

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 49 940 domácností

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



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

INZERÁT? Chcete?

0911 293 742

ZAVO s.r.o.
stavebné práce
www.zavosro.sk

- ▶ výstavba rodinných domov
- ▶ terénne a výkopové práce
- ▶ tesárske a betonárske práce
- ▶ rekonštrukčné práce

0903 645 679
zavosro@gmail.com

**NEPOZERAJTE
NA ZĽAVY**
ALE NA VÝSLEDNÚ CENU

AKCIA 1+1
celé okuliare už za 80€

najväčší výber okuliarových rámov

meranie zraku bez čakania optometristom
Obchodné centrum OPÁL Sekčov,
Zemplínska 1, 080 01 Prešov
jozefina.babejova@gmail.com +421 915 964 482

Nábytok AJA Prešov, s.r.o.
Príemyselné centrum - Ľalčov
AJA
Prešov s.r.o.

**NAJLACNEJŠIE
VSTAVANÉ SKRINE
A NÁBYTKO
NA MIERU**

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

Vstavané skrine • Šatníky
Kuchynské linky • Kancelársky nábytok

Zákusky, torty a candy
bar na objednávku
Marcela Štofániková
— sladké pečenie

0915 927 086
Marcela Štofániková sladké pečenie

POLYFORM **FASADOVO**

**ZATEPLOVANIE BÚDOV
NA KLÚČ ZA
NAJLEPŠIE CENY**

0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

daj
o sebe vedieť!
0905 719 145

**MONTÁŽ
STREŠNÝCH
ZÁBRAN
A ŽLABOV
REKONŠTRUKCIA
STRIECH**
0952 264 819

ZIMNÁ AKCIA 24 rokov 2002 - 2026

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 River black 3200 € 2500 € UŠETRITE 700€	 Jednohrob New rosa beta 2400 € 1670 € UŠETRITE 730€
---	--

V cene je zahrnutá obhládka, písmo, montáž a doprava.
WWW.POMNIKY.SK ■ WWW.KAMENARSTVOISPA.SK

Exkluzívne nápisné dosky
Kamenné pracovné dosky

AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA

SUPER EXPRES

SUPER EXPRES s.r.o.
Bardejovská 1E
Prešov
Pondelok - Nedeľa
0949 009 999

VÝVOZ ŽÚMP

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

www.superexpres.sk

Čalúnnictvo

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

V prípade aj predaj čalúnenkej kóby
od 26 €, bez DPH

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL

STAIČI ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOLVEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS
PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov: 0917 722 447
kafajtransport@gmail.com

Slovákov zasiahla vlna výhier

100 000 € padlo až 3x!

Viac na dvojstrane vo vnútri

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

MÄSOVÝROBA PEČOVSKÁ
 NA NÁJEDZU TUKOVANÉHO MÄSA 3-0-07

HĽADÁME
posilu

× × ×

k nášmu tímu do sietí predajní v Prešove.
 Prax je výhodou, no nie podmienkou.
 Mesačná mzda **1350,-netto**
 (základná a variabilná zložka).

Ak máte chuť pracovať a baví vás práca s ľuďmi, ozvite sa nám zaslaním životopisu na:

☎ 0917 104 105 ✉ hr@hurka.sk

... sme s vami v každom počasi. www.dason.sk

ŽALÚZIE | MARKÍZY ROLETY
SIETE PROTI HMYZU

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

ZIMNÁ AKCIA
 PO,UT, 8:30-16:30,
 STR 8:00-17:30, Štv 10:00-16:30,
 PIA 8:30-15:00

Vonkajšie žalúzie Rolety AL **-35%**
 Markízy, Pregoly **-25%**
 vertik. žalúzie Strings výpredaj **-60%**

Akcija platí do 15.3.2026

Levočská 11, Prešov
 051 7765 451
 0949 056 793
 0907 120 716

OPRAVY ODEVOV
BYTOVÝ TEXTIL

SÉRIOVÁ VÝROBA
 šitie pre firmy

✓ VYZDVIHNEM (PACKETA)
 ✓ UŠIJEM **CELÁ SR**
 ✓ PRIVEZIEM

✉ emkasewing@gmail.com
 ☎ 0944 420 418

PALIVOVÉ DREVO

0918 241 336

NÁKUP A PREDAJ
DRUHOTNÝCH SUROVÍN

Vykupujeme meď, mosadz, bronz, hliník, piliny z farebných kovov, olovo, cín, nerez, žalúzie, hliníkové plechovky, papier PREŠOV, ZA KALVÁRIOU 3

