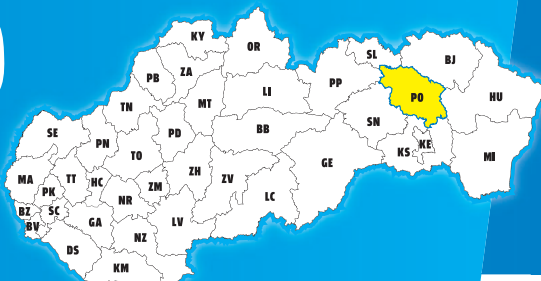


PREŠOVSKO SABINOVSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku

Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO



next team

**PREDAJ,
PRENÁJOM,
SERVIS
LASEROVÝCH
TLAČIARNÍ
A KOPÍROK**



0948 222 680
www.nextteam.sk

**ŠTIEPANÉ
PALIVOVÉ DREVO**
ŠTIEPANÝ BUK
1 PRM 50 € doprava
v ceně pri
5 prm PO
a okolie
voľne sypané
Pila PWG Kapušany pri Prešove
0914 456 666 pwgsro@gmail.com



**Náradie
a nástroje
značkovej
kvality**

IFKO spol. s r. o.
Budovateľská 45, Prešov

0905 225 474

OTV. HOD. 7:00 - 15:00 hod. www.ifko.sk

MALIARSKÉ PRÁCE
0907 931 171



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

Pondelok - Piatok
0949 009 999

VÝVOZ ŽÚMP

• Vytiahnutie
ORL, lapača tukov

• Vytiahnutie žumpy
• Čistenie upchatej
kanalizácie



www.superexpres.sk

**MAĽOVANIE
BRIZOLITU
ČISTENIE STRIECH
A FASÁD**
0940 87 91 99

Kosenie
Rizikové pílenie
OPLOTENIE
Klasické pletivo | Zvárané panely
www.UdrzbaPozemkovPO.sk
0948 361 399

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

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL
STAČÍ ZAVOLAŤ
PRÍDEME KEDYKOLVEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA
FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS
PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ
sídlo Sabinov **0917 722 447**
kalejatransport@gmail.com



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

**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

INZERCIA

0905 719 145

JARNÁ AKCIA

24
2022 - 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
Tiger skin
2 940 €

Jednohrob
New rosa beta
2 500 €

2050€

UŠETRÍTE
890€

1750€

UŠETRÍTE
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

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

PROFESIONÁLNE TEPOVANIE
— PREŠOV A OKOLIE —

- ✓ Ponúkame hĺbkové tepovanie a čistenie:
 - ✓ sedačky
 - ✓ koberce
 - ✓ matrace
 - ✓ interiér auta

Používam profesionálne stroje – silný extraktor + kotúčový stroj na dôkladné čistenie, takže výsledok je viditeľný hneď.

- ✓ odstránenie špiny, škvr a pachov
- ✓ rýchle schnutie
- ✓ férové ceny

Prešov a okolie ☎ 0948 842 200
Napiš správu alebo zavolaj – dohodneme termín

Predávate si nehnuteľnosť sami?
Ušetríte na provízií, nie na istote.

Zavolajte mi. Pomôžem Vám s bezpečným záverom predaja.

Bibiana Petrufová
☎ 0908 340 871
realitný maklér

AutoPreliačiny
oprava preliačín
www.auto-preliaciny.sk
☎ 0918 365 820

NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
mobil:
0940 954 513
za prijateľnú cenu

ŠUMNÁ STRECHA
Nátery striech
Nátery kostolov
Opravy komínov
Výmena striech
Čistenie oprava
maľovanie fasád
0940 849 592

VYPRATÁVANIE
DOMOV, BYTOVÝCH
A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV
pivnice, povaly, garáže, sklady...

**ČISTENIE POZEMKOV
A RUČNÉ BÚRACIE PRÁCE**
0903 640 759
vypratavaniecistenie@gmail.com

SHOWROOM
Prešov, Levočská (pri benzínke Shell)
VÝSTAVA, PREDAJ, PRENÁJOM
MODULOVÝCH STAVIEB
Ihneď k odberu
www.nestingg.sk
+421 910 227 117

25-0079

14. júla 1789 Výročia a udalosti
Veľká francúzska revolúcia: obyvatelia
Paríža dobyli väznicu Bastila

