

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

STREDNÉ
A VYSOKÉ
ŠKOLY



Téma týždňa
v tomto čísle

Oslávme lásku

14. február, teda Sviatok svätého Valentína, či sviatok lásky, alebo sviatok všetkých zalúbených, onedlho zaklope na dvere a mnohí sa už zamýšľajú nad tým, ako ho stráviť čo najpríjemnejšie či najoriginálnejšie. Valentínsky pozdrav, nežný kvietok, lahodná maskrta či romantický večer pri sviečkach, to je len zopár spôsobov, ktorými môžeme potešiť milovanú osobu a dať jej najavo svoje city.

Sviatok svätého Valentína dorazil na Slovensko až krátko po nežnej revolúcii z anglosaských krajín, no postupne sa aj u nás udomácnil. Napriek tomu, že ho mnohí zvykneme sláviť, nie je jednoduché dopracovať sa k jeho pôvodu, pretože je opradený viacerými legendami.

Svätý Valentín, po ktorom dostal sviatok svoje označenie, bol kňazom v Ríme. Podľa jednej z najznámejších legiend vydal Cisár Claudius II. Gótsky v snahe vytvoriť mocnú armádu nariadenie, ktorým zakázal zásnuby a sobáše mladých párov. Dôvod mal spočívať

v tom, že podľa neho slobodní regrúti bojovali statočnejšie a s väčším nasadením ako vojaci ženatí. Kňaz Valentín však porušil nariadenie cisára a naďalej tajne mladých ľudí sobášil. Túto jeho činnosť časom odhalili a kňaza najskôr väznili a neskôr ho údajne, keď sa odmietol vzdať svojej kresťanskej viery, popraviť.

Pravdou je, že dokazovať si lásku by sme si mali počas celého roka, nielen vtedy, keď nám to predpisuje dátum v kalendári a už vôbec nemusí ísť o nič pompézne. Na druhej strane však treba povedať, že Sviatok svätého Valentína má svoje čaro a ponúka nám milú príležitosť, ako osláviť vzájomnú lásku so svojimi najbližšími a užiť si v neutíchajúcom zhone každodenných povinností zopár neopakovateľných a vzácných spoločných chvíľ.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



KOMINÁRSTVO

na trhu už **30 rokov**

- **revízie komínov** ku kolaudácii novostavieb a rodinných domov
- **frézovanie, vložkovanie** a vonkajšie fasádne komíny s **obhliadkou zdarma**,
- **kontrola a čistenie** aj zادهتovaných komínov

Vykonávame práce v rámci celej SR

Karol a Bc. Ján Kmeč
revízni technici komínov

0907 933 226 | 0915 426 164

mail: kmekom@kmekom.sk
KMEKOM, s.r.o., Nová Ľubovňa 27
www.kmekom.sk

HĽADÁTE
ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIOU

v našich novinách

0907 877 862

Orezávanie
ošetrenie
výrub
rizikových
stromov

0944 181 438

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL STAČÍ ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOLVEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS
PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov - **0917 722 447**
kalejatransport@gmail.com

REGION
PRESS

www.regionpress.sk

sieť 39
regionálnych
novín



DACHMANN

www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ

OKNÁ

SERVIS A OPRAVA OKIEN

DRETT HOME CREDIT Quattro

- EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
- PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK
- ZASKLIEVANIE BALKÓNOV
- SIETE PROTI HMYZU, ŽALÚZIE
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com

051/7718 607, 0903 634 202, 0915 547 169

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



v ponuke aj **hladké dvere** a odtieň Wenge **všetky dvere SKLADOM**

**odborná montáž s licenciou
technickej služby od polície SR**

www.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

AKCIA 440€

kovanie ZDARMA

zameranie ZDARMA

v ponuke aj
**INTERIÉROVÉ
DVERE**

0905 468 802

KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené:
Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

Čujte.sk

Spustili formulár
na nájomné byty

www.cujte.sk

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, Hniezadne, Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolíneč, Šamborn, 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
BZ 106.540
DS 34.320
GA 34.390
HC 30.330
KM 16.450
LV 30.580
MA 29.680
NR 54.170
NZ 35.050
PK 22.970
PN 41.870
SC 35.420
SE 36.750
TO 41.930
TN 59.870
TT 49.930
ZM 20.930

