBUJÚ VÁM SCHODY PROBLÉM?

Stannah

Stannah Vám ponúka stoličkové
výťahy na všetky typy schodísk.

ŽZP občanom poradíme, ako
získať na zakúpenie štátny
peňažný príspevok.



Viac ako
750 000
Stannah
inštalácií
výťahov



Zavolajte na naše
bezplatné telefónne číslo

0800 162 162

www.stannah.sk

Sme priami výrobcovia a špecialisti na najpredávanejšie stoličkové výťahy na svete!

OBNOVA STRIECH

- ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH
- PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEL

RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK

BEZ DEMONTÁŽE!

SO ZACHOVANÍM PŮVODNEJ KRYTINY
BITÚMENOVOU LEPENKOU

- zameranie • odborné poradenstvo
- cenová kalkulácia na mieste **ZADARMO!!!**

**VYKONÁVAME OPRAVY:
KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV**

obnova plochých striech technológiou **COPERNIT**
min. záruka 20 rokov

**NAJLEPŠIA
CENA
NA TRHU
už 10 rokov**

**Slovenská
firma**



NON STOP linka

0944 720 932

- 20 ROČNÁ ZÁRUKA
- NAJLEPŠIA CENA
- ŽIADNA ZÁLOHA
- PRVOTRIEDNA KVALITA