

# KOMÁRŇANSKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

## 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 maškrtka 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 zasnuby 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



**tesárstvo - klmpiarstvo - pokrývačstvo**  
**TOVAR, SERVIS - DODÁME DO 2 HODÍN**

**Okočv**  
 škridla výpredaj  
**4,90 €/m<sup>2</sup>**

TERRAN BRAMAC Tondach BLACHOTRAPEZ  
 Rezivo, OSB dosky, škridla, odkvap, strešné okná  
**PLECHY** a škridle ihneď zo skladu. **Ozaj výhodné ceny.**  
 Strechy na kľúč a rekonštrukcie striech. **Neváhajte zavolať!**  
 ARRI s.r.o., Budovateľská 20, Okoč, tel.: 0905 746 124, www.strecha.ws

**SKLENÍKOV** Overené klasiky + novinky 2023!  
 ODLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

**ŠTANDARD** **TUNEL1** **DOMČEK**

už od 510 € už od 335 € už od 690 €

☁ Odolnosť voči vetru a snehu 🚚 Doručenie po SR ✅ Skladom

**Montáž predných čiel - 50% zľava!!!**

0918 722 653  
 0918 286 888 e-shop overený zákazníkmi  
 www.sklenikovo.sk

Sklenikovo

**SPOZNAJTE VÝHODY DIGI**

**10,60€** MESAČNÉ OD  
 SATELIT STANDARD

**Benefit Voyo štart pre všetkých**  
**150 programov a svetový šport**

**DIGI**  
 SLOVAKIA  
 0850 211 112

Informácie o Voyo štart na www.digitalslovakia.sk/voyo. Najnové koncové zariadenia, potrebné na príjem televíznej služby, sú predávané oddelene. Viac na www.digitalslovakia.sk

**EURO-MONT BRÚSENIE PARKIET**

**TMELNIE, LAKOVANIE - OLEJOVANIE**  
 Bezprašná technológia a kompletná renovácia 3x LAK už od: **14,99€/m<sup>2</sup>**

*Sme s Vami už 25 rokov*

**Bona**

0917 755 577 **www.brusenieparkiet.com**  
**www.euromont.sk**

**Tetódoktor**

**Régi hajlott tetők javítása, cseréje, beázás elhárítása, bádogozás, Lindab tető, új tető cserepezése, kisebb javítások, SOS munkák is.**

**Tel.: +421 910 904 286**

**SBS GUARDING s. r. o.**

**príjme strážnikov na prevádzky v Hurbanove (LIDL)**

**Mzda: 4,023€/h. brutto**  
**Nástup ihneď. POS nutný!**

Volajte v pracovné dni od 8:00h do 16:00h  
 0948 022 519 • milan.bozik@guarding.sk

**Liečiteľ**  
 aj na diaľku

Online (streda 20:00) na:  
 https://youtube.com/@richardhavetta

**0905 603 843**

INFO, REGISTRÁCIA, VIAC NA:  
 WWW.RICHARDHAVETTA.SK

**SBS GUARDING s. r. o.**

**príjme strážnikov na obchodnú prevádzku v Stúrove (LIDL, BILLA)**

**Mzda: 4,023€/h. brutto**  
**Nástup ihneď. POS/osvedčenie o absolvovaní kurzu OS - NUTNÉ!**

0948 022 519 • milan.bozik@guarding.sk  
 volať v pracovné dni od 8:00h do 16:00h

**Prijem plošnej inzercie**

**tel.: 0910 851 307**

**e-mail: baumajsterova@regionpress.sk**

**6. februára 1901** Výročia a udalosti  
 v Paríži boli **nainštalované prvé verejné telefóny** na vlakových staniciach

**KOMÁRŇANSKO**

Redakcia:

komarnansko@regionpress.sk

**REGIONPRESS**

Vydavateľ:

REGIONPRESS, s.r.o.  
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava  
IČO: 36252417  
reg. MKSR EV 3676/09

**INZERCIA**

Veronika Baumajsterová 0910 851 307  
baumajsterova@regionpress.sk

Alena Valaseková 0910 455 919  
valasekova@regionpress.sk

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame na recyklovanom papieri

**DISTRIBÚCIA** (16.450 domácností)

Každý týždeň:  
Kolárovo, Komárno, Bohatá, Hurbanovo



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

**Západné Slovensko**

- BV 97240 Bratislavsko Východ
- BZ 106540 Bratislavsko Západ
- DS 34320 Dunajskostredsko
- GA 34390 Galantsko+Šaliansko
- HC 30330 Hlohovecko+Sereďsko
- KM 16450 Komárňansko
- LV 30580 Levicko
- MA 29680 Malacko
- NR 54170 Nitríansko
- NZ 35050 Novozámocko
- PK 22970 Pezinsko
- PN 41870 Piešťansko+NM+MY
- SC 35420 Senecsko
- SE 36750 Senicko+Skalicko
- TO 41930 Topoľčiansko+PE+BN
- TN 59870 Trenčiansko+DCA+HL
- TT 49930 Trnavsko
- ZM 20930 Zlatomoravsko