**KÚPIM byt v Prešove,
Sabinove. Platba v hotovosti.**
☎ 0915 887 596 PONÚKNITE

NEPOZERAJTE NA ZĽAVY
ALE NA VÝSLEDNÚ CENU
Komplet okuliare od 80€
Multifokálne sklá už
od 135€ + darček
MERANIE ZRAKU BEZ OBJEDNÁVANIA
najväčší výber okuliarových rámov
OC OPÁL Sekčov,
Zemplínska 1, 080 01 Prešov
+421 915 964 482

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

PROF-STRECHA
•NÁTERY STRIECH
•NÁTERY VO VÝŠKACH
•NÁTERY KOSTOLOV
•OPRAVA A MUROVANIE
KOMÍNOV
•VÝMENA STRIECH
0940 366 431
FARBA, KTORÁV YDRŽÍ
ZA PRIATEĽNÚ CENU

Čalúnnictvo
Slánska 8, Prešov
Tel: 0911 567 934
olgarasevova@gmail.com
V ponuke aj predaj čalúnnickej kože
od 26 €, bez DPH

KEPASE LETO 2026

Po: GRIL. BAVORSKÉ KOLENO 1+1 zdarma
Ut: PROSECCO 1+1 zdarma
St: TATARÁK 1+1 zdarma
Št: PIVO / SARIS 1+1 zdarma
Pi: kofola / BIRELL 1+1 zdarma
So: GRILOVANÉ REBRA 1+1 zdarma
Ne: ESPRESSO, MATCHA 1+1 zdarma

AKCIA PLATÍ od 15:00

SUCHOMLYNSKÁ 10 / PREŠOV
☎ +421 918 495 000
☎ +421 918 988 224
@KEPASAPIVAREN

www.kepasapresov.sk

MV ŽALÚZIE
Moderné tienenie na mieru
Interiérové a exteriérové žalúzie
Rolety deň a noc
Sietky proti hmyzu
Plissé žalúzie a siete
☎ 0907 869 955 | fabian@zaluziemv.sk

AJA Prešov s.r.o.
Priemyselné centrum - Šalgovík
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

POLYFORM FASADOVO
**ZATEPLOVANIE BUDOV
NA KLÚČ ZA
NAJLEPŠIE CENY**
0903 906 766 fasadovo@fasadovo.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
www.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

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

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR
0917 56 36 12 | 0911 60 20 40
Sídliisko Sekčov (smer Šalgovík) Podnikateľské centrum PYRAMÍDA
Keratsinské nám. 1, prízemie, č. dverí 105/A, Otvorené: Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰

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



Sa oplatí.

-34 %
0.49
Mozzarella
125 g, (100 g = 0,39)
rôzne druhy

Najnižšia
cena v Lidl
tento rok

UŠETRITE*
-48 %
1.29
Giana Tuniakový šalát
185 g, (100 g = 0,70)
rôzne druhy

-38 %
0.79
od 6 kusov
-46 %
0.69
Zlatý Bažant radler
0,5 l, rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 1,58), (LP: 1 l = 1,38)

PARKSIDE

30
ROKOV
OSLÁV TO
NA PLNÝ
VÝKON!

*Vysokotlaké čističe sú
vhodné len na použitie s vodou.



PARKSIDE
Vysávač
na mokré
a suché
vysávanie
kus

**CENOVÝ
TRHÁK**

39.99



aj online

PARKSIDE
Pracovné
šortky
kus
rôzne druhy

**CENOVÝ
TRHÁK**

7.99



*Potvrďuje to prieskum agentúry NMS Market Research Slovakia, realizovaný v období od 14. 5. do 19. 5. 2026 na vzorke 2 002 respondentov.
Na otázku, ktorý z obchodných reťazcov na Slovensku považujú za cenového lídra, uviedlo spontánne najviac - až 40 % opýtaných - práve Lidl.

Ponuka tovaru v letáku platí od 6. 7. do 12. 7. 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.

Viac na **www.lidl.sk**

Bezplatný týždenník

PREŠOVSKO
SABINOVSKO

EV 6205/24

Najbližšie k číslu

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 (49.940 domácností)

pámy týždeň: Bzenov, Demjata, Fričove, Chmelov, Kapušany, Kendice, Lubotice, Prešov, Pušove, Sedlice, Teriakove, 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, Dulova Ves, Fintice, Fričove, Gregorove, Haniska, Hermanovce, Chminianska Nová Ves, Kapušany, Kendice, Lada, Lemešany, Ličartove, Malý Šariš, Medzany, Petrovany, Prešov, Ruská Nová Ves, Sedlice, Široké, Terňa, Tulčík, Vítaz, Vyšná Sebastová, 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) PO
(medzera) číslo rubriky
(medzera) Text inzerátu.

