

L'UBOVNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

**Redakcia
Ľubovniansko
Vám želá
šťastný nový rok 2023**



KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE



- ➔ stavby domov na kľúč
- ➔ bytové jadrá
- ➔ sadrokartonárske práce
- ➔ maliarske práce
- ➔ vnútorné omietky
- ➔ obklady a dlažby
- ➔ kúpeľne na kľúč
- ➔ 3D vizualizácie

JBV servis s.r.o.

0910 214 488



9. január 1995

Valerij Vladimirovič Poľakov **prežil 366. deň vo vesmíre** na stanici Mir, čím prekonal vtedajší rekord

Výročia a udalosti



Po prečítaní noviny odhod'te
do triedeného odpadu / **PAPIER** /



Sezóna otvorená:

- Spustené vleky Fakľovka a detský vlek
- Celodenný skipass **22 eur**
- Prevádzková doba 9.00-16.00
- Nočné lyžovanie streda, piatok a sobota 17.00-20.00
- Bufet, čajovňa goralského typu, požičovňa lyžiarskej výstroje, skiservis

**Prírodný sneh,
ľudové ceny...**

www.litmanovaresort.sk



SOŠ TECHNICKÁ

Vás pozýva na

Reprezentačný ples

13. január 2023 o 18.00 hod.
Kultúrny dom Nová Ľubovňa

Vstupné 35,- Eur/osoba
2 x večera, prípitok, káva, tombola

Večerom nás bude sprevádzať super kapela
GENERACIA

Vstupenky je možné zakúpiť si v škole
Levočská 40, Stará Ľubovňa

Info: 0949 705 818, 0907 649 508

LUBOVNIANSKO

Redakcia:

lubovniansko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:

REGIONPRESS, s.r.o.

Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava

IČO: 36252417

reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Alena Berithová

0907 877 862

Distribúcia:

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, Kamienka, 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 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

Levicko

MA

29.680

Malacko

NR

54.170

Nitriansko

NZ

35.050

Novozámocko

PK

22.970

Pezinskó

PN

41.870

Piešťansko+NM+MY

SC

35.420

Senecko

SE

36.750

Senicko+Skalitéo

TO

41.930

Topoľčiansko+PE+BN

TN

59.870

Trenčiansko+DCA+HL

TT

49.930

Trnavsko

ZM

20.930

Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB

56.200

Banskobystricko+BR

KY

29.300

Kysucko=CA+KM

LI

37.270

Liptovsko=LM+RK

LC

30.860

Lučenecko+VK+PT

MT

38.570

Martinskó+TR

OR

34.980

Oravsko=DK+NO+TS

PB

33.590

Považsko=PB+PU

PD

40.150

Prievidsko

ZV

38.400

Zvolensko+DT+KA

ZH

26.880

Ziarisko+ZC+BS

ZA

50.780

Zilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ

37.210

Bardajovsko+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

Nech sa splnia!

Máme za sebou Silvester aj víťanie nového roka. Kým za odchádzajúcim rokom sa snažíme urobiť čiaru, ten nadchádzajúci očakávame v nádeji, že prinesie čosi nové, lepšie.

Vstup do nového roka je pre nás akýmsi prelomovým obdobím, akým-si novým začiatkom. Na jednej strane premýšľame nad tým, čo sa nám v tom predchádzajúcom podarilo a hodnotíme tiež situácie, v ktorých sme zlyhali, no a na strane druhej uvažujeme nad tým, čo by sme mali urobiť inak, aby ten nadchádzajúci bol lepší.

A práve v tejto súvislosti si mnohí z nás dávajú každoročne na Nový rok predsavzatia a plánujú, čo všetko by chceli dosiahnuť alebo zmeniť, či už v osobnom živote, vo vzťahoch alebo v práci. Na mnohých fórach som sa však stretla aj s takým názorom, že dávať si novoročné predsavzatia je nezmysel, pretože ich dosahovanie vôbec nie je ľahké a môže nás to zbytočne deprimovať.

„Dávať, alebo nedávať si predsavzatia?“ znela otázka jednej z diskutujúcich. Osobne som presvedčená o tom,

že prijímaním novoročných predsavzatí rozhodne nemáme čo pokaziť. Veď ak si vytyčujeme nové výzvy, môžeme vďaka nim na sebe pracovať, a tým sa posúvať vpred a stať sa možno spokojnejšími a lepšími ľuďmi, tak to isto za nejaké to úsilie stojí. Samozrejme, cieľe, ktoré si dávame, by mali byť reálne a mali by sme sa k nim snažiť dopracovať postupne, krok za krokom. Vyhneme sa potom možnému sklamaniu či neúspechu.

