

L'UBOVNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

Prenájom a predaj elektrických polohovacích postelí s dovozom

Info: 0903 841 587

L'ubotice • e-mail: epostel@epostel.sk



www.epostel.sk

KRÁSNA STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENY STRIECH
 OPRAVA A MUROVANIE
KOMÍNOV
0940 366 431



Prijmem na pracovisko v Poprade do TPP

ATESTOVANÉHO RÁDIOLÓGA

Pracovná doba:

pondelok - piatok, bez služieb

Nástupný plat 5 000€ brutto

V prípade záujmu zavolajte

0903 605 077

TATRANSKÝ PROFIL - PERODRÁŽKA

DLÁŽKOVICA, ZRUBOVINA, LATY

cena od 6,99€/1m²

PLOTOVÉ LATY TERASOVÉ DOSKY **0917 266 883**

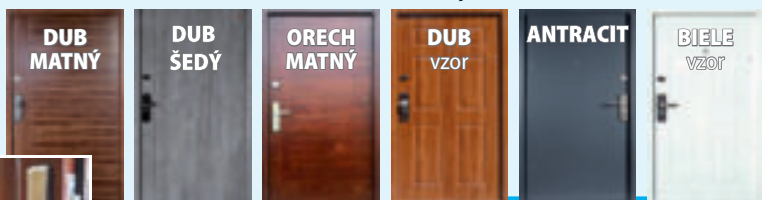
30. októbra 1918

Výročia a udalosti

Martinská deklarácia proklamovala prídanie sa Slovákov k **vytvoreniu ČSR.**

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



CENA od 390 €

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



DACHMANN

www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ

SERVIS A OPRAVA OKIEN

- 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

ZENIT

AKCIA NA POLYKARBONÁT

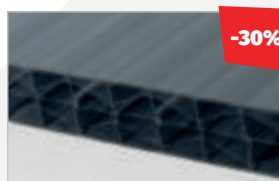
REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia



-30%

Ultralight 2/10 číra
9,50 €/m² s DPH



-30%

Exolon 5X/16 2UV šedá
16,51 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
 KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

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

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník I, Vydanie 26, týždeň 43/2024.

Redakcia:

lubovniansko@regionpress.sk

INZERCIA

Alena Berithová 0907 877 862

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)

Každý týždeň:

Stará Ľubovňa, Čiž, Forbasy, Hniezdné, Hromos, Chmeľnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolínec, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné Ružbachy

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	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinskó
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecsko
SE	36750	Senicko+Skalitéo
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
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+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	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardajevsko+SK+SP
GE	30830	Gemersko=RV+RS+HA
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
PO	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Spišsko+LE+GL

Simulačné centrá na vysokých školách

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže vyhlásilo novú výzvu s názvom Simulačné centrá na vysokých školách. Výška európskych finančných prostriedkov určených na vyčerpanie je 51 600 000 eur. Cieľom výzvy je podporiť investíciu na vznik a udržateľnosť simulačných centier a zaradenie simulácie ako štandardného vzdelávacieho nástroja do systému vzdelávania študentov lekárskeho a zdravotníckeho zariadenia.

Nová výzva bude zameraná na rozširovanie a modernizáciu simulačných centier. „Práve tá napomôže k príprave budúcich lekárov a zdravotníkov na klinickú prax. Študenti lekárstva a zdravotníckeho zariadenia si na simulátoroch osvoja zručnosti a techniky, ktoré sú potrebné pre výkon ich povolania. Týmto spôsobom sa prepojí výučba s praxou a zároveň sa skvalitnia študijné programy v súlade s európskymi a svetovými trendmi,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker. Dodal, že financie môžu čerpať všetky fakulty verejných vysokých škôl s lekárskymi a zdravotníckymi študijnými odbormi, a to aj v spolupráci so strednými zdravotníckymi školami.

Čo je simulačná výučba?

Simulačná výučba je technika, ktorá sa využíva na vzdelávanie študentov v rôznych lekárskeho a zdravotníckeho odboru.