Príklad:
RP PO 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
vyšle pošle 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 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 prí-
pade nahraďte písmena „PO“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý ná-
jdete v tlači.

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

Riadková
inzercia

0 RÔZNE

1 AUTO-MOTO

» Kúpim aj nefunkčné Ba-
betta, Simson. 0940232500

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSTĚ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» Kúpim staré vonkaj-
šie dosky zo stodoly a
ručne kresané hranoly
0908795502

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim motorovú pilu, aj
nefunkčnú, aj staru dvoj-
múzu 0905450533

» KUPIM VOJ.VZDUCHOV-
KY - vz: 35 - 47, PISTOLE, -
PUŠKY - PERKUS, FLO-
BERT. 0905450533

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

WEBSTRÁNKY
NA MIERU

0911 293 742

Práca v PO pre

ZATEPLOVAČOV
8,00€/hod.

0917 393 956

OBNOVA STRIECH Letná AKCIA!
Reálna záruka 12 ROKOV Obhliadka ZDARMA
- PRÍEMYSELNÉ BUDOVY - BYTOVÉ JEDNOTKY - SKLADOVÉ PRIESTORY
ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ
(aj PLOCHÉ) strechy
VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
OBNOVA KOMÍNOV
OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA
INDEX 3D PVC
0949 765 613

**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

**Kamenárstvo
TILAS**
Vaším spomienkam dávame pevný kameň.
• žulové pomníky
• dosekávanie dátumov
• kuchynské pracovné
dosky
0917 152 484
timkop@azet.sk www.kamenarstvotilas.sk



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

VODA



PLYN
KÚRENIE



MONTÁŽ a SERVIS

FRÉZOVANIE PODLAHOVÉHO KÚRENIA

RÝCHLA A ČISTÁ
MONTÁŽ PRIAMO
DO EXISTUJÚCEJ
PODLAHY BEZ JEJ
ZVYŠOVANIA

NOVÉ MOŽNOSTI
VYKUROVANIA
FRÉZOVANIE
PODLAHOVÉHO
KÚRENIA

Komfort ktorý začína
pod nohami.



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 kotel
- ✓ Bez úprav dverí a prahov



JEDNODUCHÁ RENOVÁCIA: STAČÍ PRETRIEŤ!

**Farba Balakryl 0,75 L
na keramické obklady**
6 hotových odtieňov
+ miešame odtieň podľa vášho výberu

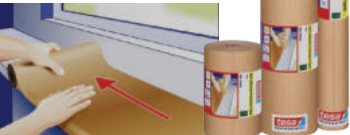
Základný aj vrchný náter v jednom kroku
/ vodou riediteľná – žiadny nepríjemný
zápach

UŠETRÍTE 2 €
~~20,90~~
18,90
JC 25,20 €/L



**Samolepiaci ochranný
papier Tesa Professional**
Viacnásobné použitie

Farba nepresakuje / odstránenie
bez zvyškov do 1 mesiaca



30 cm x 50 m
~~24,90~~
22,40
JC 0,45 €/m

60 cm x 10 m
~~13,90~~
12,50
JC 1,25 €/m

**Matný interiérový náter
Primalex CLASSIC+ 25 kg**

Výborná krycia schopnosť / vysoká oteruvzdornosť



UŠETRÍTE 5 €
~~49,90~~
44,90
JC 1,80 €/L

**Vŕtacie a sekacie kladivo Bosch
PRO GBH 240**

SDS plus / príkon 790 W / príklep 2,7 J / menov.
otáčky 0 – 9300 ot / min / frekv. príklepu 0 – 4200
min⁻¹ / hmotnosť 2,8 kg / kufor



UŠETRÍTE 20 €
~~159~~
139

**Sada k multi náradiu
na kameň a dlažbu Wolcraft**



UŠETRÍTE 2 €
~~19,50~~
17,50



**Multifunkčné náradie
s rýchlopúšťaním
Extol Premium 400 W**
Pílenie, zarezávanie, brúsenie, škrabanie

Príkon 400 W / napätie 230 V / počet kmitov
15000 – 22000 / min / hmotnosť 1,5 kg / regulá-
tor otáčok / kufor / drevo, kov, plasty, sadrokartón,
obklad, dlažba, betón, farby, laky...



UŠETRÍTE 7 €
~~69~~
62



Platnosť letáku do 31.7.2026 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.

