

L'UBOVNIANSKO

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

Nebojme sa pochváliť

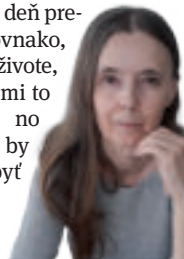
Aký najkrajší kompliment ste v živote dostali, alebo, naopak, niekomu dali? 24. január je v kalendári označený ako Medzinárodný deň komplimentov. Využime tento deň ako príležitosť spríjemniť život ľuďom okolo nás.

Kompliment je vo všeobecnosti charakterizovaný ako pochvala či lichôtko. Zvyčajne sa ním snažíme vyzdvihnúť to, čo sa nám na iných obzvlášť páči alebo čo na nich obdivujeme, či oceňujeme. Môže pritom ísť o čokoľvek, či už je to príťažlivý zovňajšok, okúzľujúci úsmev, pekný účes, či šaty, alebo sú to osobné vlastnosti, či pracovné výkony. Pochváliť môžeme partnera, deti, priateľov, kolegov v práci, pani na úrade či v obchode, vodiča autobusu alebo...

Komplimenty predstavujú výborný spôsob, ako môžeme niekomu vyjadriť uznanie či chválu. Úprimná pochvala či lichôtko dokáže vykúziť

úsmev na tvári, potešiť, zahriať pri srdci a spríjemniť atmosféru. Kdesi som čítala, že dostať kompliment je ako prijať dar. A správny kompliment, ak ho adresujeme inému v správnej chvíli, dokáže skutočne veľa. Môže danej osobe nielen zlepšiť deň či rozveseliť ju, ale aj prispieť k tomu, aby sa cítila ocenená.

Kompliment, podobne ako úsmev, nestojí nič a prináša veľa, pretože dávanie a prijímanie je prospešné pre obe strany. Je prejavom nášho pozitívneho postoja k iným ľuďom a zároveň vzbudzuje dobrý pocit aj v nás samých, a tak dokáže aj obyčajný deň premeniť na skvelý. Rovnako, ako so všetkým v živote, ani s komplimentami to netreba preháňať, no v každom prípade by sme na ne nemali byť skúpi.



» Renáta Kopáčová, redaktorka



Pol'ovnícke združenie Plavnica Vás pozýva na

POĽOVNÍCKY PLES

- 10. 02. 2023 o 18:00, reštaurácia Paradis Plavnica
- Cena 40 €/osoba
- Strava: 2x hlavné jedlo, prípitok, 1x káva, 1x voda
- Možnosť doniesť si vlastné pohostenie vrátane alkoholu

ZÁVÄZNÁ REZERVÁCIA LÍSTKOV

e-mailom na polovnickyplesplavnica@gmail.com alebo na **0905 299 414** do 1. 2. 2023 alebo do vypredania. (Jedná sa len o rezerváciu, keďže v prípade nedostatočného záujmu ples realizovaný nebude). Predaj lístkov až po 1. 2. 2023 v prípade dostatočného počtu rezervácií

- Do tanca bude hrať kapela PROMILE



čujte.sk

Deti sa učia tradičné remeslá

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

REGIONPRESS

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

INŠTALATÉR ❄️ 🔥

Do našich tímov hľadáme POSILU

- MIESTO VÝKONU - NEMECKO 🇩🇪, STUTTGART A OKOLIE
- HĽADÁME 1-2 MAJSTROV - VYUČENÝ V OBORE S PRAXOU
- PRACOVNÉ OHODNOTENIE 18€ - 22€/h.
- FIREMNÉ EL. NÁRADIE
- VLASTNÁ BRÁŠŇA S NÁRADÍM
- UBYTOVANIE ZABEZPEČENÉ/HRAZENÉ
- NEMECKÝ JAZYK VÝHODOU
- MIN. DĹŽKA TURNUSOV 2. STÝŽDŇA / 10 DNÍ VOČNO
- + MOŽNOSŤ PLÁNOVANIA AJ DLHŠÍCH TURNUSOV ČI VOČNA

