

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

Rekonštrukcie a stavby bez starostí

Kompletné rekonštrukčné služby

- ✓ Všetci majstri pod jednou strechou
- ✓ Bezstarostný priebeh
- ✓ Od čiastkových rekonštrukcií po stavby domov na kľúč



+421 902 291 626

Nechajte si vypracovať nezáväznú cenovú ponuku!



SHOWROOM

Prešov, Levočská (pri benzínke Shell)

VÝSTAVA, PREDAJ, PRENÁJOM
MODULOVÝCH STAVIEB

Ihneď k odberu

www.nestingg.sk

+421 910 227 117



KLINIKA ČÍNSKEJ TRADIČNEJ MEDICÍNY

Objavte prirodzenú cestu k zdraviu a harmónii.

Pomáhame pri artritíde, bolestiach chrbtice, migréne, tráviacich ťažkostiach, neplodnosti a mnohých ďalších problémoch. Liečime telo ako celok – s rešpektom k jeho rovnováhe a prirodzeným regeneračným schopnostiam.

Dr. Zhou YouXiong – tradičný čínsky lekár

s viac než 20-ročnými skúsenosťami, jediný odborník svojho druhu na východnom Slovensku.

Pražská 4, Košice | 0910 383 488

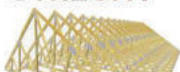


SGB - DREVOSTAVBY
VÝROBA ALTÁNKOV, PERGOL,
TERÁS, GARÁŽOVÉ STÁTIA
VÝROBA DREVOSTAVIEB A CHÁT

0940 323 004

@ s.stan@zoznam.sk

STRECHY



- VÁZNIKOVÉ,
KLASICKÉ KROVY
- KLAMPIARSKÉ PRÁCE

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

www.leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

KOPANIE, VŔTANIE A ČISTENIE STUDNÍ

0905 186 889

www.studnevychod.sk

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL

STAČÍ ZAVOLAŤ
PRÍDEME KEDYKOLVEK
ODTAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS

PENIAZE V HOTOVOSTI IHNED



sídlo Sabinov **0917 722 447**
kalejatransport@gmail.com

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 River black 3200 €	Jednohrob New rosa beta 2400 €
2500 €	UŠETRÍTE 700 €	1670 €

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

WWW.POMNIKY.SK ■ WWW.KAMENARSTVOISPA.SK

	
Exklusívne nápisné dosky	Kamenné pracovné dosky

AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA AKCIA

Kosenie

Rizikové pílenie

OPLOTENIE

Klasické pletivo | Zvárané panely

www.UdrzbaPozemkovPO.sk

0948 361 399

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

REKONŠTRUKCIA STRIECH
NOVÁ STRECHA

Za rozumnú cenu

0908 152 485

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



Vaše výhry, naša radosť



Každý deň sa môžeš
mať ako

prasa v žite

HRAJ
ZODPOVEDNE 18+

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

optika FAMILY

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

Nábytok AJA Prešov, s.r.o.
Priemyselné 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

FEBA-eco Sabinov Hollého 12

UPRATOVACÍ SERVIS

upratovanie kanc. priestorov, bytov a vchodov bytových domov

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

NÁTERY STRIECH

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

0940 366 431
FARBA KTORÁ VYDRŽÍ ZA PRIATEĽNÚ CENU

ISOVER FASADOVO

FÚKANÉ A STRIEKANÉ IZOLÁCIE Celé Slovensko
Timeo, s.r.o.