**UPRAVENÉ
OTVÁRACIE HODINY:**
PO - PIA 7.00 - 17.00
SO 8.00 - 12.00

Miliónový jackpot putuje do Trenčianskeho kraja. Šťastie sa usmialo aj na hráčov z východného Slovenska

Slovensko má od konca mája nového milionára. Hráč z Trenčianskeho kraja získal v číselnej lotérii LOTO jackpot vo výške viac ako 2,2 milióna eur. Ďalšie vysoké výhry priniesli aj júnové žrebovania hry LOTO 5 z 35, v ktorých uspeli hráči z Prešovského a Košického kraja.

Najvyššia výhra padla v nedeľu 24. mája 2026 v prvom ťahu hry LOTO. Šťastný hráč uzatvoril svoju stávkou na predajnom mieste spoločnosti TIPOS v Trenčianskom kraji. Za 10-tipovú stávkou zaplatil 12 eur.

V žrebovaní boli vyžrebované čísla 10, 15, 17, 23, 25 a 39. Keďže výherca správne uhádol všetkých šesť čísel, získal jackpot vo výške 2 206 622,18 eura. Dodatočným číslom bolo číslo 21.

Darilo sa aj na východe Slovenska

Na výhry prvého poradia nemuseli hráči čakať dlho ani v číselnej lotérii LOTO 5 z 35. Počas víkendy 19. až 21. júna zaznamenala táto číselná lotéria dvoch úspešných hráčov.

Prvá vysoká výhra smerovala do Prešovského kraja. V piatkovom žrebovaní 19. júna získal hráč 126 059 eur. Výherný tiket tvorila štvorica tipov doplnená o hru Joker, pričom celková cena stávky bola 3 eurá.

O výhre rozhodla kombinácia čísel 9, 16, 19, 21 a 28.

Ďalší výherca sa našiel o dva dni neskôr v Košickom kraji. V nedeľnom žrebovaní 21. júna mu kombinácia čísel 1, 5, 11, 15 a 29 priniesla výhru 20 000 eur. Hráč podal dvojtipovú stávkou bez hry Joker a zaplatil za ňu 1,20 eura.

Číselné lotérie patria medzi najobľúbenejšie hazardné hry

Hra LOTO funguje na princípe tipovania šiestich čísel z radu od 1 do 49. Žrebovania sa uskutočňujú trikrát týždenne – v stredu, piatok a nedeľu. V prípade prvého ťahu je minimálna garantovaná výška jackpotu 500-tisíc eur.

LOTO 5 z 35 patrí medzi číselné lotérie s nižším vkladom. Cena jedného tipu je 0,60 eura a hráči v nej tipujú päť čísel z radu od 1 do 35. Aj táto hra sa žrebuje trikrát týždenne.

Hoci príbehy veľkých výhier pravidelne priťahujú pozornosť verejnosti, odborníci pripomínajú, že účasť v číselných lotériách by mala zostať predovšetkým formou zábavy. Výsledky žrebovaní sú založené na náhode a výhra nie je zaručená.

Hazardné hry sú na Slovensku určené len osobám starším ako 18 rokov.

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

**Koľko čísel sa žrebuje v číselnej lotérii
LOTO 5 z 35?**

A: 5

B: 8

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



- Súťaž prebieha od piatku 3.7.2026 od 10:00 hod. do piatku 10.7.2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebojeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

všetko alebo nič

Vyhrajte každý deň

až 100 000 €



Vyhrajte každý deň
číselnej lotérie
Všetko alebo nič, kde
aj nič znamená všetko!

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



Vaše výhry, naša radosť

www.vsetkoalebonic.sk

NAJ STRECHA S.R.O.

OPRAVA eternitových, plechových, šindľových a plochých striech

- ➔ Bez potreby demontáže
- ➔ Poradenstvo **ZDARMA**
- ➔ Oprava komínov a montáž/oprava odkvapových žlabov

LETNÁ AKCIA

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

Ponúkam za výhodnú cenu

KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ

tel. **0905 764 689**

LEPŠIA PRÁCA SK

NÁJDITE NOVÝCH ĽUDÍ

0911 293 742

čujte.sk

Chrňte sa počas vysokých teplôt

www.cujte.sk

INZERCA

0905 719 145

13. júla 2000

v ruskom Novgorode bol objavený Novgorodský kódex, najstaršia východoslovenská písomná pamiatka

Výročia a udalosti

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 ŽLABOV

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

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLOVÝCH STRIECH >>> na KĽÚC <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