VÝHODNÉ CENY
 pri väčšom množstve dohodou

FERE
 0905 962 799,
 0915 658 107

MONTÁŽ STREŠNÝCH ZÁBRAN A ŽLABOV
REKONŠTRUKCIA STRIECH

0952 264 819

MALIARSKÉ PRÁCE

0907 931 171



Medové matrace s propolisom

Materasso

ŠUMA
 partner pre pohodlné bývanie

Meranie vhodnosti matracov

26.02.2026 od 11:00 do 17:00

ŠUMA NÁBYTOK Škultétyho 25, Prešov

0903 628 295

4. marca 1944 Výročia a udalosti
 Druhá svetová vojna: americké letectvo prvýkrát bombardovalo Berlín

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

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

DUB MATNÝ DUB ŠEDÝ ORECH MATNÝ DUB vzor ANTRACIT BIELE vzor

všetky dvere SKLADOM

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge

AKCIA 520€
 kovanie ZDARMA
 zameranie ZDARMA
 v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE

www.ocelovedvere.sk
 ocelovedvere@ocelovedvere.sk

☎ 0917 56 36 12 | 0911 60 20 40

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

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

REEM FRANCE

PRIJME TESÁRA / STOLÁRA

€ 3 000 € (v čistom) mesačne

Francúzsko / Paríž

+33 666 479 345

Dátum nástupu: dohodou

VIAC INFO NA WWW.LEPSIAPRACA.SK



Sa oplatí.



-38%

2.99
4.89

Bravčové karé
cena za 1 kg
v celku, bez kosti



CENOVÝ HIT

3.49

Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg
bez kože, s kosťou

NAJLACNEJŠIA*
DLHÁ VESTA
vo svojej kategórii

*Výsledok porovnania cien podľa značky a veľkosti 1.000 metrov



esmara

Dámska dlhá vesta

kus
vodu odpudzujúca

UŠETRÍTE*
-13%

12.99

*Výpočet na základe cien 14.99 € platných k 2. 2025 na 68.44



aj online

od pondelka 23. 2. do 1. 3.

CENOVÝ
LÍDER*
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

CENY ZA
POLO VICU



-50% 3.79

1.89
Strapcové paradajky
cena za 1 kg

UŠETRÍTE*
-50%

2.99
Pomaranče
3 kg balenie

*Najnižšia cena v porovnaní s predchádzajúcimi rokmi v Slovenskej republiky

Tamí
Trvanlivé
mlieko

1 l
1,5% tuku



6 + 6
ZADARMO



0.45*

0.89**

*Cena za liter pri kúpe 12 litrov = 0,45 €
**Cena za liter pri kúpe 1 litra = 0,89 €
Cena za 12 litrov = 1,07 €



Rajo
Smetanový
Mňam jogurt
145 g, rôzne druhy
(100 g = 0,23)

Najnižšia
cena v LIDL
tento rok

3 + 3
ZADARMO



0.33*

0.66**

*Cena za liter pri kúpe 12 litrov = 0,33 €
**Cena za liter pri kúpe 1 litra = 0,66 €
Cena za 12 litrov = 1,07 €



Kombinujte
tubovoľne

Tchibo Gold
Selection
Crema

180 g
Instantná káva
(100 g = 3,05)

UŠETRÍTE*
-57%

5.49

*Výpočet na základe cien 12.99 € platných k 2. 2025 na 18.44



50
praní

1 pranie
iba 0,30

UŠETRÍTE*
-60%

14.99

*Výpočet na základe cien 24.99 € platných k 2. 2025 na 41.65



Ariel Pracie kapsuly

50 praní, rôzne druhy
(1 pranie = 0,30)
v ponuke aj Ariel Prací prášok,
rôzne druhy
80 praní za 14,99 €

*Pravidlo: Každý rok sa vyberá najlacnejšia dlhá vesta v kategórii podľa značky a veľkosti 1.000 metrov. Výsledok porovnania cien podľa značky a veľkosti 1.000 metrov.