NÁSTUP - 23.01.2023 ALEBO 30.01.2023

VIAC INFORMÁCIÍ RADI POSKYTNEME NA TEL.ČÍSLACH:

☎ 0915 289 145 📧 pm2.instal@gmail.com

☎ 0905 299 414 🌐 www.PMinstal.sk

PM Instal

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód: **OPLATISA20**

decoreum.sk

DETSKÝ PÍSACÍ STÔL S MOTÍVOM DISNEY
76 X 96 X 50 CM

ZĽAVA NA ĎALŠIE PRODUKTY ZO SEKCIE DISNEY NÁBYTOK

-20%

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA20 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

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, Ka-
mienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné
Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč,
Plavnica, Podolínec, Šamborn, Šarišské
Jastrabie, Údol, Veľký Lipník, Vyšné
Ružbachy

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galantsko+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	Pezínsko
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+IL
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	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardobejovsko+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
PD	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

Pre žiakov vydávajú publikáciu

Odbor školstva Nitrianskeho samo-
správneho kraja (NSK) ponúka už od
roku 2008 pomôcku pre žiakov základ-
ných škôl. Túto publikáciu začal Nit-
riansky kraj vydávať ako prvý a stala sa
inšpiráciou aj pre ostatné.

„Služi informačne nie len pre
žiakov základných škôl ale aj pre ich
rodičov a výchovných poradcov. Oboz-
namuje rodičovskú a žiacku verejnosť
so všetkými strednými školami v Nit-
rianskom kraji,“ uviedol vedúci odboru
školstva Úradu NSK RNDr. Vladimír
Gubiš. Študentský servis je informačná
brožúra s komplet ponukou stredných
škôl v Nitrianskom kraji. Informuje
žiakov základných škôl aj o prepoje-
ní stredných škôl s možnou praxou a
záujmovými krúžkami. „Medzi moje
priority patrí prepojenie stredných škôl
s praxou, aby sa žiaci ako mladá gene-
rácia, cítili v našom regióne dobre a po
skončení štúdia svojim elánom a ener-
giou pomáhali náš nitriansky región
rozvíjať. Chcem zdôrazniť, že vzdelá-
nie, zručnosti a skúsenosti, ktoré zís-
kajú štúdiom majú možnosť pretaviť
do poctivej práce. Vytvoria tak veľkú
hodnotu nielen sami pre seba, ale aj
pre celý kraj,“ uviedol predseda NSK
Ing. Branislav Becík, PhD.

Informačná brožúra je distribu-
vaná v tlačenej forme na všetky zá-
kladné školy, ale aj v online podobe na
webe NSK: <https://www.unsk.sk/zo->

braz/sekcii/studentsky-servis

Nitriansky samosprávny kraj je aj
spoluorganizátorom Burzy informácií.
Toto podujatie pre žiakov základných
škôl prebieha v každom okresnom meste.
„Spolu s Úradom práce, sociálnych vecí
a rodiny ako hlavným organizátorom,
dávame možnosť žiakom aj na osobné
stretnutia so zástupcami stredných škôl
pre ich čo najlepší výber ďalších študij-
ných poznatkov. Pozvané sú všetky zák-
ladné a stredné školy v danom okrese,“
doplnil vedúci odboru školstva Úradu
NSK RNDr. Vladimír Gubiš.

„Je to dôležité rozhodnutie a ja si
veľmi prajem, aby sa žiaci základných
škôl rozhodli správne, aby ich rozhod-
nutie nebolo len o financiách, ale najmä
o túžbe a presvedčení. Chcel by som
a priať si, aby robili, čo ich baví a napl-
ňa, aby následná práca bola pre nich
životným snom a poslaním,“ uzavrel
svojím práním predsedu NSK Ing. Branislav
Becík PhD.