Bratislavsko Východ
Bratislavsko Západ
Dunajskostredsko
Galantsko+Šaliansko
Hlohovecko+Sereďsko
Komárňansko
Levicko
Malacko
Nitriansko
Novozámocko
Pezinskó
Piešťansko+NM+MY
Senecsko
Senicko+Skalitécko
Topoľčiansko+PE+BN
Trenčiansko+DCA+HL
Trnavsko
Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB 56.200
KY 29.300
LI 37.270
LC 30.860
MT 38.570
OR 34.980
PB 33.590
PD 40.150
ZV 38.400
ZH 26.880
ZA 50.780

Banskobystricko+BR
Kysucko=CA+KM
Liptovsko=LM+RK
Lučenecko+VJK+PT
Martinskó+TR
Oravsko=DK+NO+TS
Považsko=PB+PU
Prievidsko
Zvolensko+DT+KA
Žiarsko+ZC+BS
Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ 37.210
GE 30.830
HU 27.190
KE 92.130
KS 24.900
SL 12.940
MI 31.260
PP 41.520
PD 49.940
SN 32.540

Bardajevsko+SK+SP
Gemerisko=RV+RS+RA
Humensko=VT+SV+ML
Košicko
Košicko okolie
Ľubovniansko
Michalovsko+TV+SO
Popradsko+KK
Prešovsko+SB
Spišsko+LE+GL

Pomáha školský web aj informačná brožúra

Pred tromi rokmi prišiel Prešovský samosprávny kraj (PSK) s projektom KamPO základnej? Vytvoril ideálneho informačného sprievodcu župnými strednými školami pre žiakov končiacich ročníkov základných škôl. V rámci projektu zriadil školský webový portál a vydal tlačенú brožúru s informáciami o školách, ktoré zriaďuje.

Projekt úspešne odštartoval v roku 2020, kedy sa do obehu dostalo prvé vydanie približne 180 stránovej brožúry s rovnomenným názvom. Pre aktuálny školský rok 2022/2023 prešla publikácia svojou reedíciou, ktorá zahŕňa aktualizáciu dát aj nový vizuál. „Začiatkom roka 2022 sa tak náš informačný poradca znovu dostal k všetkým žiakom končiacich ročníkov v kraji. Časť jeho nového vydania sme však pred nedávnymi vianočnými sviatkami opätovne rozdistribuovali na školské úrady v kraji, aby boli k dispozícii aj pre nasledujúci školský rok. Ako najväčší zriaďovateľ stredných škôl v kraji totiž určite chceme byť pri výbere strednej školy žiakom končiacich ročníkov čo najviac nápomocní a naše KamPO základnej? – či už brožúra a aj pravidelne aktualizovaný web sú jednoznačne skvelým prostriedkom, ktorý im môže ich prvé vážne životné rozhodnutie výrazne uľahčiť,“ priblížil predseda PSK Milan Majerský.

Brožúra - Plnofarebná brožúra monitoruje odbory, krúžkovú činnosť, tradície a vybavenosť odborných škôl a gymnázií v pôsobnosti krajskej samosprávy. Doplnená je o ich kontaktné údaje, QR kódy i fotografie. Školské zariadenia sú v nej zoradené podľa zameraní - Gymnázia a jazykové školy, Spojené školy, Ekonomia, obchod, služby; Pedagogika a zdravotníctvo; Technika či Umenie. Vďaka tomu sa môžu deviatici v ponuke 68 stredných škôl PSK lepšie orientovať a sústrediť sa na oblasť, ktorá ich najviac zaujíma.

Školský portál - PSK zároveň prevádzkuje školský portál www.kampo.sk. Ten podobne ako brožúra prináša informácie o župných stredných školách, ale zároveň aj novinky z ich diania, predpoveď štúdia, prehľad školských internátov a mnohé ďalšie dôležité fakty. Zaujímavosťou je, že portál je autorským produktom absolventa župnej SPŠ elektrotechnickej v Prešove Mareka Gogoľa, ktorý je víťazom programátorskej súťaže Šarišský hackathon, kde vznikla myšlienka jeho zariadenia. Každoročne prechádza update-om otvorených dát a je pravidelne aktualizovaný a dopĺňaný o správy zo života župných stredných škôl, informáciami o ich fungovaní, prijímacom konaní, maturitách a podobne.

