

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

Rudolf Huliak je

Strana Vidieka



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

VÝKUP KOŽÍ

a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ MLÁDKO DOMINANT
od 11. 8. 2026

Viac info **str. 3**

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

L'ubovniansko
0907 877 862

PREDAJ A SERVIS PC&NTB

Kristián Kaleta -EL-COMP TRADE

ZNAČKOVÉ PC NOTEBOOKY MONITORY, TABLETY

STARÁ L'UBOVŇA
Mierová 14
0905 464 632

STARÁ L'UBOVŇA
Nám. Sv. Mikuláša 26
0948 823 624

TONERY a CARTRIDGE pre všetky typy tlačiarň

www.slprofi.eu

okná • dvere
parapety • žalúzie
klampiarske výrobky

DULEXIM

najlepšie ceny v okrese SL

0905 507 735

podlahové kúrenie
vykurovacie káble
vykurovacie rohože
termostaty

THERMO VAL

Garbiarska 19/82,
064 01 Stará L'ubovňa
www.dulexim.sk,
e-mail: info@dulexim.sk
tel.: 052 43 214 59
tel./fax: 052 43 214 92

Páči sa mi



L'UBOVNIANSKO
na facebooku

Staň sa fanúšikom stránky a sleduj:

- nové inzeráty
- dôležité info
- tipy na výlety
- zaujímavé čítanie

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE komínov

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

Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7.00 do 17.00 hod.

www.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.sk

Erimont s.r.o. Lučivná 315
e-mail: hudac@erimont.sk



0905 279 418

Michal Hudáč

NATIERANIE A ČISTENIE STRIECH

- ✓ mechanické čistenie striech
- ✓ čistenie striech vysokotlakovým zariadením
- ✓ natieranie farby ručne/strojom
- ✓ striekanie veľkých plôch
- ✓ používame zariadenie AIRLESS

cena za 1m² už od 4€

☎ 0944 877 606

ZÁLOŽŇA



OD ROZVOJ

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24 Najbližšie k ľudom

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, Hniezdne,
Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Ka-
mienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné
Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč,
Plavnica, Podolíneč, Šambron, Šarišské
Jastrabie, Údol, 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 Levicko
MA 29680 Malacko
NR 54170 Nitriansko
NZ 35050 Novozámocko
PK 22970 Pezinsko
PN 41870 Piešťansko+NM+MY
SC 35420 Senecsko
SE 36750 Senicko+Skalitéo
TO 41930 Topoľčiansko+PE+BN
TN 59870 Trenčiansko+DCA+IL
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 Martinisko+TR
OR 34980 Oravsko=DK+NO+TS
PB 33590 Považsko=PB+PU
PD 40150 Prievidsko
ZV 38400 Zvolensko+DT+KA
ZH 26880 Žiarsko+ZC+BS
ZA 50780 Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ 32120 Bardejovsko+SK+SP
GE 30830 Gemersko=RV+RS+RA
HU 27190 Humensko=VT+SV+ML
KE 92130 Košicko
KS 24900 Košicko okolie
SL 12940 Ľubovniansko
MI 31260 Michalovsko+TV+SO
PP 41520 Popradsko+KK
PD 49940 Prešovsko+SB
SN 32540 Spišsko+LE+GL

Horúčavy zvyšujú riziko utopenia

Horúčavy sa toto leto na Slovensku akosi udomácnili a prinášajú so sebou aj mnohé riziká. Jedným z nich je, že zvyšujú riziko utopenia. Upozornil na to na sociálnej sieti Slovenský Červený kríž a pridal nasledovné rady:

• Ak sa plánujete schladíť pri vode, buďte opatrní, pretože ak človek s prehriatym organizmom náhle skočí do studenej vody, telo zažíva teplotný šok a reaguje prudkým stresom a to:

Dýchanie sa zrýchli a stane sa plytkým, tepová frekvencia sa zvýši a zároveň dôjde k zúženiu ciev. Takáto náhla reakcia môže vyústiť do straty vedomia, vážnych porúch srdcového rytmu alebo dokonca až k zástave krvného obehu. Ak sa v tom čase nachádzate vo vodnom prostredí a mimo dosahu pomoci, riziko utopenie je vysoké.

