

L'UBOVNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

Pozor na chyby pri poukazovaní 2 %

Po novom môžu fyzické osoby poukázať 2 % zo zaplatenej dane okrem neziskových organizácií aj svojim rodičom, ak spĺňajú podmienky. Finančná správa upozorňuje, že pri poukazovaní podielu zo zaplatenej dane často dochádza k chybám, ktoré môžu spôsobiť, že peniaze sa k rodičom alebo neziskovým organizáciám vôbec nedostanú.

Pri poukázaní podielu zaplatenej dane pre rodiča za zdaňovacie obdobie 2025 sa za oprávneného rodiča považuje rodič, ktorý je k 31.12.2025 poberateľom starobného, invalidného dôchodku po dovŕšení dôchodkového veku, výsluhového dôchodku po dovŕšení dôchodkového veku alebo invalidného výsluhového dôchodku po dovŕšení dôchodkového veku.

Podiel zo zaplatenej dane je možné poukázať:

- V daňovom priznaní k dani z príjmov fyzickej osoby za rok 2025 podanom do 31. marca 2026, respektíve v predĺženej lehote.
- Na samostatnom vyhlásení do 30. apríla 2026, ak daňovníkovi zamestnávateľ vykonal ročné zúčtovanie za zdaňovacie obdobie 2025. V tomto prípade je povinnou prílohou potvrdenie o zaplatení dane od zamestnávateľa. V prípade poukázania 2% rodičovi, musí vyhlásenie obsahovať identifikačné údaje rodiča - meno, priezvisko, rod.číslo.

Finančná správa upozorňuje na najčastejšie chyby:

šie chyby:

- **Poukázanie rodičom aj neziskovej organizácii bolo urobené na dvoch tlačivách** - daňovník nepodáva dve samostatné vyhlásenia. Ak chce poukázať podiel zaplatenej dane rodičom a podiel zaplatenej dane neziskovej organizácii, uvedie obe možnosti v jednom vyhlásení. V prípade, že daňovník - zamestnanec predloží dve samostatné vyhlásenia, správca dane berie do úvahy iba posledné podané tlačivo.
- **Použitie starých, neštruktúrovaných vzorov tlačív** - daňovníci podajú samostatné vyhlásenie alebo potvrdenie o zaplatení dane na neaktuálnych formulároch.
- **K vyhláseniu chýba potvrdenie o zaplatení dane** - pri samostatnom vyhlásení je potvrdenie o zaplatení dane povinnou prílohou. Ak chýba, správca dane nemôže poukázať podiel zaplatenej dane.
- **Prijímateľ (nezisková organizácia) nie je v aktuálnom zozname Notárskej komory SR** - daňovník môže uviesť len prijímateľa, ktorý je v zozname pre daný rok.
- **Nečitateľne vyplnené vyhlásenie** - nejasné alebo nečitateľné údaje môžu viesť k tomu, že správca dane nedokáže identifikovať prijímateľa ani daňovníka.
- **Chýbajúce Potvrdenie o dobrovoľníckej činnosti (pri poukázaní 3 % zo zaplatenej dane neziskovej organizácii)** - ak chce daňovník neziskovej organizácii poukázať 3 % zo zaplatenej dane, musí predložiť písomné potvrdenie o dobrovoľníckej činnosti v rozsahu aspoň 40 hodín za zdaňovacie obdobie. » ren

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

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

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

INZERUJTE U NÁS
 0907 877 862
 lubovniansko@regionpress.sk

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

OD BRATISLAVY PO HUMENNÉ

f lubovniansko **www.regionpress.sk**

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

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL STACÍ ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOLVEK ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS

PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov: 0917 722 447
 kalejatranspot@gmail.com

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, Čiž, Forbasy, Hniezdede, Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Ortov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údolt, 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	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	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	Senecsko
SE	36.750	Senicko+Skalitécko
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	Martinskovo+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	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

Školy posilnia kritické myslenie aj emocionálnu odolnosť

Ministerstvo školstva zavádza AI gramotnosť ako súčasť vzdelávania a uvádza, že školy podporia nielen technologické zručnosti, ale aj kritické myslenie a duševné zdravie žiakov, aby dokázali zvládnuť výzvy digitálneho sveta.

