

L'UBOVNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE
NA ZAKLADE 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

Zľava pre seniorov

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU
ŠKRIDLÝCH STRIECH
>>> na KĹÚČ <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

NÁTERY STRIECH

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

0940 366 431
FARBA KTORÁ VYDRŽÍ
ZA PRIATEĽNÚ CENU

JODUR S.R.O. Priemyselné podlahy

Realizujeme betonárske práce,
Zhotovujeme priemyselné
podlahy do garáží, dielni
a prístupové cesty
Tel: 0950 211 802



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

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIOU

v našich novinách



0907 877 862

ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL
0908 337 893

MONTÁŽ STREŠNÝCH ZÁBRAN A ŽLABOV

REKONŠTRUKCIA
STRIECH

0952 264 819

VÝKUP KOŽÍ

a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ
MLÁDKO
DOMINANT
od 2.3.2026

Viac info str. 6

RÝCHLOČISTIAREN PERIA

ŠÍTIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri zavolaní
čistenie+vankúšik, alebo
nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CEĽEJ SR
Tel:0905 267 750 St. L'UBOVNA

MALIARSTVO

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

0940 167 755

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.

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

„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 najčastejší a najjednoduchší 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.

Milionárom za jednu SMS?

Viac na dvojstrane vo vnútri

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRAD
lubovniansko@regionpress.sk

INZERCIA

Bc. Lenka Šubová 0907 877 862

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)

Každý týždeň:
Stará Ľubovňa, Čirč, Forbasy, Hniezdné, Hromná, Chmeľnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Ortov, Plaveč, Plavnica, Podolíneček, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galancko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NK	35.050	Novozámocko
PZ	22.970	Pezinskó
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecsko
SE	36.750	Senicko+Skalitéko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49.930	Trnavsko
ZM	20.930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LI	37.270	Liptovsko=LM+RK
LC	30.860	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Martinskó+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Žiarisko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Ľubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+KK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

Slovenská príroda hľadá svoj najlepši 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 najvzácnejšie 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 fotografů 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 fotografů 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 Galvánec 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

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

www.regionpress.sk
REGION PRESS

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV
EFEKTÍVNEJŠIE
ZAVOLAJTE 0907 877 862
LEPŠIA PRÁCA SK

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

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

www.mojinzerat.sk

INZERÁT TU UŽ OD 4 EUR

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločnosťou 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

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

Meniny oslavujú



Február

27. Alexander
28. Zlatica

Marec

1. Albin
2. Anežka
3. Bohumil, Bohumila
4. Kazimír
5. Fridrich
6. Radoslav, Radoslava

7. marca 2003 Výročia a udalosti
Václav Klaus bol inaugurovaný za českého prezidenta

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
Naše OCELOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domov
AKCIA 460 €
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE
v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge všetky dvere SKLADOM
odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR
V ponuke aj bezpečnostné dvere SECURIDO a SECUM
0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 • Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk

STUDNE SPIŠ
VŔTANÉ STUDNE (aj v ťažko dostupných miestach)
Studňa na kľúč bez starostí (spojznenie, zapojenie až do domu)
Obhliadka ZDARMA
OKRESY SL, SNV, GL, LE, PP, KK, Tatry
0910 907 026
0917 204 213
www.studnespis.eu



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 Plus

1.69* Rajo maslo (1 kg = 6,76)
2.53**

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 1,69 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 2,53 €
Cena za 1 liter = 5,26 €



1 kus iba 0.19 €

-25%

5.69
7.59
Čerstvé vajcia
30 kusov, (1 kus = 0,19)

XXL TÝŽDEŇ

2,25 l

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



UŠETRITE -34%

1.49

*Cena k informáciám: 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

*Cena k informáciám: bežnej maloobchodnej predajnej cene výrobcu

Silvercrest Vákuovačka kus

UŠETRITE -20%

19.99

*Cena minimálnej zálohovej platby 19.99 € platí do 12. 3. 2025 na kusovú



SILVERCREST

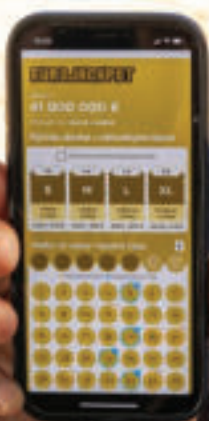


aj online

*Pravidlo to systému agentúry NMS Market Research Slovakia vykonanej v dňoch 8. 12. - 14. 12. 2024 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 2. 3. do 8. 3. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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

TIPOS

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 herni 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 stávkku 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 užít 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 €

Ďalšie 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 zvoľ 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 €

Ďalšie 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 zvoľ 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 €

Ďalšie 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 zvoľ 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/smsstip



Blíži sa bežkárska 24-hodinovka

Na unikátnom okruhu priamo v centre mesta, v Areáli zimných športov na plážovom kúpalisku v Banskej Bystrici sa uskutoční jedinečné športové podujatie – bežkárska dvadsaťštyrihodinovka. Trať v celkovej dĺžke 950 metrov s miernym prevýšením a nočným osvetlením je vhodná nielen pre výkonnostných športovcov, ale aj pre začiatočníkov či rekreačných bežkárov. Podujatie s príznačným názvom BEŽKY 24 sa bude konať prvý marcový piatok a v sobotu - 6. až 7. marec a sľubuje nezabudnuteľných 24 hodín pohybu a skvelej atmosféry.

BEŽKY 24 je podujatie aké na Slovensku nemá obdoby a určené je pre širokú verejnosť. Upravená trať umožňuje využitie oboch základných bežkárskejších techník – klasickú i "korčuľovanie". Podujatie sa začne v piatok 6. marca o 10.00 hod. Prvými štartujúcimi budú žiaci z banskobystrických základných škôl. Po nich prídu na rad študenti zo stredných škôl i z banskobystrickej Univerzity Mateja Bela, členovia športových klubov a široká verejnosť. „Hlavným cieľom podujatia BEŽKY 24 je zapojiť do pohybu čo najväčší počet Banskobystričaniek, Banskobystričanov a návštevníkov zo širokého okolia bez ohľadu na vek, skúsenosti či výkonnosť. Počas celej dvadsaťštyrihodinovky sa účastníkom nemerá čas ani nezaznamenáva počet absolvovaných kôl. Podstatné je prísť, zapojiť sa a vychutnať si radosť z pohybu,“ hovorí primátor Ján Nosko.

S cieľom optimálne regulovať počet účastníkov, je na webovej stránke ZAARES-u k dispozícii online rezervačný systém <https://zaaresbb.sk/> alebo priamo na webe <https://www.bezky24.sk/>. Registrácia však nie je povinná.

„Uvítame záujem účastníkov, ktorí si trúfnu absolvovať BEŽKY 24 v nočných hodinách. Aj počas noci bude areál a bežkárske okruhy plne osvetlené. Pre motoristov bude vyhradené bezplatné parkovanie pred vstupom do areálu plážového kúpaliska. Všetkých pozývame, aby sa zúčastnili na prvej bežkárskej dvadsaťštyrihodinovke na Slovensku,“ hovorí Peter Gogola z organizačného tímu BEŽKY 24.

Súčasťou podujatia bude aj sprievodný program pre malých i veľkých. Každý účastník si ako odmenu odnesie štartovné číslo, športový vak, diplom, pohár teplého čaju a predovšetkým pocit spolupatričnosti k výnimočnému podujatiu, ktoré sme na Slovensku ešte nezaznamenali.

» ren



zdroj foto Mesto Banská Bystrica

Predstavili projekt Slušná Žilina

Projekt sa bude počas roka venovať rôznym oblastiam mestského života. Podrobnosti predstavili v uplynulých dňoch partneri iniciatívy, ktorí chcú v Žiline spoločne vytvárať príjemnejšie, ohľadupľnejšie a kultivovanejšie prostredie pre všetkých. Iniciatíva má za cieľ kultivovať vzťahy medzi ľuďmi, zviditeľňovať a upozorňovať na slušnosť v bežných situáciách, v ktorých sa Žilincania a návštevníci mesta ocitajú denne.

Projekt Slušná Žilina je prvým svojho druhu na Slovensku, vo svete funguje podobných iniciatív niekoľko. „Nechceme počuť, ale nastavovať zrkadlo, podporovať a motivovať k slušnému správaniu medzi ľuďmi nielen vo verejných priestoroch, mestskej hromadnej doprave, na kultúrnych a športových podujatiach, ale aj v komunikácii na sociálnych sieťach, kde sa často vytráca rešpekt, empatia a elementárna úcta. Veríme, že pozitívne príklady a citlivá forma komunikácie môžu prispieť k zmene atmosféry aj za pomyselnými hranicami nášho mesta,“ vyjadril sa k projektu Slušná Žilina primátor Peter Fiabáne.

Na iniciatíve bude mesto spolupracovať aj s ďalšími partnermi, konkrétne mestskou políciou, Dopravným podnikom mesta Žiliny, žilinskými športovými klubmi či mestským divadlom. Samospráva však nezabúda ani na súkromnú sféru. Projekt podporujú viaceré žilinské firmy, ale aj občianske združenia a v oslovovaní partnerov bude radnica pokračovať.

Pre najmladšiu generáciu žiakov 1. stupňa žilinských základných škôl mesto usporiada 28 besied, na ktorých ich bude atraktívnou formou motivovať k slušnosti v škole, na ulici, aj medzi kamarátmi. „Do projektu sa budú môcť zapojiť aj prevádzky, súkromné podniky, kaviarne, kultúrne a komunitné priestory a vzniknú takzvané Slušné miesta. Obyvatelia a návštevníci Žiliny ich spoznajú tak, že budú označené nálepkou projektu,“ hovorí žilinský poslanec Martin Barčík, ktorý je spolu s primátorom iniciátorom projektu.

Projekt Slušná Žilina štartuje online prieskumom na rôzne témy týkajúce sa slušnosti v meste. Môžu sa doň zapojiť Žilincania aj tí, ktorí v meste pracujú, študujú či ho pravidelne navštevujú z iných dôvodov. Cieľom je získať relevantné informácie o tom, ako ľudia vnímajú atmosféru a slušnosť v Žiline. Účastníci prieskumu sa zároveň môžu zapojiť do súťaže o zaujímavé ceny. Prieskum je zverejnený na stránke www.slusnazilina.sk a na sociálnych sieťach mesta.

» ren



Ambasádori projektu Slušná Žilina. zdroj foto Mesto Žilina

VÝKUP KOŽÍ 0,50 € za kus

Aktuálne ceny na www.slovakiaskins.sk a PREDAJ KRMÍV

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 2.3.2026

králik s liečivom, nosnice, brojlery a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy

vždy v STREDU v týchto termínoch:

18.3., 8.4., 29.4., 20.5., 10.6., 1.7., 12.8. 2026

Čirč 9,00 hod.	Kamienka 13,40 hod.
Ľubotín..... 9,20 hod.	Hniezdne-Coop.... 14,00 hod.
Plaveč..... 9,35 hod.	Nížné Ružbачy... 14,20 hod.
Orlov..... 9,50 hod.	Podolinec-pošta ... 14,40 hod.
Hromoš..... 10,15 hod.	Spišská Belá-Coop . 15,10 hod.
Plavnica-Coop..... 10,40 hod.	Ľubica..... 15,30 hod.
Údol-pohos. Zas 11,00 hod.	Huncovce 15,50 hod.
Chmelhica-MŠ 11,20 hod.	Vrbov 16,10 hod.
Jakubany-p. zbroj... 11,45 hod.	Vlková..... 16,25 hod.
N. Ľubovňa-n. cen. . 12,00 hod.	Abrahám.-kostol... 16,40 hod.
Kolačkov-pož. zbr... 12,20 hod.	Janovce..... 17,00 hod.
Jarabina 13,15 hod.	

>> Auto bude stáť na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<

VOLAJTE 0907 893 351 - 0907 684 441
0915 252 372 - 0905 345 352
www.slovakiaskins.sk
Slovakia Skins s.r.o. - 913 24 Svinná 466



NOVÉ MOŽNOSTI VYKUROVANIA FRÉZOVANIE PODLAHOVÉHO KÚRENIA

Prečo si vybrať nás:

- Ideálne pri rekonštrukciách - bez búrání
- 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

RÝCHLA A ČISTÁ MONTÁŽ PRIAMO DO EXISTUJÚCEJ PODLAHY BEZ JEJ ZVÝŠOVANIA

0915 657 466

domirenovation88@gmail.com

www.domirenovation.sk

DomiRenovation



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, kolký 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 slovenskadanova-sluzba@gmail.com).

- **Falošná terminológia:**

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

- **Neužitie 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 Josefka 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**.

„Prevenícia 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.

» [en](#)

Osamelosť sa môže vyskytnúť v akejkolvek 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 akejkolvek 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 vplývať 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. Hovorí 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.

Saňte 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 vyrovnávať, neváhajte vyhľadať odbornú pomoc. Ministerstvo zdravotníctva SR spustilo v roku 2025 Národnú linku na podporu duševného zdravia, na ktorej kvalifikovaní odborníci poskytujú širokej verejnosti bezplatne a anonymne 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.

» [en](#)

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

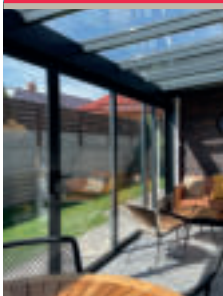
GS
EUROTHERM
MONT



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



Ponuka práce pre
**MURÁRSKE
partie**

(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky 4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu

**POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR**

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

**ZĽAVA
-15%**



Kontakt: +421 917 506 871

EKOLÓGICKE ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

BEZ
WAPKY

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

AJ V MARCI BUĎTE NA OČIACH

Vyskúšajte čím skôr

ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

L'UBOVNIANSKO

Týždenne až v **12 940**
domácnostiach



**LEPŠIA SK
PRÁCA**

PERSONÁLNA AGENTÚRA

**NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV**

EFEKTÍVNEJŠIE

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA



info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 403 131

Alib: 0909 131 131



DOTÁCIU ODPočITAME 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