» ren
zdroj foto NSK

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

PREPRAVA NA LETISKÁ

KRAKOW - VIEDEŇ - RZESZÓW - KATOWICE - BUDAPEŠŤ - BRATISLAVA
+421 903 385 843 - www.pali-transport.sk



DACHMANN

www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ

OKNÁ

SERVIS A OPRAVA OKIEN

DEPTIX

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

Čujte.sk

Deti sa učia
tradičné remeslá

www.cujte.sk

83-0050

autor: foto z s.m. Hladkova

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.ocelovedvere.sk

ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0905 468 802

KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené:

Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

HĽADÁTE
ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIOU

v našich novinách



0907 877 862

66-15

CBDexpert

ZIMA PLNÁ ZLIAV

TERAZ EŠTE NIŽŠIA CENA!

objednavky@cbdexpert.sk
www.cbdexpert.sk

20% CBD olej 39,95 EUR (63,00 EUR) +2x ZADARMO

10% CBD olej 28,90 EUR (45,90 EUR) +1x ZADARMO

5% CBD olej 17,90 EUR (31,50 EUR) 1+1 ZADARMO

0904 552 345

24. januára 1458

Matej Korvín sa stal kráľom Uhorska.

Výročia a udalosti

Čujte.sk

Hurmi-kaki
sú plné živín

www.cujte.sk

autor: foto dmar516 plubay

Nepodceňujte prípravu na túru

Horská záchranná služba (HZS) apeluje na turistov: pri príprave na túru je nevyhnutné mať predstavu o type terénu a tomu prispôbiť výstroj a výzbroj.

Pre nedostatok prírodného snehu sa skialpinisti sústreďujú na zjazdovky a zvýšil sa aj počet peších turistov. Horská záchranná služba odporúča sa na pohyb v horách pripraviť vopred a mať predstavu o teréne.

„Pri príprave na túru je rozhodujúce mať predstavu o teréne, ktorý nás na nami zvolenej trase čaká. Opakujúcim sa problémom uplynulých dní bol zladovatený terén a nesprávny výstroj či výzbroj. Retiazkové mačky sú určené na ľahšiu turistiku, stúpacie železá sú robustnejšie a odolnejšie, disponujú prednými hrotmi,“ vysvetlil riaditeľ HZS Marek Biskupič.

Retiazkové mačky - sú vhodné na ľahšiu turistiku, keď je chodník relatívne upravený a jeho sklon nie je veľký. Sú jednoduché na použitie a tiež na pohyb. Na rozdiel od turistických mačiek nemajú predné hroty, sú ľahšie, jednoducho sa pripievnia o topánku. Pre väčšiu bezpečnosť je vhodné kombinovať ich použitie s turistickými paličkami. Vhodnými lokalitami pre ich použitie sú doliny, ako napríklad turistika na ŽiarSKU chatu v Západných Tatrách, alebo na Hrebienok vo Vysokých Tatrách, a teda všeobecne terén s menším sklonom

(turistické chodníky). Retiazkové mačky je vhodné kombinovať s turistickými paličkami. „Pri nosení retiazkových mačiek treba pamätať na to, že sneh sa môže rýchlo nalepiť na kovové časti konštrukcie a tým pádom mačky strácajú funkciu. Tiež by sa mohli pomerne ľahko poškodiť v teréne, kde je mnoho skál,“ zdôrazňuje riaditeľ HZS Marek Biskupič.

Stúpacie železá (mačky) - sú robustnejšie, odolnejšie a disponujú prednými hrotmi. Sú vhodné do viac exponovaného terénu. V takomto type terénu je už ťažšie odhadnúť, na aké podmienky natrafíme, a preto potrebujeme byť pripravení na ich rôznorodosť. Lokalitami, kde sa nám môžu zísť mačky môžu byť hrebene, napríklad hrebeň Malej Fatry či hrebeň Nízkych Tatier, okolie Ďumbiera, Baranec v Západných Tatrách či Zbojnická chata, Téryho chata alebo Predné Solisko vo Vysokých Tatrách. „Trebá mať na pamäti, že samotné mačky v exponovanejších terénoch nestačia a je potrebné mať v ruke aj cepín,“ povedal riaditeľ HZS Marek Biskupič. Rozdiel oproti retiazkovým mačkám je aj v type chôdze - pri chôdzi v mačkách je potrebné nohy zdvíhať kúsok vyššie, aby človek nezakopol o predné hroty a zároveň je potrebné chodiť naširšie, keďže hroty mačiek sú oproti retiazkovým mačkám výrazne väčšie a agresívnejšie a hrozí riziko zakopnutia o nohavice a tým možný vznik pádu.

