

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 49 940 domácností

VÝSTAVA

Záhrada - ABC
stavebníctva

22. - 24. apríl

Mestská
hala



PREŠOV

www.bocatus.sk

STREŠNÉ KRYTINY



SLOVENSKÝ VÝROBCA

Akciové krytiny

už od **7,00€**
(8,61€ s DPH)

Akcia platí pre farby:

- RAL 3009 - červenohnedá
- RAL 8017 - hnedá lesklá

Akcia -50%
na farebné žľaby



**-20%
Zľava**

na vybrané skladové
zásoby sendvičových panelov.

www.maslen.sk

Prešov, Bardejovská 2466 @ maslenpo@maslen.sk ☎ 0948 207 565

www.VITALfest.sk

VITALfest

zdravia a znania

1. - 2.5.2026

DoubleTree by Hilton
Košice



37-042



Predaj a sušenie
reživa

Porez guľatiny

Renovácia drev.

podláh

Napínané stropy

0902 906 503

www.pilvit.sk

25_050

26_052

ČISTENIE HROBOV

- Obnova písma, dátumy úmrtia
- Náhrobné doplnky

JEDNOHROB 80€

DVOJHROB 120€

OBNOVA PÍSMO 1,50€/znak

IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA



0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

25_012

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

25_008

MAĽUJEME
EXPRESNÉ MAĽOVANIE INTERIÉROV
0948 777 954, www.pomalujeme.sk

SŤAHOVANIE
BYTOV DOMOV FIRIEM
Skladovanie, balenie,
montáž, vypratávanie
0918 140 111
www.stahovaniepresov.eu
AUTODOPRAVA

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

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

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

GABIONY | GABIONOVÉ PLOTY | PRÍRODNÝ KAMEŇ | TEHLOVÝ OBKLAD

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

**-20%
ZĽAVA
NA SKLADOVÝ
FORMÁTOVANÝ
KAMEN**

TONY-STAV www.tonystav.sk
+421 911 639 003
Košické Oľšany 229

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

66-033-1

Prečo si stiahnuť do mobilu **TIPOS** aplikáciu?

Viac na dvojstrane vo vnútri



HRAJ
ZODPOVEDNE 18+

35-0013



SILÁK ZO ŠARIŠA

PRENÁJOM AUTOŽERIAVU S NOSNOSŤOU
AŽ DO 32 TON UŽ OD 3 HODÍN!

GOHR

REZERVÁCIE A INFO: 0905 681 096



AKCIOVÉ CENY A ZĽAVY NA:

- HLINÍKOVÉ ZÁBRADLIE IMITÁCIA NEREZ

www.stavmat-presov.sk

stavmatpresov@stavmat-presov.sk
051/749 77 20, 0905 242 184, 0948 733 433
Marka Čulena 52, 08001 Prešov, sídl.2

Čalúnnictvo

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

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

FEBA-eco Sabinov Hollého 12

UPRATOVACÍ SERVIS

upratovanie kanc. priestorov, bytov
a vchodov bytových domov

0948 025 196 febaeco@gmail.com www.febaeco.sk

PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV

RÝCHLO A KVALITNE
Za prijateľnú cenu
0908 842 631

SHOWROOM

Prešov, Levočská (pri benzínke Shell)

VÝSTAVA, PREDAJ, PRENÁJOM
MODULOVÝCH STAVIEB

Ihneď k odberu
www.nestingg.sk
+421 910 227 117



JARNÁ 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

Jednohrob Black Beauty 3200€
2500€ UŠETRITE 700€

Jednohrob jednohrob Brown 2500€
1750€ UŠETRITE 750€

V cene je zahrnutá obhládka, písmo, montáž a doprava. Bez betónového základu.

WWW.POMNIKY.SK ■ WWW.KAMENARSTVOISPA.SK

Exkluzívne nápisné dosky
Kamenné pracovné dosky

AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA

Ponúkam za výhodnú cenu

KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ



tel. 0905 764 689

MALIARSTVO

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

0940 167 755



SUPER EXPRES s.r.o.
Bardejovská 1E
Prešov

Pondelok - Nedel'a
0949 009 999



VÝVOZ ŽÚMP

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




www.superexpres.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 AKCIA 520€
kovanie ZDARMA zameranie ZDARMA
v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge INTERIÉROVÉ DVERE

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

Nátery striech

Čistenie striech
Syntetické a polyuretánové farby

GNS
GOMBÁR
NÁTERY STRIECH

Slovenská firma

www.gombarnatery.sk
0911 946 071



Sa oplatí.



500 g

Jahody
500 g balenie
(1 kg = 3,38)
(LP: 1 kg = 3,18)

-66% 4,99

1,69

-68%
1,59 4,99



-54%

1,69 3,69

Strapcové
paradajky
cena za 1 kg

Kurča celé
cena za 1 kg
bez drobov



-20%

2,39 2,99

Bravčová
panenka
cena za 1 kg

-25%

5,99 7,99



od pondelka 13. 4. do 19. 4.