0950 266 604

Oprava komínu GRÁTIS

SATUR

Z VÝCHODU DO SVETA

Priame lety z Košíc a Popradu

ZAKYNTHOS KRÉTA RODOS CYPRUS TURECKO TUNISKO BULHARSKO MARS MATROUH

www.satur.sk

Call centrum 0850 555 111

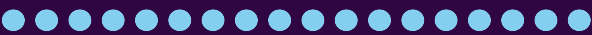
1. ROČNÍK

festival

KRAJÍN A TRADÍCIÍ

2026

MEDZINÁRODNÝ FOLKLÓR V PREŠOVE



6.–8. AUGUST

Hlavná ulica, Prešov



ŠTVRTOK 6.8.2026

18:30 OTVÁRACÍ GALAPROGRAM

SLOVENSKÉ SÚBORY:

FS ŠARIŠAN

FS DÚBRAVA

ZAHRANIČNÉ SÚBORY:

ŽIOGELIAI (LT)

GIJA (LT)

GABROVCHE (BG)

SADECZANIE (PL)

VESELI PANIANKY (UA)

SURPRISE (UA)



PIATOK 7.8.2026

10:00 – 19:00

ZÓNA POZNAJ A ZAŽI ŠARIŠ

+ TRHY S ÚSMEVOM



SOBOTA 8.8.2026

10:00 – 19:00

ZÓNA POZNAJ A ZAŽI ŠARIŠ

+ TRHY S ÚSMEVOM

14:00 – 18:00 ŠARIŠSKÁ MAČANKA

14:00 POZNAJ A ZAŽI ŠARIŠ:

TRADÍCIE NA PÓDIU

DFS KANAŠ

FS ŠEBEŠ

MULTIINŠTRUMENTALISTA STANO GAĽA

FS HERMANOVČAN A DFS HERMANČEK

FS DRIENKA

L'H ŠARIŠAN

17:00 FOLKLÓRNY SPRIEVOD

CENTROM MESTA

17:30 ŠARIŠ VÍTA SVET

DFS ŠARIŠANČEK

FS KAPUŠANČAN

ZAHRANIČNÉ SÚBORY

21:00 ICONITO

13:00 – 16:00 TRADIČNÉ HRY V PARKU

14:00 POZNAJ A ZAŽI ŠARIŠ:

TRADÍCIE NA PÓDIU

FS JOŽKA PRÍHODU

FSK ZÁBORSKÝ

GIJA (LT)

VESELI PANIANKY (UA)

SPEVÁCKA SKUPINA TOVARŇANKA

LEŠNIKOVO DZIFČATA

16:30 ŠKOLA TANCA BEZ HRANÍC:

SK, LT, BG, PL

18:00 ŠARIŠ VÍTA SVET

FS SABINOVČAN

FS LIPOVEC

ZAHRANIČNÉ SÚBORY

21:00 MALALATA

podujatia.pkopresov.sk



Zmena programu vyhradená. Z podujatia budú vyhotovované foto a audiovizuálne záznamy. „Projekt je podporený z rozpočtu Prešovského samosprávneho kraja“. Realizované s finančnou podporou Ministerstva cestovného ruchu a športu Slovenskej republiky.

Ríbezle sú bohaté na vitamín C

Ríbezľa je ovocný ker a jeho plodmi sú drobné bobule kyslastej chuti rastúce v strapcoch. Hoci sú skutočne maličké, sú cenným a lacným prírodným zdrojom zdravia prospešných látok. Poznáme červené, biele aj čierne odrody tohto chutného ovocia. Pre ich vysoký obsah pektínov je veľmi jednoduché z ríbezlí pripraviť rôzne džeme, želé alebo sirupy.

„Vysoký obsah vitamínu C, karotenoidov, retinolu, vápnika a ďalších životne nevyhnutných živín robí z ríbezlí ovocie vhodné pre posilnenie našej obranyschopnosti,“ približuje Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že ríbezle sú bohaté aj na vlákninu. Ak si denne doprajete 2-3 hrste ríbezlí, vaše trávenie sa poďakuje v podobe bezproblémového fungovania. Ríbezle však môžu podľa odborníčky na výživu výrazne pomôcť aj v prevencii mnohých chorôb, napríklad choroby z prechladnutia, vírusových a bakteriálnych infekcií, ako sú chrípka, infekcie slizníc, bronchitída, angína a podobne. Vysoký obsah rutinu v ríbezliach pomáha udržať dobrý stav našich ciev, udržuje ich steny pružné a zlepšuje priechodnosť krvi. Odporúčajú sa zaradiť do jedálnička aj ako prevencia voči civilizačným

ochoreniam a to vysokého tlaku krvi, hemoroidov, opuchov končatín, kŕčových žíl, slabých ciev s tendenciou k praskaniu a modrinám.

