

POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

CENOVÁ BOMBA

VRÁTANE SKIEL LEN
59,50€

Akcia končí 31.03.2026

DIOPTRIKÉ
OKULIARE



PRÉMIOVÁ ZNAČKA
OPTISIA

NEMÁTE PREDPIS
OD OČNÉHO LEKÁRA?
NEVADÍ.

EXPRESNÉ
MERANIE ZRAKU
ZADARMO

KUPÓN

Vďaka tomuto kupónu získavate expresný termín merania zraku
profesionálnym očným optikom do 10 dní od objednania úplne ZADARMO.
(pre osoby od 18 rokov)

Očná Optika
MANIA

OC MAX / FORUM
POPRADE

Objednajte sa na meranie zraku:

0800 183 183

**PREDAJ ŽIVEJ HYDINY
VO VEĽKOM SLAVKOVE**

NOSNICE
Termín: od marca cca každé 3 týždne

KURČATÁ BROJLERE
Jednodňové ■ termín: marec a apríl
Jednokilové ■ termín: koniec apríla, začiatok mája

MORIAKY
termín: máj ■ váha: cca 2,5 kg

Prijímame objednávky na tel. č.
0911 952 229 alebo 052 7767 359

Kamenárstvo
Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille

**NAJVÄČŠÍ VÝBER
pomníkov
na Slovensku**

...SERIÓZNE A KVALITNE...

0948 906 102

www.kamenarstvosvit.sk

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0905 338 878
0907 877 862

**PR
mont**

**SKLENNÍKY
DO VAŠEJ ZÁHRADY**
info: 0907 909 473
@pr.mont

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely
Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti

0950 713 550

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť



Každý deň sa môžeš
mať ako
prasa v žite

HRAJ
ZODPOVEDNE 18+

Bezplatný týždenník

POPRADESKO
KEŽMARSKO

EV 6206/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRADE
popradsko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878
Miroslav Imrich 0907 895 865
Bc. Lenka Šubová 0907 877 862www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (41520 domácností)

Každý týždeň:

Poprad, Kežmarok, Abrahámovce,
Huncovce, Spišská Belá, Vlková,
Vrbov, Spišská Sobota, Stráže
pod Tatrami, Batizovce, Hozelec,
Hôrka, Hranovnica, Jánovce, Kra-
vany, Lučivná, Spišská Teplica,
Spišské Bystré, Spišský Štiavnik,
Svit, Štrba, Švábovce, Vikartovce,Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovú úpravu.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

| | | |
|----|--------|---------------------|
| BV | 97240 | BRATISLAVSKO východ |
| BZ | 106540 | BRATISLAVSKO západ |
| DS | 34320 | DUNAJSKOSTREDSKO |
| GA | 34390 | GALANTSKO-ŠALIANSKO |
| HC | 30330 | HLOHOVECKO-SEREĎSKO |
| KM | 16450 | KOMÁRŇANSKO |
| LV | 30580 | LEVICKO |
| MA | 29680 | MALACKO |
| NR | 54170 | NITRIANSKO |
| NZ | 35050 | NOVOZÁMOCKO |
| PK | 22970 | PEZINSKO |
| PN | 41870 | PIEŠŤANSKO-NM-MY |
| SC | 35420 | SENECKO |
| SE | 36750 | SENICKO-SKALICKO |
| TO | 41930 | TOPOLČIANSKO-PE-BN |
| TN | 60750 | TRENČIANSKO-DCA-IL |
| TT | 49930 | TRNAVSKO |
| ZM | 20930 | ZLATOMORAVSKO |

Stredné Slovensko

| | | |
|----|-------|-----------------------|
| BB | 56200 | BANSKOBYSTRICKO-SK-BR |
| KY | 29300 | KYSUCKO-CA-KM |
| LI | 37270 | LIPTOVSKO-LM-RK |
| LC | 30860 | LUČEŇSKO-VK-PT |
| MT | 38570 | MARTINSKO-TR |
| OR | 34980 | ORAVSKO-DIK-NO-TS |
| PB | 33590 | POVAŽSKO-PB-PU |
| PD | 40150 | PRIEVIDSKO |
| ZV | 38400 | ZVOLENSKO-DT-KA |
| ZH | 26880 | ŽIARSKO-ZC-BŠ |
| ZA | 50780 | ŽILINSKO-BY |