CENOVÝ
LÍDER*
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

Milsky
Bánovecký jogurt

145 g
rôzne druhy
(100 g = 0,24)

2 + 2
ZADARMO



0,35*
0,69**

*Cena za kus pri kúpe 4 kusov = 0,35 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,69 €
Cena za 4 kusy = 1,38 €



Kombinujte
ľubovoľne

SUPERCENA Trvanlivé
mlieko
0,69 1 l
3,5 % tuku

0,59



Pepsi/
Pepsi
Zero/
Mirinda/
7 UP

2 l
+ záloh za
obal 0,15 €
(1 l = 0,75)

UŠETRITE*
-34%

1,49

*Ušpora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



Tento
Kuchynské
utierky
275 útržkov
3-vrstvové

UŠETRITE*
-40%
2,99

UŠETRITE*
-50%
pri kúpe
od 2 kusov

2,49



*Ušpora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

SILVERCREST®

Premium
kvalita

Hrnec
kus, rôzne veľkosti
z nerezovej ocele

od 11,99



aj online

*Potvrďuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 12. 3. - 17. 3. 2026 na reprezentatívnej vzorke 2 001 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 13. 4. do 19. 4. 2026 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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 145www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (49.940 domácností)

pámy týždeň: Bzenov, Demjata, Fričovice, Chmelov, Kapušany, Kendice, Teriakovce, Veľký Šariš, Brezovica, Červenica pri Sabinove, Dačov, Drienica, Jakubovany, Kamenica, Lipany, Pečovská Nová Ves, Sabinov, Šarišské Michalany**nepámy týždeň:** Abranovce, Demjata, Drienov, Drienovská Nová Ves, Dulova Ves, Fintice, Fričovice, Gregorovce, Hariska, Hermanovce, Chminianska Nová Ves, Kapušany, Kendice, Lada, Lemešany, Ličartovce, Malý Šariš, Medzary, Petrovany, Prešov, Ruská Nová Ves, Sedlice, Široké, Terňa, Tužčík, Vítaz, Vyšná Sebastová, Záborské, Zehňa, Zupčany, Červenica pri Sabinove, Dubovica, Ostrovany, Ražňany, Rožkovany, Sabinov, Šarišské SokolovceChcete si
podať riadkový
inzerát?Pošlite SMS na tel. č. 8866
v tvare RP (medzera) PO
(medzera) číslo rubriky
(medzera) Text inzerátu.Príklad:
RP PO 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platený spätnou SMS, ktorú Vám
vyšlechuje 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, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky
na akcie, ponuky zamestnania
a reality v riadkovej inzercii neu-
verejňujeme. 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 „PO“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete
v tiráži.(Službu platbamobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)Predávate si
nehnutelnosť sami?
Ušetríte na provízií,
nie na istote.Zavolajte mi. Pomôžem Vám
s bezpečným záverom predaja.**Bibiana Petrufová**

0908 340 871

realitný maklér

Riadková
inzercia

4 DOM A ZÁHRADA

» Kupim stary traktor aj po-
kazený 0905675749

6 HOBBY A ŠPORT

» Kupim domace tkane
platno, vrecia, kroje, satky,
sukne, starozitnosti ako
obrazy, hodiny, malovane
truhlice. 0909101716

9 ZOZNÁMENIE

» 54 ročný muž hľadá ženu
diskrétnu t č 0904170024
sms

23. apríla 1956

Elvis Presley mal prvé vystúpenie v Las
Vegas, NevadaLEPŠIA
PRÁCANÁJDITE
NOVÝCH
ĽUDÍ

+421 905 719 145

INZERÁT?
0905 719 145

Výročia a udalosti

**NEPOZERAJTE
NA ZĽAVY**
ALE NA VÝSLEDNÚ CENU

Celé okuliare od 80€
Slnecné okuliare od 30€
Multifokálne sklá od 130€

najväčší výber okuliarových rámov
meranie zraku bez čakania optometristom
OC OPÁL Sekčov,
Zemplínska 1, 080 01 Prešov
+421 915 964 482

optika
FAMILY

TANČIN CYKLO-TURISTICKÉ
Travel zájazdy

Južné TIROLSKO 11.5.-19.5. 624 €
ŠUMAVA 18.8.-23.8. 385 €
JÚLSKE ALPY 16.9.-21.9. 494 €

DRVENIK, Chorvátsko
autobus, polpenzia od 480 €

OD CENTRUM, Bardejov
0949/817 617, www.tancintravel.sk

OBNOVA STRECH Jarná AKCIA!

Reálna záruka 12 ROKOV Obhliadka ZDARMA

• PRIEMYSELNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SELADOVÉ PŘESTORY

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ
(aj PLOCHÉ) strechy

► VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLČABOV
► OBNOVA KOMINOV
► OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA

INDEX 3D PVC

0949 765 613

MorePneueu.sk

OSOBNÉ | SUV | VAN | MOTO | NÁKLADNÉ



Objednaj online



Počkaj na výzvu



Vyzdvihni v Prešove

ŠIROKÝ VÝBER PNEUMATÍK

ZA VÝHODNÉ CENY

OSOBNÝ ODBER

M-PROTEKTOR s.r.o.
Jelšová 26, Prešov

0911 103 580

K pneumatikám si môžete objednať aj PNEUSERVIS.
O termíne Vás budeme informovať telefonicky.