Ponuka tovaru v letisku platí od 23. 2. do 1. 3. 2025 alebo do vypredania zások. Obyč v rámci vyhradené. Ceny sú bez daňovníka. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponákaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

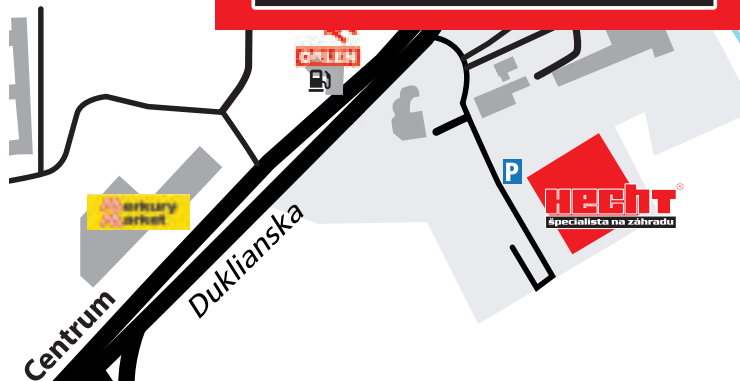
Najlepšie ceny pre všetkých. S nami ušetríte na čokoľvek, napríklad aj na dovolenku, bez podmienok...

HECHT[®]
špecialista na záhradu

PREŠOV



DUKLIANSKA 19, 08001



10%

ZĽAVA NA CELÝ NÁKUP

ZĽAVU SI UPLATNÍTE V NAŠEJ PREDAJNI. NEPLATÍ PRE AKCIOVÝ TOVAR platnosť kupónu od 20.2.-10.3.2026 vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu

2400 W



ELEKTRICKÁ PÍLA

HECHT 2250

- + účinná brzda motora
- + kovová zubová opierka
- + automatické mazanie

~~124,99**~~

54,99*

OLEJOVÝ KOMPRESOR

HECHT 2414

- + tlaková nádoba 24 l
- + výkonný motor 1500 W
- + maximálny tlak 8 bar

~~169,99**~~

79,99*

sací výkon až 186 l/min



BENZÍNOVÁ MOTORKA

HECHT 54557 GREEN/BLUE/ORANGE

- + kotúčové brzdy
- + maximálna rýchlosť 34km/h
- + kvalitné odpruženie

~~449,99**~~

299,99*

spol'ahlivý 4-taktný motor



* Akciové ceny platia pre držiteľov VIP kariet vo všetkých predajniach HECHT – špecialista na záhradu v dňoch 25. 2. – 10. 3. 2026. Do akcie je určených 200 ks HECHT 2414, 200 ks HECHT 2250, 48 ks 54557 GREEN/BLUE/ORANGE (max. 1 ks na osobu) alebo do vypredania zásob. Uvedené ceny sú v € s DPH. Tlačové chyby vyhradené. **Najnižšia cena za posledných 30 dní

www.hecht.sk

**ZĽAVA
AŽ 38 %**

**NA VYBRANÉ
PREVZDUŠŇOVAČE**

napríklad

HECHT 1420

príkon 1500 W
pracovná šírka 32 cm
zberný kôš 35 l



~~119,99 €**~~

74,99 €*

ELEKTRICKÁ UMÝVAČKA

HECHT 322

príkon 1800 W
max. tlak 140 bar
max. prietok 420 l/h



samonasávanie

~~79,99 €**~~

64,99 €*

ELEKTRICKÝ KROVINOREZ

HECHT 1445

príkon 1400 W
záber s kotúčom /
strunou 25,4 / 42 cm
hmotnosť 5 kg



**deliteľný
hriadel'**

~~109,99 €**~~

79,99 €*

ZÁHRADNÁ VODÁREŇ

HECHT 3800

príkon 800 W
max. výtlak 38 m
max. nasávací výška 8 m
max. prietok 3200 l/h
objem nádrže 20 l



**ocel'ová tlaková
nádoba**

~~127,99 €**~~

109,99 €*

ELEKTRICKÁ KOSAČKA

HECHT 1640

príkon 1600 W
záber 40 cm
výška zdvihu 25-75 mm
kôš 45 l



**indukčný
bezuhlíkový
motor**

~~199,99 €**~~

169,99 €*

VÝPREDAJ

25. 2. – 10. 3. 2026

alebo do vypredania zásob

AKU RÁZOVÝ UŤAHOVAČ

HECHT 1256



batería Li-ion, 1x 2/4/6/8 Ah
otáčky bez zataženia

0-2300/min
Ø upínania 1/2"