**Stredné Slovensko**

- BB 56200 Banskobystricko+BR
- KY 29300 Kysucko=CA+KM
- LC 37270 Liptovsko=LM+RK
- LI 30860 Lučenecko+VK+PT
- MT 38570 Martinskotransko
- 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 Žilinskotransko

**Východné Slovensko**

- BJ 37210 Bardejovsko+SK+SP
- GE 30830 Gemersko=RV+RS+PA
- 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

**Bojujú o zachovanie svojho jazyka**

V odlahlých končinách brazílskych pralesov ešte stále žijú domorodé kmene podľa tradícií svojej kultúry. Niektoré z nich nikdy neprišli do kontaktu s väčšinovým obyvateľstvom.

Kmeň Sateré-Mawé je jedným z pôvodných národov v štáte Amazonas. Názov Sateré znamená „ohnivá húsenica“, a Mawé je v preklade „inteligentný a zvedavý papagáj“. Živia sa prevažne ako rybári, lovcí a zberači, sú známi pestovaním guarany.

Len pred päťdesiatimi rokmi hrozilo, že kmeň Sateré-Mawé celkom zanikne. Jeho členov decimovali choroby ako aj ignorácia zo strany štátnych orgánov. Našťastie sa v intenzívnej spolupráci s Cirkvou podarilo existenciu tohto kmeňa zachrániť a posilniť jeho identitu. V roku 1986 bola pre jeho jazyk vypracovaná gramatika, zaviedli sa dvojjazyčné školy. Počet príslušníkov kmeňa Sateré-Mawé postupne narástol na približne trinásť tisíc ľudí.

Taliansky misionár Henrique Uggé strávil desaťročia prácou s domorodým obyvateľstvom Amazonie. Uvedomoval si dôležitosť zachovania jeho kultúry a jazyka. Preto v spolupráci s nadáciou ACN inicioval preklad biblie pre deti do jazyka Sateré-Mawé. V uplynulých týždňoch toto nové vydanie rozдали medzi tridsiatku osád.

Preklad je dielom miestnych kate-

chéto. Jeden z nich vysvetľuje: „Strácame náš jazyk a mali by sme bojovať za jeho zachovanie. Mnohé slová miznú, pretože sme ich prestali používať v bežnej reči. Čitatelia si tak môžu oživiť slovnú zásobu vo svojom materinskom jazyku.“

Kňaz Henrique hovorí: „Všetci radi počúvame, čítame a premýšľame o Božom slove vo svojom vlastnom jazyku, v našom vlastnom kultúrnom a historickom kontexte.“ Preto je rád, že ľud Sateré-Mawé bude teraz môcť počúvať biblické čítania aj vo svojej reči. Pripravujú sa tiež vydania ďalších duchovných a liturgických kníh vrátane audiokníh.

Detská Biblia od nadácie ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi prvýkrát vyšla v roku 1979. Odvtedy bola preložená do 190 jazykov, vrátane domorodých.

www.acnslovensko.sk



» ACN zdroj foto ACN

**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 prispôsobujú 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-

stavanie 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 prekonali ochorenie a preťaženi 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 zvolíť?**

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 vyhnuť 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 priviedeniu si spánku a poruche vedomia, pri ktorých hrozí riziko úmrtia na podchladenie.

**HYDINÁRSKA FARMA TOPOĽNICA**  
**PONÚKA NA PREDAJ:** (OPĽ GARANTÉ)  
**8-15-20 týždňové Nosnice**  
AKTUÁLNE PLATÍ DO VYPREDANIA ZÁSOB  
**PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI**  
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK  
HYDINÁRSKA FARMA TOPOĽNICA  
ROZVOJ ZABEZPEČÍME