» ren

Meniny oslavujú

Február

3. Blažej

4. Veronika

5. Agáta

6. Dorota

7. Vanda

8. Zoja

9. Zdenko

10. Gabriela

11. Dezider

12. Perla

13. Arpád

14. Valentín

15. Pravoslav

16. Ida, Liana

17. Miloslava

18. Jaromír

19. Vlasta

20. Lívia

21. Eleonóra

22. Etela

23. Roman, Romana

24. Matej

25. Frederik, Frederika

26. Viktor

27. Alexander

28. Zlatica

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim SIMSON, STELU, 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

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

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 operátorov 02 a 4ka. TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať. TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, SL zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

INZERCIA

0907 877 862

Cvikla ako liek

Mnohí cviklu či červenú repu považujú za elixír života. Pravdou je, že táto zelenina obsahuje veľa zdraviu prospešných látok a preto by sme na jej konzumáciu rozhodne nemali zabúdať. Nakoľko ju na pultoch našich predajní nájdeme počas celého roka, mali by sme ju zaradiť pravidelne do svojho jedálneho lístka.

Liečivé účinky červenej repy

Cvikla očisťuje náš organizmus a má pozitívny vplyv na tvorbu červených krviniek, na pevnosť kostí aj väzivových tkanív. Cvikla obsahuje sodík, draslík, vápnik ale aj horčík či železo, ďalej tiež betaín a kremík. Z vitamínov je to vitamín C a vitamíny skupiny B. Veľkým plusom tejto zeleniny je vysoký obsah kyseliny listovej a vlákniny.

Použitie - Cvikla je výborná surová, varená aj pečená. Zo surovej si môžete pripraviť šťavu či smoothie. Odborníci však radia konzumovať ju skôr tepelne upravenú. Po tom ako cviklu umyjete pod tečúcou vodou, varte ju v dostatočnom množstve vody asi hodinu alebo pečte rovnako dlho zabalenú v alobale, ktorý ste potreli olejom. Po schladení ju očistíte od šupky a môžete pridávať strúhanú do šalátov, alebo na plátky nakrájanú ako prílohu ku grilovanému i pečenému mäsu alebo k syrom.

Náš tip: Cviklovo-jablkové smoothie plné vitamínov

Budeme potrebovať: 1 menšiu cviklu (môže byť uvarená), 1 mrkvu, 1 jablko, citrónovú šťavu z polovice citróna, 500 ml vody, med podľa chuti – môžete vynechať

Postup: Cviklu, mrkvu aj jablko ošúpejte a jablko zbavíme jadrovníkov. Všetko nakrájame na malé kocky. Vložíme do mixéra a pridáme citrónovú šťavu a vodu. Všetko spolu rozmixujeme. Na záver môžeme podľa potreby pridať med a ešte raz rozmixujeme.

Pozor!

Cviklu by nemali konzumovať ľudia trpiaci obličkovými kameňmi či nízkym krvným tlakom. Rovnako nie je vhodná ani pre tých, ktorí bojujú s kolísavou hladinou cukru v krvi.

Ak sa rozhodnete pre pitie cviklovej šťavy, zozbierajte ju pite zriedenú s vodou v pomere jeden diel šťavy a desať dielov vody. Postupne môžete podiel vody znižovať.

» ren
zdroj foto Ajale pixabay

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

SL23-05-strana2



30. VÝROČIE SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Získajte pamiatku v podobe krásnej výročnej medaily!

EXKLUZÍVNE: Majestátny orol a Kriváň na rýdzim zlatom zušľachtenej medaile		NÁRODNÁ POKLADNICA 
DÔLEŽITÉ: Iba 1 medaila pre každého zákazníka	Objednajte tu: www.30rokov.sk alebo tel: 0850 606 777	
Téma: 30. výročie vzniku samostatnej Slovenskej republiky	Distribútor: Národná Pokladnica	Cena: 5,95 € a poštovné ZADARMO!

Výročná medaila zušľachtená rýdzim zlatom!



len za 5,95 €

Poštovné a balné ZADARMO!