Čierne ríbezle sú bohaté na flavonoidy, ktoré zabraňujú tvorbe usadenín na stenách krvných ciev. „Bohaté sú na omega 3-mastné kyseliny, ktoré majú schopnosť znížiť hladinu lipoproteínu s nízkou hustotou (LDL) alebo zlého cholesterolu a zvýšiť hustotu (HDL) alebo dobrého cholesterolu v krvnom obeh,“ objasňuje Mgr. Klinčáková. V ríbezliach je mimoriadne vysoký obsah vápnika, minerálnych látok - horčíka a mangánu. „Protizápalové, antibakteriálne a antioxidačné vlastnosti čiernych ríbezlí pomáhajú bojovať proti množstvu kožných ochorení. Preto sa olej z čiernych ríbezlí používa na liečenie ekzému, psoriázy či atopickej dermatitídy,“ uzatvára odborníčka.

» ren



Ilustračné foto.

Zdroj foto hansbenn pixabay

**Máte pozemok bez infraštruktúry?
Chcete tam rýchlo bývať alebo na ňom zarábať?
S Ecocapsule Box môžete už o 3 mesiace!**

- Plne sebestačné (off-grid)
- Modulárne jednotky
- Bez pripojenia na sieť
- Bez plánovania a stavebného procesu
- Okamžite pripravené na použitie po dodaní



BOX XS / 13,2 m² – OD 29 900 EUR*
BOX CLASSIC / 25 m² – OD 55 000 EUR*
BOX XL / 37,5 m² – OD 79 900 EUR*

*CENY SÚ BEZ DPH

www.ecocapsule.com

0907 877 864

Vedomosťami nabitá aplikácia Ťukapp pre seniorov

Cieľom druhého MIRRI SR hackathonu s názvom Seniori v digitálnom svete, ktorý bol financovaný z Plánu obnovy a odolnosti SR, bolo nájsť spôsob ako motivovať seniorov k používaniu digitálnych zariadení, zvýšiť ich digitálnu gramotnosť a pomáhať im orientovať sa lepšie v digitálnom svete.

Víťazný tím navrhol prototyp aplikácie na vzdelávanie seniorov a znevýhodnených osôb v digitálnych zručnostiach hravou formou – a tak vznikla aplikácia pre seniorov Ťukapp.

ŤukApp sprostredkováva približne 100 tém z rôznych kategórií rozdelených podľa zložitosti a seniorov motivuje k tomu, aby si ju otvorili každý deň. Formou interaktívnych úloh a hier motivuje k opakovaniu znalostí a na druhej strane prostredníctvom súťaživosti s inými používateľmi udržiava seniora v prostredí, kde sa vzdeláva a napreduje.

Ťukapp je verejne dostupná a bezplatná webová aplikácia kompatibilná so všetkými zariadeniami a operačnými systémami. Je zdrojom spoľahlivých informácií a nástrojov na zdokonaľovanie digitálnych zručností. Od učenia sa základných funkcií na tablete a práce s internetovým prehliadačom až po bezpečnostné tipy a triky. Môžete ju používať aj na cestách – nutné je mať pripojenie na internet.

ŤukApp však nie je len nástrojom na získavanie vedomostí, ale aj na zvyšovanie dôvery seniorov vo svoje schopnosti a seba-dôveru pri používaní technológií. Je to krok smerom k inkluzívnemu digitálnemu svetu, kde každý, bez ohľadu na vek, má možnosť využívať výhody moderných technológií a internetu. Aplikácia pomáha seniorom rozšíriť ich digitálnu gramotnosť, čo im umožňuje komunikovať s rodinou a priateľmi cez sociálne siete, pristupovať k informáciám online, nakupovať a mať prístup k zábave a kultúrnym aktivitám.

**Bezplatne zaregistrovať
a používať aplikáciu môžete
na <https://tukapp.sk/registracia>.**



Projekt Digitálni seniori a aplikácia ŤukApp sú financované z Plánu obnovy a odolnosti SR.