Zároveň som presvedčená o tom, že nemusí ísť o predsavzatia, ktoré nás privedú k dokonalosti či nebodaj pohnú dejinami. Možno postačí, ak si zaumienime, že sa budeme k ostatným, ale i k sebe správať láskavo a s rešpektom, vyhýbať sa predsudkom a odsudzovaniu či hodnoteniu iných, radšej vypočuť, pochváliť, objasniť. Aj takéto zdanlivé drobnosti rozozvučia okolitý svet a prispievajú tým k lepšiemu životu nás všetkých.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

Allianz

Richard Hojstrič

+421 910 910 993

Profesionálne poradenstvo

INZERUJTE U NÁS

0907 877 862

lubovniansko@regionpress.sk

najčítanejšie regionálne noviny

najväčšia distribúcia

vychádzajú každý týždeň

grafika v cene inzerátu

www.regionpress.sk

lubovniansko

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim SIMSON, PIONIER, - JAWU 90, 250, 350 aj diely. 0949505827

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Kúpim KRÁLIČIE KOŽE. 0905 350 531

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ

DUB ŠEDÝ

ORECH MATNÝ

DUB VZOR

ANTRACIT

BIELE VZOR

AKCIA 440€

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

0905 468 802

KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

10.január 1904

Výročia a udalosti

Japonsko vyhlásilo vojnu Rusku po predchádzajúcom útoku japonských torpédových člnov na ruskú eskadru v prístave Port Arthur

CBDexpert

ZIMA PLNÁ ZLIAV

TERAZ EŠTE NIŽŠIA CENA!

39,95 EUR

63,00 EUR

5% CBD

ZADARMO

20% CBD olej

28,90 EUR

45,90 EUR

10% CBD

5% CBD

ZADARMO

10% CBD olej

17,90 EUR

31,50 EUR

5% CBD

ZADARMO

5% CBD olej

objednavky@cbdexpert.sk

www.cbdexpert.sk

0904 552 345

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:

RP medzera SL medzera číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad: RP SL 12 Predám kočík, 0987 654 321

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. Upozornenie! Služba nefunguje u u operátorov 02 a 4ka. TIP: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

12.január 2010

Výročia a udalosti

Haiti zasiahlo zemetrasenie so silou 7,0 Richterovej stupnice a zdevastovalo hlavné mesto Port-au-Prince

13.január 1986

na fotografiách zo sondy Voyager 2 boli objavené tri nové mesiace Urána – Desdemona, Rosalind a Belinda

SL23-01-strana 2

Podpora duševného zdravia

Národná linka na podporu duševného zdravia, ktorá bola spustená v júli 2021, bude naďalej k dispozícii pre každého, kto potrebuje pomoc odborníkov so svojimi psychickými problémami. Minister zdravotníctva SR Vladimír Lengvarský rozhodol o jej prevádzkovaní do konca mája 2023 – jej číslo je 0800 193 193.

Národná linka na podporu duševného zdravia funguje v pracovných dňoch od 14.00 do 22.00 hod. a počas víkendov od 10.00 do 18.00 hod. Voláť môže každý, kto potrebuje rady a usmernenia od skúseného psychológa. Linka ponúka online psychologické poradenstvo s cieľom poskytnúť anonymnú a dištančnú formu komunikácie pri poskytovaní služieb v oblasti starostlivosti o duševné zdravie. Prináša bezpečný priestor na rozhovor o neistote, obavách, či psychických problémoch v časoch následkov pandémie, aktuálneho vojenského konfliktu na Ukrajine, či iných neistotách, ktoré prináša súčasná doba. Odborníci poskytujú podporu aj zdravotníkom, ktorí zažívajú nadmernú záťaž a sú vystavovaní zvýšenej pravdepodobnosti rozvoja stresom podmienených psychických porúch. Poradia volajúcim pri zvládaní akútnej stresovej reakcie, či príznakoch rozvíjajúcej sa posttraumatickej stresovej reakcie na mimoriadne stresové udalosti.