V roku 2023 si pripomíname 30 rokov od vzniku samostatnej Slovenskej republiky.

Aby sme si toto významné výročie náležite uctili, Národná Pokladnica exkluzívne pripravila výročnú pamätnú medailu s národnými symbolmi len za 5,95 €. **Poštovné NEPLATÍTE!** Každý tak bude mať možnosť získať trvalú spomienku a uchovať si ju v nádhernom numizmatickom prevedení aj pre budúce generácie.

POZNÁMKA:	Pri objednávke, prosím, uveďte číslo rezervácie
ČÍSLO REZERVÁCIE:	32011145
CENA:	len 5,95 € a poštovné ZADARMO!
DÔLEŽITÉ:	Iba 1 medaila pre každého
OBJEDNANIE:	www.30rokov.sk, tel: 0850 606 777

Objednajte tu:

Internetový rezervačný systém:
www.30rokov.sk

Telefónna rezervačná linka:
0850 606 777

PO-PIA 9.00-18.00, SO-NE 9.00-15.00
Voláte za bežnú cenu miestneho hovoru

QR objednávka

Vzhľadom na exkluzivitu ponuky a veľký záujem je možné objednať len **1 ks výročnej pamätnej medaily** venovanej tomuto výročiu. Nenechajte si ujsť túto jedinečnú príležitosť! Objednávka je bez akýchkoľvek ďalších záväzkov.

www.30rokov.sk

Exkluzívna ponuka je platná len 10 dní!	
Averz:	Kriváň, majestátny orol a tatranská flóra, nápis
Reverz:	Mapa Slovenska s dvojkrížom a trojvrším, lipové listy
Priemer:	30 mm
Hmotnosť:	11,9 g
Zušľachtenie:	Rýdze zlato (999/1000)
Kov:	Meď a nikel

Internetová rezervácia: www.30rokov.sk

DOPRAVA ZADARMO!

SL23-05-strana 3

52-0001

Ako pripraviť imunitný systém na chrípkové obdobie?

Stres, nadmerné zataženie organizmu, genetika, nedostatok spánku – tieto a mnohé ďalšie faktory dokážu oslabiť imunitu a následne je väčšia šanca, že nás budú trápiť rôzne choroby či zápaly.

Najlepší recept ako podporiť oslabenú imunitu je jesť veľa ovocia, zeleniny, vyvážená strava a dostatok pohybu na čerstvom vzduchu. Ak to však nie je postačujúce, imunitu je vhodné podporiť aj doplnkami stravy. Hitom posledného obdobia je nová, účinnejšia forma – vitamíny a minerály v lipozomálnej forme.

Čo je lipozomálna forma?

Predpona „lipo“ znamená tuk a práve tuk tu hrá významnú úlohu. Pri lipozomálnej forme sa potrebné minerály a vitamíny na mikroúrovni obalujú do maličkých častíček tuku. Táto forma je telu prirodzená a zabezpečuje jednak ochranu potrebných látok pred žalúdočnými kyselinami, ale predovšetkým rýchle a ľahké vstrebávanie. To vedie k vysokej rýchlosti a účinnosti príjmu vitamínov a minerálov podávaných práve v tejto forme. Štúdie hovoria až o 90-percentnej vstrebateľnosti. Tuky, do ktorých sa potrebné látky obalujú sú pripravené z prírodných fosfolipidov, sú biokompatibilné a netoxické.

Prečo práve Vitamín C a Zinok?

Každý z nás sa neustále stretáva s rôznymi mikroorganizmami, ktoré vdychujeme,

AKCIOVÁ CENA

14,11 €
16,60 €

Zinok
s vitamínom C

MESAČNÉ
BALENIE



www.medikaexpert.sk

či konzumujeme. Naše biele krvinky tieto látky odhaľujú, napádajú, neutralizujú a premieňajú na netoxický odpad, ktorý z tela vylúčime. A práve vitamín C a zinok patria medzi najdôležitejšie látky, ktoré biele krvinky potrebujú na svoje správne fungovanie. Ich nedostatok sa prejavuje zvýšeným sklonom k tvorbe zápalov a infekcií.