0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

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

ŽALÚZIE | MARKÍZY ROLETY SIEŤE PROTI HMYZU

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

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

PALIVOVÉ DREVO

0918 241 336

Čalúnnictvo

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

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

Dám do užívania murovanú záhradnú chatku+záhradku v Šar. Michal'anoch.
Pekné tiché prostredie, možnosť oddychu, relaxu, grilovania.
Od PO cca 12km, od SB 4km, 0908 082 849

Naše výrobky si viete zakúpiť tu:

Hlavná 121/54 Terňa

Prešov predajne:
- KROMKA, s.r.o.
Mäso – údeniny
- Františkánske nám. 4A,
Mäso – údeniny
- Hadzima František
Sabinovská 19

Realizujeme STROJOVÉ POTERY

PIESOK, ŠTRK, KAMENIVO
od 15m³ - dovoz zdarma

0948 300 988 0948 300 988

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893

NÁKUP A PREDAJ VÝHODNÉ CENY
DRUHOTNÝCH SUROVÍN

pri väčšom množstve dohodou

FEREX
0905 962 799,
0915 658 107

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

22. marca 1963 Výročia a udalosti
britská skupina **The Beatles** vydala album **Please Please Me**

INZERÁT? Chcete
0911 293 742

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, kašmírové, merinové a tibetové sukné, zásterky, šatky a mince

0908 627 952
stavaj.peter@gmail.com

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

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

0917 56 36 12 | 0911 60 20 40

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

PROF-STRECHA

nátery striech
nátery vo výškach
nátery kostolov
oprava komínov
za prijateľnú cenu

0940 973 777
profstrecha@gmail.com



Sa oplatí.



500 g

CENOVÝ HIT

5.99

Čučoriedky
500 g balenie
(1 kg = 11,98)

Mandarínky
cena za 1 kg



-46 %

1.29
2.39

Kurča celé
cena za 1 kg
bez drobov



-26 %

2.19
2.99

Mleté bravčové
mäso XXL
1 kg balenie
z pliecka



-29 %

2.99
4.27

welfare
chov

od pondelka 16. 3. do 22. 3.

CENOVÝ
LÍDER*

NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

Rajo
Smotana
na šľahanie
250 ml
33 % tuku
(1 l = 4,40)



-38 %

1.10
1.79

Tatranské mlieko
1 l
1,5 % tuku



6 + 6
ZADARMO

0.45*
0.89**

*Cena za kus pri kúpe 6 kusov = 0,45 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,89 €.
Cena za 6 kusov = 5,34 €.

750 g



UŠETRITE!
-47 %

5.99
750 g
(1 kg = 7,99)

*Úpora na jednotkovej cene v porovnaní s
produktom v štandardne ponúkanej veľkosti.

Značkové
produkty

Nescafé Classic
200 g
rôzne druhy
(100 g = 3,00)



-40 %

5.99
9.99

PARKSIDE®
PERFORMANCE

UŠETRITE!
-35 %

Aku rázový
uťahovák 20 V
súprava

129.-

*v porovnaní s cenou 199,- platnou 2. 3. 2026 na lidl.sk

Heureka

NAJLACNEJŠÍ*
AKU RÁZOVÝ UŤAHOVÁK
vo svojej kategórii

*porovnané podľa stránky heureka.sk, dňa 11. 2. 2026 medzi aku rázovými uťahovákmi



aj online

POZNATE
TV

*Potvrďuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12.-14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 16. 3. do 22. 3. 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

PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
RÝCHLO A KVALITNE
Za priateľnú cenu
0908 842 631

INZERÁT? Chcete
0911 293 742

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**
0905 719 145

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

Práca v PO pre
ZATEPLOVAČOV
8,00€/hod.
0917 393 956

Kamenárstvo
TILAS
Vaším spomienkam dávame pevný kameň.

• Žulové pomníky
• dosekávanie dátumov
• kuchynské pracovné dosky
0917 152 484
timkop@azet.sk www.kamenarstvotilas.sk

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



DISTRIBÚCIA (49940 domácností)

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

nepámy týždne: Abranovce, Demjata, Drienov, Drienovská Nová Ves, Dúlova Ves, Fintice, Fričovce, Gregorovce, Haniska, Hermanovce, Chminianska Nová Ves, Kapušany, Kendice, Lada, Lemešany, Ličartovce, Malý Šariš, Medzany, Petrovany, Prešov, Ruská Nová Ves, Sedlice, Široké, Terňa, Tulčík, Vítaz, 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) PO (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.**

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločnosťou Regionpress, 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, drobnocňov
- 6 – Hobby a šport
- 7 – Deťom
- 8 – Darujem
- 9 – Zoznamy
- 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 „PO“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži.