• Ako sa schladíť bezpečne?

Ovlažte si najprv končatiny, postupne trup aj hlavu. Zostaňte počas ochladzovania v bezpečí pri brehu dostatočne dlho - ak by vám prišlo nevoľno, viete sa posadiť na breh alebo vás dobre vidia ľudia v okolí. Ak chcete po ochladení plávať ďalej od brehu, majte pri sebe plaveckú bójku.

Pozor na deti pri vode:

Každému utopeniu sa dá predchádzať a to:

- Nikdy nenechávajte pri vode deti bez dozoru.
- Zakryte alebo oplotte vo vašom okolí všetky bazény, studne či nádoby na dažďovú vodu.
- Navštevujte detské ihriská mimo dosahu vody.
- Naučte deti plávať a osvojiť si pravidlá bezpečnosti pri vode.
- Naučte sa správne poskytnúť prvú pomoc.

Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie, štúdie preukázali silnú súvislosť medzi vlnami horúčav a prípadmi utopenia. Napríklad vo Veľkej Británii výskum zistil, že počet úmrtí utopením sa zvyšuje o 7,2 % pri každom zvýšení teploty o 1° C. Riziko je zároveň takmer päťnásobne vyššie v dňoch, keď teplota presiahne 25 °C, v porovnaní s dňami, keď je pod 10 °C.

zdroj foto Pexels pixabay

» ren

ČISTENIE HROBOV

RENOVÁCIA PÍSM

AKCIA

pred po

Používame materiál nemeckej kvality

impregnácia a doprava **zdarma**

0902 509 700

Predaj krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabulky s menami

www.cisteniehrobovsaris.sk

	1				7	2		
S		2			1		7	4
U					3		6	
D				7		9		
O		4	7	5				
K			5	9		4		3
U	3				2	1		
						6		7

				5				1	6
S		4					8		
U	1								7
D					3		7		
O			2				3		
K	6		1					5	
U	7	1		2	5			8	
						7			5
		2	6				4		

PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH

VÝMENA STRIECH

OPRAVA KOMÍNOV

RÝCHLO A KVALITNE

Za prijateľnú cenu

0908 842 631

NOVÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH

OPRAVA KOMÍNOV

za rozumnú cenu

0908 152 485

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE 0907 877 862

LEPŠIA PRÁCA

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ

DUB ŠEDÝ

ORECH MATNÝ

DUB VZOR

ANTRACIT

BIELE VZOR

AKCIA od 480 €

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

www.ocelovedvere.sk

ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0917 56 36 12

0911 60 20 40

Sídliisko Terasa, Sokolovská 5 | Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰

www.regionpress.sk

REGION PRESS

PROF-STRECHA

•NÁTERY STRIECH

•NÁTERY VO VÝSKACH

•NÁTERY KOSTOLOV

•OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV

•VÝMENA STRIECH

0940 366 431

FARBA, KTORÁV YDRŽÍ ZA PRIATEĽNÚ CENU

SL26-32 strana2

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo ⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

slovenská firma

ZÁRUKA 20 ROKOV

16. augusta 1896

na rieke Klondike v kanadskom teritóriu Yukon bolo nájdené zlato,
čím sa **začala zlatá horúčka na Klondiku**

Výročia a udalosti

PRENÁJOM KÁVOVAROV

JURA ES Malý automatický kávovar	JURA X10 Veľký automatický kávovar
1 DEN 20 € VÝKEND 30 € 2-10 DNI 15 € 11-60 DNI 10 € 60 DNI+ 5 €	1 DEN 25 € VÝKEND 35 € 2-10 DNI 20 € 11-60 DNI 15 € 60 DNI+ 7 €

SANREMO D8 Profesionálny pákový kávovar	FIORENTZATO F64 Rýnsky
1 DEN 60 € VÝKEND 90 € 2-10 DNI 40 € 11-60 DNI 20 € 60 DNI+ 9 €	1 DEN 20 € VÝKEND 30 € 2-10 DNI 15 € 11-60 DNI 10 € 60 DNI+ 5 €