OTVORENÉ: PO-PIA 8:00 - 16:30

HAUS

TY MÁŠ NÁPAD, HAUS MÁ VŠETKO OSTATNÉ



Uhlová brúska DEWALT 125 mm DWE4117

výkon 950 W / otáčky naprázdno 12000 /min /
priem.kotúča 125 mm / hmotnosť 2,6 kg / v papier.
krabici

+ ZADARMO
10 ks kotúčov
v hodnote
9,90 €



AKCIA

79,90

Primalex Plus 25 kg Belosť 86% BaS04

+ ZADARMO Valček 25 cm
mikrovlákno



UŠETRÍTE 5 €

~~49,90~~
44,90

Primalex Classic+ 25kg Belosť 90 % BaS04

+ ZADARMO Valček 25 cm
mikrovlákno



UŠETRÍTE 5 €

~~54,90~~
49,90
JC 1,996 €/kg

Tlakový postrekovač Kingjet 2L



~~8,50~~
5,50

Pílka prerezávacia sklápacia Pilana 170 mm



~~8,50~~
8,50

Teleskopické nožnice na konáre 2-bité Gardens Best dĺžka: 61,5 - 82,7 cm



UŠETRÍTE 6 €

~~28,90~~
22,90

Postrekovač Kingjet 5L



~~19,90~~
17,90

Elektrické kombinované kladivo Makita HR2670

výkon 800W / voľnobež.ot. 0 – 1500 min-1 / sila
príklepu 3,0 J / SDS-plus / ťhanie, vrtanie s príkle-
pom, sekание



AKCIA

165

Ochranné hroty proti holubom 48 hrotov

50 cm / celé z nerezovej ocele



~~2,60~~
2,40

UPRAVENÉ
OTVÁRACIE HODINY:

PO - PIA 7.00 - 17.00

SO 8.00 - 12.00

Platnosť do 30.4.2026 alebo do vypredania zásob.

HAUS Seman, s.r.o., Levočská 20, Prešov
hauspresov

Preškrtnutá cena je zároveň najnižšia cena za 30 dní, okrem produktov, pri ktorých je najnižšia cena za posledných 30 dní uvedená priamo.
Ceny sú uvedené v eurách s DPH.

Získaj
uvítací balík

1050 €
+280 free spinov



Miesto, ktoré nikdy nespí

Vstúp do online kasína

Bonus 20€
k 1. vkladu



Naskenuj ma

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

S TIPOS aplikáciou máte všetky hry a jackpoty priamo v mobile

Mobilné telefóny sú súčasťou a nevyhnutnosťou našich bežných dní. Máme v nich uložené takmer všetko. Aj preto spoločnosť TIPOS ponúka aplikáciu, vďaka ktorej máte veľké výhry na dosah ruky.

Čo všetko nájdete v TIPOS aplikácii?

Lotérie, ežreby, TIPOSBET či online kasíno. To všetko nájdete v TIPOS aplikácii. Stačí si vybrať svoju obľúbenú sekciu a následne sa zabávať a pri troche šťastia dosiahnuť na krásnu výhru.

Aplikácia ponúka možnosť vyhodnotiť si všetky podané tikety z kamennej predajne. Stačí len mať svoj tiket pri sebe, naskenovať ho a následne vám systém vyhodnotí výhernosť tiketu.

Samozrejmosťou je príprava tiketu s vlastnými číslami alebo náhodnými tipmi v niektorej z lotériových hier, ako aj tipovanie športových stávok v aplikácii, rovnako tak nekonečná zábava v online kasíne.

Po stiahnutí TIPOS aplikácie, či už cez Google Play, teda na zariadení s operačným systémom Android, z App Store pre iPhone, resp. z Huawei AppGallery sa stačí prihlásiť do svojho konta a následne si jednoducho a prehľadne užívať svet veľkých možností a výhier, ktoré ponúka svet TIPOSu.

Jednoducho celý svet nekonečnej zábavy na jednom mieste. To je TIPOS aplikácia.

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



TIPOS aplikácia:



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 a v hernom pláne kurzových stávok v internetovej hre. Prevádzkovateľ TIPOS, národná loteriová spoločnosť, a.s.

Súťaž týždňa s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu
každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Ktorý Slovak sa stal historicky prvou jednotkou draftu v NHL?

A: Dávid Hancko

B: Juraj Slafkovský

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



- Súťaž prebieha do piatku 17.4.2026 do 10:00
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

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

ŽALÚZIE | MARKÍZY ROLETY

SIETE PROTI HMYZU

od 1.5. celoplošné navýšenie cenníkov

JARNÁ AKCIA

Vonkajšie žalúzie Rolety AL **-35%**

Markízy, Pregoly **-25%**

vertik. žalúzie Strings výpredaj **-60%**

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

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

NA TRHU UŽ 28 ROKOV

Terajšie ceny platia do 30.4.2026

NÁTERY STRIECH

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

0940 366 431

FARBA KTORÁ VYDRŽÍ ZA PRIJATELŔNÚ CENU

ŠTIEPANÉ PALIVOVÉ DREVO

ŠTIEPANÝ BUK

1 PRM 50 € doprava v cene pri 5 prm PO a okolie

voľne sypané

Píla PWG Kapušany pri Prešove
0914 456 666 pwgsro@gmail.com

PALIVOVÉ DREVO

0918 241 336

ISOVER SAINT-GOBAIN

FASADOVO

FÚKANÉ A STRIEKANÉ IZOLÁCIE

Celé Slovensko
Timeo, s.r.o.

0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

NÁKUP A PREDAJ

VÝHODNÉ CENY

DRUHOTNÝCH SUROVÍN

pri väčšom množstve dohodou

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

0905 962 799
0915 658 107

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

AJA Prešov s.r.o.