(Službu platbami automobilskotechnicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

**Riadková
inzerica**

2 ELEKTRO, TECHNIKA

» kupim zvaracku k200, ks250, ks350, triodny 0949 386 463

6 HOBBY A ŠPORT

» Kupim domace tkanne platno, vrecia, kroje, satky, sukne, starozitnosti ako obrazy, hodiny, malovane truhlice. 0909117320

9 ZOZNÁMENIE

» Hľadám slobodnú ženu na seriózne zoznámenie. Ja slobodný muž s východného Slovenska 0910127995

**LEPŠIA
PRÁCA** SK

**NÁJDITE
NOVÝCH
ĽUDÍ**

+421 905 719 145

**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



**SPOJENÁ ŠKOLA T. ŠEVČENKA S
VYUČOVACÍM JAZYKOM UKRAJINÝM,
SLÁDKOVIČOVA 4, PREŠOV
051 / 772 47 91
SKOLA@SSTSP0.SK
WWW.GYMTSP0.EDUPAGE.ORG**

**ZÁPIS DO
1. ROČNÍKA ZÁKLADNEJ
ŠKOLY NA ROK
2026/2027**

**VÝUČBA V ŠTÁTNOJ JAZYK S ROZŠÍRENOU PONUKOU CUDZÍCH JAZYKOV.
RODINNÁ ATMOSFÉRA A INDIVIDUÁLNY PRÍSTUP.
PODPORA TALENTOV A MODERNÉ UČEBNE.**

**ZÁPIS SA KONÁ:
1. 4. – 30. 4. 2026**

**NEZABUDNITE SI OBČIANSKY PREUKAZ A
RODNÝ LIST DIEŤAŤA :)**



**CESTOVNÉ PRE
DETI Z
OKOLITÝCH OBCÍ
PREPLACANÉ
STATOM**





**Raiffeisen
Bank**

Želáte si veľa rokov bez úrokov? Raifkujte.



Raiffeisen banka, Tábor banka a.s., organizátora záverečnej pôžičky - Raiffeisen banka.

Parádna pôžička s 0 % úrokom
už po dvoch rokoch splácania
až do **40 000 €**.
A ešte k tomu úplne **bez poplatkov**.

Viac informácií o podmienkach výhodnej Pôžičky získate v pobočke alebo na
www.raiffeisen.sk/pozicka. Infolinka: 0850 850 555 | www.raiffeisen.sk



Príklad výpočtu ročnej percentuálnej miery nákladov Parádnej pôžičky (RPMN): celková výška pôžičky: 40 000 €, výška mesačnej splátky prvých 24 mesiacov je 525,31 €, výška mesačnej splátky po 24 mesiacoch je 437,36 € (výška poslednej splátky pôžičky je 437,19 €), poplatok za poskytnutie: 0 €, počet splátok 96, doba splatnosti 8 rokov. Štandardná úroková sadzba prvých 24 mesiacov je 5,90 % p. a. (fixná), po 24 mesiacoch je 0 % p. a., RPMN je 6,16 % (upozorňujeme, že pre výpočet RPMN sme použili dodatočný zákonný predpoklad a počítali sme, že úroková sadzba bude 5,90 % p. a., počas celej doby splácania pôžičky a nezahrňuje zníženie úrokovej sadzby na 0 % po 24 mesiacoch splácania), celková čiastka ktorú zaplatíte po znížení úroku je 44 104,29 €. Pre všetky príklady platí, že pri výpočte úrokov vychádzame zo skutočného počtu dní v jednotlivých mesiacoch a predpokladu dĺžky kalendárneho roka 360 dní.

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

The image shows a woman in a red polka-dot dress smiling and holding a TIPOS lottery ticket. Next to her is a pig wearing a colorful party hat. In front of them is a birthday cake with lit candles forming the number '20'. The background features a night sky with fireworks and string lights.