Okrem podpory funkcií bielych krviniek má vitamín C veľa ďalších funkcií: Podporuje hojenie rán, tvorbu kolagénu, prispieva k antioxidantácii organizmu, zmiernuje príznaky nachladnutia, podporuje ochranu pred pľúcnyimi ochoreniami (napr. astma), tlmí vyplavovanie histamínu, čím môže zmierniť priebeh alergickej reakcie. Zinok v kombinácii s vitamínom C nielen prispieva k správne fungovaniu imunitného systému, ale podieľa sa aj na správnom fungovaní metabolizmu, pomáha lepšie

znášať prepuknutie chorôb spôsobených vírusmi či infekciami, zlepšuje správne fungovanie nervového systému, podporuje rast vlasov a nechtov, pomáha bojovať proti akné a podporuje krvný obeh.

Ako sa pripraviť na chrípkové obdobie?

Najvhodnejšou cestou je dostatočný príjem kvalitného ovocia a zeleniny, vyvážená strava, otužovanie a dostatočný pohyb. Čím je človek starší, tým by mal venovať viac času a pozornosti svojmu imunitnému systému. Žiaľ, v dnešnej uponáhľanej dobe je to často priam nemožné. Dostupnou alternatívou sa za posledné roky stali výživové doplnky. Akýkoľvek výživový doplnok alebo vitamín je odporúčané začať užívať ešte pred chrípkovou sezónou, alebo na jej začiatku – nie pri prepuknutí choroby. Každý imunitný systém má inú rýchlosť vstrebávania a podľa toho sa preukazuje nástup účinku. Pri preventívnom užívaní vitamínov je čas nástupu účinku pri strete s vírusom takmer okamžitý (to má za následok slabší priebeh choroby, resp. bezpríznakový). Pri prepuknutí choroby a následnom začatí užívania vitamínov je nástup pomalší. Práve pre tieto skúsenosti čoraz viac ľudí siahne práve po lipozomálnych vitamínoch, pretože majú najvyššiu vstrebateľnosť a tým pádom aj pri neskoršom nasadení dosahujú oveľa väčší efekt a rýchlejší úľavu.

» red.

**MEDIKA
EXPERT**

**ZIMNÁ
NOVINKA**

KOLAGÉN
FORTE 2 v 1
31,12
EUR
38,90 EUR



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
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

Mrazivé teploty sú pre náš organizmus záťažou

Nízke teploty počas zimných mesiacov majú vplyv na naše zdravie. Ohrozujú nielen malé deti, ktoré ešte nemajú dostatočnú schopnosť tepelnej regulácie, ale i seniorov, pretože starší ľudia sú citlivejší na chlad ako mladší dospelí a ťažšie sa prispôbujú teplotným zmenám.

Zimné počasie ťažšie znášajú najmä ľudia, ktorých trápia cievne ochorenia. Pre nich je dôležité, aby dbali na vyhýbanie sa rýchlej chôdzi na studenom vzduchu, pretože vdychovaním studeného vzduchu môže dôjsť k zúženiu ciev a tým k vyvolaniu srdcového záchvatu. „Najmä pacienti s angínou pectoris, teda tí, ktorí trpia na nedokrvnenie srdca, by mali spomaliť chôdzu a mali by minimalizovať aktivity v mrazivom počasí“, hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Keďže nízke teploty spôsobujú dočasné zúženie krvných ciev, zimné mrazy sú nebezpečné taktiež i pre pacientov so zvýšeným krvným tlakom. „Zužovanie ciev v mrazivom prostredí zvyšuje krvný tlak, pretože väčší tlak je potrebný na pretlačenie krvi cez zúžené cievy“, objasňuje odborníčka. Chlad môže mať tiež nepriaznivé účinky na dýchací systém a zhoršiť ochorenia dýchacích ciest, ako je astma a chronická obštrukčná choroba pľúc. Dýchanie studeného vzduchu môže dráždiť dýchacie cesty a vyvolať problémy s dýchaním, kašeľ a u niektorých môže spustiť astmatický záchvat. Vy-

stavenie sa nízkym teplotám taktiež potláča imunitný systém, a tým sú ľudia náchylnejší na infekciu. Najviac sú ohrození s oslabenou imunitou, tiež tí ktorí len nedávno prekonalí ochorenie a preťaženie ľudia, ktorí žijú v dlhodobom strese. Ohrozenou skupinou sú ďalej i ľudia bez domova, ktorí sú priamo ohrození podchladením, čo je stav ohrozujúci život.