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 415 info@domkavy.sk Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

VÝKUP KOŽÍ

0,50 € za kus

Aktuálne ceny na **www.slovakiaskins.sk**

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

a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ MLÁDOK DOMINANT
od 11. 8. 2026

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

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

vždy v STREDU v týchto termínoch:
12.8., 2.9., 23.9., 14.10., 4.11., 25.11. 2026

Čirč	9,00 hod.	Kamienka	13,40 hod.
Ľubotín.....	9,20 hod.	Hniezdne-Coop	14,00 hod.
Plaveč	9,35 hod.	Nížné Ružbachy... ..	14,20 hod.
Orlov	9,50 hod.	Podolinec-pošta ...	14,40 hod.
Hromoš.....	10,15 hod.	Špišská Belá-Coop .	15,10 hod.
Plavnica-Coop.....	10,40 hod.	Ľubica	15,30 hod.
Údol-pohos. Zas	11,00 hod.	Huncovce	15,50 hod.
Chmelnica-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 • 0907 080 964

www.slovakiaskins.sk
Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

Rudolf Huliak je

Strana Vidieka

Hrdý vidiek, hrdé Slovensko.

Strana vidieka

Rudolf Huliak



Žrebujeme v pondelok
a už aj **vo štvrtok**

4 000 €

Hrajte o **4 000 €**
mesačne na **10 rokov**

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18. rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk



Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

EXTRA VÝPLATA: výhra nepríde naraz, no radosť vám robí roky

Predstavte si, že by vám každý mesiac počas najbližších desiatich rokov chodila na účet suma 4 000 eur. Žiadna výplata, žiaden bočný príjem - len tiket, šťastné čísla a pravidelná mesačná „renta“. Presne s touto myšlienkou prišiel TIPOS, keď v marci 2024 uviedol na trh EXTRA VÝPLATU - prvú anuitnú číselnú lotériu na Slovensku.

Čím je EXTRA VÝPLATA iná

Kým pri klasických číselných lotériách si výherca hlavnú cenu vyzdvihne naraz, Extra Výplata funguje inak. Ak sa vám podarí trafiť hlavnú výhru, tá dosahuje 480 000 eur, no nedostanete ju jednou platbou. TIPOS vám ju bude vyplácať postupne - 4 000 eur mesačne, po dobu 10 rokov. Tento koncept, ktorý je bežný najmä v zahraničí, uviedol na Slovensko ako prvý práve TIPOS.

Lotéria nemá žiadnu doplnkovú hru ani systémové stávky - pravidlá sú

preto priamočiare a zrozumiteľné pre každého hráča.

Ako sa hrá?

Princíp je jednoduchý:

- vyberáte 6 čísel z číselného radu 1 až 27
- k nim si tipnete ešte 1 powerballové číslo z radu 1 až 7
- cena jedného tipu je 1,50 €, na jednom tikete môžete vyplniť až 8 hracích polí, plný tiket tak vyjde na 12 €
- žrebuje sa každý pondelok a štvrtok o 18:00, v priamom prenose na TIPOS TV

Ak sa vám podarí uhádnuť všetkých 6 čísel z prvého žrebovacieho zariadenia a k tomu aj správne powerballové číslo, čaká vás hlavná výhra. Výherných poradí je však viac, takže šancu na výhru máte aj pri čiastočnej zhode.

Kde si tiket podať

Extra Výplatu si môžete zahrať

klasicky na predajných miestach TIPOS-u, ale rovnako pohodlne aj online cez eTIPOS.sk či prostredníctvom SMS. Online hra vyžaduje registráciu hráčskeho účtu, no pravidlá aj cena zostávajú rovnaké ako pri papierovom tikete.