Východné Slovensko

| | | |
|----|-------|-------------------|
| BJ | 37210 | BARDEJOVSKO-SK-SP |
| GE | 30830 | GEMERSKO-RV-RS-RA |
| HU | 27190 | HUMENSKO-VT-SV-ML |
| KE | 92130 | KOŠICKO |
| KS | 24900 | KOŠICKO okolie |
| SL | 12940 | LUBOVNIANSKO |
| MI | 31260 | MICHALOVSKO-TV-SO |
| PP | 41520 | POPRADESKO-KK |
| PO | 49940 | PREŠOVSKO-SB |
| SN | 32540 | SPIŠSKO-LE-GL |

Obezita predstavuje jeden
z významných zdravotných problémov

Svetový deň obezity, ktorý sme si pripomenuli v uplynulých dňoch, bol vyhlásený v roku 2015 organizáciou World Obesity Federation v spolupráci so Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO). Jeho cieľom je upozorniť ľudí na narastajúci výskyt obezity a podporiť riešenia, ktoré im pomáhajú dosiahnuť a udržať si zdravú telesnú hmotnosť.

„Obezita je stav, pri ktorom dochádza k nadmernému ukladaniu telesného tuku v organizme. Tento stav môže výrazne zvýšiť riziko vzniku viacerých ochorení, najmä srdcovo-cievnych chorôb, cukrovky 2. typu, vysokého krvného tlaku, ochorení pohybového aparátu alebo niektorých druhov rakoviny,“ objasňuje na sociálnej sieti Regionálny úrad verejného zdravotníctva (RÚVZ SR) Bratislava a dodáva, že v posledných desaťročiach sa výskyt nadváhy a obezity výrazne zvýšil. V európskom regióne má približne polovica dospelých populácie nadváhu a významná časť z nej trpí obezitou. Tento problém sa čoraz častejšie objavuje aj u detí a dospelujúcich.

Na posúdenie primeranej telesnej hmotnosti sa najčastejšie používa BMI (Body Mass Index) – index telesnej hmotnosti. „Tento ukazovateľ sa vypočíta ako pomer telesnej hmotnosti a druhej mocniny telesnej výšky. Okrem BMI sa pri hodnotení zdravotného rizika využíva aj meranie

obvodu pásu alebo pomeru obvodu pásu a bokov (WHR), ktoré pomáhajú posúdiť rozloženie telesného tuku v tele,“ objasňuje Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia RÚVZ SR Bratislava.

Na vzniku obezity sa podieľa viacero faktorov, ktoré sa často navzájom kombinujú. Môžeme medzi ne zaradiť:

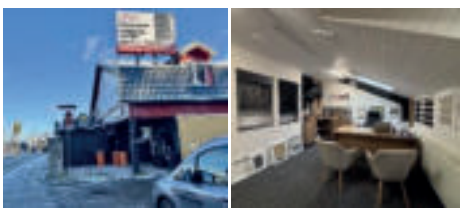
- nadmerný energetický príjem
- nevhodné stravovacie návyky
- nedostatok pohybovej aktivity
- sedavý spôsob života
- nedostatok spánku a zvýšená miera stresu
- genetické predispozície
- hormonálne poruchy, napríklad poruchy štítnej žľazy
- užívanie niektorých liekov
- vplyv rodinného a sociálneho prostredia

Prevenčia obezity je kľúčová pre zachovanie dobrého zdravotného stavu a kvality života. Jej základom je najmä:

- vyvážená a pestrá strava s dostatkom ovocia, zeleniny a vlákniny
- pravidelná fyzická aktivita, aspoň 30 minút denne
- obmedzenie konzumácie sladkých nápojov a vysoko spracovaných potravín
- dostatočný a kvalitný spánok
- menej stresu a podpora zdravého životného štýlu.

» ren

VONKAJŠIE ŽALÚZIE A ROLETY

ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA ZDARMA
NOVÝ SHOWROOM Kopečná 252/2, PopradSERVIS OKIEN
VÝMENA TESNENIA
RENOVÁCIA EUROOKIEN
PLISSÉ, DEŇ A NOC, SIETE

HODNOTA KTORÁ PRINÁŠA ÚŽITOK

0902 111 773 www.oknorenova.sk

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



AKCIA 460 €

kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMAv ponuke aj
INTERIÉROVÉ
DVERE

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge všetky dvere SKLADOM

odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SRV ponuke aj bezpečnostné dvere
SECURIDO a SECUM