**bezuhlíkový
motor**

~~64,99 €**~~

44,99 €*

batería a nabíjačka
nie sú súčasťou

SADA RUČNÉHO NÁRADIA

HECHT 2094



94 ks ručného náradia

materiál CRV

~~62,99 €**~~

54,99 €*

**MIEŠADLO STAVEBNÝCH
HMÔT**

HECHT 1140



príkon 1800 W
otáčky bez zataženia

0-440 / 0-780 ot./min.
priemer nástroja 140 mm
výška nástroja 590 mm

**nastaviteľné
otáčky**

~~99,99 €**~~

79,99 €*

**Li-ion
Powered**

**CHRBTOVÝ AKU
POSTREKOVÁČ**

HECHT 416 ACCU



accu Li-ion 10,8 V, 2,5 Ah

max. tlak 2,5 bar

objem nádrže 16 l

hmotnosť 4 kg

**dĺžka postrekovacej
rúrky 50 cm**

~~99,99 €**~~

79,99 €*

POSYPOVÝ VOZÍK

HECHT 229



max. objem / nosnosť
29 l / 36 kg

max. šírka posypu 3 m

kolesá 12x3"

hmotnosť 11 kg

**regulácia
posypu**

~~124,99 €**~~

89,99 €*

ELEKTRICKÝ PLOTOSTRIH

HECHT 675

príkon 750 W
max. Ø strihu 24 mm
pracovná / celková
dĺžka lišty 51 / 59 cm
hmotnosť 5 kg

**dĺžka
2,35-2,8 m**



~~124,99 €**~~

99,99 €*

INVERTOROVÁ ZVÁRAČKA

HECHT 1828



anti-stick

vstupná kapacita 7 kVA

zvárací prúd 20-180 A

zváracie napätie 27,2 V

priemer elektród 1-4 mm



~~144,99 €**~~

114,99 €*

BENZÍNOVÝ KULTIVÁTOR

HECHT 752



objem 52 cm³

záber 25 cm

hmotnosť 14,5 kg

**4 x 4
plecie radličky**

~~175,99 €**~~

154,99 €*

BENZÍNOVÝ FUKÁR

HECHT 952



**výkon
1,9 HP**

objem 52 cm³

rýchlosť vzduchu 275 km/h

objem vzduchu 14,4 m³/min

~~229,99 €**~~

189,99 €*

VIBRAČNÁ DOSKA

HECHT 1111



objem 196 cm³

rozmery dosky 530 x 350 mm

odstredivá sila 11000 N

max. hĺbka stlačenia 25 cm

hmotnosť 56 kg

**prepravné kolieska
a silikónová
podložka v cene**

~~399,99 €**~~

339,99 €*



a ďalšie produkty za skvelé ceny nájdete v predajniach HECHT - špecialista na záhradu

Hrajte až o

300 000 €

so žrebom Radosť z víťazstva



Nevyhrali ste?
**Zaregistruje nevýherný
 žreb do predĺženia na
 tipos.sk a hrajte o výlet
 do Montrealu!**

18+ HRAJ
 ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.
 Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
 Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.
 Viac info na www.tipos.sk

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK



18+ HRAJ ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov. Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát. Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká. Viac info na www.tipos.sk

Slovákov zasiahla vlna výhier: Za 4 dni padlo 100 000 € až 3x!

Začiatok februára bol mimoriadne úspešný pre hráčov číselnej lotérie VŠETKO ALEBO NIČ. Hlavná výhra vo výške 100 000 eur padla hneď trikrát, a to v troch rôznych dňoch a v troch rôznych krajoch Slovenska. Šťastie sa postupne usmialo na hráčov z Trenčianskeho, Košického a Bratislavského kraja. Hráč z Košického kraja dokonca vyhral aj napriek tomu, že správne neuhádol ani jedno číslo. Ako je to možné? Podme sa detailnejšie pozrieť na jednotlivé výhry a nových úspešných výhercov tejto lotérie.

Na začiatku februára sa s výhrami doslova roztrhlo vrece. Takáto séria vysokých výhier v krátkom časovom úseku len potvrdzuje, že lotéria VŠETKO ALEBO NIČ dokáže prinášať veľké radosti prakticky každý deň. V priebehu štyroch dní totiž padla hlavná výhra vo výške 100 000 eur až trikrát – vo štvrtok 5. 2., v piatok 6. 2., aj v nedeľu 8. 2. Každý z výhercov pritom zvolil inú hernú stratégiu, no všetkých spojil rovnaký výsledok – maximálna výhra.