Hrajte s rozumom

Extra Výplata je lákavá práve tým, že ponúka niečo iné, než na aké sme pri lotériách zvyknutí - pravidelnú mesačnú rentu namiesto jednorazovej výhry. Napriek tomu ide o hazardnú hru, pri ktorej výhra nie je istá a stávka predstavuje reálne riziko finančnej straty.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20% z hernej istiny z jeho číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu. Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

**súťaž
týždňa
s TIPOSom**

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Hlavná výhra v číselnej lotérii Extra výplata vo výške 480 000 € je vyplácaná nasledovne:

A : 10 000 € po dobu 4 rokov

A : 4 000 € po dobu 10 rokov

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 7. 8. 2026 od 10:00 hod. do piatku 14. 8. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Nová webová stránka o cyklistike

Prešovský samosprávny kraj má novú tematickú webovú stránku venovanú cyklistike - www.cyklo.psk.sk, ktorá predstavuje komplexný zdroj cyklistických informácií pre širokú i odbornú verejnosť v kraji. Portál prináša aktuálny z oblasti cykloturizmu či prehľad cyklistických projektov, podujatí a cyklotrás, ako i ďalšie možnosti trávenia aktívneho voľného času. Jeho obsah i funkcie sa pritom pravidelne aktualizujú.

Letnú turistickú sezónu Prešovský samosprávny kraj (PSK) podporil novou webovou platformou venovanou téme cyklistiky. Portál www.cyklo.psk.sk zriadil s cieľom rozvíjať cyklotransport v rámci udržateľnej mobility a zároveň podporovať cykloturistiku ako súčasť rastúceho segmentu cestovného ruchu. Jeho užívatelia sa môžu tešiť na bohatý cyklistický obsah od podujatí po prehľad cyklotrás v území PSK.

„Cyklistika si v Prešovskom kraji získava stále väčšiu popularitu a jej rozširovanie predstavuje významnú príležitosť pre obyvateľov i návštevníkov regiónu. Prešovský kraj má naozaj obrovský potenciál pre cykloturistiku od nenáročných rodinných trás až po náročnejšie singletracky. Preto sme sa rozhodli zriadiť prehľadný a moderný web, ktorý centralizuje všetky potrebné informácie pre cyklistov na jednom mieste. Jeho ambíciou je uľahčiť plánovanie výletov, zároveň podporiť zdravý životný štýl a prispieť aj takouto formou k rozvoju udržateľného turizmu

a cykloturizmu v regióne,“ zdôraznil predseda PSK Milan Majerský.

Prehľad cyklotrás, aktualít, podujatí, príklady z praxe či dôležité dokumenty a odkazy dopĺňajú inšpirácie na aktívne trávenie voľného času. Všetky tieto praktické informácie nájdu užívatelia webu a návštevníci prešovského regiónu na www.cyklo.psk.sk. Zároveň môžu počítať s ich pravidelnou aktualizáciou.

Súčasnou stránkou je však i prehľad realizovaných alebo plánovaných projektov prešovskej župy v oblasti rozvoja cyklistickej infraštruktúry. Taktiež slúži ako platforma na informovanie o vyhlásených výzvach a na podporu spolupráce so samosprávami a ďalšími partnerskými subjektami PSK. „Zámery PSK je takýmto spôsobom zároveň motivovať i širokú verejnosť, aby sa zapojila do rozvoja oblasti cyklistiky ako celku. Zriadením cyklistickej webovej stránky krajská samospráva potvrdzuje záujem systematicky rozvíjať cyklistiku vo všetkých jej podobách,“ doplnilo oddelenie komunikácie PSK.



zdroj foto PSK

Spýtajte sa, ako sa deti učia po novom

Od septembra začnú podľa nového štátneho vzdelávacieho programu učiť v prvých ročníkoch všetky základné školy na Slovensku. Ministerstvo školstva preto počas augusta pozýva rodičov a verejnosť do všetkých krajských miest na podujatie „Spýtajte sa, ako sa deti učia po novom“. Na jednom mieste budú môcť stretnúť učiteľov, riaditeľov škôl aj odborníkov a získať odpovede na otázky o zmenách vo vzdelávaní priamo od tých, ktorí ich už dnes zavádzajú do praxe.