» ren

Čaj o piatej a čajové pečivo

Spojené kráľovstvo patrí k popredným konzumentom čaju, pričom najobľúbenejším čajom na britských ostrovoch je klasický čierny čaj podávaný s mliekom. Známu tradíciu v Anglicku je pitie populárnejšieho čaju či „Čaju o piatej“.

Keďže večera sa v Anglicku podávala až neskoro večer, vo vyšších vrstvách sa v minulosti udomácnil zvyk pitia čaju o piatej. Podávali sa k nemu sendviče plnené najčastejšie uhorkou či lososom. Chýbať nesmelo ani drobné sladké čajové pečivo. Aj dnes je táto tradícia v Británii zaužívaná a obľúbená. Ak sa aj vy rozhodnete pripraviť si čaj o piatej, vychutnajte si ho spolu s chutným čajovým pečivom - prinášame vám naň dva recepty.

Mandľové sušienky

Suroviny: 200 g hladkej múky, 100 g mletých mandlí, 200 g masla, 100 g práškového cukru, 2 žltka, 1 KL citrónovej kôry, 1 hrst celých mandlí, práškový cukor na obalovanie

Postup: Z múky, mandlí, masla, cukru, žltok a citrónovej kôry vypracujeme cesto. Zabalíme ho do potravinárskej fólie a uložíme na hodinu do chladničky. Potom cesto na kuchynskej doske rozvaľkáme na hrúbku asi 2 mm a vykrajujeme z neho kolieska prípadne iné tvary. Uložíme ich na plech vystlaný

papierom na pečenie a do stredu každého vtlačíme mandľu. Pečieme v rúre vyhriatej na 180°C asi 8 minút. Po upečení obalíme v práškovom cukre.

Maslové sušienky

Suroviny: 300 g hladkej múky, 200 g masla, 100 g práškového cukru, 1 vajce, 1,5 KL vanilkového extraktu

Postup: V mise zmiešame cukor a múku. Vajce rozšľaháme a spolu so zmäknutým maslom a vanilkovým extraktom pridáme k suchej zmesi. Vymiešame hladké cesto, ktorým naplníme vrečko na zdobenie. Plech vystelieme papierom na pečenie a pomocou vrečka naň striekame venčeky, prípadne krúžky. Pečieme v rúre vyhriatej na 200°C asi 9 minút.



» ren

zdroj foto mccartyv pixabay

Triedený zber na Slovensku nie je jednotný.

Zorientovať sa pomáha unikátna príručka „Alchýmia triedenia komunálneho odpadu“.

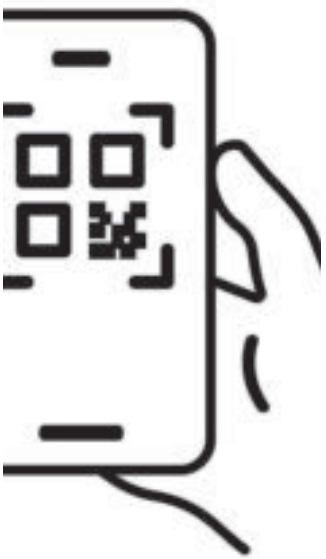
Triedený zber na Slovensku nie je jednotný. Nejednotnosť sa týka triedenia plastov, kovových obalov a nápojových kartónov (tzv. tetrapakov).

Napriek tomu, že postupne dochádza k zjednocovaniu systémov zberu v obciach a mestách po celom Slovensku, naďalej sa stretávame s 5 rôznymi variantmi.

V niektorých samosprávach sa triedi každá komodita samostatne, v niektorých sa triedia dve spoločne (napr. plasty s kovovými obalmi) a čoraz častejšia je tzv. trojkombinácia, kedy sa do jednej nádoby (kontajner, vreco) na triedený zber spoločne zbierajú odpady z plastov, kovových obalov i nápojových kartónov.