Prvá stotisícová výhra putovala vo štvrtok 5. 2. 2026 do Trenčianskeho kraja. Hráč sa rozhodol stavať na vlastné čísla, vyplnil tri hracie polia a zvolil si jeden ťah. Za svoj tiket zaplatil 4,50 eura. Jeho kombinácia sa ukázala ako mimoriadne presná – podarilo sa mu uhádnuť všetkých 11 vyžrebovaných čísel, čím získal hlavnú výhru 100 000 eur. Pre mnohých hráčov je práve stávka na vlastné čísla symbolom dôvery v intuíciu a osobné šťastie, ktoré v tomto prípade vyšlo na sto percent. Rovnakú radosť zažil už o deň neskôr 6. 2. 2025 aj piatkový výherca z Košického kraja. Ten sa rozhodol pre odlišný prístup a vsadil na náhodný výber čísel. Rovnako ako štvrtkový výherca

vyplnil tri stĺpce na jeden ťah v hodnote 4,50 eura. Aj v tomto prípade sa ukázalo, že aj náhoda má v lotérii svoje miesto. Hráč síce neuhádol ani jedno číslo, no aj tak bol úspešný. Vo VŠETKO ALEBO NIČ totiž získate hlavnú výhru aj v prípade, že nič neuhádnete.

Tretia veľká výhra padla v nedeľu 8. 2. 2026 v Bratislavskom kraji. Tento hráč zvolil číselnú kombináciu vlastných čísel, vyplnil jeden stĺpec a rozhodol sa pre stávku na 12 žrebovaní vopred. Za tiket zaplatil 18 eur. Práve v jednom z predplatených žrebovaní sa mu podarilo uhádnuť všetky vyžrebované čísla, čo mu zabezpečilo maximálnu možnú výhru 100 000 eur. Tento príklad opäť potvrdzuje, že aj dlhodobejšie hranie a predplatené žrebovania môžu viesť k veľkému úspechu.



Číselná lotéria VŠETKO ALEBO NIČ je založená na jednoduchom a prehľadnom princípe. Úlohou hráčov je vybrať si 11 čísel z číselného radu od 1 po 22. Tí, ktorí uhádnu všetkých 11 vyžrebovaných

čísel, môžu získať hlavnú výhru vo výške až 100 000 eur. Rovnakú výhru však majú šancu získať aj hráči, ktorí netrafia ani jedno číslo – ide o výhru v 8. poradí. Práve tento unikátny princíp robí z hry VŠETKO ALEBO NIČ výnimočnú a medzi hráčmi mimoriadne obľúbenú. Žrebovanie sa uskutočňuje spravidla každý deň o 18:00, vďaka čomu máte stále novú šancu na výhru. Šťastie čaká možno aj na vás. Stávku si môžete podať na jednom z predajných miest TIPOSu po celom Slovensku – na poštách, v trafikách či na vybraných čerpacích staniách. Pohodlnou možnosťou je aj online podanie stávky prostredníctvom webovej stránky www.tipos.sk alebo mobilnej aplikácie, vďaka ktorej máte svoje obľúbené hry vždy poruke.

Ak ešte nehráte online a zaregistrujete sa teraz na www.tipos.sk, získate bonus až do výšky 20 €, ktorý môžete použiť na svoje prvé stávky. Registrovať sa môžete aj cez tento QR kód:



Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!

Posilňuje náš imunitný systém a chráni sliznice

Mrkva je chutná zelenina plná živín

V detstve nám hovorili, že ak budeme jesť veľa mrkvy, budeme mať silný zrak. Táto koreňová zelenina, ktorá je u nás dostupná počas celého roka, má však oveľa viac priaznivých účinkov na naše zdravie a keďže sa dá pripraviť na mnoho spôsobov, mala by byť pevnou súčasťou nášho jedálnička. Jej výhodou je, že si ju môžeme doposťovať aj v našej záhrade.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Mrkva je podľa odborníkov veľmi dobrým zdrojom zdraviu prospešných živín. Obsahuje minerálne látky, napríklad horčík, draslík, fosfor, ale aj vitamín C a vitamíny skupiny B. No a pigmenty nachádzajúce sa v mrkve sú nesmierne prospešné pre ľudské zdravie. „Karotenoidy sú hlavné pigmenty dodávajúce mrkve nielen jej žltastú a oranžovú farbu, ale majú aj antioxidačné účinky,“ popisuje

benefity tejto zdravej zeleniny a dodáva, že žltý odtieň mrkvy je možné pripísať karotenoidu luteínu, ktorý je dôležitý pre zdravie našich očí. „Mrkva má taktiež vysoký obsah vlákniny, ktorá hrá dôležitú úlohu pri udržiavaní správnych tráviacich procesov,“ dodáva MUDr. Šranková.

PESTOVANIE

Mrkvu vysievame priamo na záhony, zvyčajne na jar, približne v marci až apríli.