Návštevníci sa budú môcť osobne stretnúť s učiteľmi, riaditeľmi škôl, odborníkmi z Národného inštitútu vzdelávania a mládeže (NIVaM), regionálnych centier podpory učiteľov aj zástupcami ministerstva a opýtať sa na všetko, čo ich v súvislosti s kurikulumnou reformou zaujíma. „O reforme nechceme rodičom rozprávať. Chceme im ju ukázať. Preto prichádzame do všetkých krajských miest spolu s učiteľmi a školami, ktoré už dnes dokazujú, že nové kurikulum funguje,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker.

„Kurikulárna reforma reaguje na svet, ktorý sa za posledné desaťročia výrazne zmenil. Kým kedysi bolo dôležité zapamätať si čo najviac informácií, dnes sa deti potrebujú naučiť najmä premýšľať, prepájať poznatky, overovať si informácie, spolupracovať a vedieť ich využívať v každodennom živote,“ uviedol rezort školstva a dodal, že nový štátny vzdelávací

program preto nemeňte len obsah vzdelávania, ale vytvára školám väčší priestor prispôbiť vyučovanie potrebám detí. Moderné metódy učenia, projektové vyučovanie, experimentovanie, diskusie či prepájanie predmetov nie sú cieľom samotným, ale nástrojom, ktorý pomáha deťom lepšie porozumieť svetu okolo seba.

Ministerstvo sa rozhodlo zorganizovať sériu verejných podujatí, aby rodičom ukázalo praktické dopady zmien na vzdelávanie. Diskusie sa preto zamerajú na viaceré témy:

- Budú sa deti učiť menej?
- Budú školy ešte známkovať?
- Čo znamená, že sa deti učia viac objavovaním?
- Neznížia sa nároky na žiakov?
- Ako bude fungovať prestup medzi školami?
- Čo znamená inkluzívne vzdelávanie v praxi?

Podujatia vytvoria priestor na otvorenú diskusiu o tom, ako sa deti učia po novom. Súčasťou programu budú aj ukážkové hodiny, zážitkové pokusy, vzdelávacie kvízy, športové aktivity, stand-up vystúpenie Bekima a sprievodný program pre deti aj celé rodiny.

Podujatia sa uskutočnia počas augusta v každom krajskom meste: **24. august** – Prešov, Námestie mieru od 14.00 do 20.00 hod. Vstup na podujatie je bezplatný.

» 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

Štvrtstranový PR článok

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

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

Šalvia lekárska má protizápalové a protibakteriálne účinky

Šalvia lekárska (*Salvia officinalis*) je liečivá bylina, ktorá sa v ľudovom liečiteľstve využíva najmä pre jej protizápalové a protibakteriálne účinky. Rastie ako poloker a zakvitá peknými fialovými kvetmi. Pestovať ju môžete nielen v bylinkovej ale aj okrasnej záhrade.

Šalviu lekársku vysádzame na teplých slnečných miestach. Má rada suchšiu pôdu a v zime je potrebné chrániť ju pred mrazom. Šalvia dorastá do výšky 20 až 70 cm. Zberáme z nej listy v máji až júli, za suchého počasia, krátko pred úplným rozkvitnutím, najlepšie okolo poludnia. Po odkvitnutí ju treba zrezať, vyženie nové listy.

Účinky na zdravie
Šalvia podporuje hojivé procesy kože, slizníc a ich obranyschopnosť. Pre jej protizápalové a protibakteriálne účinky sa používa v ľudovom liečiteľstve pri bolesti hrdla. Využíva sa však aj pri gynekologických ťažkostiach, ale aj pri zápaloch močových ciest či tráviacej sústavy. Pri bolesti hrdla, zápaloch v ústnej dutine či krvácaní ďasien sa šalvia lekárska používa ako kloktadlo. Pri kašli a pri poruchách trávenia, akými sú nadúvanie či hnačka sa pije čaj zo šalviových listov, ktorý je vhodným pomocníkom aj počas klimakteria, keďže zabraňuje nadmernému poteniu.

Šalvia lekárska - kloktadlo
Ak vás trápia bolesti hrdla, trpíte zápalom v ústnej dutine či krvácaním ďasien, pomôcť vám môže šalvia lekárska v podobe kloktadla.