„Ak dnes neurobíme nič, o pár rokov nebudeme riešiť technológie, ale dôsledky ich vplyvu na deti. Budeme mať deti, ktoré viac dôverujú stroju ako svojmu priateľovi, súrodenci či rodičovi. Generáciu detí, ktoré si začnú budovať vzťah k niečomu, čo ich síce počúva, ale nikdy ich skutočne nepochopí. A to je moment, keď už je neskoro,“ upozorňuje minister školstva Tomáš Drucker. Rezort podľa neho kladie dôraz na človeka, nie na technológiu. Sleduje, ako prostredie umelej inteligencie formuje myslenie, rozhodovanie aj vzťahy mladých ľudí a reaguje na to systematickými krokmi. „Deti a mladí ľudia využívajú AI pri učení, tvorbe textov aj hľadaní informácií. Čoraz častejšie ju však zapájajú aj do riešenia osobných otázok či emócií. Škola preto koná teraz. Ak chceme, aby mladí ľudia zostali slobodní, kriticky myslíaci a sebavedomí, musia rozumieť technológiám, ktoré ovplyvňujú ich každodenný život,“ doplnilo ministerstvo.

Piliere AI gramotnosti vo vzdelávaní

Rezort školstva hovorí, že nepresadzuje módný trend, ale buduje základnú kompetenciu pre život v digitálnej spoločnosti. Školy budú viesť žiakov k tomu, aby rozumeli fungovaniu umelej inteligencie, vedeli kriticky hodnotiť jej výstupy a používali ju bezpečne a zodpovedne. „Slovensko zároveň ako jedna z prvých krajín systematicky prepája AI gramotnosť s témou duševného zdravia. Mladí ľudia sa dnes obracajú na technológie aj v situáciách, ktoré si vyžadujú ľudské porozumenie. Rýchle odpovede môžu vytvárať ilúziu vzťahu, no technológia nenahrádza skutočné prepojenie medzi ľuďmi,“ priblížilo ministerstvo a doplnilo, že školy preto posilnia emocionálnu odolnosť žiakov, naučia ich pracovať s emóciami a hľadať podporu v reálnych vzťahoch.

AI gramotnosť ako súčasť základného vzdelávania

AI gramotnosť sa od marca 2026 stáva súčasťou základného vzdelávania. Rezort ju postupne prepojí s viacerými predmetmi a pripraví aj rámec kompetencií pre učiteľov spolu so systematickým vzdelávaním pedagogických zamestnancov. Ministerstvo pripravilo v spolupráci s organizáciou Emocionálny kompas nové metodické materiály pre školy. Do konca roka pribudne aj AI gramotnosť pre stredné školy.

» ren

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie. Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi alebo zo starších zásob. 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 spoľahlivou 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 neverejňujeme. 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.)

www.regionpress.sk



Meniny oslavujú



Marec

- 27. Alena
- 28. Soňa
- 29. Miroslav
- 30. Vierošlava
- 31. Benjamín

April

- 1. Hugo
- 2. Zita
- 3. Richard
- 4. Izidor
- 5. Miroslava
- 6. Irena
- 7. Zoltán
- 8. Albert
- 9. Milena
- 10. Igor
- 11. Július

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE 0907 877 862

LEPŠIA PRÁCA

STUDNE SPIŠ

VŔTANÉ STUDNE
(aj v ťažko dostupných miestach)

Studňa na kľúč bez starostí
(spojozdnenie, zapojenie až do domu)

Obhliadka ZDARMA

OKRESY
SL, SNV, GL, LE, PP, KK, Tatry

0910 907 026
0917 204 213
www.studnespis.eu

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ

DUB ŠEDÝ

ORECH MATNÝ

DUB VZOR

ANTRACIT

BIELE VZOR

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

INZERUJTE U NÁS

0907 877 862
lubovniansko@regionpress.sk

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

www.regionpress.sk



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

www.pminstal.sk

☎ 0905 299 414

**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

JoDur S.R.O.
Priemyselné podlahy
Realizujeme betonárske práce,
Zhotovujeme priemyselné
podlahy do garáží, dielni
a prístupové cesty
Tel: 0950 211 802

NÁTERY STRIECH

- NÁTERY VO VÝŠKACH
 - NÁTERY KOSTOLOV
 - OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV
 - VÝMENA STRIECH
- 0940 366 431**
FARBA KTORÁ VYDRŽÍ
ZA PRIATEĽNÚ CENU

Georg Christoph Lichtenberg

Citáty
Hrozné je žiť, ak človek nechce, ale asi oveľa horšie je byť nesmrteľným a nechcieť.

