

# L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

## ČISTENIE HROBOV

- Obnova písma, dátumy úmrtia
- Náhrobné doplnky

**JEDNOHROB 80€**

**DVOJHROB 120€**

OBNOVA PÍSMO 1,50€/znak

IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA



0911 996 087 0949 651 250  
www.cistenie-hrobov.sk

25\_012

## Študenti a dobrovoľné daňové priznanie

Finančná správa upozorňuje, že mnohí študenti môžu získať späť zaplatené dane, ak sa rozhodnú podať daňové priznanie dobrovoľne. Aj pri nízkych príjmoch môže študentom vzniknúť nárok na daňový preplatok, ktorý im štát vráti. Podanie daňového priznania tak predstavuje jednoduchú cestu k vráteniu zaplatenej dane.

„Študent je povinný podať daňové priznanie k dani z príjmov za rok 2025, ak jeho celkové zdaniteľné príjmy presiahli 2 876,90 eur. Do tejto sumy sa započítavajú všetky príjmy, ktoré sú predmetom dane a nie sú od dane oslobodené. Ak študent pracoval v zahraničí, príjem zo závislej činnosti zo zahraničných zdrojov sa započítava do celkových zdaniteľných príjmov,“ uvádza Finančná správa a dodáva, že od dane sú oslobodené napríklad:

- štipendiá zo štátneho rozpočtu, vysokých škôl alebo zo zahraničia,
- štipendiá podľa zákona o odbornom vzdelávaní a príprave,
- dávky z nemocenského, dôchodkového a sociálneho poistenia.

„Mnohí študenti síce nedosiahli príjem presahujúci 2 876,90 eur, no počas roka im zamestnávateľia zrážali preddavky na daň. V takom prípade sa im oplatí podať daňové priznanie dobrovoľne,“ radí Finančná správa študentom a objasňuje, že:

- podaním priznania im vznikne daňový preplatok,
- preplatok bude vrátený, ak presiahne 5 eur,
- žiadosť o vrátenie preplatku je súčasťou daňového priznania,
- ide o jednoduchý spôsob, ako získať späť časť peňazí z brigád alebo krátkodobých pracovných pomerov.

„Dobrovoľné podanie daňového priznania je tak pre študentov často finančne výhodné, najmä ak pracovali na dohody, kde sa preddavky zrážali automaticky. Lehota na podanie daňového priznania je 31. marec 2026,“ informuje inštitúcia a pridáva príklad:

Študentka mala v roku 2025 počas letných prázdnin príjem z dohody o brigádnickej práci študentov v celkovej sume 975 eur. U zamestnávateľa si v priebehu roka 2025 neuplatnila nezdaniteľnú časť základu dane na daňovníka (nepodpísala tlačivo Vyhlásenie na uplatnenie nezdaniteľnej časti základu dane na daňovníka a daňového bonusu). Zamestnávateľ jej zrazil preddavky na daň vo výške 160,43 eura a po skončení roka vydal Potvrdenie o zdaniteľných príjmoch zo závislej činnosti za rok 2025. Keďže úhrn jej zdaniteľných príjmov za rok 2025 nepresiahol 2 876,90 eura, nie je povinná podať daňové priznanie. Daňové priznanie však môže podať dobrovoľne, pričom jej vznikne nárok na vrátenie preplatku na dani vo výške 160,43 eura.

» ren

## ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

53\_0045

## RÝCHLOČISTIAREN PERIA

ŠITIE paplónov a vankúšov

**AKCIA** prizvaní čistenie+vankúšik, alebo nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR  
Tel:0905 267 750 Št. LUBOVŇA

065-008

## NÁTERY STRIECH

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

0940 366 431

FARBA KTORÁ VYDRŽÍ ZA PRIATELNÚ CENU

35-0013

**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

39-0235

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

PM  
Instal  
PLAVNICA 222

0905 299 414

www.pminstal.sk

42-010

28. marca 1979

Roztavenie druhého jadrového reaktora jadrovej elektrárne **Three Mile Island**

Výročia a udalosti

HĽADÁTE

ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIOU

v našich novinách

0907 877 862

lubovniansko@regionpress.sk

Slováci bojujú o futbalové MS

Tipuj s 1. stávkou bez rizika až do 50 €

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS BET

35-0013

**Bezplatný týždenník**  
**LUBOVNIANSKO**  
 EV 6208/24  
 vydáva spoločnosť  
**REGIONPRESS**  
 so sídlom Pekárska 7489/40A,  
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.  
 Ročník III, rok 2016