Postup:
Dve lyžičky sušenej šalvie lekárskej vložte do šálky, zalejte 0,3 litra vriacej vody a prikryte tanierikom. Nechajte lúhovať 10 minút a potom precedte. Vlažný odvar kloktajte viackrát denne. Pripravujte si ho vždy čerstvý.

Pozor – neprežeňte to
Bylinky sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Ak si nie ste istí, poraďte sa s lekárom alebo lekárnikom.

zdroj foto congerdesign pixabay

» ren

SL26-32 strana6

Začínajú vyplácať 2 % z dane pre rodičov

Sociálna poisťovňa začne od augusta 2026 po prvýkrát vyplácať seniorom podiely zo zaplatenej dane ich detí - takzvanú asignáciu dane. V súvislosti s listami o neudelení tohto nároku, ktoré v týchto dňoch rozposielajú daňové úrady, poisťovňa pripomína dôležitú skutočnosť: „o tom, komu nárok na 2 percentá dane vznikol alebo nevznikol, prípadne v akej výške, rozhoduje výlučne Finančné riaditeľstvo SR, nie Sociálna poisťovňa.“

Výplata bude prebiehať v dvoch hlavných vlnách, ktoré sa riadia termínom podania daňových priznaní:

- **1. vlna – august 2026:** Týka sa tých poberateľov dôchodku, za ktorých deti (daňovníci) podali daňové priznanie v riadnom termíne do 31. marca 2026.

- **2. vlna – september 2026:** Týka sa tých poberateľov, za ktorých deti (zamestnanci) podali vyhlásenie o poukázaní podielu zaplatenej dane do 30. apríla 2026.

- **Ďalšie fázy:** Ostatné platby budú realizované priebežne v nadväznosti na zákonné lehoty a dodanie údajov z Finančného riaditeľstva SR v prípadoch, kedy si deti (daňovníci) uplatnili odklad daňového priznania.

Sociálna poisťovňa poberateľom dôchodku zo silových rezortov vyplatí asignáciu dane najneskôr do 15. dňa kalendárneho mesiaca rovnakým spôsobom ako dôchodok.

Asignáciu dane Sociálna poisťovňa dôchodcom doručí rovnakým spôsobom,

akým dostávajú svoj dôchodok. Pôjde o samostatnú platbu. Aby si sumu nepamýľili s inou dávkou, pripísanie peňazí bude zreteľne označené textom „2 percentá dane“.

V poslednom období sa na Sociálnu poisťovňu obracia čoraz viac poistencov s otázkou, prečo im nevznikol nárok na asignáciu dane. Ide o bývalý rodičovský dôchodok, ktorý sa pretransformoval na asignáciu dane poberateľom dôchodkov od pracujúcich detí. Daňovníci (deti) sa o tejto skutočnosti dozvedajú z oficiálnych oznámení o zániku nároku, ktoré im do schránok doručujú priamo daňové úrady. Sociálna poisťovňa opätovne zdôrazňuje, že sumy a zoznamy osôb pre výplatu asignácie dane iba preberá od daňových orgánov. „Posúdenie, či boli splnené všetky zákonné podmienky na poukázanie 2 % z dane rodičom, patrí výlučne do kompetencie Finančného riaditeľstva SR,“ objasňuje Sociálna poisťovňa a dodáva, že ona sama splnenie týchto podmienok zo zákona neposudzuje a slúži len ako technický vykonávateľ, ktorý peniaze na konci celého procesu vypláca. „Ak ste dostali oznámenie o nevzniknutí nároku a chcete okamžite vedieť dôvod, obráťte sa priamo na Finančné riaditeľstvo SR. Predídete tak zbytočnému „chodeniu z úradu na úrad“. Daňové úrady disponujú všetkými vašimi podkladmi a presne vám vysvetlia, prečo nárok nevznikol,“ uzatvára Sociálna poisťovňa.

