

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 49 940 domácností

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

INZERÁT? Chcete
0911 293 742

FEBA-eco Sabinov Hollého 12
UPRATOVACÍ SERVIS
upratovanie kanc. priestorov,
bytov a vchodov bytových domov
☎ 0948 025 196
✉ febaeco@gmail.com www.febaeco.sk

DASON ... sme s vami v každom počasí. www.dason.sk
ŽALÚZIE | MARKÍZY ROLETY
SIETE PROTI HMYZU
japonské zásteny, rolety látkové, plissé, vertikálne žalúzie látka, drevo, strings, žalúzie hliník, bambus, drevo
ZIMNÁ AKCIA PO,UT, 8:30-16:30, STR 8:00-17:30, Štv 10:00-16:30, PIA 8:30-15:00
Vonkajšie žalúzie **-35%**
Rolety AL
Markízy, Pregoly **-25%**
Akcija platí do 15.3.2026
Levočská 11, Prešov
051 7765 451
0949 056 793
0907 120 716
vertik. žalúzie Strings výpredaj -60%

Prenájom a predaj elektrických polohovacích postelí s dovozom
Info: 0903 841 587
Lubotice • e-mail: epostel@epostel.sk www.epostel.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

MAĽUJEME
EXPRESNÉ MAĽOVANIE INTERIÉROV
0948 777 954, www.pomalujeme.sk
ŠTAHOVANIE BYTOV DOMOV FIRIEM
Skladovanie, balenie, montáž, vypratávanie
0918 140 111
www.stahovaniepresov.eu
AUTODOPRAVA

JARNÁ AKCIA
ISPA KRÁSA PRÍRODNÉHO KAMEŇA
ISPA Prešov, s.r.o.
Masarykova 22 (Bývala Odeva)
080 01 Prešov
Tel.: +421 51 489 10 47
Mobil: +421 905 953 839
Email: predajnapo@kamenarstvoispa.sk
Slovenský výrobca

MALIARSKÉ PRÁCE
0907 931 171

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

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

SUPER EXPRES s.r.o.
Bardejovská 1E
Prešov
Pondelok - Nedel'a
0949 009 999

Ponúkam za výhodnú cenu
KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ
tel. **0905 764 689**

VÝVOZ ŽÚMP
● Vytiahnutie ORL, lapača tukov
● Vytiahnutie žumpy
● Čistenie upchatej kanalizácie
www.superexpres.sk

Milionárom za jednu SMS?
Viac na dvojstrane vo vnútri
TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

MÄSOVÝROBA PEČOVSKÁ
NA VAŠICH TANIEROCH OD ROKU 2-9-8-7

**HĽADÁME
PREDAVAČA - PREDAVAČKU**
x x x

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

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

☎ 0917 104 105 ✉ hr@hurka.sk



SPOJENÁ ŠKOLA T. ŠEVČENKA S
VYUČOVACÍM JAZYKOM UKRAJINSKÝM,
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 OBYČIANSKY PREUKAZ A
RODNÝ LIST DIEŤAŤA :)



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



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

♥ 0915 927 086 ♥
Marcela Štofániková sladké pečenie

**NÁTERY
STRIECH**

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

0940 366 431
FARBA KTORÁ VYDRŽÍ
ZA PRIATEĽNÚ CENU

MALIARSTVO

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

0940 167 755

**RÝCHLOČISTIAREN
PERIA**
ŠITIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri zavolaní
čistenie+vankúšik, alebo
nákupná taška **ZDARMA**

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CEĽI SR
Tel:0905 267 750 PREŠOV

PEKNÁ STRECHA

**NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV**

RÝCHLO A KVALITNE
Za priateľnú cenu
0908 842 631

PROF-STRECHA

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

0940 973 777
profstrecha@gmail.com

**MONTÁŽ
STREŠNÝCH
ZÁBRAN
A ŽLABOV**

**REKONŠTRUKCIA
STRIECH**

0952 264 819

**LEPŠIA
PRÁCA**

**NÁJDITE
NOVÝCH
ĽUDÍ**

+421 905 719 145

**PALIVOVÉ
DREVO**

0918 241 336

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

DUB MATNÝ DUB ŠEDÝ ORECH MATNÝ DUB vzor ANTRACIT BIELE vzor

všetky dvere SKLADOM **AKCIA 520€**
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge **INTERIÉROVÉ DVERE**

www.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

☎ 0917 56 36 12 | 0911 60 20 40

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

Nábytok AJA Prešov, s.r.o.
Priemyselné centrum - Šalgovik

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



Sa oplatí.



-48%

500 g

1.69
3-29

Biele hrozno bezjadierkové
500 g balenie
(1 kg = 3,38)

Kaleráb
kus

-37%

0.49
0-79



Bravčová krkovička
cena za 1 kg
v celku
bez kosti

-30%

3.49
4-99



Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg

-33%

4.99
7-49



od pondelka 2. 3. do 8. 3.

CENOVÝ LÍDER*
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1



250 g

Najnižšia cena v Lidli tento rok

2 + 1 ZADARMO



1.69*
2.53**

Rajo maslo
(1 kg = 6,76)

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 1,69 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 2,53 €.
Cena za 3 kusy = 5,06 €.



1 kus iba 0.19 €

-25%

5.69
7-59

Čerstvé vajcia
30 kusov, (1 kus = 0,19)

XXL TÝŽDEŇ

2,25 l

Kofola Originál/ Citrón
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 0,66)



UŠETRITE* -34%

1.49

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.



100 praní



1 pranie iba 0.16 €

Persil Tekutý prací gél
rôzne druhy
v ponuke aj
Persil Prací prášok
90 praní za 15,99 €

UŠETRITE* -64%

15.99

*Úspora k odporúčanej bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

Silvercrest Vákuovačka
kus

UŠETRITE* -20%

19.99

*v porovnaní s cenou 24,99 platnou 13. 2. 2026 na lidl.sk



SILVERCREST



aj online

*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 2. 3. do 8. 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.