Roč. Reálne skúsenosti nahrádzajú kontrolované situácie, ktoré dokážu verne napodobniť realitu, ktorej budú vystavení pri výkone svojho povolania. Budúci lekári a zdravotníci môžu na simulátoroch trénovať bez obavy, že svojho pacienta ohrozia a postup môžu opakovať dovtedy, kým potrebujú vedomosť alebo zručnosť nezvládnu. „Študenti sa môžu učiť, ako pristúpiť k urgentným situáciám, ako je astmatický záchvat či infarkt myokardu. To nie je možné robiť v reálnej praxi a skúšať na pacientoch. Na simulátoroch si to nacvičia,“ priblížila prednostka Ústavu medicínskeho vzdelávania a simulácií Lekárskej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave Silvia Hnilicová.

Podpora simulačných centier umožní podľa rezortu školstva vytvárať reálne klinické scenáre, zaviesť nové štandardy na hodnotenie študentov a zlepšiť ich vedomosti a zručnosti pri riešení problémov a neočakávaných situácií. Zároveň posilní tímovú a medziodborovú spoluprácu v rámci vzdelávacích programov. „Využívanie simulácií vo vzdelávaní budúcich zdravotníckych pracovníkov tak bude mať pozitívny vplyv nielen na ich vzdelanie, ale v konečnom dôsledku na poskytovateľov zdravotnej starostlivosti a ich pacientov,“ zdôraznil štátny tajomník pre vysoké školstvo a akademický výskum Róbert Zsembera.

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim SIMSON, STELU, JAWU 90, 250, 350 aj diely. 0949 505 827

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

www.regionpress.sk



Chcete si podať inzerát?

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

Príklad: RP SL 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

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 O2 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 novin, ktorú nájdete v tíraži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Prepočítavajú predčasné starobné dôchodky

Sociálna poisťovňa tento mesiac prepočítava predčasné starobné dôchodky priznané pred 1. januárom 2023 ďalšej skupine poistencov.

Tým poberateľom predčasného dôchodku, ktorí získali 40 odpracovaných rokov do dovŕšenia dôchodkového veku pred 1. januárom 2023, upraví zníženie dôchodku z 0,5 % na 0,3 % za každých 30 dní od vzniku nároku po dovŕšení dôchodkového veku. Ich dôchodky sa teda zvýšia. Ide o 42 965 poberateľov. V máji Sociálna poisťovňa už takto zvýšila sumu predčasného starobného dôchodku 48 103 poberateľom. O prepočet sumy predčasného dôchodku nemusia ich poberatelia osobitne žiadať, Sociálna poisťovňa tento krok vykonáva automaticky. Dôchodky vo vyššej sume im prvý raz vyplátí v obvyklom výplatnom termíne v novembri 2024. Doplatky na dôchodku za obdobie od 1. januára 2023 do dňa pred splatnosťou v novembri 2024 bude postupne vyplácať od 11. októbra 2024. Rozhodnutia o novej sume dôchodku im bude zasielať doporučene od 18. októbra 2024.

Koho sa zmena dotkne?

„Uvedená zmena sa týka tých predčasných penzistov, ktorí pred 1. januárom 2023 získali 40 odpracovaných rokov do dovŕšenia dôchodkového veku. Podľa

právnej úpravy účinnej do 31. decembra 2022 sa predčasný starobný dôchodok znižoval o 0,5 % za každých 30 dní od vzniku nároku na predčasný starobný dôchodok do dovŕšenia dôchodkového veku vždy, bez rozdielu na počet odpracovaných rokov. Prepočítaním týchto dôchodkov sa zabezpečí, že všetci poistenci, ktorí získali 40 odpracovaných rokov, budú mať dôchodok znížený iba o 0,3 % a nebudú tak znevýhodnení oproti poistencom, ktorí do predčasného starobného dôchodku odišli od 1. januára 2023,“ objasnila Sociálna poisťovňa.

Prepočet robia postupne

„Poberatelia predčasného starobného dôchodku, ktorí majú nárok na nové určenie sumy ich dôchodku a nedostanú v priebehu októbra 2024 alebo novembra 2024 rozhodnutie, sa nemusia obávať,“ uvádza Sociálna poisťovňa a dodáva, že plánuje prepočítať sumu predčasného starobného dôchodku ďalším poberateľom, ktorým sa po priznaní zmenila suma dôchodku z iného dôvodu, a to v prvej polovici roka 2025. Zákonnú lehotu na rozhodnutie o novej sume má pritom až do 31. decembra 2026. Snahou Sociálnej poisťovne je však prepočítať sumu predčasných starobných dôchodkov dotknutým poberateľom čo najskôr, preto prepočet robí postupne, v niekoľkých etapách.