0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 •

www.ocelovedvere.sk

ocelovedvere@ocelovedvere.sk

Otvorené:
Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

STRECHY
0907 940 920
opravy striech
rekonštrukcie
výmena žľabov
nátery striechKLAMPIARSTVO
0904 121 559 | www.tulisstrechy.sk KLTIPNÁTERY a ČISTENIE STRIECH
výškové práce 0947 102 999www.mojinzerat.sk
INZERÁT TU UŽ OD 5,50 EURNÁTERY
STRIECH
OPRAVA
KOMÍNOV
REKONŠTRUKCIA STRIECH
NOVÁ STRECHA
Za rozumnú cenu
0908 152 485ŠUMNÁ
STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA
petrekova@regionpress.sk
berithova@regionpress.skOBNOVA NÁPISOV
A DOSEKÁVANIE
DÁTUMOV
NA POMNÍKY
PRIAMO NA CINTORÍNE
čistenie dvojhrabu 100€
0944 229 001
www.zlate-pismo.skRealizujeme
STROJOVÉ
POTERY
0948 300 988PIESOK,
ŠTRK,
KAMENIVO
od 15m³ - dovoz zdarma
0948 300 98820. marca 1916
Albert Einstein publikoval svoju teóriu re-
lativity

Výročia a udalosti

www.ocelovedvere.sk

ocelovedvere@ocelovedvere.sk

Otvorené:
Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰VÝKUP
KROJOV
a ich súčastí, kašmírové,
merinové a tibetové sukné,
zásterky, šatky a mince
0908 627 952
stavaj.peter@gmail.comMALIARSTVO
-Nátery striech
-Nátery kostolov
-Nátery vo výškach
-Oprava komínov
-Maľovanie fasád
0940 167 755



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



ČÍRE PLACHTY
NA ALTÁNKY, TERASY, PRÍSTREŠKY

PLACHTY NA VOZÍKY DO ZÁHRADY A NA STAVBU

ABAVT

prev. Švábovce 132, okr. Poprad
0915 963 345
abavt.sro@gmail.com
ABA VT sro - plachty

MRAZUVZDORNÉ A UV STABILNÉ

Prihlášky na základné školy sa budú podávať cez ePrihlášky

Prihlášky do prvého ročníka základnej školy budú rodičia v apríli podávať prostredníctvom jednotnej elektronickej prihlášky. Systém ePrihlášky umožní podať jednu prihlášku na viacero škôl naraz a zjednoduší administratívu pre rodičov aj školy. Registrovať sa do systému môžu rodičia už teraz.

Projekt ePrihlášky rieši tri životné situácie – prijímanie detí do materských, základných aj stredných škôl. V apríli budú rodičia cez tento systém prihlasovať šesťročné deti do prvých ročníkov základných škôl...ePrihlášky prinášajú jednoduchší, prehľadnejší a transparentnejší spôsob, ako prihlásiť dieťa do školy. Rodičia podávajú jednu prihlášku na viacero škôl, údaje sa automaticky overia v registri a školy už nemusia vyžadovať dokumenty, ktoré má štát k dispozícii. Je to ďalší krok k modernejším a menej byrokratickým službám v školstve,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Okrem toho, že sa údaje o dieťati automaticky overujú v Registri fyzických osôb, školy už nemusia od rodičov vyžadovať napríklad rodný list alebo potvrdenie o trvalom pobyte. Ak je potrebné k prihláške doložiť prílohy, prikladajú sa iba raz. Nie je potrebné dokladovať ich pre každú školu samostatne.

Prihlášku do prvého ročníka základnej školy môžu rodičia podať elektronicky pro-

stredníctvom systému ePrihlášky alebo v listinnej podobe na jednotnom formulári. Papierovú prihlášku môžu doručiť osobne alebo poštou každej škole, pričom tie ju následne zaevidujú do systému. „V jednej prihláške môžu rodičia uviesť viacero základných škôl podľa preferencie – od najviac po najmenej preferovanú. Vybrať si môžu akúkoľvek základnú školu. Povinnosť prijať dieťa má spádová škola podľa miesta jeho trvalého pobytu, ak má dostatočnú kapacitu,“ objasnil rezort školstva.

Keďže niektoré školy majú zápisy naplánované už na prvé aprílové dni, ministerstvo odporúča rodičom registráciu v systéme ePrihlášky ešte v marci. Ak rodič príde na zápis bez podanej prihlášky, no bude už v systéme registrovaný, môže ju jednoducho vyplniť priamo na mieste aj zo svojho mobilného telefónu.

„Rodičia, ktorí potrebujú pomoc s registráciou, môžu využiť informačnú linku na čísle 02/322 844 98. Dostupná je v pracovných dňoch od 8.00 do 19.00 h a počas víkendov od 10.00 do 18.00 h. K dispozícii je aj chatbot Edo a praktický videonávod,“ odporúča rezort školstva.