Medzi najčastejšie problémy, s

ktorými sa občania obracajú na odborníkov, sú, napríklad, panické ataky, osamelosť, neistota, zdravotné problémy, ktoré klient ťažko zvláda, úzkosti a depresie, ale ide aj o získavanie informácií o psychických poruchách kvôli trpiacim príbuzným. Ľudia zápasia aj s ťažkosťami so začlenením sa do spoločnosti, nepochopením zo strany okolia, syndrómom vyhorenia, vzťahovými problémami v rodinách, konfliktami či prípadnými samovražednými sklomni.

Ľuďom, ktorí potrebujú pomoc pri riešení rôznych problémov a životných situácií, poskytujú služby 25 odborníkov vrátane 2 supervízorov. Počet volajúcich má rastúcu tendenciu, priemerný počet hovorov je približne 280 mesačne. Od marca 2022 bola v dôsledku vojenského konfliktu na Ukrajine zriadená služba pre poskytovanie poradenstva aj v ukrajiničine. Poradenstvo na tzv. „slovenskej linke“ poskytuje 15 poradcov, na tzv. „ukrajinskej linke“ je to 9 poradcov a jeden supervízor.

Ministerstvo zdravotníctva pôvodne zriadilo Národnú linku na podporu duševného zdravia v rámci plnenia opatrení Plánu obnovy a odolnosti v oblasti podpory duševného zdravia v júli 2021 na obdobie 12 mesiacov ako opatrenie na elimináciu dôsledkov pandémie na duševné zdravie. Činnosť linky bola predĺžená do konca roku 2022 a napokon bude pokračovať do konca mája 2023.

» [ren](#)

Chráňte deti pred mrazivým počasím

Novorodenci ešte nemajú vyvinutú správnu termoreguláciu, ich pokožka a sliznice sú na nízke teploty veľmi citlivé, preto nie je vhodné chodiť s nimi počas mrazov na prechádzky. Osobitnú starostlivosť pred nízkymi teplotami však potrebujú aj dojčatá a batoláta.

Zdravé dieťa by malo stráviť vonku každý deň minimálne dve hodiny počas celého roka, vyplýva to z odporúčaní odborníkov z úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. V mrazivom počasí treba však obmedziť dĺžku pobytu batolaťa vonku maximálne na hodinu dopoludnia a hodinu popoludní. „Dôležité je, aby bolo dieťaťko dostatočne oblečené, do viacerých vrstiev odevov. Ak sa k mrazu pridá aj silný vietor, s batolaťom radšej von nechodte,“ upozorňujú odborníci. Pripomínajú, že rodičia by nemali zabúdať na vhodné nepremokavé oblečenie, obuv a na oštenie pokožky tváre a rúk ochranným krémom ani pri starších deťoch. „Holmráz pod mínus 10 stupňov Celzia, prípadne kombinácia mrazu a silného vetra môže deťom spôsobiť omrzliny, alebo podráždiť sliznice dýchacích ciest a spôsobiť tak respiračné ochorenie,“ dodávajú verejní zdravotníci.

Vrstvite oblečenie a chráňte pokožku - Či dieťaťu v kočíku nie je zima zistíte podľa studených rúk, líc alebo chladnej pokožky na záhľavi. „Pri oblekaní dodržiavajte jednoduchú zásadu – vrs-

tvenie. Priamo na telo je najvhodnejšie obliecť jemnú bavlnenú bielizeň, potom odev z flisu, najvrchnejšia vrstva by mala byť vlnená. Na ňu dieťaťu oblečte bundu. Nezabudnite na čiapku primeranej hrúbky a teplé rukavice. Do kočíka vložte ako izolačnú vrstvu teplú deku, na ňu fusak so zapínaním na zips. Najvrchnejšiu vrstvu má tvoriť nepremokavá prikrývka,“ radia odborníci. V mrazivom počasí dostáva zabráť aj pokožka dieťaťa. Väčšmi stráca vodu, vysychanie pokožky môže urýchliť aj prechod medzi vykúrenými miestnosťami do vonkajšieho prostredia. Dieťa preto potrebuje masťnejšie krémy, ktoré pomáhajú dopĺňať lipidy. „Tvár natrite dieťaťu pätnásť až tridsať minút pred odchodom z domu, aby sa krém dostatočne vstrebal. Na pery použite kvalitné, špeciálne balzamy pre deti,“ odporúčajú.