I. Blahút - M. Urban - S. Martausová - P. Uličný - A. Adamíková
muzikál

KUBO

Pocta Jozefovi Kronerovi

M. LABUDA
K. IVANKOVÁ
T. PALONDER
B. JOBUS
S. SOLDAN
P. MAKRANSKÝ
J. ADAMČÍK...

Host: Folklorný súbor **SARISAN**
Spirit of Slovak Folk

PREŠOV | 24. 5. 2026
19:00 hod., Športová Hala Hotelovej akadémie Prešov

MÝSTIKO agentúra

Predpredaj vstupeniek: v sieti ticketportal



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

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny
zameranie → odborné poradenstvo → cenová kalkuácia 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: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

slovenská firma
ZÁRUKA 20 ROKOV

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

ZÁRUKA pre seniorov
Oprava komínu GRÁTIS
0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLOVÝCH STRIECH na KLÚČ

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

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

Kúpim hodinky, budíky a hodinárske súčiastky či náradie, aj po inom hodinárovi alebo z pozostalosti. Tel.: 0918 170 073

OPRAVA eternitových, plechových, šindľových a plochých striech

20 ROČNÉ SKÚSENOSTI V PRAXI

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

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

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

FASADOVO ZATEPLOVANIE BUDOV NA KLÚČ ZA NAJLEPŠIE CENY

0903 906 766 fasadovo@fasadovo.sk

ČISTENIE A KONTROLA KOMÍNA

35 € s DPH
s revíznou správou

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA
Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov

0914 276 111 - 0915 483 234
kominarstvo-mitasi@centrum.sk

Objednávateľ: Sloboda a Solidarita, Priemyselná 8, 821 09 Bratislava, IČO: 42139333 Dodávateľ: Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A 917 01 Trnava, IČO: 36252417

DISKUSNÁ SHOW

AVYSTE

GDO?

PREŠOV

MARTINA BAJO HOLECKOVÁ
MÁRIA KOLÍKOVÁ
ŠTEFAN HAMRAN

DVORANA EV. KOLÉGIA
11.03.2026
18:00

VSTUP VOĽNÝ

BRANISLAV GRÖHLING
SAS SLOBODA SOLIDARITA
LUČIA ŽURÍŠ NICHOLSONOVÁ

Krajkárstvo - Moletka

módny salón

- OPRAVA ODEVOV
 - rýchlo, lacno aj na počkanie
 - výmena zipsov, skrakovanie, zužovanie, šitie záclon
- ZÁKAZKOVÉ ŠITIE
 - šiat, kostýmov, blúzok, sukní, sák, nohavíc

Ďakujeme - Vaša chránená dielňa

Moletka módny salón - Levočská 19/A, Prešov, tel. 051/771 04 88

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

REEM FRANCE

PRIJME TESÁRA / STOLÁRA

3 000 € (v čistom) mesačne

Francúzsko / Paríž

+33 666 479 345

Dátum nástupu: dohodou

VIAC INFO NA WWW.LEPSIAPRACA.SK

NÁKUP A PREDAJ

DRUHOTNÝCH SUROVÍN

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

PREŠOV, ZA KALVÁRIOU 3

FEREX

0905 962 799,
0915 658 107

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE
NA LEPSIAPRACA.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

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 spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

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

Číslo rubriky:

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

Riadková inzercia

2 ELEKTRO, TECHNIKA

» Kúpim zvaracku k 200,ks 250,ks 350, triodny 0949386463

6 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim KRÁLIČIE KOŽE 0905350531

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

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0905 719 145

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, Fričovec, Chmelov, Kapušany, Kendice, Lubotice, Prešov, Pušovec, Sedlice, Teriakovec, Veľký Šariš, Brezovica, Červenica pri Sabinove, Dačov, Drienica, Jakubovany, Kamenica, Lipany, Pečovská Nová Ves, Sabinov, Šarišské Michalany

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

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 nahráťe písmena „PO“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

S	5		6		8	9	
U	1	9			6	4	
D			4	2			
O	9			6	5	4	
K	8		1	8	2		3
U		6	1	8	2		
	3	8				5	

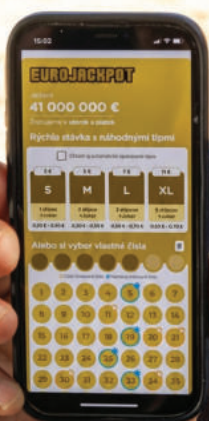
S		3	8			4		9	
U		9	6	3		1		8	2
D	6		7				9		8
O	9	8	4					1	
K		2							
U	4		1					2	7
	3	7				9			4

9. marca 1939 uskutočnil sa **Homolov puč**, keď bola odvolaná **slovenská vláda a vyhlásený výnimočný stav**

Výročia a udalosti

INZERÁT? Chcete
0911 293 742

EURO JACKPOT



HRAJ O JACKPOT AŽ DO VÝŠKY

120 000 000 €

Od výhry v Eurojackpote
ťa možno delí len jediná
SMS! Podaj si ešte dnes
a vyskúšaj svoje šťastie.

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.TIPOS.SK

Výhra vo vrecku: objavte svet SMS lotérií a žrebov!

Predstavte si, že sa váš mobilný telefón premení na osobný terminál, ktorý vám kedykoľvek a kdekoľvek môže otvoriť dvere k zaujímavým výhram, a to bez nekonečných radov, bez papierových tiketov a s maximálnym pohodlím. Moderný svet lotérií od TIPOSu je teraz dostupný priamo z vášho vrecka.

Blesková registrácia: Len dve bezplatné SMS a ste v hre

Vedeli ste, že okrem klasickej registrácie v hri sa môžete registrovať aj cez SMS? V TIPOSe sa totiž snažíme prinášať riešenia aj pre tých, ktorí nemajú radi zložité vyplňanie formulárov a skenovanie dokladov. Celý proces registrácie prebieha v dvoch rýchlych krokoch, ktoré vám nezaberú viac než pár sekúnd.

Postup je nasledovný: Najskôr pošlete prázdnu správu na skrátené číslo 3333. Obratom dostanete správu s podmienkami služby. Stačí na ňu odpovedať textom ANO a potvrdiť tak svoju plnoletosť. A to je všetko! Žiadne heslá, ktoré by ste zabudli, žiadne overovacie e-maily. Od tohto momentu je váš mobilný telefón vašou vstupenkou do žrebovania o milióny eur.