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

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

**PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku - Stará Ľubovňa**

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej
spôsobilosti,
zdravotná spôsobilosť,
bezúhonnosť

Mzda 6 €/hodina.

corado@corado.sk
0901 770 125

**HĽADÁTE
ZAMESTNANCA?
SKÚSTE TO**

INZERCIOU

v našich novinách
0907 877 862

Dôležité
telefónne čísla

Záchraná lekárská
služba 155

Požiarňa služba
150

Inzercia LUBOVNIANSKO
0907 877 862

Polícia
158

Tiesňové telefónne
číslo 112

DOMI RENOVATION
PREZOVANIE PODLAHOVÉHO KÚRENIA

**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

Štartuje umelecká súťaž „Veda je umenie“

Umelecká súťaž Týždňa vedy a techniky prichádza v novej podobe a s novým názvom – Veda je umenie. Súťaž bude mať tri samostatné kategórie – kresba/výtvarné dielo, fotografia a video – a ponúkne viac príležitostí žiakom, študentom a školám, aby sa zapojili do súťaže o atraktívne ceny. Na víťazov čaká instantný fotoaparát, dron, grafický tablet, videoprojektor či inšpiratívne kreatívne súpravy.

Téma aktuálneho ročníka znie Moja škola budúcnosti, ktorá reflektuje skúsenosti mladých ľudí so vzdelávaním v digitálnej dobe. Cieľom kreatívnej vedecko-popularizačnej súťaže je podporiť kreativitu, vizuálne myslenie a schopnosť mladých autorov interpretovať vedu a technológie prostredníctvom umeleckého vyjadrenia. „Ako bude vyzeráť škola o päťdesiat či sto rokov? Budú sa žiaci a študenti učiť s robotmi? Vznášať sa v triedach bez stien? Bude škola viac zelená, digitálna a plná objavov? Zmenia sa triedy na špičkové laboratória plné technológií? Bude sa do školy chodiť dronom namiesto autobusu? Všetko je na kreativite žiakov a študentov, aby nám ukázali svoju predstavu,“ priblížila Stanislava Luptáková z komunikačného odboru Centra vedecko-technických informácií SR (CVTI SR).

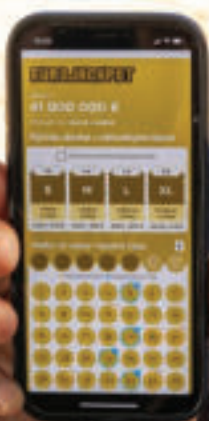
Do súťaže sa môžu zapojiť záujemcovia v dvoch vekových skupinách:

- 6 – 14 rokov (žiaci),
- 15 – 19 rokov (študenti).

„V každej vekovej kategórii sa práce budú hodnotiť v troch samostatných disciplínach: kresba/výtvarné dielo, fotografia a video. V každej disciplíne budú ocenené prvé tri miesta, čo znamená, že v jednej vekovej kategórii bude udelených deväť cien. Okrem toho bude v každej vekovej kategórii udelená aj cena verejnosti pre tri najúspešnejšie práce,“ objasnila Stanislava Luptáková a dodala, že súťaž odštartovala 16. marca 2026 a práce je možné prihlásiť do 31. júla 2026. Komisia rozhodne, ktoré diela pôjdu do užšieho výberu, a tie sa predstavia verejnosti. Ľudia tak budú môcť od septembra do konca októbra 2026 hlasovať online za práce, ktoré ich oslovili najviac.

Ako sa do súťaže zapojiť - Prvým krokom je vytvoriť dielo v jednej z uvedených kategórií. Následne je potrebné zaregistrovať sa na oficiálnej webovej stránke Týždňa vedy a techniky v sekcii **Registrácia – TVT** a vyplniť požadovaný formulár. Účastníci súťaže majú možnosť vyhrať atraktívne kreatívno-technické ceny. Diela bude hodnotiť komisia a neskôr verejnosť. CVTI SR zverejní víťazov a ocení ich počas Týždňa vedy a techniky 14. novembra 2026 v Zážitkovom centre vedy Aurelium v Bratislave. Podrobné informácie o súťaži sú zverejnené na oficiálnej webovej stránke Týždňa vedy a techniky www.tyzdenvedy.sk. » **en**

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 váš mobilný telefón sa 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 oblúbený 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 vaším tipom, napíšete text „LOTO 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 vaším 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!