The lottery ticket is titled "PARTY prasa v zite" and offers a prize of "200 000 € ihneď a 12 000 € ako DARČEK NAVYŠE na celý rok!". It also features a "20 rokov" anniversary logo and various cartoon pig illustrations.

 **TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť



Každý deň
sa môžeš mať
ako

prasa v žite

Žreb **Párty prasa v žite**
ti dáva šancu na výhru
až **200 000 €** ihneď
a 12 000 € na rok

WWW.TIPOS.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



25_040

Stredná odborná škola podnikania a služieb
Komenského 16, 082 71 Lipany

Prenájom nebytových priestorov

Stredná odborná škola podnikania a služieb, Komenského 16, Lipany
vyhlasuje obchodnú verejnú súťaž na:
Prenájom nebytových priestorov na prevádzkovanie potravinového automatu o výmere **1,00 m²**
vo vstupnej chodbe Hlavnej budovy školy na Komenského 16 v Lipanoch. Podrobné informácie:
na www.psk.sk a na t.č.: 0514 880 018 alebo 0902 053 544.
Ponuky na prenájom je potrebné doručiť poštou alebo osobne v zalepenej obálke
so spätočnou adresou záujemcu a výrazným označením
„O.V.S. - Prenájom majetku – potravinový automat - neotvárať!“
v termíne **do 31.3.2026 do 10.00 hod** na adresu:
Stredná odborná škola podnikania a služieb, Komenského 16, Lipany

83_028

23. marca 1983

Výročia a udalosti

prezident USA **Ronald Reagan** prišiel so strategickou obrannou iniciatívou, návrhom na vývoj technológie na obranu proti nepriateľským raketám

24. marca 1882

Výročia a udalosti

Robert Koch objavil baktériu, ktorá spôsobuje **tuberkulózu**

INZERÁT?
Chcete
0911 293 742

30% ZĽAVY

DREVO HLINÍK

**VAŠA CESTA K
VYSNÍVANÉMU
BÝVANIU**

Naša ponuka :

- Zimné záhrady
- Prístrešky na autá
- Prístrešky na terasy
- Hliníkové Zasklenie
- Pergoly
- Výmena lexanu na streche

WWW.OLIMONT.SK **DOPYT@OLIMONT.SK** **VOLAJTE 0908 077 040**





87-031



Špeciálne strechy

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

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

Výmena odkvapových žlabov
Oprava komínov

**ZÁRUKA
15
ROKOV**

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

0940 848 027 **belmont@centrum.sk**

88-26-2

PERKINS®
TATÁRSKA OMÁČKA
A MAJONELKA

**CHUTNÉ
A SLOVENSKÉ**



**Nájdete nás
v novom dizajne**

Viac o našej ponuke na
www.perkinslovakia.sk

99-030

NIE STE ODSÚDENÍ NA HALUXY!

Po 45 dňoch zmiznú bez bolesti a operácie!

2 rôzne príbehy, matky a dcéry, no rovnaký šťastný koniec vďaka...

novým holandským **FYZIOKINETICKÝM KOREKTOROM**.

Prečítajte si a objednajte si ich **ZADARMO!**



Elena (64 r.)

„Lutujem operáciu haluxov“

„Niektomu možno neuverí, ale ja som svoje haluxy nevidela, kým som neodišla do dôchodku. Teda, bolí tam, ale mala som toľko práce, že som tomu nevenovala pozornosť. Keď som sa rozviedla a zostala som sama, dcéra mala 11 rokov a syn práve chodil do školy. Mala som obchod s luxusným oblečením a kabelkami, dovážala som ich z Talianska. Ak prevádzkujete pekný obchod s oblečením, musíte aj vy vyzeráť pekne. Celý deň som bola v podpätkoch.“

Neviem, kedy sa mi objavili haluxy

Keď som sa večer vyzula, nohy ma boleli a boli červené. Po čase som si musela obuť príliš veľké ploché topánky, inak by som nevydržala. Až po šesťdesiatke som začala myslieť na seba. Mój syn prevzal moju firmu a moja dcéra s manželom odišla do Holandska. Bola som na dôchodku a chcela som konečne žiť. Ale potom sa ukázalo, že moje haluxy boli také veľké, že som mala problémy s chôdzou! Pamätám si, ako som išla s kamarátkou na výlet autobusom. Mohla som chodiť možno hodinu, a potom som sa vrátila k autobusu. A to bol môj výlet! **Všetci boli na prehliadke a ja som čakala v autobuse, kým sa vrátia!**