Lotérie: LOTO aj Eurojackpot na pár klikov

Podanie tiketu cez SMS je proces, ktorý zvládne naozaj každý. Základom je pamätať si jediné číslo – 3333. Táto štvorčíselná kombinácia vás vezme do sveta zábavy a hier ako napríklad LOTO, LOTO 5 z 35, Všetko alebo nič či obľúbený Eurojackpot. Každá hra má svoj unikátny kód, ktorý môžete poslať a byť tak v hre.



Pohodlie bez kompromisov

Ak chcete skúsiť šťastie napríklad v hre LOTO s vašim tipom, napíšte text „LOTO X X X X X X“ (s vašimi šiestimi šťastnými číslami od 1-49) na číslo 3333. Systém vašu stávku ihneď prijme a obratom vám zašle SMS potvrdenie o jej úspešnom uzatvorení. Váš tiket je bezpečne uložený v systéme pod vašim telefónnym číslom počas lehoty 60 dní. V tomto čase si výhru jednoducho nárokuje odoslaním overovacej správy (text VYHRA na 3333). Už žiadne hľadanie stratených papierových dokladov!

SMS žreby: Hry pre nedečkavých

Ak nepatríte k trpezlivým hráčom, ktorí čakajú na žrebovanie, SMS žreby sú pre vás to pravé. Je to digitálna obdoba klasických stieracích žrebov, no bez potreby hľadať mincu na zoškrabanie vrstvy. Pošlete správu s kľúčovým slovom bez diakritiky (napríklad BANA pre žreb Zlatá baňa) na číslo 3333 a obratom dostanete správu, ktorá odhalí, či ste

vyhrali. Je to rýchle, interaktívne a mimoriadne pohodlné. Výhry sa pripisujú do vášho hráčskeho SMS konta a následne vyplácajú na váš bankový účet, ak máte registrovaný IBAN. Radosť z výhry môžete pocítiť už po pár sekundách.

Výhry na účet: Prevod po overení tipu

Pri SMS tipovaní je proces výplaty nastavený na maximálne pohodlie. Aby ste si mohli naplno užiť svoje peniaze bez návštevy pošty, stačí jednorazovo zaregistrovať svoj bankový účet (IBAN) zaslaním SMS v tvare: UCET SKxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx na číslo 3333.

Keď si chcete overiť úspešnosť svojho tipu, pošlete SMS s textom VYHRA na číslo 3333. Systém vám doručí oznámenie o výsledku. Ak ste vyhrali a máte už predtým registrovaný svoj IBAN, TIPOS vám výhru po tomto overení prevedie priamo na váš bankový účet. Nezabudnite však, že na overenie a nárokovanie si výhry máte 60 dní od žrebovania. Po tomto čase nárok zaniká, preto je dobré poslať overovaciu SMS „VYHRA“ po každom žrebovaní.

Bezpečnosť a m-platba

Cena stávky sa odpočíta z kreditu alebo pripočíta k mesačnej faktúre u operátora. Digitálny tiket sa nedá stratiť ani poškodiť. Vaša cesta k miliónom nikdy nebola kratšia a bezpečnejšia. Stačí sahnúť do vrecka a skúsiť šťastie!

Ak potrebujete poradiť alebo vedieť viac, zavolajte nám na bezplatnú infolinku 18177.

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

Vedeli ste, že lotérie možno podať jedinou SMS?

HRAJ ZODPOVEDNE 18+



Pošli SMS s textom **LOTO S** na číslo **3333** a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 1,5 €

Dalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
LOTO M – 2 náhodné tipy + JOKER	2,5 €
LOTO L – 5 náhodné tipy + JOKER	5,5 €
LOTO XL – 10 náhodných tipov + JOKER	10,5 €

Alebo si zvol vlastné čísla:
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery)
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**
Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

Vďaka hre LOTO pribudlo na Slovensku už 69 miliónárov!



Pošli SMS s textom **EJ S** na číslo **3333** a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 3 €

Dalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
EJ M – 2 náhodné tipy + JOKER	5 €
EJ L – 3 náhodné tipy + JOKER	7 €
EJ XL – 5 náhodných tipov + JOKER	11 €

Alebo si zvol vlastné čísla:
EJ 13 6 20 49 18 8 12 (príklad, nezabudni na medzery)
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**
Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

Hraj až o neuveriteľných 120 000 000 €!



Pošli SMS s textom **VAN S** na číslo **3333** a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 1,5 €

Dalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
VAN M – 2 náhodné tipy + JOKER	3 €
VAN L – 5 náhodné tipy + JOKER	9 €
VAN XL – 10 náhodných tipov + JOKER	15 €

Alebo si zvol vlastné čísla:
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery)
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**
Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

Vyhraj 100 000 € aj keď neuhádneš nič!

ZLATÉ PRAVIDLO písania SMS: Nezabúdaj na medzery!

Aby bola tvoja stávka úspešná hneď na prvýkrát, dbaj na správne používanie medzier.

Medzi kódom hry a číslami: (napr. LOTO 5 12...) a aj medzi jednotlivými číslami: (napr. 12 18 25...)

Vstúp do sveta SMS tipovania

www.tipos.sk/smistip



Pripravte si rýchly šalát, kapustnicu alebo holúbky

Kapusta podporí naše zdravie

V minulosti bola kapusta považovaná za všeliek. V období, kedy náš organizmus vyžaduje zvýšený prísun vitamínov, by sme na jej konzumáciu rozhodne nemali zabúdať a podľa odborníkov by sme ju mali mať na našom tanieri pravidelne - ideálne každý deň. Pri troške trpezlivosti si túto zdravú zeleninu môžeme vypestovať aj v našej záhrade.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Vďaka vysokému obsahu vitamínov a minerálov je hlávková kapusta veľmi prospešná pre naše zdravie. Kyslá či kvasená kapusta, ktorá sa pripravuje práve z bielej hlávkovej kapusty, obsahuje viac vitamínov ako tá čerstvá a má ešte ďalšie priaznivé účinky na naše zdravie. „Je bohatá najmä na betakarotén a vitamín C, B3, B5, B6 a B12 a minerálne látky ako draslík, vápnik, fosfor, železo, zinok a

biotické účinky, pozitívne vplýva aj na náš mozog a nervy a je aj dokonalým zdrojom živých probiotík a enzýmov. „Vďaka fermentácii sú v ľudskom tele tieto cenné zložky veľmi dobre prijímané,“ dodáva Mgr. Klinčáková.