Najvhodnejší čas pre pobyt dieťaťa vonku je podľa odborníkov napoludnie, kedy teplota dosahuje najvyššie hodnoty. Rovnako je podľa nich potrebné, aby rodičia sledovali stupne. Pri holomraze je teplotná hranica pre pobyt dojčiat vonku mínus 3 stupne Celzia, ak je nasnežené tak mínus 5 stupňov Celzia.

Rozdelenie veku detí - novorodec: 0 až 28 dní, dojča: 1 mesiac až 1 rok, batola: 1 až 3 roky

Informácie poskytol:
Odbor hygieny detí a mládeže
a referát komunikačný ÚVZ SR

» [ren](#)

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky.

V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechto.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou



súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža.

Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert prináša na trh formu kolagénu, v ktorom je spojený rybí kolagén s hovädzím + vitamín C. Denná dávka obsahuje až 6800mg kolagénu a 200mg vitamínu C v zložení 100% bez glutamánov a 100% bez GMO.

» [red.](#)



MEDIKA
EXPERT

ZIMNÁ
NOVINKA



KOLAGÉN
FORTE 2 v 1
31,12
EUR
s DPH
33,00 EUR

+
5% CBD OLEJ
KU KAŽDÉMU VITAMÍNU
ZADARMO



Môžete teraz objednať na:
www.medikaexpert.sk
alebo na tel.: 0904 552 345
(dostupné od Pon. - Pia.)

Alebo kúpiť aj v predajni:



SLNIEČKO
ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborňo 1, Nitra - OC Polygon

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Stannah

-10%
ZĽAVA

Stoličkové výťahy Stannah, žiť doma nezávisle

Stoličkové výťahy sú našim rodinným podnikom. Sme hrdí na to, že môžeme slovenským domácnostiam dodávať najbezpečnejšie a najodolnejšie schodiskové výťahy v odvetví.

- ✓ Vynikajúca kvalita výrobkov
- ✓ Zákaznícka podpora 24h/7d
- ✓ 154 rokov výrobcu

Pre ŤŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.



Na celom Slovensku

Zavolajte zadarmo

☎ 0800 162 162

🌐 www.stannah.sk

*Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 31.01.2023

- FRÉZOVANIE
- VLOŽKOVANIE
- ČISTENIE
- KONTROLA

KOMÍNOV

+ REVÍZNA SPRÁVA
A CERTIFIKÁT V CENE

oddechtovanie komínov
KOMINÁRSTVO DUBOVEC

☎ 0914 276 111

VÝKUP STARÝCH AUTOBATÉRIÍ

za najlepšiu cenu

Volajte: Zvoz od 100 kg zabezpečíme.

0905 964 632

031/789 86 28

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

ZĽAVA
50%
rodičné
domy

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny + výkup
vzduchoviek a minci.

Celá SR

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA
10KW MENIČ ZA CENU 5KW !!!
4990 € *Akcia je limitovaná
do vypredania zásob



Poradíme Vám ako získať
VIRTUÁLNU BATÉRIU bez mesačného poplatku

ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU
PRE ZÍSKANIE DOTÁČII

Zelená
domácnosť

Možnosť nákupu
AJ NA SPLÁTKY

ÚŽASNÝ
VÝKON ZA
FANTASTICKÚ
CENU

25 ROKOV
ZÁRUKA
OD
VÝROBCU

FOTOVOLTAICKÁ ELEKTRÁREŇ

3185 W

- ✓ pozostáva zo 7 panelov o výkone 455Wp
– inštalovaný výkon 3185Wp
- ✓ zariadenie na kľúč
- ✓ návratnosť investície 4-5 rokov
- ✓ ročná výroba el. energie 4000 kWh

2940 €

Zvyšok životnosti elektrárne
viac ako 25 rokov máte vami
vyrobenú elektrinu úplne zdarma

infolinka : 0800 909 909, 0951 909 909
www.envirotherm.sk

kontakt@envirotherm.sk, fb.com/envirotherm.sk

MONTTER

✓ ZIMNÉ ZÁHRADY ✓ TIENENIE ✓ ZASKLENIE

Hovorí Vám „TO SA NEDÁ..“ zavolaťte nám, my to vyriešime!



MY VÁM TO SPRÁVIME „NA KOMPLETKU..“

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB
ORECH



Montujeme
po celom Slovensku

od betónáže až po tienenie, nehládajte 2-3 firmy

WWW.MONTTER.SK

☎ 0919 383 881 - 0919 383 363

✉ OBJEDNAVKY@MONTTER.SK