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

**INZERCIA**  
 Bc. Lenka Šubová **0907 877 862**  
 www.regionpress.sk  
 www.facebook.com/regionpress.sk

**DISTRIBÚCIA** (12.940 domácností)

**Každý týždeň:**  
 Stará Ľubovňa, Čiž, Forbasy, Hniezdede, Hromos, Chmelnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Ortov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, 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	Levičko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezínsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
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	37.260	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	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinsko+BY

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemercko=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

# Jar je časom migrácie obojživelníkov

Zamestnanci Štátnej ochrany prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR) spolu s dobrovoľníkmi každoročne pomáhajú obojživelníkom bezpečne prekonať frekventované cesty počas ich jarnej migrácie. Budovaním migračných zábran a pravidelnými prenosmi obojživelníkov prispievajú k ochrane druhov, ktorých populácie v posledných rokoch výrazne klesajú.

S príchodom teplejších dní a vlahy v podobe dažďa sa prebúdzajú mnohé obojživelníky, ktoré následne migrujú zo zimoviska k reprodukčným vodným plochám, kde kladú vajíčka. Počas tejto migrácie musia na mnohých miestach prechádzať cez cesty, kde ich každoročne tisíce uhynú pod kolesami áut. Spolu s ďalšími faktormi, ako nedostatok zrážok v zimnom a predjarnom období, rýchly nástup vysokých jarných teplôt či úbytok mokradí, dochádza k postupnému miznutiu populácií obojživelníkov z viacerých lokalít.

Zamestnanci Štátnej ochrany prírody Slovenskej republiky spolu s dobrovoľníkmi každoročne na jar budujú pozdĺž kritických úsekov migračné zábrany. V trasách ich ťahu sa inštalujú približne pol metra vysoké plastové fólie, ktoré žabám zabránia vstúpiť na vozovku. „Zábrany sa následne niekoľkokrát denne kontrolujú, obojživelníky sa vyzbierajú a bezpečne prenesú na druhú stranu cesty,“ priblížil Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR a doplnil, že najčastejšie migrujúcimi druhmi

sú ropucha bradavičnatá, skokan hnedý a skokan štihlý. Medzi prenesenými jedincami sa objavujú aj rosnička zelená, kunka žltobruchá či mlok hrebenatý a mlok bodkovaný.

Počas jednej migračnej sezóny prenesú pracovníci ŠOP SR spolu s dobrovoľníkmi tisíce jedincov. „Například minulý rok bolo pri vodnej nádrži Sigord prenesených približne 2 800 obojživelníkov, zatiaľ čo pred piatimi rokmi to bolo na rovnakej lokalite až 8 000 jedincov,“ upresnil Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR. Obojživelníky sú pritom podľa odborníkov významnou súčasťou potravného reťazca, regulujú množstvo hmyzu a zároven sú potravou pre mnohé druhy vtákov a cicavcov. Ich úbytok môže narušiť rovnováhu v ekosystémoch a znížiť biologickú rozmanitosť krajiny. „Apelujeme preto na vodičov, aby najmä na úsekoch v okolí vodných plôch zvýšili ostražitosť a boli ohľaduplní k obojživelníkom aj dobrovoľníkom, ktorí ich pomáhajú zachraňovať,“ uzavrel Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR.

Viac informácií na webovej stránke ŠOP SR.



Inštalácia dočasných migračných zábran pre obojživelníky. autor foto M. Hrešová

**MALIARSTVO**  
 - Nátery striech  
 - Nátery kostolov  
 - Nátery vo výškach  
 - Oprava komínov  
 - Maľovanie fasád  
**0940 167 755**

**NÁTERY STRIECH**  
**OPRAVA KOMÍNOV**  
 REKONŠTRUKCIA STRIECH  
 NOVÁ STRECHA  
 Za rozumnú cenu  
**0908 152 485**

## Riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA
- » Kúpim babetu aj nepojazdnú, diely, ihneď pricestujem, okamžite zaplatím. Tel. 0949 154 017
- 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
- 4 DOM A ZÁHRADA
- 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
- 6 HOBBY A ŠPORT
- 7 DEŤOM
- 8 DARUJEM
- 9 ZOZNÁMENIE
- 0 RÔZNE