NAJLACNEJŠIE VSTAVANÉ SKRINE A NÁBYTOK NA MIERU

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

Vstavané skrine • Šatníky
Kuchynské linky • Kancelársky nábytok

20 ROČNÉ SKÚSENOSTI V PRAXI

OPRAVA

eternitových, plechových, šindľových a plochých striech

- ➔ Bez potreby demontáže
- ➔ Poradenstvo **ZDARMA**
- ➔ Oprava komínov a montáž/oprava odkvapových žľabov
- ➔ **ŠPECIÁLNA ZĽAVA** pre dôchodcov

!!! NOVINKA !!!
Fúkaná izolácia
ZA BEZKONKURENČNÚ CENU

www.naj-strecha.sk Naj-strecha sro **0940 776 203**

Kamenárstvo TILAS

Vašim spomienkam dávame pevný kameň.

- žulové pomníky
- dosekávanie dátumov
- kuchynské pracovné dosky

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

ŠIMKO kamenárstvo

ŽULOVÉ POMNÍKY NA MIERU

Kvalitná ručná výroba s dôrazom na detail a úctu

- ✓ Urnové pomníky
- ✓ Americké pomníky
- ✓ Jednohroby a dvojhroby
- ✓ Krycie dosky

Nezáväzná konzultácia:
0905 131 839

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
➔ zameranie ➔ odborné poradenstvo ➔ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy - znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

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 **GRATIS**

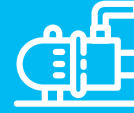
0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLOVÝCH STRIECH na KĽÚC

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

MIRAD

MIRAD PORADÍ RÁD!



Srdcom
ZO
Slovenska

Easy Step:

BEZBARIÉROVÉ VANE S DVIERKAMI

- ✓ 100% vodotesné
- ✓ Jednoduché čistenie
- ✓ Možnosť vaňovej zásteny
- ✓ Unikátna variabilita
- ✓ Ručná výroba
- ✓ Opraviteľný gelový povrch
- ✓ Slovenský výrobok

✓ Komfort a bezpečnosť pre každého

Jednoduchý vstup do vane pre starých rodičov s možnosťou osadenia sedátka, ranná osviežujúca sprcha pred prácou či dokonalý víkendový relax v bylinkovom kúpeľi. Toto všetko len v jednej kúpeľni s vaňou, ktorá má dvere.

✓ Bezbariérové vane

Bezbariérové vane s dvierkami CA-PLAST sú určené do každej kúpeľne, dokonca sa v rozmere 160x70 cm zmestí aj do bytového jadra. Obrovské využitie však určite nájde aj v domovoch dôchodcov a sociálnych zariadeniach. Všade tam, kde chcete zabezpečiť pohodlné kúpanie a relax vášmu blízkemu, ktorý má problém pri vstupovaní či vystupovaní z bežnej vane.



Vaňa s dverami EASY STEP

- Cenovo dostupné a pritom univerzálne riešenie len vďaka jednej vani.
- Orientáciu a umiestnenie dverí, veľkosť vane, dokonca aj jej výšku si viete upraviť na mieste podľa vašej kúpeľne.
- Vaňa Easy Step disponuje čelným aj bočným panelom s možnosťou úpravy výšky alebo dĺžky.



Radiator MOVIE
Cordivari
ZLAVA 70%

1 144,50 €
350 €



Komoda QUATTRO
88 x 42 cm
2 zásuvky
farba: wenge

799,60 €
250 €

Komoda XENO Mandolino
118 x 42 cm
4 zásuvky

1 596,50 €
250 €

Všetky akcie a výpredaje nájdete v predajni **Bardejovská 23, Prešov** | www.mirad.sk

SBS LAMA SK
 prijme bezpečnostného pracovníka na obchodné prevádzky
v Sabinove
 950 € / brutto
 POS nutný! Nástup ihneď!
0948 378 553

INZERÁT?
 Chcete
0911 293 742

STRECHY
SGB - DREVOSTAVBY
 VÝROBA ALTÁNKOV, PERGOL, TERÁS, GARÁŽOVÉ STÁTIA
 VÝROBA DREVOSTAVIEB A CHÁT

- VÁZNIKOVÉ, KLASICKÉ KROVY
 - KLAMPIARSKÉ PRÁCE

0940 323 004 @ s.stan@zoznam.sk

Realizujeme STROJOVÉ POTERY
PIESOK, ŠTRK, KAMENIVO
 od 15m² - dovoz zdarma

0948 300 988 0948 300 988

NOVÉ MOŽNOSTI VYKUROVANIA FRÉZOVANIE PODLAHOVÉHO KÚRENIA

RÝCHLA A ČISTÁ MONTÁŽ PRIAMO DO EXISTUJÚCEJ PODLAHY BEZ JEJ ZVYŠOVANIA

Prečo si vybrať nás:

- ✓ Ideálne pri rekonštrukciách - bez búrania
- ✓ Hotové za 1-2 dni
- ✓ Nižšie náklady na vykurovanie
- ✓ Rýchly nábeh tepla
- ✓ Rovnomerné sálavé teplo bez prachu
- ✓ Vhodné pre tepelné čerpadlo aj kotol
- ✓ Bez úprav dverí a prahov

0915 657 466
 domirenovation88@gmail.com
 www.domirenovation.sk
 DomiRenovation

STAVEBNINY
ŠTRKY-PIESKY
 Stavebný materiál od základov po strechu

Všetko od základov až po strechu
 ceny na vyžiadanie

DOPRAVA do 10 km -15€
DOVOZ stav. materiálu do 24 h

www.stavebninyvysnovsky.sk Cement 42.5/25 kg/5 € s DPH

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

LEPŠIA PRÁCA^{SK}NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE
 NA LEPSIAPRACA.SK

TLAČE
 letáky
 vizitky
 plagáty
 etikety
 katalógy
 kalendáre
 spravodaje
 časopisy

PONUKA

REGION PRESS
 www.regionpress.sk

INZERÁT?
 Chcete
0905 719 145

MALIARSKÉ PRÁCE
0907 931 171

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

KOSIT

KONTAJNEROVÁ SLUŽBA

Odvezieme Váš odpad z výzvy „Obnov dom“, zo stavby, aj z upratovania domácnosti.
 Rýchlo, spoľahlivo a ekologicky.