**7. februára 1311** Výročia a udalosti  
**Ján Luxemburský** bol korunovaný za českého kráľa

S	6			5	3			4
U	1							
D			4	2			6	
O					8	2	5	1
K				1	6			
U						9		
	2	3	8					9
		9	6					
	8				1			3 5

S		1			3			2
U							5	1
D	9			7			6	
O	3				6	1		5
K		5		9	7			6
U							1	
	6		7		9		3	
						8		7
	8		3					9

S			6			1			3
U	7	8							
D									
O						9			6
K	2	1	7	8					4
U		9				2	3		
						2			9 6
	8	6				9	7		1
						3			



30

# 30. VÝROČIE SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Získajte pamiatku v podobe krásnej výročnej medaily!

**EXKLUZÍVNE:**

Majestátny orol a Kriváň na rýdzim zlatom zušľachtenej medaile



**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 pripomínáme 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



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!**

## Občianska riadková inzerca

### 01 AUTO-MOTO / predaj

### 02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim motocykle Jawa/CZ/Babetta/Stadion/Pionier/Simson aj iné...Slušne zaplatím. 0949 371 361

### 05 DOMY / predaj

»Eladó családi ház tekkel, 7 km re Nagymenyertol(termálfürdő közelben), alkalmas lakhatás akár nyaralóként is alkalmas. Predám domček s pozemkom, 7 km od Veľkého Medera, kde sa nachádza celoročné termálne kúpalisko, vhodný ako chatka, na prenájmy, ale aj na trvalé bývanie. 0911 327 149

### 10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predám pšenicu a jačmeň 1q 34E Mojzesovo 0910 176 040

### 11 HOBBY A ŠPORT

»ZO STARÝCH DOMOV KÚPIM STAROŽITNOSTI, LUDOVÉ KROJE A STARÉ VECI 0918 439 124

»Kúpim ľudové kroje 0902 708 047

»Kúpim staré mince a bankovky, 0948 401 452  
ODKÚPIM STARÉ MINCE, BANKOVKY A INÉ 0903 868 361

### 16 ZOZNAMKA

## Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:  
RPmedzera KM medzera  
číslo rubrikymedzera Text  
inzerátu

Príklad:  
RP KM 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 operátora 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, KM zameňte za skratku novin, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

## 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 zbalit podstatne viac vecí ako v lete;
- treba rátať s možnou zmenou teplôt 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 odychujeme. „Do batoha si pribalíme spodnú vrstvu na prezlečenie, 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 smerovníkoch 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](http://www.hzs.sk), pre aktuálnu lavínovú situáciu [www.laviny.sk](http://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 zvolte 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 zamestnávateľi 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 žiaduce, 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 žiaduce 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



## Spustili formulár na nájomné byty



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





## Ako pripraviť imunitný systém na chrípkové obdobie?

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

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 častíc tukov. 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 €~~

MESAČNÉ BALENIE

Zinok s vitamínom C



[www.medikaexpert.sk](http://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 rýchlejšiu úľavu.

» red.

MEDIKA  
EXPERT

ZIMNÁ  
NOVINKA

KOLAGÉN  
FORTE 2 v 1  
31,12 EUR  
s DPH  
~~38,90 EUR~~



Môžete teraz objednať na:

[www.medikaexpert.sk](http://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

CBDexpert

„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  
trofejeee@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%  
rodinné  
domy

**KÚPIME**  
obrazy, grafiky  
a sochy  
slovenských  
a českých  
maliarov 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 predĺžovať o 2m.

0948 88 88 55

www.galerica.sk  
www.mundio.sk

**ENVIRO THERM**  
PROFESIONALITA & KVALITA

ZABEZPEČUJEME KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU  
PRE ZISKANIE DOTÁCIÍ

**VEĽKÁ ZIMNÁ AKCIA**  
10KW MENIČ ZA CENU 5KW !!!\*  
**6059 €**

\*Akcia je limitovaná  
do vypredania zásob  
vzťahuje sa na invertor



Poradíme Vám ako získať  
VIRTUÁLNU BATÉRIU bez mesačného poplatku

Možnosť nákupu  
AJ NA SPLÁTKY

ÚŽASNÝ  
VÝKON ZA  
FANTASTICKÚ  
CENU

Zelená  
domácnostiam

**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

**3240 €**

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

25 ROKOV  
ZÁRUKA  
OD  
VÝROBCU

**MONTER** \* ZIMNÉ ZÁHRADY \* PRÍSTREŠKY NA AUTO \* ZASKLENIE

ROK 2022 = ~~19.990€~~

JAR 2023 = **11.990€**



PREDSEZÓNNE ZĽAVY

až do  
40%!

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

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



Montujeme  
po celom Slovensku

od betonáže až po tienenie, nehládajte 2-3 firmy

WWW.MONTER.SK

0919 383 881 • 0919 383 363

OBJEDNAVKY@MONTER.SK