Ako na to:

- Pripravte si riadky, hlboké približne 3 cm a vzdialené od seba 25 až 30 cm, semiačka do nich zasejte a prikryte zeminou. Po výseve môžete semiačka mierne zavlažovať.

- Potom ako mrkva vyklíči a rastlinky podrastú, môžete ich vytriediť či povytŕhať tak, aby ste dosiahli medzi nimi vzdialenosť na riadku asi 5 až 7 cm. Záhon nezabudnite zavlažovať.



Mrkvová šťava je plná vitamínov.

zdroj foto Couleur pixabay

MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a dodáva, že mrkva tiež posilňuje náš imunitný systém a chráni sliznice, ktoré bývajú vstupnou bránou baktérii a vírusom. Takisto bojuje proti zápalovým procesom v tele, ktoré sú pri vírusových ochoreniach také časté. „Najčastejšie u nás známa oranžová mrkva má vysoký obsah alfa a betakaroténu, ktoré slúžia aj ako prekursor vitamínu A, čiže naše telo z nich dokáže vytvoriť vitamín A. Betakarotén chráni pokožku pred škodlivým UV žiarením, a preto sa často používa do prípravkov na opaľovanie,“ vyratúva odborníčka ďalšie



Upečte si netradičnú mrkvovú tortu.

zdroj foto cakerawan pixabay

Vedeli ste, že ...

...niektorí záhradkári vysievajú mrkvu už na jeseň? Mrkva potom na jar skôr vyklíči. V takomto prípade by mali ísť semiačka do zeme koncom novembra, kým pôda ešte nie je zamrznutá.

ZBER A SKLADOVANIE

- Skoré odrody mrkvy zberáme približne 2 až 3 mesiace po výseve. Zber u neskorých kultivarov vykonávame od septembra do októbra. Mrkvu by sme mali podľa odborníkov skladovať v chladničke: „Mrkvová vňať by mala byť pred uskladnením z mrkvy odrezaná, pretože vyťahuje vlhkosť z koreňa,“ radia.

- Neskoré odrody mrkvy sú vhodné aj na dlhodobé skladovanie. Po vytiahnutí zeleniny z pôdy, odstránime vňať a korene očistíme od hlíny. Následne pozbiaranú zeleninu rozložíme a necháme chvíľu preschnúť na dobre vetranom, chladnom a suchom mieste. Potom ju preložíme do debien, môžeme zasypať pieskom a skladujeme v tmavej pivnici s možnosťou vetrania. Piesok treba počas skladovania občas mierne zvlhčiť.

POUŽITIE

Mrkva je chuťovo výborná zelenina a môžeme ju konzumovať v surovom



Mrkvu si môžeme doposťovať aj v našej záhrade.

zdroj foto klimkin pixabay

stave, ale aj vo varenej forme. Zo surovej mrkvy môžeme pripraviť šťavu, strúhanú zasa pridávať do rozličných zeleninových šalátov. Je tiež veľmi dôležitou súčasťou polievok, nátierok či omáčok. „Hoci je mrkva výborná i surová, poväčšine je viac uprednostňovaná varená, ktorá zabezpečuje účinnejšie vstrebávanie karoténov. Mrkva by sa však nemala variť dlho, mala by zostať kompaktná a chrumkavá,“ uzatvárajú odborníci.

Náš tip:

MRKVOVÁ NÁTIERKA S OVSEŇÝMI VLOČKAMI

Suroviny:

150g smotanovo tvarohového syra, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

Postup:

- Mrkvu umyjeme, očistíme a nahrubo postrúhame.
- Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.
- Do misky vložíme syr a vymiešame

čekom cukor, 1/2 hrnčeka mleté orechy, 1/2 hrnčeka olej, 3 ks vajce, 3 ks mrkva (väčšia), 1 balíček prášok do pečiva, 1 PL med, 1 KL škoricca mletá

Krém: 400g čerstvý krémový smotanový syr, 1/3 hrnčeka práškového trstinového cukru

Na ozdobenie: posekané orechy alebo mandle či pistácie, sušené jahody alebo maliny, kokosové lupienky a podobne - výber je na vás, podľa vašej chuti

Postup:

- Mrkvu umyjeme, očistíme a nastrúhame najemno.
- V miske vyšľaháme vajíčka s cukrom do peny. Pridáme med a škoricu. Následne primiešame olej, mleté orechy a mrkvu. Na záver jemne primiešame múku, do ktorej sme vopred pridali prášok do pečiva.
- Cesto vylejeme na plech, ktorý sme vystlali papierom na pečenie. Pečieme pri 170°C približne 30 až 40 minút – podľa úry.
- Kým sa koláč pečie, pripravíme krém tak, že v miske vyšľaháme čerstvý krémo-



Mrkva je súčasťou mnohých pokrmov.

zdroj foto anestiev pixabay

vo s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami opečenými na suchej panvici.