Mala som našetrené peniaze, tak som sa rozhodla, že si operáciu nechám urobiť súkromne. Zaplatila som veľa peňazí. Pýtali sa ma, či chcem najprv jednu nohu a potom druhú, ale chcela som to mať za sebou a dať si odstrániť obidva haluxy naraz. Na pár týždňov som sa musela presťahovať k synovi a neveste. Celý život som nezávislá, takže nerada som niekomu vydaná na milosť a nemilosť. Ale po operácii som mala na seba špeciálnu ortopedickú obuv, omotanú obvazmi a nohy ma boleli ako čert.

Operácia pomohla na krátky čas

Všetko to trvalo veľa týždňov, potom vyberanie stehov, rehabilitácia a množstvo odporúčaní lekárov. Nepamätám si, koľko mesiacov prešlo, kým som konečne začala normálne fungovať. Bola som taká šťastná! Mohla som normálne chodiť, dokonca som letela za dcérou do Holandska. Ako dlho trvala moja radosť? Možno 2 roky. Keď som si všimla, že mi rastú haluxy, myslela som si, že mám halucinácie. Ako to? Po operácii?! Potom však nebolo pochyb. Vyrástli späť! O niečo menšie ako tie predchádzajúce, ale tiež veľké. A boleli rovnako. Lekári povedali, že som asi nedodrжала ich odporúčania. Ale dodržala! Topánky na nízkom opät-



ku som mala obuť len raz, na pár hodín, na krstiny mojej vnučky. Povedali mi, že „niektorým sa to stáva, že to odrastie“ a chceli si so mnou dohodnúť termín novej operácie. Ach nie! Musela by som znova zaplatiť a ísť pod nôž a ešte by mi dorástli?! Myslela som si, že do konca života budem žiť skoro ako mrzák, ale... moja dcéra ma zachránila! Ale ten príbeh nech povie ona sama!“



Jana (36 r.)

„Tieto korektory zachránili mňa aj moju mamu!“

„Moje haluxy sa objavili niekedy po tridsiatke. Moja mama vždy hovorila, že ich má z opätkov. V skutočnosti, keď si spomeniem na moju mamu z čias, keď som bola dieťa, mala vždy vysoké opätky. Ale ja preferujem športový štýl: džinsy, tenisky. Nenosiť som vysoké opätky a predsa som mala haluxy. Možno je to dedičné, možno je to lotéria: niekomu sa to stane, inému nie. Kvôli haluxom som mala problémy s nákupom topánok. Nosila som obnosené topánky, niekedy také obnosené, že sa za mňa ľudia hanbili. Pamätám si, ako som išla kamarátovi na svadbu. Kúpila som si špeciálne topánky. S plochým podpätkom, no elegantnejšie. Myslela som, že to nejako vydržím. Ale kdeže! Vydržala som to asi hodinu a potom som si musela obuť staré tenisky. A mala som na sebe krásne červené šaty, tak ako som vyzerala? Ako blázon! Ľudia pozerali. Pravdepodobne by som išla na operáciu, ale moja mama bola v tom čase na operácii. Bývala s mojím bratom, pretože dlhé týždne nemohla chodiť a haluxy jej aj tak narástli! Hľadala som iné spôsoby. Vyskúšala som snáď všetko, čo som našla na internete, v obchodoch a v lekárňach. Nejaké obklady, masáže, mastičky, máčala som si nohy v rôznych čudných veciach... Nič mi nepomáhalo. Bola som zničená, ale asi mám v živote trochu šťastia, pretože teraz nemám haluxy. A ani moja mama. A ako sa to stalo?“