**Nátery striech**  
**Opravy komínov**  
**0940 823 590**

**ŠUMNÁ STRECHA**  
**Nátery striech**  
**Nátery kostolov**  
**Opravy komínov**  
**Výmena striech**  
**0940 849 592**

**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 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

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuvěřujeme. 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 „SL“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platba mobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

**NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV**  
**EFEKTÍVNEJŠIE**  
**ZAVOLAJTE 0907 877 862**  
**LEPŠIA PRÁCA SK**

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

<b>DUB MATNÝ</b>	<b>DUB ŠEDÝ</b>	<b>ORECH MATNÝ</b>	<b>DUB VZOR</b>	<b>ANTRACIT</b>	<b>BIELE VZOR</b>
------------------	-----------------	--------------------	-----------------	-----------------	-------------------

**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: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>**  
 www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk

## FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE komínov

- revízie komínov ku kolaudáciám RD
- frézovanie a vložkovanie komínov
- strojové čistenie zadržovaných komínov
- fasádne komíny
- čistenie a kontrola komínov

Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7.00 do 17.00 hod.

obhliadka  
ZDARMA

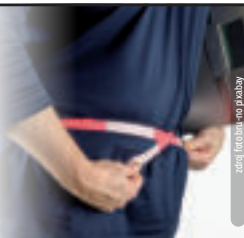
[www.kominar-poprad.sk](http://www.kominar-poprad.sk)  
[www.kominyfrezovanie.sk](http://www.kominyfrezovanie.sk)

Erimont s.r.o. Lučivná 315



**0905 279 418**  
Michal Hudáč

**čujte.sk**  
Obezita ako  
zdravotný problém  
[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)



**Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov**  
E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takehoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znášajú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach  
[www.e-cycling.sk](http://www.e-cycling.sk) a [www.slovmas.sk](http://www.slovmas.sk).

## 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

ZĽAVA pre  
seniorov

Oprava komínu GRÁTIS

**0950 266 604**

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU  
ŠKRIDLOVÝCH STRECH  
>>> na KĽÚČ <<<

[www.bituflex.sk](http://www.bituflex.sk)

Bituflexroznava@gmail.com



## HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

## INZERCIU

v našich novinách



**0907 877 862**

### Výročia a udalosti

**31. marca 1387**

**Žigmund Luxemburský** sa stal uhorským kráľom

**1. apríla 1810**

**Napoleon Bonaparte** sa v Louvri oženil s **Máriou Lujzou Habsbursko-lotrinskou**

**čujte.sk**

Slovenské smreký  
v ohrození

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)



MG3

OD 15 990 €



**Príďte na testovaciu jazdu**

S BONUSOM AŽ  
**1 100 €**

Štefánikova 90  
08501 Bardejov  
Tel. 0903 946 998

**EKO AUTO**  
s.r.o.  
BARDEJOV

[www.ekoauto.sk](http://www.ekoauto.sk)



Vaše výhry, naša radosť



# 1. STÁVKA BEZ RIZIKA

až do **50 EUR**

S 1. stávkou bez rizika neprehráš.  
Ak ti tvoj tip nevyjde, vrátíme ti vklad.

Zaregistruj sa na TIPOSBET teraz  
a tipni si na barážový zápas  
Slovensko - Kosovo. Ak nevyhráš,  
vrátíme ti celý vklad v podobe  
bonusu až do 50 €

Registrácia:


[WWW.TIPOSBET.SK](http://WWW.TIPOSBET.SK)

**18+** HRAJ  
ZODPOVEDNE

Platí pre 1. nevýhernú SÓLO športovú stávkou na TIPOSBET s vkladom aspoň 20 €. Maximálna výška bonusu je 50 €. 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](http://www.tipos.sk) a v hernom pláne kurzových stávok v internetovej herni. Prevádzkovateľ TIPOS, národná lotériová spoločnosť, a.s.



26.3.2026 o 20:45 hod.



SLOVENSKO

1

1,95

X

3,33

2

3,91



KOSOVO

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](http://www.tipos.sk) a v hernom pláne kurzových stávk v internetovej herni. Prevádzkovateľ TIPOS, národná lotériová spoločnosť, a.s.