Prihlášku na základnú školu je povinný podať zákonný zástupca každého dieťaťa, ktoré do 31. augusta príslušného roka dovŕši šesť rokov veku a má trvalý pobyt na území Slovenskej republiky.

» [ren](#)

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- > revízie komínov **KOMÍNOV** ku kolaudáciám RD
- > frézovanie a vložkovanie komínov
- > strojové čistenie zadechtovaných komínov
- > fasádne komíny
- > čistenie a kontrola komínov

0905 279 418
obhliadka ZDARMA

Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7,00 hod do 17,00 hod

www.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.sk

Erimont s.r.o., Lučivná 315
0905 279 418, Michal Hudáč

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:

RP PP 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spátnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnéj SMS (vrátane DPH):

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

Číslo rubrik:

- 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 neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradíte písmena „PP“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači.

(Službu platbami automobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

25. marca 708 Výročia a udalosti

bol zvolený pápež Konštantín ako 88. v poradí

26. marca 1971

Východný Pakistan vyhlásil nezávislosť od Pakistanu a začala sa vojna za nezávislosť Bangladéšu



Základná škola s materskou školou, Dostojevského ulica 2616/25, Poprad

Vážený rodičia, srdečne Vás pozývame na

Deň otvorených dverí pred zápisom do 1. ročníka

dňa 25. marca 2026 (streda) od 15:15 hod. do 17:00 hod. a následne na

ZÁPIS DETÍ DO I. ROČNÍKA

na školský rok 2026/2027, ktorý sa uskutoční v budove Základnej školy s MŠ na Dostojevského ulici v dňoch 14. - 16. apríla 2026 od 12:00 do 17:00 hod.



V prípade, že ste sa ešte nerozhodli, do ktorej školy zapíšete svoje dieťa, uvádzame aspoň niekoľko najdôležitejších dôvodov, pre ktoré by to mala byť práve naša škola:

- > v rokoch 2013 - 2019, 2022 sme boli najšportovejšou školou v meste Poprad; v roku 2023 nám patrilo 2. miesto; v roku 2024 sme získali 3. miesto;
- > Vaším deťom sa budú venovať kvalifikovaní pedagógovia;
- > od 1. ročníka sa deti učia anglický jazyk;
- > žiaci 1. - 5. ročníka majú možnosť po vyučovaní ostávať v školskom klube s bohatým programom;
- > v škole máme, na Slovensku ojedinelú, učebňu environmentálnej výchovy zriadenú v spolupráci s TANAP-om, v ktorej majú žiaci možnosť rozvíjať svoj vzťah k prírode a učiť sa, ako ju chrániť.

Ďalšie informácie nájdete na stránke našej školy: zsdostpp.edupage.org alebo prostredníctvom telefónnych čísel: ZŠ: 0910 890 455 ŠJ: 0910 890 454

Tešíme sa na skoré stretnutie s Vami, milí rodičia, a našimi budúcimi prvákmi.

Kolektív pedagógov Základnej školy s materskou školou na Dostojevského ul. v Poprade

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim domáce tkané plátno, vrecia, kroje, sukne, šatky, starožitnosti, porcelán. 0909 101 716

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

» Hľadám slobodnú ženu na seriózne zoznámenie. Ja slobodný muž z východného Slovenska. 0914 465 230

0 RÔZNE

BELMONT **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

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

ZÁRUKA 15 ROKOV

☎ 0940 848 027 ✉ belmont@centrum.sk

23. marca 1983 **Výročia a udalosti**

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

STRIEKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m² pur penou, hrúbka 20 cm

0,58 €/m² hrúbka 1 cm

- najlepší pomer kvalita/cena
- predĺžená záruka na 60 mesiacov
- diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

AKCIA omietky pucovka od 5,05€ s materiálom

STAVEBNÉ PRÁCE

tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY IZOLÁCIA PODKROVIA

MONTÁŽ SADROKARTONU 9,50€/m² ZATEPLOVANIE rodinných domov tel: +48 665 719 051

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

Redakcia Popradsko

0905 338 878

0907 877 862

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 45%

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV

• ZATEPLOVANIE A SIEŤOVANIE KOMÍNOV

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profkominy.sk

ISOVER FASADOVO

FÚKANÉ A STRIEKANÉ IZOLÁCIE Celé Slovensko

Timeo, s.r.o.

0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

22. marca 1963 **Výročia a udalosti**

britská skupina **The Beatles** vydala album **Please Please Me**

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyzložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

Zľava na materiál 40%

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com



Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **18. marca 2026**

PEGATHERM

Sme s Vami už **22 ROKOV**

Partizánska 1849
Poprad – Západ
(vedľa autosalónu Peugeot)

ROZDIEL MEDZI DOBRÝM A ZLÝM OKNOM JE MONTÁŽ.