MRKVOVÁ HRNČEKOVÁ TORTA ČI KOLÁČ

Suroviny:

Cesto: 2 hrnčeky hladká múka, 1 hrn-

čkový smotanový syr s práškovým cukrom.

- Upečený mrkvový koláč necháme vychladnúť a potom potrieme krémom. Následne ho necháme chvíľu stuhnúť, potom nakrájame a ozdobíme napríklad nasekanými orechmi, sušenými ovocím alebo kokosovými lupienkami.

» ren

Spúšťajú nový podcast o štúdiu

Národné centrum pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti spúšťa nový podcast Veda na dosah s podtitulom „o štúdiu“, ktorý má pomôcť žiakom, študentom aj rodičom zorientovať sa v možnostiach štúdia vo vedeckých odboroch na Slovensku. Podcast sa zameriava na témy vedy, štúdia a vzdelávania a prináša praktické rady, zrozumiteľné vysvetlenia a odpovede na otázky, ktoré mladí ľudia často riešia.

Cieľom podcastu je pomôcť poslucháčom lepšie sa zorientovať v možnostiach štúdia, najmä STEM odborov, v systéme vzdelávania a v rozhodnutiach, ktoré môžu zásadne ovplyvniť ich ďalšie smerovanie. „Prostredníctvom zaujímavých tém a rozhovorov s hosťami z vedeckej, školskej či podnikateľskej obce chceme poskytnúť mladým ľuďom a ich rodičom praktického sprievodcu, ako, kde a prečo študovať vedecké a technické odbory, kde sa uplatnia ich absolventi a akú pridanú hodnotu majú STEM zručnosti na pracovnom trhu či pre celú spoločnosť,“ uviedla riaditeľka Národného centra pre popularizáciu vedy a techniky v spoločnosti Štefania Bartošová. Podcast môže byť zároveň praktickým sprievodcom aj pre rodičov a zdrojom informácií pre učiteľov.

Podcast Veda na dosah – o štúdiu je súčasťou dlhodobej snahy CVTI SR sprístupňovať informácie o vzdelávaní, vede a štú-

diu modernou formou. Snahou je priniesť viac praktických rád pre žiakov a študentov, ktoré sa týkajú napríklad výberu škôl, štúdia a možností študentského pobytu v zahraničí, kariérnych rád, uplatnenia v STEM odboroch orientovaných na vedu, technológiu, matematiku a inžinierstvo.

Nový podcast nadväzuje na vybudovanú značku Veda na dosah, pod ktorou vychádza podcast pre širokú, ale aj odbornú verejnosť, kde sú hosťami vedci, odborníci z rôznych vedeckých oblastí či ocenení študenti. CVTI SR tiež prevádzkuje vedecko-popularizačný portál VEDA NA DOSAH, ktorý prináša aktuálne informácie, rozhovory a zaujímavosti zo sveta vedy a výskumu.

Nový podcast bude možné si vypočuť na webovej stránke vedanadosah.sk

» ren



zdroj foto CVTI SR

Bezplatný týždenník

PREŠOVSKO
SABINOVSKO

EV 6205/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Budovateľská 50
PREŠOV
presovsko@regionpress.sk

INZERCIA

Stanislav Bodnár 0911 293 742
Nataša Mruzová 0905 719 145

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (49940 domácností)

pámy týždeň: Bzenov, Demjata, Fričovec, Chmeľov, Kapušany, Kendice, Ľubotice, Prešov, Pušovec, Sedlice, Teriakovce, Veľký Šariš, Brezovica, Červenica pri Sabinove, Dačov, Drienica, Jakubovany, Kamenica, Lipany, Pečovská Nová Ves, Sabinov, Šarišské Michaľany

nepámy týždeň: Abranovce, Demjata, Drienov, Drienovská Nová Ves, Dúlova Ves, Fintice, Fričovec, Gregorovce, Haniska, Hermanovce, Chminianska Nová Ves, Kapušany, Kendice, Lada, Lemešany, Ličartovce, Malý Šariš, Medzany, Petrovany, Prešov, Ruská Nová Ves, Sedlice, Široké, Terňa, Tulčík, Víťaz, Vyšná Šebastová, Záborské, Žehňa, Župčany, Červenica pri Sabinove, Dubovica, Ostrovany, Ražňany, Rožkovany, Sabinov, Šarišské Sokolovce