+421 904 622 251 kontajnerova.sluzba@kosit.sk
 www.kosit.sk

19. apríla 1987
 po prvý raz sa na obrazovke objavili **Sim-
 psonovci**

21. apríla 1944
ženy vo Francúzsku získali **volebné právo**

Denná dávka cvičenia bez toho, aby ste museli vstať zo stoličky?

Môžete cvičiť bez námahy!

Cítite stuhnutosť v kolenách a ramenách? Nechce sa vám chodiť na prechádzky, pretože sa ľahko unavíte? Alebo možno snívate o lepšej kondícii, ale cvičenie vás nudí?

TRÉNINGOVÝ ROTOR

vám pomôže udržiavať vašu dennú fyzickú aktivitu! Môžete ho položiť na podlahu alebo na stôl a cvičiť pri sledovaní televízie alebo čítaní novin. Ani si nevšimnete, že cvičíte!

- ✓ **Zabraňuje stuhnutosti kĺbov a svalovým kontrakciám**
- ✓ **Zlepšuje krvný obeh, čo je kľúčové pri žilovej stagnácii**
- ✓ **Pomáha posilňovať svaly a kĺby**
- ✓ **Zlepší sa vám pocit každodennej fyzickej aktivity**

Odborníci WHO odporúčajú 20 minút (150 – 300 minút týždenne) denného cvičenia pre zdravé svaly, kĺby a krvný obeh¹. Toto je obzvlášť dôležité pre seniorov: silné svaly na nohách a rukách nám umožňujú vykonávať každodenné činnosti samostatne. Keď sa menej hýbeme, začíname pociťovať stuhnutosť kĺbov a časom dokonca bolesti. Denné cvičenie pomáha zmierniť tieto príznaky a udržiavať flexibilitu. Fyzická aktivita stimuluje krvný obeh; predchádza kŕčovým žilám a opuchom dolných končatín. Seniorom sa odporúča venovať sa aktivitám, ktoré nezaťažujú kĺby (napr. rotoped, bežecký pás, plávanie).

Rotor pre domáci tréning bol vytvorený pre ľudí, ktorí chcú:

- ☞ Zostať fit,
- ☞ Užívať si väčšiu slobodu pohybu,
- ☞ Cvičiť ľahko a bezpečne doma,
- ☞ Staráť sa o svoje kĺby, svaly a krvný obeh.

Rotory používajú fyzioterapeuti pri ľuďoch s obmedzenou pohyblivosťou. Teraz môžete aj vy využívať toto zariadenie na domáce cvičenie. Domáci cvičebný rotor je jednoduchý a príjemný spôsob, ako si zabezpečiť dennú dávku cvičenia. Cvičenia sú podobné jazde na rotopedu. Jednoducho položte zariadenie na podlahu a šliapte do pedálov – môžete to robiť jednoducho aj pri sledovaní televízie. Už po 10 minútach pociťte, ako sa vaše svaly samy posilňujú!



JARNÁ PONUKA!

Teraz môžete získať tréningový rotor **len za 39 €!**
Zvolajte a objedajte si ešte dnes a kuriér vám zariadenie doručí až k dverám.

V RÁMCI
TEJTO PONUKY
LEN ZA
39 €



STAČÍ
DENNE!



Protišmykové podložky a pedále



Regulácia záťaže

CVIČENIA BEZ NÁMAHY

VĎAKA CVIČENIAM S ROTOROM:

- ▶ posilníte si nohy, aby ste mohli samostatne chodiť a schádzať schody
- ▶ každý váš krok bude sebedomejši
- ▶ zvýšite si silu rúk a svoju nezávislosť

ROTOR NA DOMÁCI TRÉNING

- ✓ Na cvičenie rúk a nôh
- ✓ Nastavenie odporu – vstavaný gombík umožňuje nastaviť intenzitu tréningu
- ✓ Kompaktný dizajn – ľahký, malý rám pre jednoduché skladovanie
- ✓ Vybavené protišmykovými podložkami a bezpečnostnými popruhmi

054/230 44 17

Po-Pia 8:00–20:00, So-Ne 9:00–19:00

Cena hovoru je rovnaká ako pri štandardnom hovore na pevnú linku.

Ponuka platí do vypredania zásob.

1. Svetová zdravotnícka organizácia. Regionálna kancelária pre Európu (2021). Usmernenia WHO týkajúce sa fyzickej aktivity a sedavého správania: prehľad.

ÚCTA | SPREVÁDZANIE | DÔSTOJNOSŤ



www.kandrac.sk

0905 198 681
info@kandrac.sk

REGIONPRESS

NAHLAS... ...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Chcem prísť do nášho mesta
pociťovať prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomáhajú

...a ako to vyzerá v praxi? ...

Štvrťstranový PR článok

Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac priadku, otvorenosti a zodpovedného riadenia

...a ako to vyzerá v praxi? ...

Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: Stanislav Bodnár | bodnar@regionpress.sk | 0911 293 742

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Prešova

- 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



VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

- FITNESS CENTRÁ
- DO DOMU A BYTU
- REHABILITÁCIA
- ŠPORTOVÉ KLUBY
- HOTELY & WELLNESS

Príďte si vyskúšať



IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 904 896 262
+421 907 895 865

Budovateľská 34, 080 01 Prešov
Tel.: +421 907 895 865

Nitriansky park získal prestížne medzinárodné ocenenie

Ak sa chystáte na výlet do Nitry, ktorá je jedným z najstarších miest na Slovensku a pýšiť sa môže skutočne bohatou históriou, zastaviť sa môžete aj v Starom parku na Sihoti. V posledných rokoch prešiel významnou revitalizáciou a ponúka vám príjemný oddych po náročnej vychádzke.

Revitalizáciu parku, ktorá bola najväčšou investíciou v Nitre za posledné desaťročia, si všimli aj odborníci v zahraničí. Starý park na Sihoti tak nie je už iba Stavbou roka a Parkom roka. V týchto dňoch dosiahol ďalší úspech, keď získal prestížne medzinárodné ocenenie BIG SEE Make Sense Awards. Túto cenu udeľujú každý rok výnimočným architektonickým a krajinárskym projektom z Európy aj zo sveta. Predchádza jej prehliadka miesta porotou zloženou z odborníkov.

„Ide o tretie veľmi významné ocenenie pre náš park, ktoré si veľmi vážim, keďže prišlo od renomovaných zahraničných odborníkov. Radosť mi však robí hlavne to, keď vidím, že ľudia park vo veľkom navštevujú, že si sem chodia zašportovať, poprechádzať sa, že sa tu deti vyšantia na preliezačkách a celé rodiny prípadne skupiny priateľov si tu grilujú,“ povedal primátor Marek Hattas. Podľa neho má park výnimočné

kvality, pod ktoré sa podpísali všetci, čo sa na jeho revitalizácii podieľali – od architektov cez zhotoviteľov až po zamestnancov mestského úradu. Dnes veľmi oceňovanú obnovu nitrianskeho hlavného parku navrhol Ateliér Krejčířikovi.

Obnovu parku mesto úspešne dokončilo po roku od začiatku prác. Pre verejnosť park otvorili po skolaudovaní stavby na Deň detí 2024 programom, aký nemal dovtedy v Nitre obdobu. Podobne rozsiahly program zameraný na všetky generácie sa v parku uskutoční aj v tomto roku, a to 31. mája.

Projekt revitalizácie Starého parku stál viac ako šesť miliónov eur, z veľkej časti bol financovaný z európskych fondov. Park prešiel obnovou a modernizáciou prakticky všetkých prvkov, mnohé z nich sú úplne nové.

» ren



Nitriansky park.

zdroj foto: Mesto Nitra

Superpočítač PERUN bol spustený do ostrej prevádzky

Výpočtové stredisko Slovenskej akadémie vied (SAV) uviedlo do ostrej prevádzky nový národný superpočítač PERUN. Ide o významný míľnik v rozširovaní digitálnej infraštruktúry Slovenska, ktorý umožní univerzitám, výskumným inštitúciám aj firmám prístup k najmodernejšej vysokovýkonnej výpočtovej technológii pre výskum a inovácie. Okrem zvyčajných aplikácií je nový systém zvlášť vhodný pre vývoj a testovanie modelov a nástrojov umelej inteligencie.

„Spustením superpočítača PERUN sa Slovensko posúva medzi krajiny, ktoré disponujú modernou výpočtovou infraštruktúrou schopnou podporovať špičkový výskum aj aplikovaný vývoj. Ide o strategickú investíciu do budúcnosti našej vedy a inovácií,“ zdôrazňuje predseda SAV Martin Venhart. Nová infraštruktúra pozostáva z dvoch výpočtových systémov, ktoré spoločne dosahujú výpočtový výkon presahujúci 24 petaFLOPs a sú zároveň vysoko energeticky efektívne. PERUN nadväzuje na existujúci HPC systém Devana, ktorý bol doteraz hlavným pilierom výpočtovej infraštruktúry na Slovensku.

Superpočítač PERUN bude slúžiť širokému spektru používateľov z najrôznejších oblastí výskumu – od materiálových vied, vývoja liečiv a klimatológie až po simulácie v chémii a multifyzikálne modelovanie. Jeho architektúra podporuje aj spracovanie rozsiahlych

dát a tréningov veľkých modelov AI. Výpočtové kapacity budú dostupné prostredníctvom otvorených výziev pre výskumné projekty a tiež v rámci zmluvnej spolupráce pre súkromné podniky.

„Národný superpočítač PERUN s pracoviskami v Košiciach a teraz už aj v Bratislave je ďalším významným projektom, ktorý vzniká vďaka podpore EÚ. Umožní efektívne spracovanie rozsiahlych údajov, podporí digitálnu transformáciu výskumných inštitúcií a podnikov a poskytne infraštruktúru potrebnú na vývoj nových digitálnych služieb a technológií. Projekt tak priamo prispieje k posilneniu konkurencieschopnosti Slovenska,“ konštatuje vedúci Zastúpenia Európskej komisie na Slovensku Peter Stano.

Realizácia projektu zahŕňala nielen dodávku samotného systému a modulárneho dátového centra, ale aj komplexnú prípravu miesta inštalácie, ako aj komplexné nastavenie prevádzky, integráciu systémov a prípravu používateľského prostredia. „Súčasťou projektu PERUN je nielen výkonná výpočtová infraštruktúra, ale aj implementácia interaktívnych prvkov, ktoré približujú fungovanie superpočítača študentom a širšej verejnosti. Cieľom je sprístupniť tému vysokovýkonného počítania zrozumiteľným spôsobom a motivovať novú generáciu používateľov,“ približuje projektová manažérka Martina Škarová.