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 1,8 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
LOTO M - 2 náhodné tipy + JOKER	3 €
LOTO L - 5 náhodných tipov + JOKER	6,6 €
LOTO XL - 10 náhodných tipov + JOKER	12,6 €

Alebo si zvol vlastné čísla:
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery)
(vyberáš 6 čísel zo 49)

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

Vďaka hre LOTO pribudlo na Slovensku už 69 milionárov!



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 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 v cene 1,5 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
VAN M - 2 náhodné tipy	3 €
VAN L - 6 náhodných tipov	9 €
VAN XL - 10 náhodných tipov	15 €

Alebo si zvol vlastné čísla:
VAN 5 7 1 10 18 20 14 9 21 11 3 (príklad)
(vyberáš 11 čísel z 22)

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...)

Skús SMS tip na lotérie tu:
www.tipos.sk/smstip



Ponúkame prehľad toho, čo nášmu mozgu prospieva Starajme sa o svoj mozog

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Týždeň mozgu, ktorý sa vo svete oslavuje už od roku 1996. Odborníci hovoria, že mozog je jeden z najdôležitejších orgánov v ľudskom tele, umožňuje nám myslieť, hýbať sa a komunikovať s okolím. Dáva nám schopnosť vnímať svet naokolo, cítiť emócie, pamätať si, učiť sa a sústrediť sa. Zdravý mozog je preto zásadný pre prežitie plnohodnotného života a mali by sme mu venovať svoju pozornosť. Odborníci z Odboru podpory zdravia a národných programov podpory zdravia z Úradu verejného zdravotníctva SR prinášajú na sociálnej sieti prehľad toho, čo nášmu mozgu prospieva:

- **Udržiavať ho v aktivite**, nenechať ho "zlenivieť". Správny typ aktivity mu prospieva:
 - sociálna interakcia ako sú napríklad rozhovory, spolupráca, diskusie,
 - učenie nových vecí ako napríklad jazyky, hudba,
 - nové zručnosti, mentálne náročné úlohy ako napríklad strategické hry, logické úlohy, tvorivé písanie, pestovanie koníkov.
- **Trénovať pamäť** – výkon pamäti

sa môže vekom znižovať, preto ju treba stále trénovať a udržiavať v aktivite. Dôležité je používať aj vlastnú pamäť, nielen tú digitálnu. Skúste svoj mozog priebežne stimulovať napríklad vedomostnými súťažami, rébusmi, krížovkami, sudoku, pexesom alebo šachom. Vedecké dôkazy o miere prospešnosti obdobných aktivít sú možno nejednotné, no mozgu nimi určite neublížite.

• **Kvalitná strava** – mozog spotrebúva veľa energie. Dôležitá je zdravá a vyvážená strava. Vhodným príkladom je stredomorská strava zahŕňajúca zeleninu, ovocie, olivový olej, obilniny, chlieb, strukoviny, ryby, vajčička, mliečne výrobky, mäso. Dôležité je redukovať príjem alkoholu. Vitamíny skupiny B sú prospešné pre celý nervový systém.

• **Dostatok tekutín** - ak je telo zásobené tekutinami, mozog je dostatočne prekrvený a nervové bunky navzájom dobre komunikujú.

• **Kvalitný spánok** – chronický nedostatok spánku poškodzuje pamäť, únava znižuje schopnosť koncentrácie. Vytvorenie pravidelného spánkového režimu môže pomôcť zlepšiť kvalitu spánku.

• **Pravidelná fyzická aktivita** – pohyb sa zvyšuje mozgovú výkonnosť. Ideálny je pohyb na čerstvom vzduchu. Mozog je pri fyzickej aktivite viac prekrvený, a teda viac kyslíčovaný a zásobovaný živinami.

• **Pravidelný oddych počas dňa** – krátke prestávky, mikroprestávky, 5 - až 10-minútové, počas dňa zmiernujú únavu – prospieva napríklad pohľad z okna, krátka prechádzka, hlboké dýchanie, krátka meditácia.

• **Pobyt v prírode** – aspoň dve hodiny za týždeň. Podporuje psychické aj fyzické zdravie.

• **Používať informačné a komunikačné technológie len v nutnej miere** a nenechať ich zbytočne zapnuté. Namiesto pasívneho sledovania diania online sa radšej venujte zmysluplným aktivitám, ktoré vás naplňujú. Mali by sme si určiť si vo svojom byte aj pracovnom prostredí zóny bez akýchkoľvek technológií.