Holandské fyziokinetické korektory **bezbolestne eliminujú haluxy bez ohľadu na ich závažnosť v priemere do 1,5 mesiaca**. Jedinečný dizajn s bezpečnými tlakovými bodmi núti krivé prsty vrátiť sa do svojej normálnej polohy. Navyše odľahčí metatarz a podopiera väzy, vďaka čomu sa prsty na nohách prestávajú pokrývať a kosti sa postupne napriamujú. Korektory sú vyrobené zo špeciálneho **fyzio medicínskeho materiálu**, ktorý hasí zápal a navyše podporuje proces regenerácie chodidiel. Lahko ich prispôbíte každej nohe (pánskej aj dámskej). Sú mimoriadne pohodlné (**ako vaša druhá koža!**), nepotia sa v nich nohy, dá sa v nich aj spať. Na dosiahnutie požadovaného efektu stačí 5 hodín denne s korektormi.

Pani Elena s dcérkou Janou. Obidve sa zbavili haluxov!

Holandskí ortopédi sa zaoberali haluxmi

Žijem s manželom v Holandsku. A v tejto krajine asi pred pol rokom vynašli fyziokinetické korektory na haluxy. Prvýkrát som ich videla v televíznom programe. Ukázali ich ortopédi. Rozprávali, ako fungovali a boli tam fotografie žien a mužov, ktorí sa v priebehu niekoľkých týždňov zbavili haluxov. Potom som čakala, kým sa dostanú do predaja. Prvý deň, keď boli v obchode, som od rána stála v rade. A nie len ja. Bola som veľmi znepokojená. Vedela som, že ich musím nosiť aspoň pár hodín denne. Napadlo ma, či nebudú moc tvrdé, keďže to má narovnávať kosť a prišli na to ortopédi. A tu prekvapenie! Mäkké, príjemné na dotyk! Dokonca som v nich aj spala. Prvé dni sa nič nedialo, ale potom bolesti a štipanie prestali. A potom som si všimla, že moje haluxy sa zmenšujú! Celé to trvalo asi 1,5 mesiaca.

Haluxy jednoducho zmizli!

Môžem chodiť normálne a v topánkach, aké chcem, hoci na vysoké opätky si stále neviem zvyknúť. Korektory som poslala aj mame. Vedela som, že po neúspešnej operácii nebude veriť, že by jej niečo odstránilo haluxy, tak som jej povedala, že je to len na zmenšenie bolesti. Čo sa z toho vyklúlo? Smejeme sa na tom dodnes! Moja mama nosila tieto korektory a vlastne ju prestali bolieť nohy, no nečakala, že jej zmiznú haluxy. Keď zrazu videla, že sú preč, namiesto radosti sa zlakla a išla k lekárovi! Doktorka bola prekvapená, ale potom som jej povedala, na čo vlastne tieto korektory sú. Tento holandský vynález odporúčam každému z mojej domoviny!“

Haluxy zmiznú za 1,5 mesiaca!

Ak chcete vyskúšať holandské fyziokinetické korektory, volajte:



02/33 221 329

Pon-Pia: 8:00-20:00,
So-Ne: 9:00-18:00,
pravidelný miestny hovor

Už sa dajú objednať na Slovensku a pre **prvých 100 ľudí** si výrobca pripravil špeciálne prekvapenie. Každý, kto zavola do **20.03.2026**,

dostanete jeden korektor ZDARMA!

REGIONPRESS

NAHLAS...

...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

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 distribúované 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

Daňové priznanie môžete podať aj elektronicky

Na podanie daňového priznania k dani z príjmov zostávajú posledné dva týždne. Finančná správa (FS) odporúča daňovníkom využiť elektronické podanie, ktoré šetrí čas a zároveň znižuje riziko chýb pri vyplňaní formulára. „Ak má daňový subjekt občiansky preukaz s čipom, môže daňové priznanie podať z pohodlia domova bez návštevy daňového úradu,“ informuje inštitúcia.