Pre lepšie oboznámenie sa so systémom triedenia vo vašej obci

alebo meste je k dispozícii **najpodrobnejšia online príručka o triedení odpadov a predchádzaní ich vzniku**, ktorá nesie názov „Alchýmia triedenia komunálneho odpadu“.



Ide o užitočnú pomôcku z dielne organizácií **INCIEN** (Inštitút cirkulárnej ekonomiky) a **NATUR-PACK**. Príručku si môžete bezplatne stiahnuť na webových stránkach **www.incien.sk** a **www.naturpack.sk**.

Viac sa o príručke dozviete po oskenovaní tohto QR kódu mobilným telefónom.



Pozor - zmena výšky poistného od 1. januára

Pre samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) a dobrovoľne poistené osoby (DPO) platia od roku 2023 nové minimálne a maximálne vymeriavacie základy pre platenie poistného na sociálne poistenie. Odvody za január bude potrebné uhradiť najneskôr do 8. februára 2023.

Minimálne poistné bude pre SZČO predstavovať 200,72 eura a maximálne poistné bude vo výške 2 810,11 eura. Podobne čaká zmena v platení poistného od 1. januára 2023 aj zamestnávateľov a zamestnancov, pre ktorých sa mení výška maximálneho vymeriavacieho základu pre platenie poistného.

Minimálny a maximálny vymeriavací základ na sociálne poistenie pre SZČO a DPO sa od 1. januára 2023 zvyšuje takto:

- minimálny vymeriavací základ sa zvyšuje na **605,50 eura**,
- maximálny vymeriavací základ, sa zvyšuje na **8 477 eur**.

Minimálne poistné pre povinne poistenú SZČO od 1. januára 2023 je **200,72 eura**. Maximálne poistné pre povinne poistenú SZČO od 1. januára 2023 je **2 810,11 eura**. Minimálne poistné pre osobu, ktorá je dobrovoľne poistená dôchodkovo (DPO), nemocensky a

v nezamestnanosti, bude od 1. januára 2023 vo výške **212,83 eura**.

Informáciu zo Sociálnej poisťovne o novej výške poistného dostanú SZČO, ktorých sa to týka, v priebehu januára 2023 listom alebo do e-schránky, ak ju majú aktivovanú. Poistné v novej výške potom prvý raz zaplatia do 8. februára 2023 (za január 2023).

V tejto súvislosti Sociálna poisťovňa odporúča SZČO a DPO upraviť si výšku platby v trvalom bankovom príkaze a tiež si skontrolovať správny variabilný a špecifický symbol.

Pre zamestnávateľov a zamestnancov bude od roku 2023 platiť nový maximálny vymeriavací základ pre platenie poistného na sociálne poistenie.

Zdroj informácií: Sociálna poisťovňa



» ren

zdroj foto martaposemuckel pixabay

Zaradte do jedálnečka mandle

Mandle považujeme za orechy, avšak ide o semeno mandľovníka, ktoré je ukryté v tvrdom jadre (kôstke). Mandľovníky pochádzajú z oblasti centrálnej a juhozápadnej Ázie. Kultivovali ich už v staroveku, kedy sa postupne rozšírili do krajín okolo stredozemného mora.

Konzumáciou mandlí si môžeme zabezpečiť prísun viacerých dôležitých živín – vitamín A, E, B, vápnik, horčík, fosfor, meď, zinok, draslík, mangán, železo, selén a sodík.

Účinky na zdravie - „Mandle prospejú napríklad nášmu mozgu a nervovému systému, pretože obsahujú riboflavín (vitamín B2) a L- karnitín, ktoré podporujú zvýšenie aktivity mozgu, tvorbu nových nervových dráh a tým znižujú riziko vzniku Alzheimerovej choroby“, hovorí odborníčka na zdravú výživu z Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a tiež dodáva, že pre obsah fosforu a vápnika sú mandle výborné pre zdravie našich kostí a chránia nás pred rizikom vzniku osteoporózy. Ak ich zaradíme pravidelne do nášho jedálnečka, pomôžu nám zvýšiť úroveň lipoproteínov s vysokou hustotou (HDL) - takzvaný „dobrý cholesterol“ - a zároveň znížiť hladinu lipoproteínov s nízkou hustotou (LDL), takzvaný „zlý cholesterol“. Vitamín E pôsobí ako silný antioxidant a chráni nielen našu imunitu, ale znižuje riziko ochorenia a v kombinácii s flavonoidmi tvorí ochra-