Pozor!

„Kapustu je potrebné konzumovať s mierou. Veľké množstvo môže spôsobiť tráviace ťažkosti či nafukovanie,“ zdôrazňuje odborníčka.

PESTOVANIE

- Skôr ako sa pustíte do pestovania kapusty, mali by ste si zvoliť odrodu. Vybrať si môžete skorú odrodu, ktorá sa hodí skôr na konzumáciu, alebo niektorú z neskorých odrôd, ktoré sú vhodné aj na zimné uskladnenie.

- Kapuste nájdite slnečné stanovište s pôdou bohatou na živiny.

Hoci kapustu môžete vysievať priamo



Kapustu si môžeme dopestovať aj v našej záhrade. zdroj foto utrojao pixabay

horčík, má vysoký obsah antioxidantov a fytonutrientov,“ vymenúva pozitíva kyslej kapusty Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že mikroorganizmy, ktoré sa nachádzajú v kapuste, podporujú zdraviu prospešné baktérie v črevách a tie uľahčujú trávenie, vstrebávanie živín a využitie vitamínov skupiny B. „Už 200 g pokryje množstvo všetkých bioaktívnych látok prospešných pre naše zdravie,“ objasňuje odborníčka a hovorí, že ďalším benefitom je skutočnosť, že kvasená kapusta obsahuje tiež kyselinu listovú - vitamín B9 a vlákninu, má protizápalové a anti-

do záhona, skoré a letné odrody je lepšie pestovať z priesad, ktoré sa dajú zakúpiť aj v záhradníctve.

- Vzdialenosť medzi sadenicami, by mala byť približne 60x60 centimetrov.

- Keďže kapusta vyžaduje dostatok vlhky, musíte záhon pravidelne a výdatne zalievať.

ZBER A USKLADNENIE

Kapustu, ktorú plánujete uskladniť, zberajte od októbra do novembra počas suchých dní. Hlávky odrežte nožom tesne nad zemou a odstráňte poškodené vonkajšie listy. Následne zeleninu uložte do debničiek a skladujte vo vlhkej a tmavej miestnosti s vysokou vlhkosťou vzduchu. Ideálna teplota je 0°C až 4°C.

POUŽITIE

Kapusta má v našej kuchyni všestranné použitie. Môžeme ju konzumovať surovú i varenú, prípadne dusenú. Pripraviť si z nej môžeme veľmi zdravú štavu, ale použiť ju tiež pri príprave šalátov, polievok, či prívarkov.

NÁŠ TIP:

Plnené kapustné listy - holúbky

Suroviny: 700 g mletého mäsa, 8 listov z bielej hlávkovej kapusty, 2 vajcia, sladká mletá červená paprika, sušený majorán, 4 strúčiky cesnaku, 2 menšie cibule,



Pripraviť si môžeme aj plnené kapustné listy. zdroj foto Eisenmenger pixabay



Kapusta je zdravá zelenina plná vitamínov.

zdroj foto auntmasako pixabay

morská soľ, zemľa, rastlinný olej, mleté čierne korenie, 400 g krájaných lúpaných paradajok z konzervy, 200 ml vývaru

Postup:

- Do hrnca dáme variť vodu. Z kapusty vyrežeme hlúb a vložíme ju do hrnca s vriacou vodou asi na jednu minútu. Potom ju opatrne vyberieme, dáme do studenej vody a oddelené listy odložíme na tanier a pomocou utierky ich zbavíme prebytočnej vody. Potom kapustu opäť ponoríme do vriacej vody a postup opakujeme, kým nezískame potrebný počet listov.

Plnka: Mleté mäso zmiešame s vajčkami, mletou červenou paprikou, majoránom, 2 prelisovanými strúčikmi cesnaku a 1 cibuľou nakrájanou najemno. Osolíme, pridáme vo vode namočenú a následne vyzmýkanú zemľu a všetko dobre premiešame.

Omáčka: Na oleji opražíme nadrobno pokrúpanú druhú cibuľu a 2 strúčiky cesnaku nakrájané na menšie kúsky. Osolíme, okoreníme mletým čiernym korením, pridáme lyžičku mletej papriky a paradajky z konzervy. Podľa potreby

1 cibuľa, 1 väčšia mrkva, soľ

Postup:

- Cibuľu očistíme, prekrájame na polovicu a potom krájame na tenké plátky, ktoré následne rozoberieme na prúžky. Cibuľu vložíme do misky, mierne posolíme a necháme chvíľu v miske postáť, aby pustila šťavu.

- Mrkvu umyjeme, očistíme a postrúhame.

- Na záver v miske zmiešame kvasenú kapustu, mrkvu a cibuľu.

- Šalát môžeme podávať samostatne, alebo ako prílohu k jedlám.

Kapustnica

Suroviny: 400 g bravčového mäsa (môže byť pliecko), 150 g údeného mäsa, 2 klobásky, 1 cibuľa, 400 g kyslej kapusty, soľ, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku, sušené huby (hrst'), 4 sušené slivky, olej, šľahačkovú smotanu, chlieb

Postup:

Na oleji speníme cibuľu, pridáme papriku a na kocky pokrúpané mäso. Popražíme, podlejeme vodou a dusíme.



Kapusta má v našej kuchyni všestranné použitie.

zdroj foto RitaE pixabay

podlejeme vývarom a varíme približne 15 minút.