Aké oblečenie zvoliť?

Pri extrémne nízkych teplotách je bezpečnejšie ostať doma, a ak už nám treba ísť von, je dôležité sa dobre obliecť. Odborníci radia obliecť si viac tenších vrstiev oblečenia, pretože tie zachytávajú teplý vzduch a tak telo udržia teplejšie ako jedna hrubá vrstva. Dôležité je nezabudnúť na čiapku, šál a tiež na rukavice a teplé ponožky, pretože v chladnom počasí telo zvyšuje prietok do životne dôležitých orgánov a prietok krvi do končatín sa znižuje. Dôležité je i vyhnúť sa vdychovaniu studeného vzduchu, a to napríklad prekrytím dýchacích ciest šálom či lyžiarskou maskou.

V zimnom období je dôležité si dať pozor na konzumáciu alkoholu. „Alkohol všeobecne spôsobuje rozšírenie ciev, čo vo vonkajšom studenom prostredí môže byť veľmi nebezpečné“, vysvetľuje lekárka Šranková. Pri vypití väčších dávok alkoholu môže dôjsť k otupeniu pocitu chladu, k privodeniu si spánku a poruche vedomia, pri ktorých hrozí riziko úmrtia na podchladenie.

» ren

Zimná turistika – radia odborníci

Vo Vysokých a Nízkych Tatrách pomáhali v uplynulých dňoch horskí záchranári viacerým vyčerpaným turistom. Preto apelujú na návštevníkov hôr, aby pripravám na zimnú túru venovali väčšiu pozornosť.

„Zimná túra nerovná sa letná túra. Zimná túra je v mnohých aspektoch náročnejšia,“ vysvetľuje riaditeľ HZS Marek Biskupič a zároveň pripomína na čo pamätať, aby sme sa na zimnú túru vybrali naozaj pripravení:

- pohyb na snehu, najmä v prípade, že trasa je neprešliapaná, je náročnejší;
- v zime do batohu potrebujeme zbaliť podstatne viac vecí ako v lete;
- treba rátať s možnou zmenou teploty a rizikom hypotermie;
- v zime trvá denný svit kratšie.

Ako sa čo najlepšie pripraviť na túru?

Správna výstroj je jedným z najdôležitejších predpokladov bezpečnosti v horách. Pri obliekaní myslíme na vrstvenie pre dosiahnutie komfortu pri pohybe, ale aj keď stojíme, či oddychujeme. „Do batoha si pribalíme spodnú vrstvu na prezelečenie, aj teplú vrstvu navyše v prípade, že by nám bola zima. Turistické topánky volíme vysoké, odolné voči vode,“ radí riaditeľ HZS Marek Biskupič. Výzbroj pre zimnú návštevu hôr vyberáme takú, aby dokonale odpovedala športovému zameraniu. Čím náročnejšiu túru sa chystáme absolvovať, tým väčší nárok by sme mali

klásť na kvalitu výzbroje.

Horská záchraná služba návštevníkom hôr odporúča:

Túru si dobre naplánujte. Zvýšenú pozornosť venujte predpovedi počasia. Pokiaľ sa počasie nevyvíja dobre, túru zrušte, respektíve upravte na ľahšiu variantu, prípadne inú aktivitu. Pri časovom plánovaní túry berte do úvahy fakt, že časy na turistických smerovničkách neberú do úvahy snehovú pokrývku a postupujte pomalšie, najmä v prípade, že stopu prešliapavate. Pokiaľ je to možné, majte pripravenú i kratšiu variantu túry. Pri plánovaní túry tiež dávajte pozor na to, aby chodník neprechádzal lavínovou dráhou. Lavínové dráhy sú súčasťou mnohých online turistických máp. Pri zvýšenom lavínovom nebezpečenstve upravte cieľ túry. Pre aktuálne informácie o podmienkach v horských oblastiach odporúčajú záchranári navštíviť www.hzs.sk, pre aktuálnu lavínovú situáciu www.laviny.sk. Do hôr sa nepúšťajte sami, zapisujte sa do knihy túr na horskej chate. Disponujte plne nabitým telefónom, chráňte ho v teple, aby sa vám vplyvom chladu nevybila baterka. Nainštalujte si aplikáciu HZS, ktorá vám poskytne aktuálne informácie o podmienkach v pohoriach a zároveň v prípade potreby napomôže lokalizácii hľadaného. Pokiaľ hrozí zhoršenie počasia, na horské túry nenastupujte, alebo zvoľte cieľ v nižšie položených oblastiach.