				9	2	3		
S	9		7				5	
U	2	6		4			7	
D			9	2	4	6		
O			6		8	2		5
K	3			5	6	8		
U	2							
						3	5	

31. októbra 1892 Výročia a udalosti
Arthur Conan Doyle vydal knihu Dobrodružstvá Sherlocka Holmesa

						9	4	2
S					8			
U	6		4		2			7
D	5	2	1		9		7	
O		8						
K					6			9
U				2				4
				9	4	7	5	6
						5	7	



KAŽDÝ DEŇ
NÍZKE CENY



AKTIVNÝ KUPÓN

1+1 ZADARMO

1.98**

0.99*

Smečnicový olej 1l

**Cena za liter podľa štandardnej veľkosti balenia
***Cena za liter podľa štandardnej veľkosti balenia
****Cena za liter podľa štandardnej veľkosti balenia
*****Cena za liter podľa štandardnej veľkosti balenia



ZA POSLEDNÝ ROK
NAJNIŽŠIA CENA
V LIDL

AKTIVNÝ KUPÓN

8+4 ZADARMO

0.72**

0.48*

Trvanlivé mlieko 1l 1.5% tuku

**Cena za liter podľa štandardnej veľkosti balenia
***Cena za liter podľa štandardnej veľkosti balenia
****Cena za liter podľa štandardnej veľkosti balenia
*****Cena za liter podľa štandardnej veľkosti balenia



ZA POSLEDNÝ ROK
NAJNIŽŠIA CENA
V LIDL

AKTIVNÝ KUPÓN

2+2 ZADARMO

0.95**

0.48*

Mozzarella 125 g rýnske druhy

**Cena za liter podľa štandardnej veľkosti balenia
***Cena za liter podľa štandardnej veľkosti balenia
****Cena za liter podľa štandardnej veľkosti balenia
*****Cena za liter podľa štandardnej veľkosti balenia



ZA POSLEDNÝ ROK
NAJNIŽŠIA CENA
V LIDL

31% ZĽAVA

1.89**

1.29

Coca-Cola/
Coca-Cola Zero/
Sprite/Fanta

**Cena za liter podľa štandardnej veľkosti balenia
***Cena za liter podľa štandardnej veľkosti balenia
****Cena za liter podľa štandardnej veľkosti balenia
*****Cena za liter podľa štandardnej veľkosti balenia



OD PONDELKA

OD PONDELKA 28. 10. DO NEDELE 3. 11.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VYBRANÉ
VAJCIA

2+1
ZADARMO



PLATÍ LEH V PONDELOK 28. 10.

36% ZĽAVA

2.99***

1.89

Čučoriedky 150 g balenie



LIDL
STÁNOK
DENNE ČERSTVE

39% ZĽAVA

2.98***

1.79

Brokolica 750 g balenie/kus



40% ZĽAVA

5.89

3.49

Bravčové
pliečko
Cena za 1 kg
(bez kôry)
v celku



30% ZĽAVA

6.99

4.89

Kuracie prsné
rezné XXL
cena za 1 kg



***Cena za liter podľa štandardnej veľkosti balenia
****Cena za liter podľa štandardnej veľkosti balenia
*****Cena za liter podľa štandardnej veľkosti balenia
... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 28. 10. do 3. 11. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Čoskoro v predaji!

Novinka IQOS ILUMA i PRIME s novými funkciami

Elegantný dizajn a nové pokročilé funkcie. Bezdymová alternatíva v podobe jedinečnej novinky IQOS ILUMA i PRIME prichádza s ďalšou radou vylepšení. Dospelí užívatelia si tak môžu svoju chvíľku s tabakom užiť skutočne po svojom.

Pri zariadeniach IQOS sme už zvyknutí na neustále inovácie. Aj teraz pribudli nové funkcie – režim pauzy, režim ekobaterie či predĺženie užívania. Dospelých užívatelov určite zaujme nový dotykový displej s kovovou povrchovou úpravou, ktorý je dokonale integrovaný do elegantného tela nahrievača. Tým umožňuje ovládanie iba dotykom. Dospelí užívatelia si môžu vybrať zo štyroch farieb: **Aspen Green, Breeze Blue, Garnet Red, Midnight Black**. Na Slovensku bude IQOS ILUMA i PRIME v predaji od 6. novembra.

IQOS ILUMA i PRIME sa dospelému užívateľovi flexibilne prispôbi a zároveň ponúka bezkonkurenčný pôžitok.