Okná dnes predáva každý. My ich montujeme tak, aby fungovali roky.



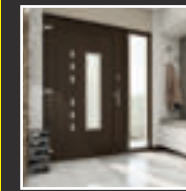
PRECÍZNA MONTÁŽ

- správne osadenie
- presné nastavenie
- funkčné roky bez problémov

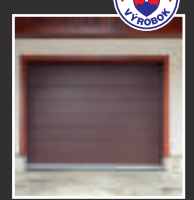
Plastové okná a dvere



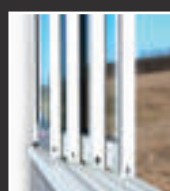
Vchodové dvere



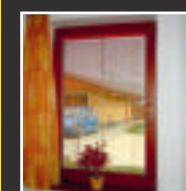
Garážové brány



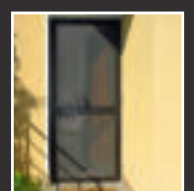
Zasklievanie balkónov



Tieniaca technika a žalúzie



Sieťky proti hmyzu



info: 0918 957 982 • 052 776 43 53

www.pegatherm.sk

e-mail: **info@pegatherm.sk**



**Raiffeisen
Bank**

Želáte si veľa rokov bez úrokov? Raifkujte.

Raiffeisen banka, Tátra banka a.s., organizátori záložnej 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


TIPOS 20 €

PARTY
Prasa v zite

200 000 € minimálne 12 000 €
ako DARČEK NAVÝŠE na celý rok!

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

LIKVIDÁCIA PREDAJNE

TOTÁLNY VÝPREDAJ

JKS NÁBYTOK ♦ OD PRIOR ♦ 1. MÁJA 19, POPRAD
0911 645 145 **www.jksnabytok.sk**



Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **18. marca 2026**



NAJVÄČŠIE ZÁHRADNÉ CENTRUM V REGIÓNE - LIESKOVANY

0905 320 403 | www.muskat.sk | muskat@muskat.sk

Otváracie hodiny: PO - PIA: 8:00 - 17:00, SOBOTA 8:00 - 12:00

Jar v najväčšom záhradnom centre v regióne

Ponuka :

- Jarné kvety
- Ovocné stromy a kry
- Okrasné dreviny, veľké stromy
- Profi substráty

Všetko pre vašu záhradu



Prelomový objav slovenskej kemičky v boji proti kŕčovým žilám

Bylinné tablety prof. Milánskej odstraňujú **KŔČOVÉ ŽILY, METLIČKOVÉ ŽILKY** a opuchy nôh za 7 dní.

„Ľudová medicína porazila konvenčnú medicínu!“
– povedalo vyše 5000 žien, ktoré už vyskúšali účinky prípravku prof. Milánskej.

Prof. Alžbeta Milánska, kemička

„Som kemička, takže mám skvelú myseľ. Ako mladé dievča ma však zaujímali bylinky a na čo všetko sa dajú využiť. Vyrastala som blízko hraníc s Ukrajinou. Moja stará mama bola v okolí známa bylinkárka a všetko ma naučila. Potom som išla na vysokú školu a študovala som chémiu. Keď som začala s výskumom, môj záujem o bylinnú medicínu upadol na vedľajšiu koľaj. Dlhé roky vedeckej práce som si myslela, že akademické poznatky a konvenčná medicína sú vo všetkom nadradené ľudovej múdrosti.

Teraz už viem, že to tak nie je vždy a nie pri všetkých chorobách!

Týka sa to napríklad kŕčových žíl. Prvé kŕčové žily a metličky na nohách som si všimla po tehotenstve. Nijak zvlášť ma to nezaujímalo. Popri starostlivosti o novonarodené dieťa som sa venovala doktorandskému štúdiu. Občas som zaspala nad písacím stolom alebo nad posteľou s dcérkou, bola som taká vyčerpaná. V takejto situácii sa človek netrápi tým, že sa mu niečo stalo s nohami.

Dlhé roky môjho života v behu ma nezaujímalo, že začal pribúdať počet kŕčových žíl. Až do jedného letného dňa, keď som stála na autobusovej zastávke oblečená v šatách. Vedľa mňa stálo mladé dievča a pozeralo sa mi na nohy. Na jej tvári bola grimasa znechutenia.