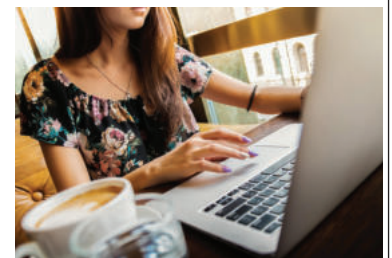
va a doplnia, čím odbremeňujú daňovníka od manuálneho prepočítavania,“ vyratúva výhody FS a dodáva, že ak daňovník nemá občiansky preukaz s čipom alebo nechce podať priznanie elektronicky, môže si formulár vyplniť aj bez prihlásenia. Stačí si v katalógu formulárov vybrať správny typ priznania, vyplniť ho, skontrolovať a vytlačiť. Takto vyplnené tlačivo môže daňovník odoslať poštou alebo osobne doručiť na ktorýkoľvek daňový úrad.

Elektronická komunikácia je už niekoľko rokov povinná pre firmy a fyzické osoby – podnikateľov. „Pre ostatných daňovníkov predstavuje jednoduchý spôsob, ako si celý proces zjednodušiť. Na registráciu na portáli finančnej správy stačí občiansky preukaz s čipom. Po prihlásení sa daňovníkovi sprístupní osobná internetová zóna, ktorú môže využiť aj na vyplnenie a podanie daňového priznania,“ uvádza Finančná správa.

Všetky informácie o elektronickej komunikácii sú dostupné na portáli finančnej správy.

V prípade otázok je verejnosti k dispozícii centrum podpory pre dane na čísle: 048/4317 222, voľba č. 1 - elektronická komunikácia.

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto Pexels pixabay

Výhodou je kontrola formulára

Významnou výhodou elektronickeho podávania je podľa inštitúcie systémová logická kontrola formulára. Ten priebežne upozorňuje na nezrovnalosti a farebne zvýrazňuje riadky, ktoré si vyžadujú opravu. „Mnohé údaje zároveň automaticky prepocita-

Zmena nastala aj pri sprevádzaní dieťaťa k lekárovi

Odštartovali pomoc pre osamelých rodičov

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR po prvýkrát pripravilo koncentrovanú pomoc pre osamelých rodičov prostredníctvom poradní komplexnej pomoci. Od 1. februára funguje pilotný projekt pomoci jednorodičom, ktorý rezort pripravil v spolupráci s partnermi Jeden rodič, MyMamy a Centrum Slniečko, ktorí sa venujú problematike osamelých rodičov.

Ide o pilotný projekt, ktorý bude financovaný z eurofondov. Počas tohto obdobia bude Inštitút pre výskum práce a rodiny vyhodnocovať výsledky projektu a na základe analýz potom rezort nastaví ďalšie doplnujúce opatrenia pomoci pre jednorodičov a prípadné legislatívne zmeny.

Prihlásilo sa už 230 ľudí

Za prvý týždeň fungovania sa do pilotného projektu prihlásilo 230 ľudí, ktorí prejavili záujem o pomoc. „Jednorodič bude zaradený do programu vždy v prvý deň nasledujúceho mesiaca,“ uviedol rezort práce a doplnil, že osamelým rodičom sú v 46 poradniach komplexnej pomoci k dispozícii odborníci ako sociálny pracovník, ekonóm, právnik, psychológ a novinoukou sú aj dve nové pracovné pozície, a to sprievodca osobnou skúsenosťou a manažér prípadu. „Sprievodca osobnou skúsenosťou

bude najmä motivovať ľudí k tomu, aby sa postavili na vlastné nohy. Manažér prípadu sa bude venovať konkrétnej životnej situácii jednorodiča a nastavovať špeciálny program pre jeho potreby, či už pôjde o vybavenie pozostalostného, finančné riešenie alebo hľadanie práce. Všetci odborníci budú osamelému rodičovi k dispozícii počas celého jedného roka a pomôžu mu vytvoriť vlastný životný režim, aby sa vedel ďalej postarať o seba sám,“ objasnilo ministerstvo.