Financované
Európskou uniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]



MINISTERSTVO
INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA
A INFORMATIZÁCIE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



**DIGITÁLNI
SENIORI**

Dobre zbalený batoh a správna príprava sú kľúčové

Ako sa vychystať na turistiku

Chystáte sa obuť si turistické topánky a vydať sa do hôr za novými dobrodružstvami? Skôr ako tak urobíte, nezabudnite si všetko poriadne premyslieť a nachystať. Nielenže sa tak môžete vyhnúť možným ťažkostiam, ale si aj lepšie celý výlet vychutnať. Pomôcť vám pritom môžu odporúčania odborníkov.

Základom ochrany zdravia počas turistiky je predovšetkým dôkladná príprava. „Vašu výbavu aj plánovanie prispôbte konkrétnemu prostrediu, respektíve miestu, kam sa chystáte. Oboznámte sa preto vopred s terénom a podmienkami. Ak sa na turistiku vyberiete s dieťaťom, výbavu, terén, jeho náročnosť a dĺžku uspôsobujte v prvom rade dieťaťu s ohľadom na jeho vek,“ odporúčajú na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a zároveň radia nasledovne:

Na čo myslieť

Nezabudnite si overiť predpoveď počasia a skontrolovať prípadné výstrahy Slovenského hydrometeorologického ústavu alebo Horskej záchrannej služby.

Ideálne je vyraziť na túru v skupine, nie osamote.



Chráňte sa pred slnkom.

zdroj foto marcinjozwiak pixabay

Oblečte sa primerane podmienkam a zbaľte sa tak, aby vás neprekvapil akýkoľvek vrtoch počasia. Dôležitá je kvalitná nepremokavá a nešmyklavá turistická obuv a vetruodolná a nepremokavá vrchná vrstva.

Nezabúdajte na ochranu pred kliešťami. Majte na pamäti, že kliešte sú rozšírené aj v oblastiach, kde sa dosiaľ vyskytovali zriedka, preto sú vhodné dlhé nohavice, ktoré si môžete zastrčiť do ponožiek. Preferujte svetlé oblečenie, na ktorom kliešťa ľahšie zbadáte. Používajte repelenty. Po návrate z prírody si treba dôkladne prezrieť celé telo a v prípade nálezu kliešťa ho čo najskôr odstrániť.

Obsah batoha

Ochrana pred slnkom

Na ochranu pred slnkom si nezabudnite zobrať vhodnú pokrývku hlavy. Dbajte na to, aby tienila aj zadnú

časť krku a uši. Ochranný krém je pri turistike, vrátane horského prostredia, nevyhnutný. Na ochranu pred slnečným žiarením používajte prípravky s vysokým ochranným faktorom (SPF 50+), ktoré naneste na všetky slnku vystavené časti pokožky, najmä na oblasť tváre, vrátane krku, uší a zátylku. Nezabúdajte ani na pery – použite balzam s UV filtrom, pretože pery majú nízku schopnosť vytvárať vlastnú ochranu a sú veľmi citlivé na slnečné žiarenie.

Prípravky na ochranu pred slnkom nanášajte 20 – 30 minút pred vystavením sa slnečnému žiareniu, aby sa znížilo riziko spálenia pokožky na minimum. Aplikáciu opakujte každé 2 hodiny, prípadne častejšie, a to v závislosti od miery potenia či po kontakte s vodou.

Zrak chráňte slnečnými okuliarmi s UV filtrom. Pri výbere sa uistite, že sklá obsahujú UVA a UVB filtre. Okuliare by mali byť dostatočne veľké a priliehavé, aby chránili aj pred odrazenými lúčmi napríklad od skál či vody.

Voda

Pribalte si čistú, prípadne minerálnu vodu. Nespoliehajte sa na horské pramene alebo studničky pri turis-

tických chodníkoch. Pamätajte, že aj voda, ktorá je priesačnatá, bez zákalu, zápachu a má „dobrú chuť“, nemusí byť zdravotne bezpečná. Vodou z neznámeho zdroja sa môžu šíriť predovšetkým pôvodcovia črevných nákaz. Ochorenia sa môžu prejaviť príznakmi ako nevoľnosť, bolesti brucha a hlavy, hnačky, kŕče a zvracanie, teploty až triašky.

V chladnejšom období je vhodné mať so sebou aj teplý nápoj – čaj. Konzumáciu alkoholu neodporúčame.