Až potom som sa bližšie pozrela na svoje nohy. Boli modré s kŕčovými žilami! Problém so vzhľadom nôh sa ale ukázal ako najmenej dôležitý. S každým ďalším rokom ma nohy boľia viac a viac, puchli a robili sa vredy.

Ako vedecký pracovník som sa rozhodla preveriť, čo ponúka moderná medicína ľuďom trpiacim kŕčovými žilami. Ako sa ukázalo... nič moc!

Nie je ani známe, odkiaľ pochádzajú. A prečo sú na ne niektorí ľudia predisponovaní a iní nie. Používala som veľa prípravkov – tablety, gély, mastičky... Nič nepomáhalo.

Potom sa stalo nešťastie... Nešťastnou náhodou som si udrela nohu o posteľ a praskla mi jedna z kŕčových žíl! Manžel mi dal na nohu škrtidlo a odviezol ma na pohotovosť.

Tam som sa dopyčula, že musím ísť na operáciu. Moje kŕčové žily boli už také vyvinuté, že som mala trombotické ochorenie. Tiež som sa dopyčula, že keby nebolo správne aplikované škrtidlo, možno by som to krvácanie neprežila.

Málokto hovorí o takých vážnych následkoch kŕčových žíl, však?

Bola som objednaná na operáciu. Nedalo mi neprečítať si, ako tento zákrok vyzerá a aké môžu byť komplikácie. Vyzerá to hroziivo, bola by som na dlhé týždne vyradená zo života a... kŕčové žily by asi aj tak narástli. Pretože ak sa objavili, znamená to, že mám k nim sklony, krvný obeh nemám v norme a operácia nepomôže! Pomôže len na chvíľu.

Koncom roka 2021 som sa zmierila s tým, že v prípade môjho stavu mala klasická medicína na výber len zákrok, ktorého som sa veľmi bála. Potom som si spomenula, že súběžne so štúdiom som absolvovala veľa kurzov bylinkárstva a naturopatie. Ako som už spomínala, zaujímalo ma to už za mlada. Hlavne vďaka mojej babke, ktorá bola bylinkárka.

Spomenula som si aj na to, že moja stará mama používala na výrobu „modrých cestovín“ istú bylinkovú zmes. V mojom okolí sa takto vtipne hovorilo o kŕčových žilách, ktoré v skutočnosti pripomínajú cestoviny, len sú modré.

Chodilo k nej veľa žien a ako malé dieťa, počúvajúc ich rozhovory, som dlhé roky žila v presvedčení, že moja stará mama predáva cestoviny! Až po rokoch som zistila, o čo vlastne ide.

Babička už nežije, mama si našťastie tento recept zapamätala. Od nej som sa dozvedela, že babička dávala ženám piť bylinky, z ktorých pripravovali horúci nálev, ktorý zvnútra posilňoval steny žíl.

TIETO BYLINKY POMÁHALI NA:

- kŕčové žily
- pavúčie žily
- vredy a opuchy nôh



Ženy tento nálev pili pred spaním, regenerácia potom nastala rýchlejšie a efektívnejšie.

Na bylinkový nálev na kŕčové žily bolo potrebných 14 bylín. Zbierané v konkrétnom ročnom období a dni. Babičkina bylinková zmes bola pripravená v správnom pomere.

Nazbierala som tieto bylinky. Pomáhali mi ženy z dediny. Bylinky na „modré cestoviny“ poznali všetci dokonale.

Tento horúci nálev som hneď vyskúšala. Tak ako ma to naučila moja stará mama, pila som ho pred spaním. Už po 2 dňoch som si všimla, že ma prestali boľieť nohy. Zmizol aj opuch. V nasledujúcich dňoch sa udiali veci, ktoré som aj ja, vedec, človek, musela nazvať zázrakom! Kŕčové žily, aj tie najväčšie a najhrubšie, sa vstrebávali každým dňom! Pila som horúci nálev 29 dní.

Moje kŕčové žily jednoducho zmizli! A každá jedna žilka či prasknutá cieva tiež. Bola som šťastná, ale môj druhý záver ma šokoval ešte viac:

Ľudová medicína porazila konvenčnú medicínu!

Lekář, ktorý mal operáciu vykonať, zostal v šoku. Myslel si, že potajomky som operovala žily u niekoho iného. Nevedel však pochopiť, prečo nemám jazvy. Urobil dopplerovský test. Ukázalo sa, že obeh v nohách je teraz normálny. Potom sa na mňa pozrel ako na čarodajnicu!