» ren

Liečbu by sme mali presne dodržiavať

Vedeli ste, že približne 50 % pacientov s chronickými ochoreniami nedodržiava liečbu tak, ako im bola predpísaná? Môže ísť napríklad o zabúdanie na pravidelné užitie lieku, svojvoľné ukončenie liečby, či nedodržiavanie predpísanej diéty. „Všetko toto môže mať vážne následky, pretože adherencia, teda správne dodržiavanie liečby, výrazne ovplyvňuje jej úspešnosť,“ upozorňujú na sociálnej sieti odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) a zároveň objasňujú, čo sa môže stať pri nesprávnom užívaní liekov:

- Liečba nemusí byť účinná.
- Môže dôjsť k zhoršeniu zdravotného stavu.
- Zvýši sa riziko komplikácií a hospitalizácií.
- Pri antibiotikách hrozí vznik rezistencie.
- Štúdie ukazujú, že dobrá adherencia môže znížiť dlhodobé riziko úmrtnosti až o 21 %, čo dokazuje jej potenciál zachraňovať životy.

Ako si udržať adherenciu k liečbe?

- Užívajte lieky presne podľa od-

porúčania lekára alebo lekárničky. Ak ste liek náhodou zabudli užiť, postupujte podľa pokynov v príbalovom letáku.

- Nastavte si pripomienky alebo si vedte liekový denník.
- Neprerušujte liečbu bez konzultácie s odborníkom.
- Pri akýchkoľvek otázkach sa pýtajte – farmaceuti a lekári vám radi pomôžu.

„Adherencia nie je len o liekoch – je aj o udržiavaní zdravého životného štýlu podľa pokynov lekára. Napríklad dodržiavanie odporúčenej diéty, pravidelný pohyb či vyhýbanie sa škodlivým vplyvom ako alkohol či fajčenie,“ uzatvárajú odborníci zo ŠÚKL.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto Ri_Ya pixabay

Čujte.sk

Pestujeme jahody

www.cujte.sk



Výbornou voľbou je dekupáž i mozaika Dajte kvetináčom nový šat

Nahromadili sa vám doma rozličné kvetináče, ktoré už akosi stratili glanc? Nemusíte ich vyhadzovať. Vyroberte im nový šat, aby mohli opäť zažiariť. Dnes si predstavíme techniku dekupáž a tiež ďalšiu z možností, ktorou je mozaika.

Dekupáž

Servítková technika či dekupáž je pomerne dobre známa a zvládnú ju aj začiatočníci. Ak ste sa s ňou ešte nestreli, prinášame návod ako na to.

Budete potrebovať:

- kvetináče
- lepidlo na dekupáž
- papierové obrúsky trojvrstvové
- ostré nožnice
- štetec

Takto sa to podarí:

- kvetináče dôkladne očistite a osušte
- ak má kvetináč tmavú farbu, je lepšie ho ešte pred nanášaním obrúskov, natrieť svetlejšou akrylovou farbou, aby motívy pekne vynikli
- kým farba poriadne zaschne, vyberte si motív, ktorý chcete na kvetináč naniesť a ostrými nožnicami ho z obrúska vystrihnite
- z obrúska potom odstráňte dve spod-

né vrstvy papiera, zvolený motív priložte na kvetináč a naneste lepidlo

- obrázok opatrne uhladzuje štetcom v smere od stredu do strán, aby ste vytlačili prípadné vzduchové bublinky, následne nechajte vyschnúť

Náš tip: Technikou dekupáž si môžete vyzdobiť akékoľvek predmety, či už to bude podnos, svietnik, zápisník alebo dokonca nábytok. Fantázii sa pri tejto technike medze nekladú, je to len na vás.

Mozaika

Vyrobiť si jedinečný mozaikový kvetináč dokážete len s pomocou zopár vecí, ktoré si budete musieť zadovážiť v obchode. Výsledok však isto bude stáť za to a zároveň získate originálny doplnok pre váš dom, byt či záhradu.

Budete potrebovať:

- kvetináče
- dlaždice
- lepidlo na obklady a dlažby
- nádoby na zarobenie lepidla a škárovacej hmoty
- škárovaciu maltu
- náradie - kladivo, murársku špachtľu, pinzetu, plastovú stierku, gumenú stierku



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

Takto sa to podarí:

- kvetináče dôkladne očistite a osušte
- dlaždice roztlčte na menšie kúsky a to tak, že dlaždicu vložíte pod látku a následne po nej niekoľkokrát udríte kladivom
- rozbité dlaždice vložte do nádoby s vodou a nechajte ich vodu nasiaknuť, potom ich mierne osušte
- v nádobe zarobte lepiacu maltu, podľa návodu, mala by byť tak hustá, aby nestekala
- na kvetináč naneste lepiacu maltu a rukou alebo pomocou pinzety do nej

vtlačajte kúsky dlaždíc

- na druhý deň si zarobte škárovaciu maltu a stierkou ju povtláčajte medzi dlaždice
- na záver odstaňte prebytočnú škárovaciu maltu gumenou stierkou a kvetináč pretrite vlhkou utierkou

Náš tip: Ak máte doma rozbité šálky, pokojne črepiny z nich do mozaiky zakomponujte. Rovnako môžete využiť aj koráliky rozličných tvarov, veľkostí a farieb.