Prečo je IQOS tak výnimočný? Dôvod spočíva v technológii!

Prelomová technológia indukčného nahrievania tabak nespája, ale nahrieva ho zvnútra. Pri používaní zariadenia tak vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym. Taktiež nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety,

ktorý je zmesou chemických zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok.

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

Foto: PMI



NOVÁ ZNAČKA

V BARDEJOVE



AUTORIZOVANÝ

predaj
a servis
vozidiel
MG



EKOAUTO s.r.o. Bardejov
Štefánikova 90, 085 01 Bardejov

Súťaž s aplikáciou heyOBI
SUPER ŠANCA

výhry v celkovej hodnote

30 000 €

100 darčkových kariet v hodnote až
1 000 €

a kupóny na zľavu **50 €** každý deň.

Usporiadateľom „Super šanca“ je OBI Slovakia s.r.o. Tejto súťaže sa môžu zúčastniť fyzické osoby, ktoré sú staršie ako 18 rokov a majú účet v aplikácii heyOBI. Súťaž prebieha od 7. 10. do 17. 12. 2024 podľa podmienok súťaže na obi.sk.



1,19

**NÁHROBNÁ SVIEČKA LISOVANÁ
S PLECH. VIEČKOM BIELA**

120 g. Pre vonkajšie použitie. Pamätná sviečka. Doba horenia až 38 hodín. OBI č. 1643998



1,19

NÁHROBNÁ LAMPA

Rôzne farby, 13,5 cm. OBI č. 1908953

50 l



3,29 50 l

MR. GARDEN MULČOVACIA KÔRA

Chrání rastliny pred vymrznutím, znižuje odparovanie vody z pôdy a bráni prerastaniu burín; balenie 50 l. OBI č. 2569978 (0,07 €/l)



2,99 ks

VRES OBYČAJNÝ (CALLUNA VULGARIS)

Mix farieb, priemer kvetináča cca 10,5 cm. OBI č. 4323697



3,99 ks

**CHRYZANTÉMA
(CHRYSANTHEMUM MULTIFLORA)**

Priemer kvetináča cca 19 cm. OBI č. 1489871

15 kg



6,79 15 kg

MRAMOROVÝ ŠTRK

Mramorové kamene, biele. Obľúbený materiál pre dom a záhradu s rôznymi možnosťami použitia, napríklad na zakladanie chodníkov alebo ako dekoratívne prvky po voľnom nasypaní. Rôzne zrnitosti. OBI č. 4784591 (0,46 €/kg)

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 25. 10. do 7. 11. 2024 alebo do vypredania zásob.



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Katar - bohatstvo a pokrok na každom kroku

Katar - kedysi nenápadná krajina, ktorá leží na Arabskom polostrove, sa stala v posledných rokoch vyhľadávanou destináciou pre milovníkov cestovania. Táto krajina láka turistov z celého sveta svojou dychberúcou architektúrou, perfektnými službami a atraktívnymi zážitkami. Cestovná kancelária Hydrotour pre vás pripravila pobytové balíčky, ktoré vám doprajú dokonalú luxusnú dovolenku v tejto očarujúcej krajine.



foto: Hydrotour

História

Pre Katar, ktorý sa v minulosti venoval obchodu s perlami, nastala najväčšia zmena objavením ropy a zem-

ného plynu a jeho ťažbou po skončení 2. svetovej vojny. Vďaka kumulácii výrazného finančného kapitálu sa krajina stala vo veľmi krátkej dobe modernejšou a otvorenejšou. Najvýraznejší obrat zaznamenal Katar v posledných 15-tich rokoch, kedy krajina investovala do urbanizácie a najmodernejšej architektúry hlavného mesta Doha, kde sa postavilo za krátky čas až 140 mrakodrapov. Významnou črtou tejto krajiny je technologický pokrok a zároveň hlboká úcta k tradíciám.

Obyvateľstvo

Dominantným náboženstvom Kataru je islam a oficiálnym jazykom je arabčina. V krajine je vysoká životná úroveň a získané bohatstvo je účelne investované do vzdelania, urbanistiky a zdravotníctva. Populácia Kataru je 2,8 mil. obyvateľov a z toho až 2,4 mil. obyvateľstva žije v hlavnom meste Doha.