„Akoby nové nohy“

„Kŕčové žily sú v mojej rodine vlastne normou. Má to moja mama, má to moja staršia sestra, ja som to mala pred tridsiatkou. Mama bola operovaná pred rokmi. Dala si do toho veľa úsilia a o pár rokov neskôr vyzerali jej nohy ešte horšie ako pred operáciou! Keď som si tento prípravok objednávala, mama a sestra neverili, že pomôže, veď na kŕčové žily sme už všetky tri vyskúšali asi všetko. Keď som im po mesiaci ukázala nohy, na pár minút onemeli! Ani jedna kŕčová žila!“ Beáta F. (38 r.), Trnava

„Operácia nebola potrebná“

„Už som čakala na operáciu, lebo nič iné mi nepomáhalo a nohy som mala tmavomodré s kŕčovými žilami, opúchali a boľeli. Nemohla som už chodiť ani na dlhé prechádzky. Tento prípravok mi priniesla moja dcéra. Sľúbila som jej, že to vyskúšam, aj keď som veľmi neverila, že to pomôže. Už o pár dní ma nohy boľeli menej, opuch takmer zmizol a potom to veľmi rýchlo prešlo. Celá kúra trvala asi 3 týždne. Všetky kŕčové žily sa vstrebali.“ Silvia L. (57 r.), Košice

„Ďakujem, profesorka!“

„Od mladosti som bojovala s kŕčovými žilami. S prípravkom profesorky som sa stretla ešte keď bol ešte vo forme bylínok, z ktorých ste si museli urobiť vlastný nálev. Dalo to trochu práce a nebolo to veľmi chutné, ale podarilo sa! Každé ráno po prebudení som sa pozerala na svoje nohy a neverila som, že kŕčových žíl je stále menej a menej. Profesorka Milánska bude čoskoro známa po celom svete!“ Renáta O. (66 r.), Bratislava

Horúci nálev som odniesla do laboratória na univerzite, kde pracujem. Spolu s asi desiatkou kolegov z môjho oddelenia (všetci sa o tieto bylinky zaujímali. Potrebovali ich buď pre seba, alebo pre niektoré ženy v ich blízkosti. To je taký častý problém!) sme ich začali distribuovať v bylinkárňach.

Mnoho žien uviedlo, že pre svoju špecifickú chuť nemohli piť horúce nálevy. Od detstva som poznala vôňu a chuť rôznych bylinných zmesí, no pochopila som, že pre iných to môže byť problém. Navyše, bylinky museli byť varené špecifickým spôsobom, aby si zachovali svoje plné vlastnosti. Oslovila som malú farmaceutickú firmu, ktorá vyrába rôzne bylinné prípravky a spoločne sme vyvinuli prípravok na kŕčové žily vo forme tabliet.

To výrazne uľahčilo použitie kúry všetkým ženám! Nie je potrebné nič variť. Stačí vám na to ľahko prehltateľná tableta s rovnakým účinkom ako horúce nálevy mojej babičky.

Objav prof. Milánskej vstupuje na trh

Bylinný prípravok prof. Milánskej (zmes 14 bylín vo forme tabliet) je momentálne dostupný len telefonicky. Vďaka špeciálnej refundácii môže 100 ľudí získať jeden balíček ZADARMO! Počet bezplatných balíčkov je obmedzený – rozhoduje poradie volajúcich.

Prvých 100 ľudí, ktorí zavolajú do 20.03.2026, má nárok na špeciálnu 100% zľavu. Následne dostanete jedno balenie bylinného prípravku, ktorý za 30 dní odstráni problém s kŕčovými žilami a opuchmi nôh ZADARMO!

ZBAVTE SA KŔČOVÝCH ŽÍL!

Bylinná kúra prof. Milánskej (vo forme tabletiék) je dostupná iba telefonicky.



043/230 21 48

Pondelok-piatok od 8:00-20:00 a v sobotu a v nedeľu od 9:00-18:00
(Bežný miestny hovor bez ďalších poplatkov)

PRÍRODNÝ PRODUKT

ZAVOLAJTE BEZPLATNE BALENIA ČAKAJÚ!

BYLINKY z ekologických oblastí!

PROBLÉMY S NOHAMI, ktoré maximálne do 30 dní REDUKUJE bylinná kúra:



- ✓ kŕčové žily
- ✓ pavúčie žily
- ✓ bolesť a opuch
- ✓ ulcerácia
- ✓ problémy s krvným obehom

Ako funguje prírodná kúra?



Už od prvého použitia znižuje bolesť a opuch.



Postupne odblokuje žily a zregeneruje obehový systém.



Maximálne do 30 dní navracia žily do pôvodného stavu, odstraňuje kŕčové žily.