» ren

Chystáte sa k vode? - Pozor na sinice a „vodný kvet“

Sinice (cyanobaktérie) sú mikrorganizmy, ktoré sú prirodzenou zložkou životného prostredia, respektíve prírodných vodných plôch. Niektoré druhy cyanobaktérií produkujú toxické látky, takzvané cyanotoxíny, ktoré môžu predstavovať zdravotné riziko pre ľudí. „Keďže nie všetky sinice produkujú toxické a alergizujúce látky, miera zdravotného rizika závisí od ich množstva vo vode, dĺžky pobytu vo vode, frekvencie kúpania, ako aj od veku a zdravotného stavu kúpajúceho sa,“ uvádzajú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR.

Pretrvávajúce horúce a slnečné počasie, vyššia teplota vody a dostatok živín (najmä fosforu a dusíka) vytvárajú pre niektoré druhy produkujúce cyanotoxíny vhodné podmienky pre rast. „Pri premnožení cyanobaktérií môže mať voda zelenkasté sfarbenie, ktoré nemusí byť vždy výrazné; pri rozptýlenom vodnom kvete môže byť voda dokonca aj číra,“ opisujú odborníci a dodávajú, že cyanobaktérie sa často hromadia pri brehoch alebo v zátokách, aj v závislosti od smeru vetra. Pri rozklade vodného kvetu môže mať voda nepríjemný, zatuchnutý zápach. Po jeho vysušení sa na brehoch a skalách môžu vytvárať povlaky tyrkysovej a modrej farby, ktoré vznikajú rozkladom sinicových farbív. „Nevstupujte do zelenej vody

s premnoženými riasami a sinicami a nedovoľte ani deťom či zvieratám hrať sa s vysušeným vodným kvetom,“ pripievajú odborníci a približujú:

Ako zistiť, či sú vo vode sinice

Prítomnosť cyanobaktérií vo vode sa dá otestovať jednoduchým spôsobom:

- Do priehľadnej nádoby treba nabráť vodu a nechať ju na svetle postáť 15 až 20 minút.

- Ak sa na hladine vody vytvorí prstenec alebo masa organizmov zelenkavej farby pripomínajúca posekané ihličie či zelenú krupicu, ide pravdepodobne o cyanobaktérie.

- Ak väčšina mikrorganizmov klesne na dno nádoby alebo zostane rozptýlená vo vodnom stĺpci, ide väčšinou o zdravotne nevýznamné riasy.

» ren



zdroj foto shogun pixabay

Prísnejšia kontrola PZP aj automatizované zasielanie pokút Začínajú platiť nové pravidlá v PZP

Od 1. augusta 2026 nadobudol účinnosť zákon, ktorý zavádza nové pravidlá povinného zmluvného poistenia. Legislatíva prinesie prísnejšiu kontrolu PZP, automatizované zasielanie pokút aj vyradenie dlhodobo nepoistených vozidiel z evidencie. Cieľom je radikálne znížiť počet nepoistených vozidiel v cestnej premávke a zvýšiť ochranu zodpovedných vodičov.

Proces zavádzania nového systému je rozdelený na dve etapy:

V prvej etape sa vyčistí databáza vozidiel od tých, ktoré sa už reálne nena-chádzajú v cestnej premávke

- Ministerstvo vnútra bude počas augusta posilať tým držiteľom alebo vlastníkmi vozidiel, ktoré nemajú platné PZP dlhšie ako dva roky, oznámenie o tejto skutočnosti. Držitelia budú upozornení na povinnosť uzatvoriť poistenie a na následky, ak tak nespraví. Oznámenie im bude doručené do elektronickej schránky prostredníctvom ústredného portálu verejnej správy Slovenska.sk. V prípade, že ju občan nemá aktivovanú, príde mu v listinnej podobe.

- Každý dostane čas do 30. septembra 2026, aby vykonal nápravu – vozidlo poisťoval, predal, dočasne vyradil alebo dal evidenciu do poriadku. V prípade, že držiteľ,

ktorý dostane oznámenie, považuje svoje vozidlo za poistené, je potrebné aby kontaktoval svoju poisťovňu.

- Ak nedôjde k náprave, budú v októbri všetky takéto vozidlá hromadne natrvalo vyradené z evidencie z úradnej moci a nebude ich možné používať v cestnej premávke. O vyradení vozidla z evidencie bude vlastník vozidla alebo držiteľ vozidla takisto informovaný.

