

L'UBOVNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

STUDNE

- ✓ vŕtanie, čistenie
- ✓ vytiahnutie zaseknutého čerpadla

☎ 0918 30 22 74

📱 Vŕtanie studní 📱 Studneexpert

www.studnaexpert.sk

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

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávacie písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ **79€**
DVOJHROB 140€ **119€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

Prenájom a predaj elektrických polohovacích postelí s dovozom

Info: 0903 841 587

Lubotice • e-mail: epostel@epostel.sk

www.epostel.sk

MAĽOVANIE STRIECH

Obhliadka zdarma
Kvalitne za prijateľné ceny

0951 446 279

Výročia a udalosti

9. októbra 1874
založenie Svetovej poštovej únie

PREDAJ A SERVIS PC-Kristián KALETA

EL-COMP, Mierová 14, SL (za večierkou) | NAJCOMP, Nám. sv. Mikuláša 26 (pri VÚB)

0905 464 632, info@lubovnan.sk | 0948 823 624, info@najcomp.sk

otvorené: PON - PIA 10.00 - 17.00 h | otvorené: PON - PIA 09.00 - 17.00 h

ZNAČKOVÉ PC, NOTEBOOKY, MONITORY, TABLETY

KOPÍROVANIE, LAMINOVANIE, TLAČ - FOTOGRAFIE, OZNÁMENIA
Prerobenie VHS → DVD

www.slprofi.eu

TONERY a CARTRIDGE pre všetky typy tlačiarň

IDETE NA DOVOLENKU, SLUŽOBNÚ CESTU?

PONÚKAME KUFRÉ RÔZNYCH VEĽKOSTÍ A FARIEB

0948 823 624

STARÁ LUBOVŇA
Nám. Sv. Mikuláša 26 (pri VÚB banke)

ZÁLOŽŇA

ŠPERKY A ELEKTRONIKA

www.KASA.sk

PENIAZE PRE VÁS

Otváracia doba
Pondelok - Piatok 8:00 - 12:00, 12:30 - 16:00
Sobota: zatvorené

OD ROZVOJ

NAJLEPŠIA CENA ELEKTRONIKY A ZLATÝCH ŠPERKOV V MESTE

www.sl-rent.eu

0948 823 624
0905 464 632

Nám. sv. Mikuláša 26 (pri VÚB)

okná • dvere parapety • žalúzie klampiarske výrobky

DULEXIM

najlepšie ceny v okrese SL

0905 507 735

podlahové kúrenie
vykurovacie káble
vykurovacie rohože
termostaty

Garbiarska 19/82,
064 01 Stará Ľubovňa
www.dulexim.sk,
e-mail: info@dulexim.sk
tel.: 052 43 214 59
tel./fax: 052 43 214 92

PRENÁJOM VÝKONNÉHO PROFI TEPOVAČA KÄRCHER PUZZI 10/1

www.sl-rent.eu

0948 823 624
0905 464 632

Nám. sv. Mikuláša 26 (pri VÚB)

Vhodný na tepovanie sedačiek, koberec, matracov atď.

PRENÁJOM STENOVÉHO A STROPNÉHO DEBNENIA

STARÁ LUBOVŇA

0910 863 603 0905 464 632

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

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

Ročník I, Vydanie 23, týždeň 40/2024.

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, Čič, Forbasy, Hniezdne, Hromoš, Chmelnica, Jakubany, Ka-
mienka, 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 jazy-
kovou úpravou.

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

**Občianska
riadková
inzercia**

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie. Tel.
0908 532 682

09 DOMÁCNOSTI

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

www.regionpress.sk



Jeep

NOVÝ AVENGER

e-HYBRID

S AUTOMATICKOU PREVODOVKOU



AJ S BENZINOVÝM
A 100 % ELEKTRICKÝM POHONOM

UŽ OD 19 990 €

ZÁRUKA 5 ROKOV
na 200 000 km

PP AUTO s.r.o.
www.ppauto.sk, predaj@ppauto.sk

Partizánska 107, 058 01 Poprad
+421 0903 905 280, +421 918 767 443

**FRÉZOVANIE
a VLOŽKOVANIE
komínov**

- revízie komínov ku kolaudáciám RD
- frézovanie a vložkovanie komínov
- strojové čistenie zadechtovaných komínov
- fasádne komíny
- čistenie a kontrola komínov

Kontaktujte nás v pracovných dňoch
od 7.00 do 17.00 hod.

obhliadka ZDARMA

www.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.sk

Erimont s.r.o. Lučivná 315



0905 279 418
Michal Hudáč

 **Steel SK** ... **Strojárska výroba ponúka voľné pracovné miesta**

CNC Sústružník

- riadiaci systém Siemens, Fanuc

CNC Frézar

- riadiaci systém Heidenhain

0908 974 489 Práca je v Bardejove

 **Steel SK** ... **Strojárska výroba ponúka voľné pracovné miesta**

Technológ – konštruktér

- práca s CAD-CAM softvérom, tvorba technologických postupov

skladník

- práca s vysokozdvížnym vozikom výhodou

Kontrolór kvality

- potrebná prax z metrologie

0908 974 489 Práca je v Bardejove

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCEĽOVÉ 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