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.

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.

Výhodou je kontrola formulára

Významnou výhodou elektronického 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 prepočíta-

va a dopĺňa, čím odbremeňuje 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.

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

Spustili súťaž Vráťme knihy do škôl

Bratislavský samosprávny kraj (BSK) v spolupráci s ďalšími župami opäť spúšťa celoslovenskú čitateľskú súťaž Vráťme knihy do škôl. Ide už o 14. ročník, ktorý motivuje deti a mladých ľudí na celom Slovensku nielen čítať, ale aj vyjadriť svoje myšlienky písaním, kresbou či vlastnou tvorbou. Určená je pre materské, základné a stredné školy. Cieľom projektu je podporiť čitateľskú gramotnosť, rozvíjať fantáziu a kritické myslenie, ale aj schopnosť vyjadrovať vlastné myšlienky.

„Projekt reaguje aj na súčasnú dobu, v ktorej deti a mladí ľudia trávajú čoraz viac času pri obrazovkách a menej pri knihách. Chceme ukázať, že čítanie má v živote mladých ľudí stále nezastupiteľné miesto. V knihách nájdeme množstvo odpovedí a medzi ich stránkami čaká čitateľa nejedno skvelé dobrodružstvo. No čítanie kníh nie je len o príbehoch – pomáha lepšie porozumieť svetu, rozvíja jazykové schopnosti a učí sústrediť sa v čase, keď sú mladí ľudia vystavení neustálemu toku rýchlych a často povrchných informácií. Navyše prináša zážitok, ktorý digitálny svet nenahradí,“ uviedol predseda BSK Juraj Droba.

Princíp súťaže je jednoduchý. Deti a žiaci majú z ľubovoľnej prečítanej knihy vytvoriť krátky text v rozsahu maximálne dvoch strán, v ktorom vysvetlia, prečo si

knihu vybrali a čo im priniesla. Deti z materských škôl môžu s pomocou dospelých nakresliť obrázok, žiaci prvého stupňa základných škôl môžu poslať text, obrázok alebo ich kombináciu. Víťazi jednotlivých kategórií budú vyžrebovaní spomedzi všetkých doručených príspevkov.

Súčasnou projektom je aj kategória autor-ského písania poviedok, ktorú odborné garantuje združenie Spisopriatel. Súťaž beží celý rok, pričom uzávierka príspevkov je vždy na konci mesiaca a poviedky sa píšú na vopred stanovenú tému. Maximálny rozsah je 10 000 znakov.

V hre je množstvo zaujímavých cien. Ocenená bude aj najaktívnejšia škola a Knižní anjeli – pedagógovia, knihovníci či vychovávateľia, ktorí dlhodobo podporujú čitateľstvo u detí a mládeže. Práve ich podpora je podľa BSK kľúčová: „pomáhajú vybrať správnu knihu, povzbudia aj váhajúcich čitateľov a z čítania robia prirodzenú súčasť školy aj voľného času.“

Uzávierka súťaže je 15. apríla 2026. Viac informácií a prihlasovacie formuláre sú dostupné na webovej stránke www.vratmeknihydoskol.sk.

Hlavným organizátorom čitateľskej súťaže Vráťme knihy do škôl je BSK. Na projekte sa podieľajú aj ostatné samosprávne kraje, ako aj Malokarpatská knižnica a združenie Spisopriatel.

» ren

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 novinkou 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 o tom 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



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

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

DOPRAVA ZADARMO
 JEJNODUCHÁ 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 PRÁCA SK

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Kežmarku

- 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



VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

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

Príďte si vyskúšať **inspirate**

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

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

REGIONPRESS NAHLAS... ..o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Chcem priniesť do nášho mesta pevnú prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomáhajú

Andrius Dvorák

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

Andrius Dvorák

Štvrtstranový PR článok | 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: **Marcela Petreková** | petrekova@regionpress.sk | 0905 338 878

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

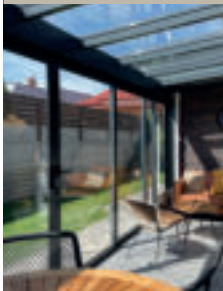
GS
EUROTHERM
MONT



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

gszasklenie.sk
0800 333 223

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



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



Stannah



Ponuka
Darček
v hodnote
až 200,- €

**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
POKRÝVAČSKÉ / 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, klampiar, pokrývač

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

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.3.



KONTAKT: +421 918 081 699

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

ECO Energy

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 408 131

Autob: 0909 131 131



DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

...nečakajte kým zdrazieme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



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

Galmet

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

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