- Obdobne sa v októbri trvalo vyradia aj tie vozidlá, ktorým sa skončila lehota dočasného vyradenia z evidencie najmenej pred 24 mesiacmi, a vlastník alebo držiteľ nepožiadali o vykonanie zmeny do 30. septembra 2026.

Po jednorazovom trvalom vyradení dlhodobo nepoistených vozidiel nastupuje druhá etapa – systémová zmena

Zavedie sa takzvaná objektívna zodpovednosť držiteľa vozidla za neuzatvorené PZP. Štát tak bude viesť jednoduchšie – automatizovane – kontrolovať PZP aj zasielať pokuty.

- Ak bude vozidlo bez platného PZP viac ako 30 dní, systém automaticky vygeneruje pokutu. Pokuty budú ukladať okresné úrady v rozkaznom konaní na základe informácií z prepojených databáz.

- Výška pokuty bude od 120 do 900 eur podľa celkovej hmotnosti vozidla.

- Za to isté vozidlo bez poistenia zodpovednosti sa bude ukladať pokuta opakovane: každých 150 dní, a to v dvojnásobnej výške.

- Pokuta sa zníži o tretinu, ak ju držiteľ uhradí do 15 dní od doručenia rozkazu. O ďalšiu tretinu sa pokuta zníži, ak držiteľ vozidla zároveň v tej istej lehote aj uzatvorí PZP alebo vozidlo sám vyradí z evidencie.

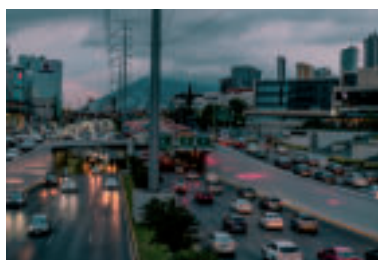
- Posledným krokom bude vyradenie dlhodobo nepoisteného vozidla z evidencie. K tomuto kroku sa pristúpi po 24 mesiacoch bez platného PZP, ak napriek uloženým pokutám bude vozidlo stále nepoistené.

Platnosť PZP sa bude kontrolovať aj pri TK, EK a cestnej kontrole

Od 1. októbra 2026 sa bude kontrolovať PZP aj v rámci stanic technickej a emisnej kontroly. V praxi to bude znamenať, že nepoistené vozidlo neprejde technickou ani emisnou kontrolou. PZP budú kontrolovať aj policajti pri cestných kontrolách, ktorí na mieste zadržia osvedčenie o evidencii vozidla v prípade, že nebude poistené.

Povinnosti po vyradení vozidla

- Vozidlo po vyradení stratí schválenie na prevádzku v cestnej premávke a nemožno na ňom ďalej jazdiť. Jazdou navyradeným vozidlom riskuje vodič okrem peňažnej



zdroj foto cristhian_adame_photo pixabay

pokuty aj odobratie vodičského preukazu a zákaz šoférovania na 3 roky.

- Osobné alebo nákladné vozidlo do 3,5 t, ktoré fyzicky existuje, je občan povinný podľa zákona o odpadoch odovzdať na druhotné spracovanie autorizovanému spracovateľovi vozidiel. Neplatné doklady a tabuľky s evidenčným číslom odoberie spracovateľ starých vozidiel pri prevzatí vozidla na druhotné spracovanie a o prevzatí vozidla vydá potvrdenie.

- Vozidlo nad 3,5 t nepodlieha povinnosti odovzdať ho spracovateľovi na druhotné spracovanie. Neplatné doklady a tabuľky s evidenčným číslom je potrebné odovzdať na ktorýkoľvek dopravný inšpektorát.

**Informácie poskytl
Ministerstvo vnútra SR**

» ren

Oplatí sa!



GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ 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



pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

86-001

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

**LEPŠIA SK
PRÁCA**
PERSONÁLNA AGENTÚRA

**NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV**

EFEKTÍVNEJŠIE

**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

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 904 896 262

+421 907 895 865