nu proti poškodeniu cievnej steny. Vďaka prítomnosti dvoch veľmi dôležitých mastných kyselín – linolovej a linolénovej pomáhajú mandle pri znižovaní zápalových procesov. Mandle majú blahodarný vplyv aj na našu pokožku, preto sa ich výťažky často pridávajú do kozmetiky a využíva sa ich hydratačný účinok. „Ak potrebujeme znížiť svoju hmotnosť, tiež nám vedieť byť nápomocné, keďže spôsobujú pocit sýtosti a bránia tak prejedaniu sa. Pri bližšie 4-5 mandli denne nám zabezpečí dostatok vlákniny, ktorá je výborná v prevencii zápchy“, hovorí Mgr. Blažová. Najviac nutričných zložiek podľa odborníčky prijímame ak ich budeme konzumovať celé spolu s hnedou šupkou. Na priamu konzumáciu využívame takzvané sladké druhy mandlí. Z horkých druhov mandlí sa vyrába mandľový olej, vhodný na ochutenie rôznych pokrmov. Inak sú horké mandle nepoužiteľné kvôli obsahu kyseliny kyanovodíkovej, ktorá je však pri procese výroby oleja odstránená.

Zdroj informácií: Regionálny úrad verejného zdravotníctva Bratislava



» ren

zdroj foto Turenza pixabay

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 nechťov.

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



súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii 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 blahodarné účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu 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
28,00 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
Coborho 1, Nitra - OC Polygon



97,00 €

Marc Jacobs Perfect
Parfumovaná voda 50 ml

Demro.sk



51,95 €

Philips OneBlade originál
na tvár, telo 1ks

Demro.sk



102,59 €

Kuchynský robot MagicHome
Lenotre, 1000W

Profitent



45,00 €

Home Perfume
Majestic King - set

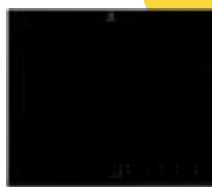
MASÁŽE RELAX



10,58 €

Nescafé Dolce Gusto Grande Intenso
kávové kapsule 16 ks

MojePapiernictvo.sk



345,00 €

Electrolux LIV63431BK
Varná doska

ZlavneneSpotrebice.sk



30,16 €

SADA KUTAC HOMEFIRE
ku krbu, nerezová, 66 cm

unidielna.sk



141,00 €

Zásobník na drevo CHERRY
90 cm

Kozuby-Vaňo.sk



16,00 €

Plyšový pelech M
60cm - tmavošedý

Profitent



9,29 €

Forma na tortu
Lukrecja, 28 cm

Kuchyňovo.sk



15,29 €

Žiarovka LEDVANCE® SMART+ WIFI 050
stmievateľná, mení farby, GU10

Profitent



155,00 €

Drevené brikety
RUF

TOKY s.r.o

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk

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 výroby

Pre ŽP 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



0914 706 703
info@komtech.sk

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
NEREZOM A ŠAMOTOM**

**ČISTENIE - KONTROLA
ODDECHTOVANIE**

**STAVBA KRBOV, PECÍ
A ŠPORÁKOV**

VLOŽKOVANIE komína od 95 €/bm
+ revíz. správa a certifikát v cene, 4 ROKY ZÁRUKA

AKCIA
na ČISTENIE
KOMÍNA 29€



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

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA
KOMÍNOV**

AKCIA

SD SPRAVA s.r.o.

0911 22 00 67

**BEZPLATNÁ KONTROLA
INŠPEKČNOU KAMEROU**

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 * 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



od betónáže až po tienie, nehládajte 2-3 firmy

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK

☎ 0919 383 881 • 0919 383 363

✉ OBJEDNAVKY@MONTTER.SK