Tradicie

Katarčania si nesmierne ctia svoju bohatú históriu. Zaujímavosťou je, že za svoje národné dedičstvo považujú sokoliarstvo. Sokol je symbolom krajiny, kráľovských tradícií a majstrovskej zručnosti, aj preto sú domáci ochotní za vzácneho sokola zaplatiť aj státisíce eur. Za unikátnosť môže-

me považovať nemocnicu pre sokoly dotovanú šejkom Tamim bin Hamad al-Thani. Má množstvo špecializovaných oddelení a starostlivosť poskytnú až 150 sokolom denne.

Katarčania dodržujú svoje tradície aj v obliekaní. Ženy nosia abáje a hidžáby, ktoré zahalia väčšinu tela. Muži nosia tóby a šatky. Katar dodržiava niekoľko islamských zvykov ako ramadán, zákaz alkoholu a bravčového mäsa.

Architektúra

Architektúra v Dohe je naozaj nezabudnuteľná a unikátna, estetický vzhľad dopĺňa čistota a poriadok v meste. Pri koncipovaní dizajnu mysleli na množstvo detailov, ktoré vizuálny zážitok umocňujú. Mrakodrapy, ale aj múzeá a galérie sú navrhované svetovými architektmi. Rozmanité budovy majú nezvyčajné tvary a v návštevníkoch zanechávajú nezabudnuteľné spomienky. Mnohé zo stavieb sú inšpirované katarskou kultúrou a históriou.

Ako na to?

Na návštevu Kataru odporúčame obdobie od októbra do mája, kedy sú teploty na pobyt ideálne. Pre vstup do krajiny nie sú potrebné víza. Cestovná kancelária Hydrotour vám za-

bezpečí ubytovanie a zážitky šité na mieru. Stačí len kliknúť na stránku www.hydrotour.sk.

(vb)

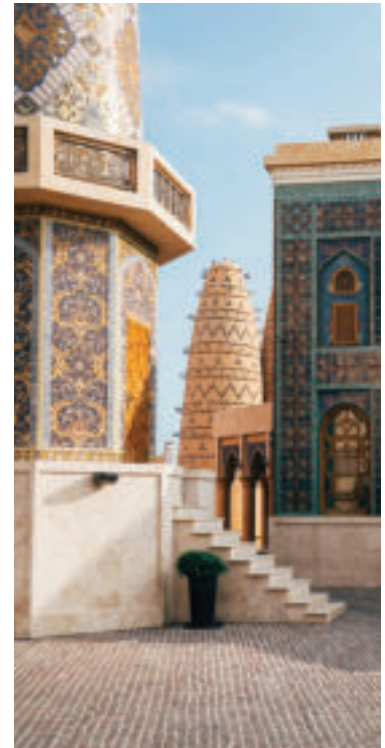


foto: Hydrotour

Jedlé gaštany pre zdravé srdce, mozog i kosti

Je tu sezóna gaštanov

Vôňa pečených gaštanov sa nám už tradične spája s jesenným a zimným obdobím a horúce pečené gaštany si najčastejšie vychutnávame z pouličných stánkov na rozličných jarmokoch či vianočných trhoch. Pripraviť si však túto pochúťku môžeme aj doma. Prinášame tipy, ako sa to podarí. Doprajme si túto lahôdku bez výčítiek, pretože nám okrem skvelého chuťového zážitku prináša aj veľa zdravotných benefitov.

Gaštany sú plody gaštana jedlého. Majú lahodnú, jemne sladkú chuť a sú bohaté na živiny. Jedlé gaštany sú zdrojom vitamínu C a vitamínov skupiny B. Obsahujú aj minerály ako draslík, meď,

horčík a tiež vlákninu. Draslík a horčík pomáhajú regulovať krvný tlak a gaštany tak prispievajú k podpore zdravého srdcovo-cievneho systému. Tiež podporujú zdravú funkciu mozgu, pretože sú bohaté na vitamíny skupiny B. Vláknina obsiahnutá v gaštanoch pomáha v prevencii zápch. Gaštany prospievajú aj zdraviu kostí.

Pozor!