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866
v tvare RP (medzera) P0
(medzera) číslo rubriky
(medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP P0 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločným spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 – Auto-Moto
- 2 – Elektro, technika
- 3 – Domácnosť, nábytok
- 4 – Dom a záhrada
- 5 – Zverinec, drobných
- 6 – Hobby a šport
- 7 – Deťom
- 8 – Darujem
- 9 – Zoznámenie
- 0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „P0“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim KRÁLIČIE KOŽE 0905
350 531

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

» Dobrý deň nájde sa tu ešte v dnešnej dobe normálna žena s dobrým srdiečkom ktorá má rada prírodu, šport, ja 42 ročný slobodný bez záväzkov 0910217995

0 RÔZNE

INZERÁT? Chcete
0911 293 742

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

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač
 Pokrývačské práce
 Nové strešné konštrukcie, Opravy
 Izolácia plochých striech
 Klampiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
 na objednávky
 prác do 31.3.

KONTAKT: +421 918 081 699

**INŠTA
LATÉR
SKE PRÁCE**

ČISTENIE ODPADOV
 OPRAVY WC
 A RADIÁTOROV

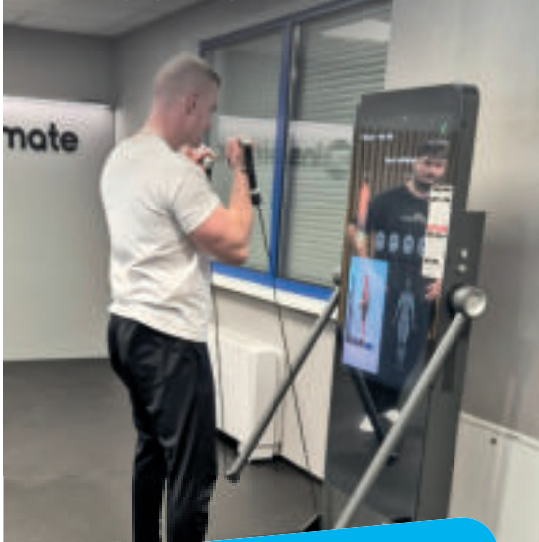
0905 262 932

S		5						1	4
U					6				
D		1							3
O	6					2			1
K	7			6	3	8	5		
U	1	8	4		2			6	
		4	2		8				
	5						4	8	

S							7	9	
U	3		6						
D		7		8		9	1		
O	8		5			2	6		
K			3	7				5	8
U			8		6				3
	5			9		8			
	2	6							

S							1		
U	5	4			7	8	3		
D	6				3	5			
O									7
K		2					8		6
U	1								
		6					5	3	
		8	1					4	
		3		6		2			8

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Kežmarku



Príďte si vyskúšať
inspimate

Trhovište 748/4,
 060 01 Kežmarok
 Tel.: 0902 469 374

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk
 INFORMÁCIE: +421 904 896 262
 +421 907 895 865



VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
 Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

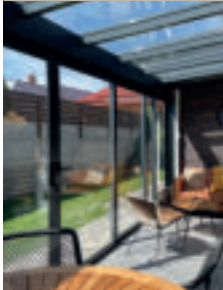
GS
EUROTHERM
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠIEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Stoličkový výťah Stannah:
užívajte si svoj domov naplno

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať
si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do
13.03.2026 a nie je platná s inými
kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
» RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
» KOMPLETNÁ VÝMENA
STRIECH

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628



**UŽ OD
499 €**

**DARČEK
ZADARMO
K INOVÁCIA**

galerica

**ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU**

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIAŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

**OBYTNÉ KONTAJNERY
a UNIMOBUNKY** **SKLADOM**



- ✓ Záhradný domček
- ✓ Mobilná kancelária
- ✓ Sklad / Dielňa
- ✓ Sanitárny modul
- ✓ Predajný stánok

Ceny už 2 599 €

Počet kusov za akčiovú cenu je obmedzený

- Pevná oceľová konštrukcia
- Izolované sendvičové panely
- Moderný dizajn

**DOPRAVA
ZADARMO**
po celom Slovensku
v demonte

0949 444 033

www.virivkyonline.sk

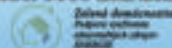
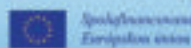
PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

ECO Energy

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 403 131

Alibis: 0900 131 131



POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

*pri práci po verzii 10kw

...nečakajte kým zdražíme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m²

Galmet