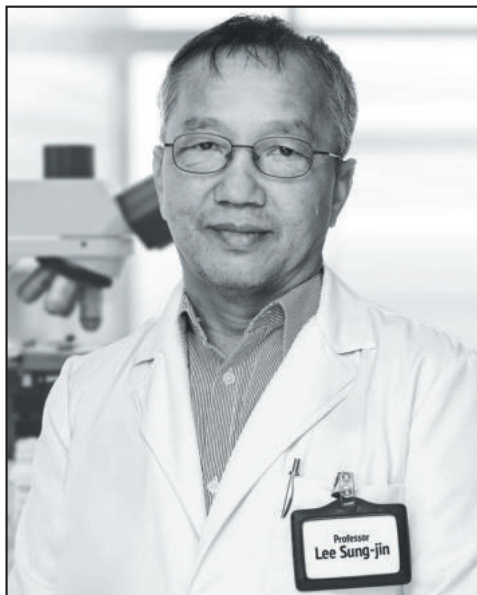
- Na každý kapustný list dáme porciu mäsovej plnky, zabalíme a poukladáme vedľa seba do zapekacej misy. Prelejeme pripravenou omáčkou. Pečieme v rúre pri 160 °C asi 45 minút najskôr prikryté a potom dopekáme bez pokrievky dozlatista.

Šalát z kvasenej kapusty

Suroviny: 200 g kvasenej kapusty,

Po 30 minútach pridáme kyslú kapustu, sušené huby, sušené slivky, celé klobásky a na kocky nakrájané údené mäso. Soľ a korenie pridáme podľa chuti. Po uvarení kapustnice z nej vyberieme klobásky. Nakrájame ich na kolieska a vrátime do hotovej kapustnice, ktorú ešte môžeme zjemniť šľahačkovou smotanou. Kapustnicu podávame s chlebom.

» ren



Profesor Lee Sung-jin, odborník v oblasti biomedicínskeho inžinierstva, popularizuje revolučnú metódu boja proti bolesti kĺbov pomocou hydrolyzovaného bioaktívneho kolagénu. Je riaditeľom medzinárodného tímu ortopedických špecialistov, ktorí už päť rokov cestujú po svete a pomáhajú opravovať kĺby, a to aj v takzvaných „beznádejných prípadoch“.

„Slováci trpiaci reumatizmom a artritídou potrebujú náležitú pomoc“

Volám sa profesor Lee Sung-jin a navštívil som 46 krajín, aby som preskúmal súčasný stav bežných metód proti bolesti kĺbov. Dovoľte mi povedať to na rovinu: spôsob, akým sa vo vašej krajine „zachraňujú“ poškodené kĺby, je zastaraný a priam škandalózný. Som šokovaný, pretože niektoré krajiny používajú moderné, oveľa účinnejšie riešenia už viac ako 12 rokov. Odstránenie herniovaných medzistavcových platničiek, zníženie dysplázie bedrového kĺbu, zmiernenie príznakov reumatoidnej artritídy a zníženie reumatoidných uzlíkov – nie sú potrebné žiadne injekcie, operácie ani vyčerpávajúce obdobie rekonvalescencie!

„Skvelý prípravok na kĺby, ktorý používa každý v Kórei“

V mojej domovine, Južnej Kórei, sa neustále snažíme zdokonaľovať technológie a zároveň zostávame verní stáročným tajomstvám prírodnej tradičnej čínskej medicíny. Práve táto kombinácia viedla k vývoju tejto prelomovej a pokročilej receptúry pre zdravie kĺbov.

Táto antiartritická receptúra s hydrolyzovaným bioaktívnym kolagénom začína hojiť praskliny a mikropoškodenia v kĺbovej chrupavke už od prvej aplikácie a až trojnásobne zvyšuje produkciu synoviálnej tekutiny. To znižuje bolesť, stuhnutosť, trenie a nepohodlie počas pohybu. V štúdiách sú viditeľné pozoruhodné výsledky metódy už za 26 dní – **silné, flexibilné kĺby, bezbolestné kĺby a rozsah pohybu zvýšený až o 93%!**

„Nikto nie je príliš starý na to, aby sa účinne zbavil bolesti!“

Kórea má starnúcu populáciu, ale jej seniori zostávajú pozoruhodne fit! Dokonca aj storoční ľudia dokážu ľahko vybehnúť po schodoch, nosiť ťažké balíky

Kórejský vedec je šokovaný:

„Nemôžem uveriť, že na Slovensku sa kĺby liečia takým zastaraným spôsobom! Je čas na revolúciu v úľave od bolesti!“

Mám pre vás **BEZPLATNÉ BALENIE** doplnku, ktorý

OBNOVUJE POŠKODENÉ KĹBY ZA 26 DNÍ

KONEČNE POCÍTITE ÚĽAVU A NEPRÍJEMNÁ BOLEŠŤ V CHRBTĚ, KOLENÁCH, BEDRÁCH ALEBO LAKŤOCH NAVŽDY ZMIZNE!

s potravinami a cvičiť bojové umenia v parkoch. Nie je to však kvôli genetike ani zemepisnej šírke!

Za toto všetko je zodpovedný tento revolučný produkt na kĺby obsahujúci bioaktívny kolagén. **Kombinuje všetkých osem kľúčových typov kolagénu**, ktoré sú nevyhnutné pre zdravú funkciu kĺbov. Rýchlo doplná akékoľvek štrukturálne defekty v kostiach, chrupkách a väzoch. **Úľavu pocítite už od prvého dňa používania** – aj keď máte viac ako 65 rokov a doteraz ste nezaznamenali trvalé zlepšenie.

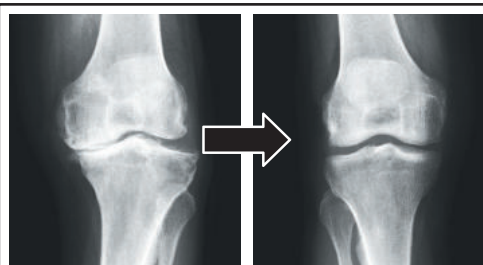
„Táto receptúra vás postaví späť na nohy. Presvedčte sa sami – ZADARMO!“

Prečo sa naďalej otravovať chemikáliami, keď existuje produkt, ktorý dokáže vyplniť medzery v chrupavke ako biologické lipidlo a zmierniť bolesť kĺbov päťkrát rýchlejšie ako steroidné injekcie? Myslím, že vás to môže šokovať. Alebo mi možno ani neveríte? Úplne to chápem a rešpektujem. Preto vám ponúkam **BEZPLATNÉ BALENIE** mojej bioaktívnej kolagénovej receptúry.