Potraviny pre mozog - „Pravidelnou konzumáciou nasledujúcich potravín môžete zlepšiť fungovanie svojho mozgu,“ radia odborníci z Odboru pod-



zdroj foto dbreen pixabay

pory zdravia a národných programov podpory zdravia z ÚVZ SR: Potravinové zdroje vitamínu E, ako sú rastlinný olej, semená, avokádo, orechy, zdroje antioxidantov vrátane vitamínov A, C, D, E, K, ktoré sa nachádzajú v pestrofarebnom ovocí a zelenine, ryby obsahujúce omega-3 mastné kyseliny, tmavozelená listová zelenina, ako napríklad kel, špenát, mangold, všetky strukoviny nám môžu pomôcť stabilizovať hladinu cukru v krvi, a tým zabezpečiť priebežné dodávky potrebnej energie aj do mozgu, čaj a horká čokoláda; kofeín konzumovaný v týchto formách a s mierou.

» ren

REGIONPRESS

NAHLAS...

...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

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

Budovateľ som sa rozhodol prísť do Bratislavy, aby som mohol prispieť k rozvoju mesta. Chcem byť aktívny a zapájať sa do vecí, ktoré nás obklopujú. Chcem byť otvorený a komunikovať s ľuďmi, ktorí majú rovnaké záujmy. Chcem byť súčasťou tímu, ktorý bude pracovať na zlepšení nášho mesta. Chcem byť aktívny a zapájať sa do vecí, ktoré nás obklopujú. Chcem byť otvorený a komunikovať s ľuďmi, ktorí majú rovnaké záujmy. Chcem byť súčasťou tímu, ktorý bude pracovať na zlepšení nášho mesta.

Štvrťstranový PR článok

Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosť a zodpovedné riadenie

Budovateľ som sa rozhodol prísť do Bratislavy, aby som mohol prispieť k rozvoju mesta. Chcem byť aktívny a zapájať sa do vecí, ktoré nás obklopujú. Chcem byť otvorený a komunikovať s ľuďmi, ktorí majú rovnaké záujmy. Chcem byť súčasťou tímu, ktorý bude pracovať na zlepšení nášho mesta. Chcem byť aktívny a zapájať sa do vecí, ktoré nás obklopujú. Chcem byť otvorený a komunikovať s ľuďmi, ktorí majú rovnaké záujmy. Chcem byť súčasťou tímu, ktorý bude pracovať na zlepšení nášho mesta.

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

POMÁHAME REGIÓNOM

"Poskytujeme všeobecne prospešné služby pre ľudí v našich regiónoch"

DARUJTE NÁM 2% Z DANE

ZDRAVOTNÍCTVO A SOCIÁLNA POMOC

PODPORA TALENTOV

PODPORA A ROZVOJ REGIÓNOV

REGIONPRESS ľudom, o.z.
 Martinčekova 783/17
 821 01 Bratislava-Ružinov
 Slovenská republika
 www.pomahameregionom.sk

IČO: 52 385 515
 Transparentný účet (FIO banka):
 IBAN: SK48 8330 0000 0023 0209 1402
 Registrácia o.z.: VVS/1-900/90-56512

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

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

68-001



MONT-SKA ZASKLIEVANIE BALKÓNOV

- ✓ 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

66-002

AJ V MARCI BUĎTE NA OČIACH

Vyskúšajte čím skôr ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

L'UBOVNIANSKO

Týždenne až v **12 940**
domácnostiach

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

Prémiový zážitok, minimum priestoru,
maximálna pridaná hodnota



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



98-004



STD DE GmbH
HĽADÁME

VODIČOV MKD
NA PRAVIDELNÉ LINKY V DE

ZARÁBAJ AŽ 2800 € v ČISTOM
+ **VÝKONNOSTNÉ ODMENY**



~ NEMECKÁ ZMLUVA
~ TURNUS DOHODOU
~ UBYTOVANIE A DOPRAVA
HRADENÉ FIRMOU

+421 917 628 262 • petrikova@stdde.eu

91-0044



UŽ OD
499 €

DARČEK
ZADARMO
K JINOVJAVIA

	Š x V x D	
GRETA <small>TOP</small>	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 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

galerica
ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU

98-0011

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

-10%
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

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

www.regionpress.sk

91-0045

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA



info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 408 131

Alib: 0909 131 131



DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

...nečakajte kým zdrazieme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

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

- 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



24-006