» ren

Cudzincov môžu zamestnávať jednoduchšie

Slovensko dlhodobo eviduje množstvo profesií s nedostatočným dopytom zo strany domáceho obyvateľstva. Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny zverejnilo nový zoznam nedostatkových povolání. Na týchto pracovných pozíciách môžu zamestnávateľia uplatniť zrýchlený režim zamestnávania cudzincov z tretích krajín.

Podľa zákona o službách zamestnanosti zverejňuje Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny SR zoznam zamestnaní s nedostatkom pracovnej sily za kalendárny štvrtrok. Dlhodobý nedostatok pracovníkov Slovensko eviduje najmä v zdravotníckych profesiách, IT sektore, či kamiónovej doprave. „Nie je tu perspektíva na naplnenie potrieb trhu práce zo strany domáceho obyvateľstva. Preto je v záujme hospodárskeho rastu Slovenskej republiky žiadúce, aby nedostatkové profesie obsadila pracovná sila zo zahraničia,“ uvádza Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR na svojej webovej stránke.

Zoznam nedostatkových povolání slúži na zrýchlené administratívne konanie pri zamestnávaní štátnych príslušníkov tretích krajín. Pre výkon nedostatkových zamestnaní vydá príslušný úrad práce potvrdenie o možnosti obsadenia voľného pracovného miesta bez prihladenia na situáciu na trhu práce.

Do januára 2023 platila podmienka, že

miesto výkonu práce muselo byť v okrese s nižšou ako 5 %-nou mierou nezamestnanosti. Keďže nedostatkové profesie často nie je možné obsadiť vhodným uchádzačom ani v okresoch s vyššou mierou nezamestnanosti, túto podmienku novela zákona o službách zamestnanosti zrušila. „V praxi to znamená, že zamestnávateľ môže zamestnať cudzinca v nedostatkových povolaniach vo všetkých okresoch, ak takýmto postupom zamestná najviac 30 % zamestnaných štátnych príslušníkov tretej krajiny. Počas rozhodovania o ich pobyte môžu už u zamestnávateľa pracovať za účelom ich zaškolenia, a to na predĺžené obdobie 8 týždňov. V prípade, ak si bude chcieť cudzinec obnoviť pobyt, aby mohol vykonávať tú istú prácu, nebude sa už vykonávať test trhu práce. To znamená, že zamestnávateľ nebude musieť nahlásiť pracovné miesto 20 dní vopred, postačuje jeho nahlásenie najneskôr v deň podania žiadosti o obnovu pobytu. Navyše tento zamestnanec bude môcť vykonávať svoju prácu aj počas obdobia rozhodovania o jeho žiadosti. Táto úprava umožní udržať pracovnú silu v rovnakom zamestnaní, čo je žiadúce v nedostatkových povolaniach,“ informuje rezort práce.

Ústredie práce, sociálnych vecí a rodiny štvrtročne aktualizuje zoznam nedostatkových povolání a zverejňuje ho na svojom webovom sídle.

» red

Oslávte sviatok zalúbených sladkými srdiečkami

Stará známa pravda „Láska ide cez žalúdok“, iste platí aj na Valentína. Jedlo dokáže potešiť ale aj očariť či zlepšiť náladu. Aj vďaka jedlu môžete zažiť s partnerom príjemné chvíle. No a aby bol váš valentínsky večer sladký, prinášame recept na sladkú maškrtu.