\*Kurzy sa v čase menia

## Slováci snívajú sen o MS. Futbalistov čaká na úvod baráže Kosovo

**Slovenská futbalová reprezentácia sníva naďalej sen o postupe na majstrovstvá sveta. O tom, či sa na Mundial do Ameriky dostaneme, rozhodnú dva zápasy na konci marca. Najskôr 26. 3. vyzveme doma Kosovo a ak zverenci trénera Francesca Calzonu uspejú, v boji o postup na šampionát sa znova doma stretnú s víťazom duelu Rumunsko – Turecko.**

Slováci si účasť v baráži vybojovali v kvalifikácii A-skupiny, kde obsadili druhé miesto. Najskôr doma senzačne zdolali Nemecko 2:0, a hoci si cestu za priamym postupom skomplikovali prehrou v Severnom Írsku, do posledného duelu v Nemecku boli v hre. Žiaľ, v Lipsku utržili hanebný debakel 0:6. Šanca na postup tu však stále je, cez baráž.

Prvý krok musíme urobiť so súperom, ktorý je veľmi nepríjemný, ale určite hrateľný. Kosovo odohralo kvalifikáciu v B-skupine, v ktorej si priamy postup vybojovalo Švajčiarsko. Hráči z Balkánu dokázali v skupine dvakrát zložiť

Švédsko, z čoho ide rešpekt.

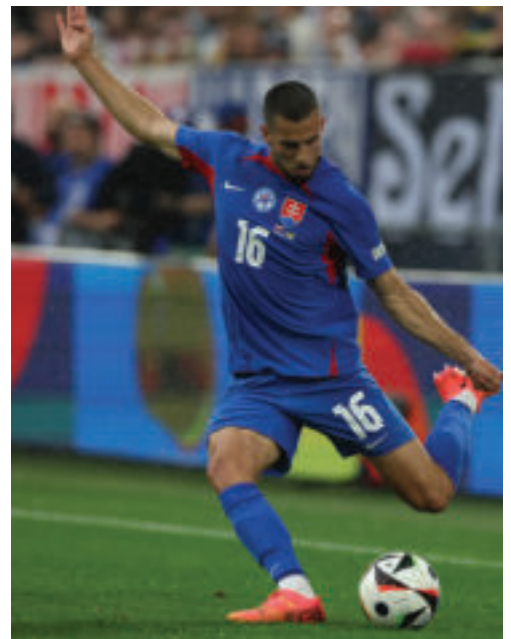
Semifinálový zápas odohrá reprezentácia na Tehelnom poli v Bratislave. V prípade postupu sa Slováci stretnú vo finále baráže rovnako na Tehelnom poli s jedným z dvojice Turecko – Rumunsko v utorok 31. marca.

Svetový šampionát vo futbale sa následne rozohrá za účasti 48 krajín sveta v USA, Kanade a Mexiku 11. júna. Majstra sveta spoznáme o päť týždňov neskôr – finále je naplánované na 19. júla na MetLife Stadium v East Rutherford v štáte New Jersey.

### Náš tip

Kto si chce vychutnať barážový zápas Slovákov s podaným tiketom bez nervov, môže využiť prvú Stávku bez rizika do 50 €. Stačí sa zaregistrovať do herne TIPOSBET a vykonať svoju 1. stávku na zápas Slovensko – Kosovo minimálne za 20 €. Stávka musí byť SÓLO, to znamená, že na tikete môže hráč mať iba túto jednu udalosť. Ak bude stávka prehrať, vrátíme

hráčovi celú výšku vkladu v podobe bonusu a to maximálne až do 50 €.



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

**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**

**KAP** 0910 105 396  
0911 933 817

www.kap-bj.sk kap.zamkovadlazba@gmail.com

- POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY
- OPORNÉ MÚRY, PLOTY
- KAMENNÝ KOBEREK
- POKLÁDKA PRÍRODNÉHO KAMEŇA
- STAVEBNÉ PRÁCE

**VYPRACOVANIE CENOVEJ PONUKY ZDARMA**

**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

REGIONPRESS

# NAHLAS...

...o veciach verejných

## Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

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

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

Štvrtstranový PR článok | Polstranový PR článok

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

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

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: **Marcela Petreková** | petrekova@regionpress.sk | 0905 338 878

## Slovenské smrek v ohrození

Klimatická zmena výrazne mení podmienky v slovenských lesoch. Jednou z najohrozenejších drevnín je smrek obyčajný, ktorý v minulosti tvoril rozsiahle monokultúry najmä v nižších polohách. Vedci z Ústavu ekológie lesa Slovenskej akadémie vied (SAV) preto skúmajú, ktoré populácie smreka dokážu lepšie odolávať suchu, vysokým teplotám či napadnutiu lykožrútom.