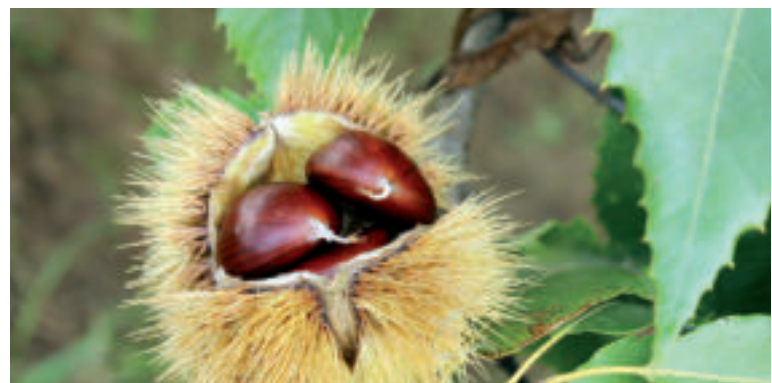
Myslite na to, že hoci konzumácia malého až stredného množstva gaštanov môže priniesť svoje výhody, treba ich jesť s mierou. Rovnako pamätajte na to, že surové gaštany obsahujú vysoký obsah trieslovín, čo môže u osôb na ne citlivých spôsobiť tráviace problémy.

Spracovanie

Pečené jedlé gaštany sú veľmi obľúbené, môžete ich však tiež kandizovať či variť. Po tepelnej úprave ich môžete pridávať do šalátov, plniek, polievok a dezertov.

Upečte si gaštany

Poznáme viacero spôsobov, ako pečené gaštany pripraviť. Niektorí gaštany pred pečením povaria chvíľu vo vode a potom upečú, iní ich podlievajú vodou počas pečenia priamo na ple-



zdroj foto Salvatore Monetti pixabay

chu, ďalší ich pečú nasucho.

Recept na pečené gaštany

Gaštany narežte ostrým nožom na špičke do krížika. Rezy by mali byť hlboké asi 4 až 5 mm, aby sa gaštany po upečení dali dobre ošúpať. Takto narezané ich vložte do hrnca, zalejte studenou vodou, pridajte trochu soli a dajte variť. Keď voda chvíľu vrie, gaštany odstavte zo sporáka a scedte ich. Rúru rozohrejte na 200°C. Gaštany presypte do pekáča, ktorý ste predtým vystlali papierom na pečenie. Gaštany pečte v rúre približne 20 až 25 minút a počas pečenia plechom občas potria-

ajte. Po vytiahnutí gaštanov z rúry ich zakryte utierkou a nechajte 10 minút chladnúť. Ešte teplé ich očistite, so studenými by to už nešlo.

Náš tip:

- Dajte si záležať aj na výbere gaštanov a kupujte čerstvé a zdravé plody. Spracujte ich čo najskôr.

- Pozornosť venujte aj tomu, ako gaštany narežete. Správne narezanie gaštanov je pri ich pečení veľmi dôležité najmä preto, aby gaštany počas pečenia v rúre nevybuchovali.



zdroj foto makamukio pixabay

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

MONTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE



Hliník

Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!

ZOSTÁVA MENEJ AKO **60** DNÍ DO VIANOČ

0919 365 022 • www.MONTER.sk

Montujeme
po celom Slovensku

OBJEDNAVKY@MONTER.SK



ZDRAVIE z ORAVSKEJ HORÁRNE



POBYTY so ŠTÁTNOU DOTÁCIOU
DOVOLENKA iba za 230,- €
(1 dôchodca na 6 dní / 5 nocí)

Cena zahŕňa:

5 x ubytovanie s vlastným sociálnym zariadením
5 x plnú penziu, folklórne vystúpenie
1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy

Rezervácie: 0918 591 942
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Voľné Termíny: 4.11. - 9.11. • 11.11. - 16.11.

Penzión *** Oravská Horáreň, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Zábava

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofej.eu@gmail.com

BUĎTE NA OČIACH AJ V OKTÓBRI

Vyskúšajte čím skôr

ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

L'UBOVNIANSKO

Týždenne až v **12 940**
domácnostiach

Dôležitá je primeraná záťaž aj vyvážená a pestrá strava Zdravé kosti bez osteoporózy

Osteoporóza niekedy býva označovaná aj ako tichý zlodej kostí, pretože sa vyvíja bez zjavných príznakov aj niekoľko rokov. Ide o ochorenie, pri ktorom dochádza k úbytku kostného tkaniva a zmene mikroštruktúry kostí. Preriedená kosť sa stane menej odolnou voči mechanickým vplyvom - ťahu, tlaku, šmyku a krúteniu, klesá jej pružnosť a pevnosť, v dôsledku čoho sa zvyšuje riziko zlomenín.