Dostanú aj motivačný príspevok

Jednorodičia zahrnutí do tohto projektu dostanú aj takzvaný motivačný príspevok podľa počtu detí vo výške od 100 do 200 eur. V prípade jednorodiča s jedným dieťaťom pôjde o 100 eur, pri dvoch deťoch to vyjde na 150 eur a pri troch a viac deťoch to bude 200 eur. „O finančný príspevok si bude môcť osamelý rodič požiadať v treťom mesiaci od účasti v tomto projekte, pričom už za tretí mesiac mu bude vyplatený príspevok,“ potvrdil rezort vnútra.

Zmena pri sprevádzaní dieťaťa k lekárovi

Minister práce Erik Tomáš doplnil, že od 1. januára tohto roka došlo k zmene, keď sa jednorodičom pri sprevádzaní dieťaťa k lekárovi zvýšil počet dní zo 7 na 14. Rezort



Ilustračné foto. zdroj foto pixabay

práce plánuje upraviť aj minimálne výživné na dieťa, ktoré je v súčasnosti na úrovni 30 % životného minima dieťaťa, pričom aktuálne to dom diskutuje s Ministerstvom spravodlivosti SR. Rovnako diskutuje aj o tom, aby zamestnávateľ, ktorý zamestná osamelého rodiča mal určité úľavy zo strany štátu. Súčasná legislatíva pamätá podľa ministra práce na jednorodičov, keďže v niektorých ustanoveniach sú definície osamelého zamestnanca či zamestnankyne. „V takomto prípade zamestnávateľ do troch

rokov dieťaťa nemôže dať zamestnankyni alebo zamestnancovi výpoveď a do 15 rokov dieťaťa nemôže nerovnomerne rozložiť pracovný čas. Máme tu aj opatrenie čo sa týka materskej dávky. Už v súčasnosti platí, že matka poberá materskú dávku 34 týždňov, ale pokiaľ je osamelá matka, tak je to 37 týždňov. V prípade otca je to 28 týždňov, ak je osamelý otec, tak 31 týždňov, čiže už v súčasnosti v legislatíve sú niektoré špeciálne opatrenia pre jednorodičov a osamelých rodičov,“ dodal Erik Tomáš.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



**BEZ
WAPKY**

**BEZPLATNÁ
UKÁŽKA**

BOMBA FASÁDA

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



UŽ OD
499 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

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 €
GOLIÁŠ	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.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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

ZĽAVA
-15%

Kontakt: +421 917 506 871

**LEPŠIA SK
PRÁCA**

PERSONÁLNA AGENTÚRA

**NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV**

EFEKTÍVNEJŠIE

DUDIŇÁK
OPP - výroba a veľkoobchod

29 ROKOV
SA STARÁME
O VAŠU
BEZPEČNOSŤ



OCHRANNÉ PRACOVNÉ POMÔCKY

- ▶ RUKAVICE
- ▶ ODEVY
- ▶ OBUV
- ▶ OCHRANA ZRAKU
- ▶ SLUCHU
- ▶ HLAVY
- ▶ DÝCHACÍCH CIEST

0905 527 632
www.dudinak.sk

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 CENTER**

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

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

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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

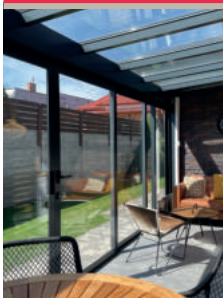
GS
EUROTHERM
MONT



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

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ 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



Stannah



Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

**Môj domov. Môj život.
Môj Stannah výťah.**

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



Pretože Stannah zmení Váš život.



0800 162 162

www.stannah.sk

EXPERTI NA STRECHY
POKRYVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

**-10%
Z CENY PRÁCE**



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo ⇒ slovenská firma
⇒ 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



**ZÁRUKA
20 ROKOV**

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiari, pokrývač

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

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

**Zľava 15%
na objednávky
prací do 31.3.**



KONTAKT: +421 918 081 699

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA



info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 403 131
Alebo: 0909 131 131



Spolufinancované
Európskou úniou



Zelené domácnostiam
Podpora využitia
obnoviteľných zdrojov
ENERGIE

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

*platí pre verziu 10kw

...nečakajte kým zdražieme

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