Výskum sa opiera o takzvané provenienčné pokusy – experimenty, v ktorých vedci porovnávajú rôzne populácie tej istej dreviny pochádzajúce z rôznych geografických oblastí. Cieľom je zistiť, ktoré z nich sú najodolnejšie voči meniacim sa klimatickým podmienkam. „Neznamená to, že by sme mali smrek z našich lesov úplne odstrániť. Skôr hľadáme populácie, ktoré majú prirodzenú schopnosť lepšie sa prispôbiť teplu a suchu, a musí sa samozrejme zmeniť aj druhová a veková kompozícia týchto porastov,“ vysvetľuje Gabriela Jamnická z Ústavu ekológie lesa SAV, v. v. i.

Smrek sa v minulosti vysádzal aj do oblastí, kde preň neboli ideálne podmienky. V nižších nadmorských výškach dnes čelí kombinácii stresových faktorov – dlhodobému suchu, vysokým teplotám a premoženiu lykožrúta. Príkladom sú aj rozsiahle kalamity v oblastiach stredného Slovenska, napríklad v okolí Čierneho Balogu. Vedci preto skúmajú, ako jednotlivé populácie smreka reagujú na stresové podmienky. Sledujú najmä fyziologické procesy v rastlinách, napríklad fotosyntézu či produkciu látok, ktoré môžu ovplyvňovať odolnosť stromov voči škodcom. „Ukazuje sa, že niektoré populácie smreka, najmä z okrajových častí jeho prirodzeného rozšírenia, alebo z vysokých nadmorských výšok dokážu lepšie reagovať na stres spôsobený teplom alebo nedostatkom vody,“ doplnila Gabriela Jamnická.

Výsledky provenienčných pokusov môžu podľa SAV pomôcť lesníkom pri adaptácii lesného hospodárstva na klimatickú zmenu. „Na základe výskumu je totiž možné odporučiť, z ktorých oblastí by mal pochádzať reprodukčný materiál stromov vysádzaných v jednotlivých regiónoch. Cieľom nie je úplne nahradiť túto drevinu na našom území, ale vysádzať odolnejšie populácie spolu v kombináciách s inými drevinami. Výskum adaptívneho potenciálu lesných drevnín patrí medzi dôležité témy súčasnej lesníckej vedy. Analýza genetickej a fyziologickej variability populácií môže pomôcť pri výbere vhodných zdrojov drevnín a pri navrhovaní opatrení, ktoré prispievajú k stabilite lesných ekosystémov v meniacich sa klimatických podmienkach,“ objasňuje SAV.

» ren

zdroj foto pixabay

## Pomôže nám soľ, ocot, citrón aj sóda bikarbóna

# Čaká nás veľké jarné upratovanie

Jar je už tu a to je pre väčšinu z nás impulz pustiť sa do jarného upratovania. Popri bežne dostupných prípravkoch na čistenie si môžeme zvoliť aj ich ekologickejšie varianty. K tomuto účelu nám dobre poslúžia ocot, soľ, citrón či sóda bikarbóna, ktoré sa pravdepodobne nájdu v každej domácnosti.

### Ocot

- vyčistí okná tak, že do vedra s horúcou vodou prilejete ocot, okná poumyývajte a následne vyleštíte novinami.

- rozžiarí koberce. Potom ako ich vysajete, zarobte do vedra vodu s octom a koberec kefou poriadne vyčistíte.

- varnú kanvicu zbaví vodného kameňa tak, že do nej nalejete ocot a povaríte. Následne v kanvici viackrát za sebou prevarte dostatočné množstvo čistej vody, až potom ju začnete opäť používať.