„Najlepšia a BEZPLATNÁ regenerácia kĺbov – Slováci si to zaslúžia“

Chcem vám pomôcť zo všetkých síl, pretože viem, že doteraz ste boli ponechaní sami na seba. Vy, rovnako ako tisíce ľudí na Slovensku, nie ste odsúdení na utrpenie: prehltnutie tabletičky, miňanie každého centa na premrštene drahé lieky, čakanie v radoch celé mesiace... Preto vám posielam bezplatnú várku 100 balení produktu proti bolesti s bioaktívnym kolagénom.

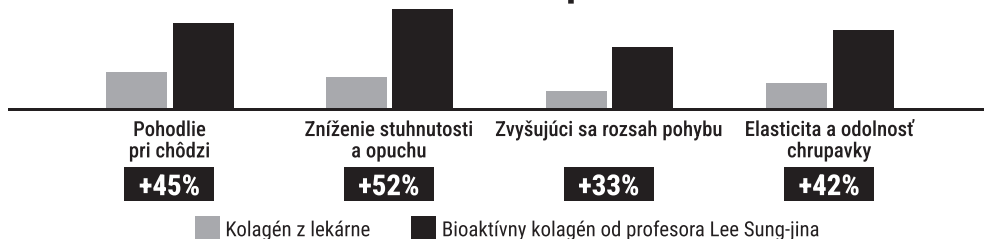
Len vďaka nemu sa už viac ako 250 000 ľudí zbavilo bolesti kĺbov raz a navždy. Predstavte si, že o necelé štyri týždne budete aj vy bez bolesti a budete môcť chodiť, behať, hrať sa so svojimi vnúčatami, robiť kutilské práce, vytrhávať burinu a robiť všetky veci, ktoré vám prinášajú radosť. Zavolajte teraz na číslo v dolnej časti stránky a požiadajte o bezplatné balenie nášho kolagénového prípravku.



„Nič mi nepomohlo s bolesťou kolena. Žiadne tabletky, masti, dokonca ani fyzioterapia. Sotva som sa dokázal postaviť zo stoličky a chôdza po schodoch neprichádzala do úvahy. Cítil som sa ako chromý a stuhnutý od bolesti. Keď som si o tejto kolagénovej metóde prečítal v novinách, pomyslel som si, že je to pravdepodobne ďalší neúspech. A verte mi – bolo to šokujúce! Po týždni používania som pocítil prvý rozdiel. Po dvoch týždňoch som mohol normálne chodiť po schodoch bez toho hrozného búšenia v kostiach. A teraz niekedy dokonca bežím za loptou s vnukom! Je to prvá vec po rokoch, ktorá mi skutočne priniesla úľavu.“

Peter P. (72 rokov) Bratislava

Profesionálna metóda na boj proti bolesti a zlepšenie zdravia kĺbov na domáce použitie!



KĹBY AKO NOVÉ – BEZ INJEKCIÍ ALEBO OPERÁCIE!

Zavolajte teraz a získajte bezplatné balenie!

Zavolajte teraz na linku oficiálneho distribútora a požiadajte ho o zaslanie **BEZPLATNÉHO BALENIA** revolučnej kolagénovej receptúry na kĺby profesora Lee Sung-jin.

Táto úžasná ponuka, ktorá zahŕňa jeden z najlepších kolagénových produktov na trhu, platí exkluzívne pre prvých 100 ľudí. Tak sa poponáhľajte!

VOĽAJTE: 055/228 99 65

Po-Pia 8:00-20:00, So a Ne 9:00-18:00
(cena miestneho hovoru)

**PONUKA PLATÍ DO:
06.03.2026**



Osamelosť sa môže vyskytnúť v akejkol'vek etape nášho života Ako zvládnuť osamelosť

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Deň osamelých. „Prináša nám to príležitosť zvýšiť povedomie o problematike osamelosti a jej vplyve na duševné zdravie,“ uviedol v tejto súvislosti Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR). Tiež pripomenul, že osamelosť sa môže týkať kohokoľvek, bez ohľadu na vek či životnú situáciu.

Osamelosť sa môže vyskytnúť v akejkol'vek etape nášho života. „Môže byť spôsobená rôznymi faktormi: stratou blízkej osoby, nedostatkom sociálnych kontaktov, životnými zmenami, ako je odsťahovanie sa do iného mesta, krajiny či chronické ochorenie. Osamelosť môže negatívne ovplyvniť nielen duševné, ale aj fyzické zdravie,“ objasňujú odborníci a vysvetľujú, ako môže osamelosť vplyvať na zdravie:

- chronická osamelosť môže byť spojená s nárastom hladiny stresových hormónov, konkrétne hormónu kortizolu
- spôsobiť zníženie kvality spánku či zvýšiť riziko rozvoja depresie
- zvýšiť riziko rozvoja niektorých chronických ochorení: osamelosť môže byť spojená s rizikom vzniku kardiovaskulárnych ochorení. Príčinou môže byť chronický stres, ktorý môže mať negatívny vplyv na zdravie srdca a ciev, prípadne môže

osamelosť viesť k zhoršeniu zdravých návykov, ako je napríklad nezdravá strava, fajčenie, nedostatok pohybu, ktoré sú rizikovými faktormi pre vznik kardiovaskulárnych ochorení.

Odporúčania odborníkov, ktoré môžu pomôcť zvládnuť osamelosť

Komunikujte s rodinou a priateľmi - Niekedy pomôže prítomnosť niekoho o koho sa môžete „oprieť“. Porozprávajte sa s niekým, komu dôverujete, o tom, ako sa cítite. Hovoriť o svojich pocitoch sa môže zdať sklúčujúce, ale môže vám pomôcť uvedomiť si, že nie ste sami.

Naplánujte si na každý deň aktivitu, na ktorú sa budete tešiť - môže to byť: prechádzka, turistika, bicyklovanie, plávanie, čítanie knihy, maľovanie, kurz cvičenia, tanca, písanie denníka, a podobne.