Jedlo

Množstvo jedla prispôbte dĺžke túry. Ideálne je zbaľiť si trvanlivé potraviny, ktoré si nevyžadujú chladiarenské skladovanie, ako napríklad paštéty/konzervy, chlieb, pečivo, tiež čerstvé ovocie a zeleninu. Jedlo na turistiku by malo obsahovať vzhľadom na vynakladanú fyzickú námahu



Ilustračné foto.

zdroj foto Sorbyphoto pixabay

bielkoviny a komplexné sacharidy – napríklad celozrnný chlieb, tuniak vo vlastnej šťave, sušené mäso. Vyhnite sa rýchlo sa kaziacim potravinám, ktoré treba skladovať v chlade, ako napríklad tresku či iné majonézové šaláty, šunku, údeniny, syry a podobne.

Ak chcete konzumovať lesné ovocie, ktoré nájdete počas cesty, tak určite až po dôkladnom umytí pitnou vodou. Ani na tento účel nevyužívajte vodu, ktorá nie je označená ako pitná. Neumyté lesné plody môžu mať na svojom povrchu napríklad vajčka pásomnice lišče, ktoré môžu spôsobiť nepríjemné ochorenie - echinokokózu. Inkubačný čas, teda čas od nakazenia sa po objavenie sa prvých príznakov môže trvať aj niekoľko rokov. Kliniky sa ochorenie prejavuje najmä tvorbou cyst, najčastejšie v pečeni. Cysty sa zriedkavo môžu vyvinúť aj v inom orgáne, vrátane pľúc, obličiek, sleziny, nervového tkaniva. V skorých štádiách infekcie sú často jedinými prejavmi bolesti brucha a obštrukcia žľazových ciest.

Lekárnička

Do lekárničky s prvou pomocou si pribalte aj lieky, ktoré bežne užívate. Nezabudnite ani na opaľovací krém s vysokým SPF, najmä do horských oblastí. Zide sa vám aj účinný repelent, a to najmä proti kliešťom či komárom.

Mobilný telefón

Nainštalujte si aplikácie záchranných služieb, ale majte na pamäti, že

nie všade je dostatočný signál, aby fungovali. Uložte si preto ich čísla, aby ste ich mohli v prípade potreby kontaktovať aj telefonicky. Mobil majte pred odchodom plne nabitý a vhodné je tiež pribaliť si power banku (externú batériu na dobíjanie).

Ochráňte sa pred búrkou

Počas výletov do prírody nás môže zastihnúť aj búrka. Aj v tomto prípade ponúkajú odborníci z ÚVZ SR zopár rád, ako sa pred ňou chrániť:

- V prípade výletov do prírody zvážte počasie v aktuálny deň, nepreceňujte svoje fyzické schopnosti.
- Počas búrky sa nezdržiavajte na otvorenom priestranstve, vo vode, ani pri otvorených lokalitách vodných plôch a v ich blízkosti.
- Vzdialte sa od vysokých stromov, stožiarov, plotov či zábradlí.
- Snažte sa prečkať búrku v suchom interiéri.
- Zamedzte kontaktu s vodivými predmetmi - kovové predmety, dáždnik či turistické palice dajte čo najďalej od seba.
- Ak sa v teréne pohybujete ako väčšia skupina ľudí, snažte sa rozptýliť na vzdialenosť aspoň troch metrov.
- Pri ústupe pred búrkou sa snažte robiť menšie kroky a ruky držte pri tele, aby ste minimalizovali riziko krokového napätia.

Informácie poskytol
ÚVZ SR
» ren



Pribalte si čistú, prípadne minerálnu vodu.

zdroj foto RitaE pixabay

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



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 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,- €

Váš domov, vaša sloboda.

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

0800 162 162

www.stannah.sk



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA
FASÁDA**



BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

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

LETO PRE SENIOROV
Dovolenkujte iba za 310 €
1 „nepracujúci dôchodca“ na 6 dní/5 nocí

Pobytový balíček zahŕňa:

- 5x ubytovanie
- 5x plná penzia
- 1x celodenný zájazd
- + zaujímavé bonusy

Voľné termíny:

13. 7. – 17. 7. 24. 8. – 29. 8.
27. 7. – 1. 8. 31. 8. – 5. 9.
3. 8. – 8. 8. 7. 9. – 12. 9.
10. 8. – 15. 8. 14. 9. – 19. 9.
17. 8. – 22. 8. 21. 9. – 26. 9.

Rezervácie: 0918 591942

www.oravskahoraren.sk | info@oravskahoraren.sk
Penzión*** Oravská horáren, Oravský
Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie
Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce
Zateplenie

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 31.7.

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

**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 umožňuje 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