» ren

Je čas postarať sa o jahodovisko

Pestujeme chutné a šťavnaté jahody

Jahody sú u nás veľmi obľúbeným ovocím a tiež jedným z najskoršie zberaných ovocných druhov. Skoro na jar by sme sa mali o jahodové záhony dobre postarať, aby sme získali dobrú a kvalitnú úrodu. Rovnako sa už v tomto období môžeme pustiť aj do výsadby nových sadeníc.

• Po zime je potrebné, aby ste z jahodoviska odstránili suché a poškodené listy, odumreté rastliny a poplasy. Na pomoc si môžete zobrať záhradnícke nožnice.

- Z políčka vytrhajte všetku burinu.
- Pôdu medzi jednotlivými riadkami prekrypte.

• Ak máte staršie sadenice, doprajte im trochu živín v podobe kvalitného hnojiva, ktoré zapracujete plytko k rastlinám. Vhodný môže byť aj vyzretý kompost – do pôdy ho zahrabte v dostatočnom predstihu pred kvitnutím rastlín.

• Na miesta medzi riadkami môžete nastlať mulčovací materiál. Môže ním byť napríklad záhradnícka textília špeciálne určená pre potreby pestovania jahôd, prípadne slama, alebo aj ihličie, ktoré je dostupné a môžete si ho nazbierať v záhrade, parku alebo v borovicovom či smrekovom lese. Niektorí pestovatelia využívajú ako mulč aj pokosenú trávu, piliny, hobliny či suché lístie.

Výsadba nových sadeníc

Na jar sa môžete pustiť aj do výsadby nových sadeníc. Ak zvolíte rastliny už predpestované v nádobách, v lete si budete môcť pochutnať na prvej úrode – poradiť sa o vhodnej odrode môžete aj v záhradníckom centre. Ak nemáte záhradku, môžete jahody pestovať na balkóne či terase. Vysádzať ich môžete do črepníkov, ale krásne vyniknú aj v závesných nádobách.

Pestovanie jahôd v záhrade

Jahody môžete sadiť do voľnej pôdy alebo do fólie. Ak ste sa rozhodli pre výsadbu do fólie, urobte do nej krížový rez a plytkú jamku pre sadenicu. Pri výsadbe do voľnej pôdy si stačí nachystať jamky. Vzdialenosť medzi rastlinami by mala byť aspoň 30 - 35cm a riadky by mali byť od seba vzdialené aspoň 60cm. Po výsadbe zalejte sadenice vodou a v prvých dňoch po výsadbe polievajte aspoň trikrát do týždňa. Medzi riadky môžete nastlať mulč, teda slamu, seno, pokosenú trávu a podobne – výber je pestrý.

Pestovanie jahôd na balkóne

Ideálnym obdobím na vysádzanie jahôd sú mesiace apríl a máj, nič sa však nestane, ak ich zasadíte aj v júni.



zdroj foto Kathas-Fotos pixabay

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

zalievat tak, aby bola pôda vždy vlhká.

• Ak črepníky obalíte pred príchodom zimných mesiacov hrubou tkaninou a rastliny prikryjete čečinou, môžete sa z úrody tešiť aj o rok. Stačí rastliny na jar vyčistiť od suchých listov a ešte pred začiatkom sezóny ich mierne prihnojiť.

Náš tip:

Jahody v záhrade nepestujte viac ako 3 - 4 roky na jednom mieste. Jahodovisko potom zlikvidujte a premiestnite ho na nové miesto. Životnosť balkónových jahôd je zväčša dva až tri roky.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

INŠTA LATÉRSKE PRÁCE

ČISTENIE ODPADOV
OPRAVY WC
A RADIÁTOROV

0905 262 932

LEPŠIA SK
PRÁCA
PERSONÁLNA AGENTÚRA

**NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV**

EFEKTÍVNEJŠIE

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žlabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**ZĽAVA
-15%**

Kontakt: +421 917 506 871

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Prešova

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

IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk
INFORMÁCIE: +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



Príďte si vyskúšať



Budovateľská 34, 080 01 Prešov
Tel.: +421 907 895 865

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

Oplatí sa! .sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

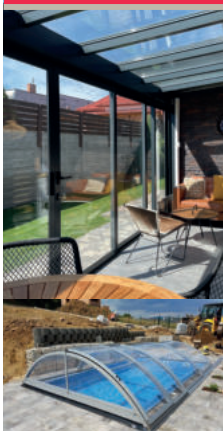
GS
EUROTHERM
MOINT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITE
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



95-004

Stannah



Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

Pre ŽZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výfahu peňažný príspevok od štátu.



Pretože Stannah
zmení Váš život.

0800 162 162

www.stannah.sk

91-002

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



BEZ WAPKY

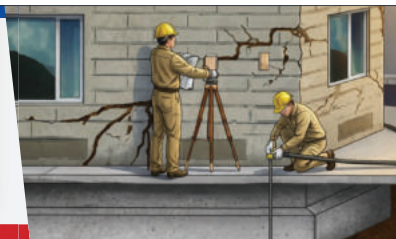
BEZPLATNÁ UKÁŽKA

**BOMBA
FASÁDA**

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

68-001

ABA
INNOVATOR



zastavenie sadania budov

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu

zastavíme sadanie budov

injektážou syntetickej živice

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «

**PRACUJEME
PO CELOM
SLOVENSKU**

0918 726 754

sk.abainnovator.com

68-091