Trávte viac času v prírode - Trávte čas mimo vášho domova. Pobyt v prírode upokojuje a prechádzky v prírode (mestskom parku) môžu zvýšiť pocit pohody a zlepšiť náladu.

Zostaňte v kontakte s inými ľuďmi - Zostaňte v kontakte s ľuďmi, ktorým môžete dôverovať, a ktorých môžete požiadať

o pomoc. Nezabudnite, že psychická pohoda a duševné zdravie nesúvisí s počtom priateľov, ktorých máme, ale s kvalitou vzťahov a z nášho vnútorného a subjektívneho pocitu spojenia s ostatnými, teda s vedomím že máme vo svojom okolí niekoho, na koho sa môžeme spoľahnúť.

Starajte sa o seba/o svoje zdravie - Starajte sa o svoje telo. Jedzte zdravé potraviny, snažte sa jesť čo najviac čerstvého ovocia a zeleniny, celozrnných výrobkov a bielkovín. Vyhnite sa rýchlemu občerstveniu a potravinám s vysokým obsahom tuku a cukru. Nezabudnite na pravidelnú pohybovú aktivitu aspoň 30 minút denne a tiež na dostatok spánku, snažte sa spať aspoň 7 hodín denne.

Zapojte sa do komunitných aktivít vo svojom okolí - Môžete sa tak venovať činnostiam, ktoré máte radi, a zároveň spoznať nových ľudí.

Staňte sa dobrovoľníkom - Zapojte sa do dobrovoľníckej aktivity vo svojej komunite - keď robíte dobro pre druhých, je to dobré aj pre vás, prináša to pocity uspokojenia a naplnenia. Zároveň môžete spoznať nových ľudí, získať nové kontakty, nových priateľov a zároveň aj nové skúsenosti.



Ilustračné foto.

zdroj foto Dimhou pixabay

Hľadajte pomoc - Ak sa cítite osamelí a máte pocit, že sa s tým nedokážete vyrovať, neváhajte vyhľadať odbornú pomoc. Ministerstvo zdravotníctva SR spustilo v roku 2025 Národnú linku na podporu duševného zdravia, na ktorej kvalifikovaní odborníci poskytujú širokej verejnosti bezplatné a anonymné psychologické poradenstvo.

Telefónne číslo: 0800 193 193

„Duševné zdravie je rovnako dôležité ako fyzické. Ak cítite, že potrebujete podporu, neváhajte sa obrátiť na kvalifikovaných odborníkov,“ uzatvárajú odborníci z Odboru podpory zdravia a národných programov podpory zdravia.

» ren

Odklad daňového priznania

Už o pár týždňov budeme podávať daňové priznanie k dani z príjmov. Ak to nestíhate, môžete si ho odložiť. Podanie daňového priznania k dani z príjmov si môže daňovník odložiť z rôznych dôvodov. Finančná správa upozorňuje, že odklad je možné vybrať dvomi spôsobmi: oznámením alebo žiadosťou, pričom každý z nich sa používa v iných situáciách.

„Daňovník si môže podanie daňového priznania k dani z príjmov odložiť napríklad pre nedostatok času na spracovanie podkladov či z dôvodu poberania príjmov zo zahraničia,“ objasňuje Finančná správa a uvádza, že Oznámenie o predĺžení lehoty na podanie daňového priznania je najčastejšia a najjednoduchšia spôsob odkladu a podáva sa na predpísanom tlačive jednotnom pre fyzické aj právnické osoby. Nie je potrebné uvádzať dôvod odkladu a správca dane ho neschvaľuje. Nezabudnite však, že musí byť podané najneskôr do 31. marca 2026. „Daňovník si môže zvoliť nový termín – najčastejšie o 3 mesiace, teda do 30. júna 2026 alebo o 6 mesiacov, ak má príjmy zo zahraničia, takže do 30. septembra 2026,“ približuje Finančná správa a dodáva, že daňovníci s príjmami zo zahraničia musia tieto príjmy v odloženom priznaní skutočne uviesť. Ak tak neurobia, správca dane uloží pokutu za oneskorené podanie. Rovnako treba pripomenúť, že v odloženom termíne je zároveň daň aj splatná.

Možnosti doručenia

Po vyplnení oznámenia má daňovník tri možnosti doručenia, a to elektronicky, poštou alebo osobne. Elektronicky musia povinne komunikovať fyzické osoby s príjmami z podnikania a právnické osoby. Elektronická povinnosť neplatí pre fyzické osoby bez príjmov z podnikania napríklad zamestnanci, študenti a dôchodcovia. Tí môžu podať oznámenie aj papierovo - poštou či osobne v podateľni na ktoromkoľvek daňovom úrade na Slovensku.

Žiadosť – pre konkurz, likvidáciu a dedičov

Žiadosť o predĺženie lehoty na podanie daňového priznania sa používa v špecifických prípadoch, keď je daňovník v konkurznom konaní, v likvidácii alebo daňové priznanie podáva dedič za zomrelého daňovníka. Žiadosť schvaľuje správca dane a stanovuje nový termín podania. Žiadosť musí byť podaná najneskôr 15 dní pred uplynutím riadnej lehoty. Neexistuje predpísané tlačivo, daňovník si ju vyhotovuje sám.

» ren



zdroj foto Aymanejed pixabay

Slovenská príroda hľadá svoj najlepší záber

WWF Slovensko vyhlasuje celoslovenskú fotosúťaž Príroda cez objektív a pozýva verejnosť zachytiť krásu a rozmanitosť slovenskej krajiny - od drobných detailov rastlín a živočíchov až po pôsobivé panorámy hôr, lesov či mokradí. Súťaž potrvá do 30. apríla 2026 a jej cieľom je priblížiť verejnosti význam európskej sústavy chránených území Natura 2000 a ukázať, že jej hodnoty sa ukrývajú priamo okolo nás.

Sústava Natura 2000 chráni najzaujímavejšie územia, druhy rastlín a živočíchov v Európe. Verejnosť si však často neuvedomuje, že množstvo týchto miest sa nachádza aj na Slovensku. Fotosúťaž však nevyžaduje fotografovať výlučne tieto lokality ani presne poznať jednotlivé druhy. Naopak, chce motivovať ľudí všimnúť si hodnotu prírody ako takej. „Fotografia má jedinečnú schopnosť zastaviť okamih a dať mu význam. Práve preto veríme, že pohľad amatérskych fotografov môže verejnosti pomôcť lepšie pochopiť, prečo je ochrana prírody a biodiverzity taká dôležitá,“ uvádza riaditeľka WWF Slovensko Miroslava Plassmann.

Do súťaže sa môžu zapojiť osoby staršie ako 18 rokov, pričom každý účastník môže prihlásiť maximálne tri autorské fotografie zachytávajúce prírodu na území Slovenskej republiky. Súťaží sa v dvoch kategóriách: Amatérskym objektívom pre neprofesionálnych fotografov a Mladá vízia pre študentov fotografie vo veku 18 – 26 rokov.

O víťazných fotografiách rozhodne odborná komisia zložená z rešpektovaných osobností fotografie a ochrany prírody. Medzi nimi je aj renomovaný ekológ a amatérsky fotograf Dobromil Galvánek zo Slovenskej akadémie vied, ktorý zdôrazňuje: „Silná fotografia nevzniká len správnou expozíciou, ale najmä citom pre okamih a rešpektom k tomu, čo stojí pred objektívom. Teším sa na fotografie, ktoré dokážu ukázať krásu aj krehkosť našej krajiny a pripomenúť, prečo má jej ochrana zmysel.“

Hlavnou cenou je jedinečný terénny výjazd a monitoring veľkých šeliem s odborníkmi z WWF Slovensko. Víťazi tiež získajú ďalšie hodnotné vecné ceny, pričom výherné fotografie budú súčasťou mobilnej výstavy. Výsledky budú vyhlásené 21. mája 2026 pri príležitosti Svetového dňa Natura 2000.

Podrobné podmienky súťaže a prihlasovací formulár sú dostupné na web stránke Príroda pre všetkých.

» ren



zdroj foto BooPhotographer pixabay

Podvodníci zasielajú falošné žiadosti alebo potvrdenia Pozor na podvodné SMS a falošné výzvy

Finančná správa upozorňuje verejnosť na sofistikované podvodné aktivity, ktoré sa v týchto dňoch šíria prostredníctvom SMS správ, e-mailov a falošných dokumentov. Neznáme osoby sa v nich vydávajú za finančnú správu, Slovenský daňový úrad či dokonca medzinárodné organizácie a vyzývajú na úhradu údajného nedoplatku na DPH alebo inej daňovej povinnosti.

Finančná správa uvádza, že podvodníci zasielajú falošné žiadosti o úhradu daňového dlhu alebo potvrdenia o prevodoch finančných prostriedkov, neraz aj s hlavičkami zahraničných inštitúcií, ako napríklad INTERPOL alebo AFRIPOL. Aby pôsobili dôveryhodne, uvádzajú tiež konkrétne identifikačné údaje subjektu, teda názov firmy, IČO, meno zodpovednej osoby a telefónne číslo. V niektorých prípadoch zasielajú aj falošné potvrdenia o prevodoch finančných prostriedkov alebo žiadajú úhradu poplatkov za reaktiváciu prevodu, kolkov či údajnú daňovú povinnosť v krátkej lehote - napríklad do 24 hodín, pričom sa vyhrazujú zablokovaním bankového účtu alebo platobnej karty. „Apelujeme na občanov aj podnikateľov, aby boli obozretní a každú výzvu na úhradu si vždy overili prostredníctvom oficiálnych komunikačných kanálov. Finančná správa nikdy ne-

žiada úhradu daní cez SMS ani sa nevyhrazuje zablokovaním účtu,“ upozorňuje Daniel Kováč, hovorca finančnej správy.

Hlavné znaky prebiehajúceho podvodu:

• **Časový nátlak a vyhružky:**

Útočníci vyžadujú úhradu v lehote 24 hodín, inak hrozia zablokovaním bankového účtu a platobnej karty.

• **Neoficiálna komunikácia:**

Používajú verejné bezplatné e-mailové schránky napríklad slovenskadanovasluzba@gmail.com.

• **Falošná terminológia:**

Žiadajú úhradu za „reaktiváciu prevodu“ či „primárny nákup kolkov“, čo sú fiktívne poplatky, ktoré finančná správa nikdy nevyžaduje.

• **Zneužitie firemných údajov:**

Podvodníci využívajú logá, IČO a mená reálnych zamestnancov, aby v SMS správach a e-mailoch pôsobili dôveryhodne.

Pozor!

„Oficiálna komunikácia s daňovými subjektmi prebieha výlučne prostredníctvom portálu finančnej správy, osobnej internetovej zóny (OIZ), eSlužieb alebo cez Ústredný portál verejnej správy (Slovensko.sk).



Ilustračné foto.

zdroj foto Josefa pixabay

Ak daňový subjekt eviduje nedoplatok, je o tejto skutočnosti informovaný zákonným spôsobom prostredníctvom oficiálnych kanálov,“ zdôrazňuje Finančná správa.

Ako postupovať, ak dostanete podozrivú správu:

• Na správu nereagujte a v žiadnom prípade neposielajte finančné prostriedky na uvedené účty.

• Neklikajte na odkazy a neposkytujte svoje osobné ani bankové údaje.

• Overtte si pravosť informácie prihlásením do svojej osobnej oficiálnej schránky

na portáli finančnej správy alebo Slovensko.sk.

• V prípade podozrenia na podvod kontaktujte políciu na čísle 158 alebo call centrum finančnej správy na čísle **048/4317 222**.

„Prevencia a dôsledné overovanie informácií predstavujú najúčinnnejšiu ochranu pred podvodníkmi,“ pripomína Finančná správa a odporúča informovať o týchto praktikách aj blízkych, kolegov či seniorov, ktorí môžu byť voči podobným podvodom zraniteľnejší.

» ren

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Starej Ľubovne



Príďte si vyskúšať

FORMA club

Levočská 27,
Stará Ľubovňa, 064 01
Tel.: 0903 692 367

- 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

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

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

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 904 896 262

+421 907 895 865



ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Premiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