- zbaví sprchovú hlavicu vodného kameňa. Ak máte na sprchovej hlavici nánosy vodného kameňa, neslúži svojmu účelu tak, ako by mala. Pomôže ocot, ktorý zmiešate s horúcou vodou a takto pripravený roztok potom vlejete do igelitového vrecúška a odnesete do kúpeľne. Do vrecúška následne vsuňte sprchovú hlavicu, vrch môžete

utesniť lepiacou páskou a položte do vane. Najlepšie je urobiť to večer a roztok nechať pôsobiť až do druhého dňa. Potom už len vrecúško odstránite, hlavicu umyjete, vyleštíte a môžete sa opäť bez problémov sprchovať.

### Soľ

- rozžiarí vaše záclony, stačí ak ich dve hodiny pred práním namočíte do vody, v ktorej ste rozmiešali za hrsť soli.

- vyčistí kuchynský drez a to tak, že do misky nasypete lyžicu soli, zriedte s octom a vymiešajte na kašu. Tú potom pomocou hubky naneste na drez a nechajte 10 minút pôsobiť, následne opláchnite čistou vodou.

- vyčistí výlevku v kuchynskom dreze a zbaví ju zápachu. Potrebovať budete roztok, ktorý si pripravte z 200g hrubej soli a dvoch litrov vriacej vody – poriadne rozmiešajte a vlejete do výlevky.

### Sóda bikarbóna

- vyčistí práčku a zbaví ju zápachu. Do zásobníka určeného na prací prostriedok nasypete pol hrnčeka sódy bikarbóny a práčku zapnite bez prádla – len naprázdno.

- vyčistí rúru na pečenie a to tak, že zmiešate jeden balíček jedlej sódy bikarbóny



Ilustračné foto.

zdroj foto pixabay

s 3 polievkovými lyžicami vody. Vznikne vám pasta, ktorú potom naneste na požadované časti rúry a nechajte pôsobiť pokojne aj hodinu – čas závisí aj od miery znečistenia rúry. Následne rozpustenú nečistotu odstránite vlhkou utierkou.

- vyčistí nerezový riad. Na čistú vlhkú hubku naneste väčšie množstvo sódy bikarbóny a hrnce ňou poriadne vyčistíte – získajú lesk.

### Citrón

- vyčistí kachličky. Citrón rozkrojte a šľavu vymačkajte priamo na čistú hubku. Kachličky poutierajte, nechajte na nich

šľavu pár minút pôsobiť a potom vyčistíte utierkou, ktorú ste predtým namočili do teplej vody.

- vyčistí vodovodné batérie. Citrón rozkrojte a potierajte ním vodovodné batérie, prípadne aj kuchynský drez.

- vyčistí mikrovlnnú rúru. Do misky nalejte vodu a vložte do nej plátku citróna. Vložte ju do mikrovlnky a tam ju zohrievajte dovtedy, pokiaľ nebude celé okienko zarosené, trvá to približne sedem minút. Nechajte paru pôsobiť ešte päť minút a až potom otvorte dvierka a rúru utierkou jemne očistíte.

» 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

IMBODY SPORT

[www.imbodysport.sk](http://www.imbodysport.sk)

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



## 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

### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

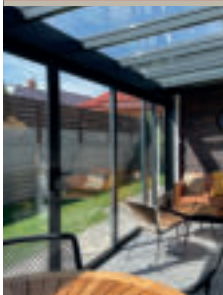
**GS**  
EUROTHERM  
MONT



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

**gzsasklenie.sk**  
**0800 333 223**

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



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



**Ponuka**  
Darček v  
hodnote až  
200,- €

## Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.  
Stoličkové výfahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si  
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

Pre ŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie  
stoličkového výfahu peňažný príspevok od štátu.

**0800 162 162**

[www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)

### EXPERTI NA STRECHY POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**-10%**  
Z CENY PRÁCE

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

EKOLÓGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

## BOMBA FASÁDA

**BEZ WAPKY**

BEZPLATNÁ  
UKÁZKA

[www.bombafasada.sk](http://www.bombafasada.sk) +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

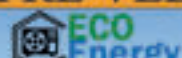
### POKRÝVAČ STRIECH MAJSTER TESÁR

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

**ZĽAVA  
-15%**

**Kontakt: +421 917 506 871**

## PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA



info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0914 408 131**  
Abo: 0909 121 121



Spoločnosť  
Energetický vývoj

Spoločnosť  
Projektová a  
inžinierska spoločnosť

**DOTÁCIU ODPočITAME IHNEĎ**

**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**

**4790€\***

...nečakajte kým zdražíme

**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 180m<sup>2</sup>