„Kostné zdravie a kvalita kostnej hmoty sa buduje najmä v detstve a v období dospievania, pred dosiahnutím veku 30 rokov. Ak v tomto období organizmus trpí nedostatočným príjmom vápnika v dôsledku nesprávnych životných návykov, nedostatočného pohybu

a iných rizikových faktorov, výsledkom je slabá odolnosť a zvýšená krehkosť kostí, ktorá sa vekom zhoršuje,“ pri príležitosti Svetového dňa osteoporózy na to upozornili na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a pridali aj nasledovné odporúčania:

Primeraná záťaž kostného tkaniva patrí k najlepším prirodzeným prostriedkom udržania pevnosti kostí. Pravidelná a veku či zdravotnému stavu primeraná fyzická aktivita je dôležitou súčasťou prevencie osteoporózy. Najlepšie sú chôdza, ktorá zvyšuje hustotu kostí a plávanie, pretože zvyšuje svalovú hmotu a zlepšuje svalovú koordináciu, čím znižuje riziko pádov a úrazov.

Udržiavajte si optimálnu telesnú hmotnosť. Nízka telesná hmotnosť, respektíve podvýživa (BMI < 18,5), je rizikovým faktorom pre vznik osteoporózy.

V rámci prevencie dbajte na dostatočný prípus vápnika (denná dávka 1000 - 1200 mg u dospelých). Hlavným zdrojom je vyvážená a pestrá strava. Vhodne zostaveným jedálničkom spravidla dokážete svojmu telu zabezpečiť dostatočný prípus vápnika. Potraviny bohaté na vápnik sú: mlieko a mliečne



Ilustračné foto.

zdroj foto EddieKphoto pixabay

výrobky, ryby, mak, orechy, sója, niektoré minerálne vody a dostatok zeleniny a ovocia.

Dôležitý je tiež dostatočný prípus vitamínu D (denná dávka 800 - 1000 IU u dospelých). Vitamín D je potrebný na efektívne vstrebávanie a využitie vápnika v tele, a tým na správnu stavbu kostí. Bez neho sa kosti oslabujú aj napriek dostatočnému príjmu samotného vápnika. Dobrým zdrojom vitamínu D je trávenie primeraného času na slnku,

ako aj konzumácia rýb napríklad losos, makrela, tuniak, sardinky, tresčia pečeň či potravín obohatených o vitamín D. Obmedzte pitie kávy a alkoholu - kofeín znižuje hladinu vápnika, alkohol znižuje vstrebávanie vápnika z čreva.

Nekonzumujte nadmerné množstvo mäsa, soli a cukrov, pretože ich zvýšený príjem môže podporovať vylučovanie vápnika, a tým prispievať k vzniku osteoporózy.



Ilustračné foto.

zdroj foto Imoflow pixabay

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY
gszasklenie.sk
0800 333 223



ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



**Darček v
hodnote až
do 100,- €***
Ponuka

Váš domov, vaša sloboda

Spoločnosť Stannah má ideálne riešenie, s ktorým sa dostanete do každej časti svojho domu. Naše stoličkové výťahy ponúkajú bezpečie a istotu. Spoločnosť Stannah zmenila životy 99 % našich klientov. Zverte nám návrat pohodlia do vášho domova.

Zavolajte nám už dnes a získajte
bezplatnú cenovú ponuku.

0800 162 162

Zavolajte zadarmo | www.stannah.sk

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

*Kampaň platí pre každú
objednávku do 31.10.24,
nie je retroaktívna ani
kumulovateľná s inými
ponukami alebo
kampaňami.

Stannah

Vám zmení život.

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

POKRÝVAČ- TESÁR



RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽŤABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpílovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRATÍVU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

ECO Energy www.ecoenergy.sk
info@ecoenergy.sk

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Akcia platí pre prvých
100 zákazníkov

VOLAJTE: 0909 131 131 POZOR

Veľká jesenná akcia **RÝCHLO**

Fotovoltaická elektrárň 4550Wp

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

**+3 panely zadarmo
alebo
Hybridný menič**

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

**Záruka
25 ROKOV**

Zaplatíte len
2490€*

- Možnosť nákupu na splátky ✓
- Dotáciu Vám odpočítame ihneď ✓
- Všetky komponenty skladom ✓
- Bezplatná obhliadka domu ✓

Zaplatíte len
3990€*



**Záručný servis
zabezpečuje
výrobca**