Zlepované srdiečka s jahodami Budeme potrebovať:

na cesto: 4 vajcia, 1 balíček vanilkového cukru, 100g práškového cukru, 100ml oleja, 100ml mlieka, 160g hladkej múky, 1 KL kypriaceho prášku do pečiva

na dokončenie: šľahačku, jahodový džem, jahody

Postup:

V miske vyšľaháme vajcia s vanilkovým cukrom a práškovým cukrom elektrickým ručným šľahačom na najvyššom stupni do peny. Striedavo pridávame olej, mlieko a múku zmiešanú s kypriacim práškom a zľahka vmiešame do vaječnej zmesi. Hladké cesto vylejeme na plech vyložený papierom na pečenie a uhladíme. Vložíme do

predhriatej rúry a pečieme - elektrická rúra: 180 °C, teplovzdušná rúra 160 °C, plynová rúra stupeň 3. Doba pečenia asi 20 minút.

Po upečení vyklopíme korpus na papier na pečenie posypaný práškovým cukrom. Papier, na ktorom sme korpus piekli stiahneme a korpus necháme vychladnúť.

Z cesta formičkou povykrajujeme srdiečka. Polovicu srdiečok potrieme džemom či oblúbeným krémom, na ne položíme zvyšné srdiečka, spojíme a ozdobíme šľahačkou, ovocím a jedlými kvietkami prípadne farebnou cukrovou posypkou.



» ren

zdroj foto Jill Wellington pixabay

8. februára 2004

bol vysvätený prvý biskup Starokatolíckej cirkvi na Slovensku **Augustín Bačinský**

Výročia a udalosti



„LIKVIDAČNÝ VÝPREDAJ“

Len do vypredania zásob

11,00
EUR
29,90-EUR

3% CBD olej



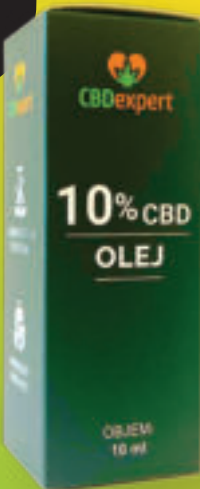
14,00
EUR
34,90-EUR

6% CBD olej



17,90
EUR
45,90-EUR

10% CBD olej



28,90
EUR
63,00-EUR

20% CBD olej



objednavky@cbdexpert.sk
www.cbdexpert.sk



0904 552 345

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

VÝKUP STARÝCH AUTOBATÉRIÍ za najlepšiu cenu

Volajte: Zvoz od 100 kg zabezpečíme.

0905 964 632
031/789 86 28

CHCETE CHOVAŤ HYDINU? PREDAJ VO VAŠOM OKRESE



www.matejovdvor.sk - 100% záruka kvality

0902 466 448 • 0902 606 436 • 0902 692 290
od 9.00 do 15.00 hod.

Sme tu pre Vás už 34 rokov!!!

KÚPIM PAROŽIE

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

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

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

KÚPIME obrazy, grafiky a sochy slovenských a českých malíarov a sochárov

KONTAKTUJTE:
0903 846 800
groma@groma.sk

ZELENÁ ENERGIA PRE VÁS S DOTÁCIOU

KOMPLETNÉ SOLÁRNE SYSTEMY

s dotáciou 1500 EUR/do 10kw

MOŽNOSŤ AJ NA SPLÁTKY

Vybavíme pre Vás kompletnú administratívu



www.ldmotion.sk
info@ldmotion.sk
0911 878 009



UŽ OD
379 €

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- VŠETKO SKLADOM

Názov	Š x V x D	Cena
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	549 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5799 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

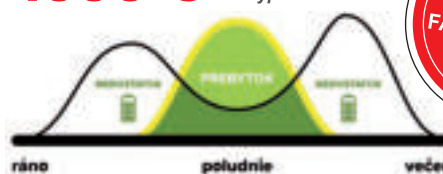
0948 88 88 55

www.galerica.sk
www.mundio.sk

ENVIRO THERM PROFESIONALITA A 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 DOTÁCIÍ

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 • PRÍSTREŠKY NA AUTO • ZASKLENIE

ROK 2022 = 19.990 €

JAR 2023 = 11.990 €

Montujeme
po celom Slovensku



PREDSEZÓNNE ZĽAVY

až do
40%!

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI
ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB
ORECH



od betónáže až po tienie, nehládajte 2-3 firmy

WWW.MONTTER.SK

0919 383 881 • 0919 383 363

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK