

L'UBOVNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

Daňové priznanie môžete podať aj elektronicky

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

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

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

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

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

» ren



Ilustračné foto. zdroj foto Pexels pixabay

Výhodou je kontrola formulára

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

Naše výrobky si viete zakúpiť tu:

Hlavná 121/54 Terňa

Prešov predajne:

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

NÁTERY STRIECH

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

0940 366 431

FARBA KTORÁ VYDRŽÍ ZA PRIATELNÚ CENU

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

INZERUJTE U NÁS

0907 877 862
lubovniansko@regionpress.sk

- najčítanejšie regionálne noviny
- najväčšia distribúcia
- vydávané každý týždeň
- grafika v cene inzerátu

www.regionpress.sk

f lubovniansko

20. marca 1916 **Výročia a udalosti**

Albert Einstein publikoval svoju **teóriu relativity**

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

REKONŠTRUKCIA STRIECH NOVÁ STRECHA

Za rozumnú cenu.

0908 152 485

ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

MALIARSTVO

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

0940 167 755

JODUR S.R.O.

Priemyselné podlahy

Realizujeme betonárske práce, Zhotovujeme priemyselné podlahy do garáží, dielni a prístupové cesty

Tel: 0950 211 802

REGIONPRESS Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je 18. marca 2026

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Každý deň sa môžeš mať ako prasa v žite

HRAJ ZODPOVEDNE 18+

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, Čiž, Forbasy, Hniezdné,
 Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Ka-
 mienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné
 Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč,
 Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské
 Jastrabie, Údoly, Veľký Lipník, Vyšné
 Ružbachy

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
 pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
 kovou úpravou.

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	Levičko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezínsko
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecsko
SE	36750	Senicko+Skalitéko
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	32720	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martínsko+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarosko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Ľubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+S0
PP	41520	Popradsko+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 dospievajúcich.

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

Prevenca 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

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE
 0907 877 862

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

Pomelo je bohaté na vitamíny a minerály

www.cujte.sk

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**

Prijímame objednávky na rok 2026 v oblasti:

- výkopové a zemné práce
- kanalizačné a vodovodné prípojky
- pokládka zámkovej dlažby
- jednoduché stavebné práce
- obhliadka a cenové ponuky zdarma

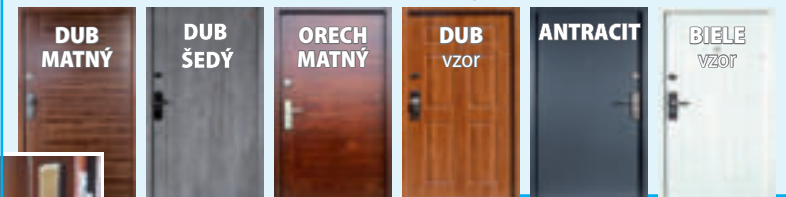
www.pminstal.sk

PLAVNICA 222

0905 299 414

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCĽOVÉ 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 •
 www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk

Otvorené:
 Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) 51 (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP 51 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spon-
 platnený 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 – Zoznamenie
- 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 nahraďte písmena „51“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tlači.

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



**Raiffeisen
Bank**

Želáte si veľa rokov bez úrokov? Raifkujte.



Raiffeisen banka, Táto banka, a.s. organizácia zložené podniky - 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

VÁŠE 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

KVALITNÉ PODLAHOVINY

PRE VÁŠ BYT, DOM ČI KANCELÁRIU

METRÁŽNE, KUSOVÉ A DOMÁCE KOBERCE

BEHÚNE, PVC, VYNILOVÉ A LAMINÁTOVÉ PODLAHY

BYTOVÝ TEXTIL A DOPLNKY, GARNÍŽE

POKLÁDKY PODLAHOVÍN A KOBERCOV

VEĽKONOČNÁ AKCIA

ZĽAVA NA KUSOVÉ KOBERCE MODEL Y 2025 DO 30%

ZĽAVA NA PVC PODLAHOVINY DO 60%

OC SEVERKA KEŽMAROK, GARBIARSKA 19

0907 906 996, 0907 925 233

www.bratex.sk | bratex@bratex.sk

Koberce Bratex

INZERUJTE U NÁS

0907 877 862
lubovniansko@regionpress.sk

- najčítanejšie regionálne noviny
- najväčšia distribúcia
- vydávané každý týždeň
- grafika v cene inzerátu

OD BRATISLAVY
PO HUMENNÉ

lubovniansko

www.regionpress.sk

www.regionpress.sk

**23. marca 1983**

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

Výročia a udalosti

Dôležité
telefónne čísla

Záchranná lekárska
služba 155

Požiarňa služba
150

Inzercia LUBOVNIANSKO
0907 877 862

Polícia
158

Tiesňové telefónne
číslo 112

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

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 odborne 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

Oplatí sa!

TOP PONUKY TÝŽDŇA

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU



BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

BOMBA FASÁDA

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



UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO K JINOVÁRVA

	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 €

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

DOPRAVA ZADARMO
JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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



ZĽAVA -15%
Kontakt: +421 917 506 871

LEPŠIA PRÁCA SK

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je 18. marca 2026



- ✓ Rámový systém AluPlus
- ✓ Bezrámový otočný systém AluVista, AluVerso
- ✓ Bezrámový systém HPS
- ✓ Celohliníkové zábradlia
- ✓ Zasklievanie balkónov a terás



ZÁRUKA na stálosť farby 28 rokov
Záručný aj pozáručný servis ZDARMA
• výrobky sú certifikované •

stačí prezvoniť alebo zaslať SMS my sa Vám ozveme
0905 205 774 | 0948 205 774

• SPIŠSKÁ BELÁ, Továrenská 22
• POPRAD, Levočská 845/15, PD Viktoria

Pondelok - Piatok:
8.00 - 12.00 / 13.00 - 17.00 hod.

info@balkony-zaluzie.sk
www.balkony-zaluzie.sk

REGIONPRESS

NAHLAS...

...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi



V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú 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