**HĽADÁTE
ZAMESTNANCA?**

SKÚSTE TO

INZERCIU

v našich novinách



0907 877 862



25%
ZĽAVA

~~6.69~~
4.99

Bravčová
krkovička XXL
cena za 1 kg
bez kostí
v celku



XXL



OD PONDELKA

OD PONDELKA 7. 10. DO NEDELE 13. 10.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

52%
ZĽAVA

~~2.69~~

1.29

Mandarínky
cena za 1 kg



Lidl
STANOK
BERNO ČISTOTY

30%
ZĽAVA

~~1.69~~

1.39

Brokolica
500 g balenie



ITALIAMO
Italian Style

OBJAVTE VIAC AKO
100
PRODUKTOV
INŠPIROVANÝCH
Talianskom

34%
ZĽAVA

~~4.58***~~

2.99

Mascarpone
500 g
41 št. balení



33%
ZĽAVA

~~4.49~~

2.99

Prosecco DOC
Frizzante
0,75 l



LAVAZZA
TORINO, ITALIA, 1895

crema
e gusto

30%
ZĽAVA

~~19.99**~~

13.99

Lavazza Crema e Gusto
1000 g
zrnková káva
v ponuke aj Lavazza Crema
1000 g, náhr. druhy za 13,91 €



KAŽDÝ DEŇ **NÍZKE CENY**
MÁME PRE VÁS UŽ 20 ROKOV!



**Dana celková s najnižšou bežnou predajnou cenou, t.j. celkom najnižšou cenou, ktorou sa táto položka predáva v danom období (11.9.2024).

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do rovnakého sortimentu spoločnosti LIDL Slovensko, ktorá je dostupná na rovnakom mieste a v rovnakom množstve.

Posledná možnosť kúpiť od 7. 10. do 13. 10. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v balení a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

Vyrezávame tekvice

Tak ako si nevieme predstaviť Vianoce bez zdobenia vianočného stromčeka, tak si rovnako nevieme predstaviť jeseň bez vyrezávania tekvic. Táto činnosť sa už stala neodmysliteľnou súčasťou jesenného obdobia a zábavou pre celú rodinu. Ak aj nemáte záhradu, obchody dnes ponúkajú dostatočný výber týchto chutných plodov a vďaka vašim šikovným rukám si môžete pekne vyzdobiť terasu či balkón.

Ako vybrať tekvicu?

Na vyrezávanie je najvhodnejšia oranžová tekvica. Mala by byť nielen dostatočne veľká ale mala by mať aj pravidelný tvar. Tiež skúste, či nie je veľmi tvrdá, aby ste do nej mohli bez ťažkostí vyrezať potrebné otvory.

Čo budeme potrebovať?

Aby práca išla skutočne od ruky, pozornosť treba venovať aj výberu vhodných nástrojov a pomôcok. Dôležité je pripraviť si ostrý nôž strednej veľkosti, a tiež menší nôž na vyrezávanie detailov, lyžicu na vyberanie obsahu tekvice, misku, fixku alebo pero.

Ako na to?

- Tekvicu umyte. Okolo stonky nakreslite perom alebo fixkou kruh, prípadne iný vzor, napríklad hviezdu či štvorec. Mal by byť dostatočne veľký na to, aby ním prešla vaša päť.
- Do nakresleného tvaru pomaly a opa-

trne vyrežte ostrým nožom otvor. Nôž pritom smerujte šikmo na stred, poklop bude na tekvici lepšie držať a nebude sa prepadať do jej vnútra. Režte tak, aby vznikol mierne lievikovitý tvar.

- Zo vzniknutého otvoru postupne lyžicou vyberte mäkký obsah, teda dužinu a následne, keď môžete vnoriť ruku dnu do tekvice, oškrabte ešte primerané množstvo dužiny tak, aby zostala stena hrubá asi dva centimetre.

- Fixkou si na tekvicu nakreslite tvár, teda oči, nos a ústa. Fantázii sa však medze nekladú a tak si na ňu miesto tváre môžete nakresliť aj iné ozdobné motívy. Postupujte pritom tak, že menším nožom vpichujete do tekvice a snažte sa vyrezať predkreslené tvary.

- Ak na tekvici ešte po vyrezaní zostali čiary od fixky, zmyte ich navlhčeným obrúskom. Do tekvice na záver umiestnite svetlo. Použiť sa dá klasická alebo čajová sviečka, prípadne menšia baterka.



» ren

*K jeseni patria vyrezávané tekvice.
foto autor rescueram3 pixabay*

ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893

**NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV**
VÝMENA, REKONŠTRUKCIA
STRIECH, NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu
0908 152 485

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

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL
STAČÍ ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOĽVEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS
PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ
sídlo Sabinov **0917 722 447**
kalejatransport@gmail.com

O tretinu viac lásky

Mačka si pochutí na troch, vy zaplatíte len dve!

2+1 ZDARMA!

pet center

Akcia neplatí na akciový a zľavnený tovar

Odborníci radia ako správne vybrať kliešťa

Pozor na kliešte – bývajú aktívne aj na jeseň

Jesenné obdobie nás láka na vychádzky do prírody, na turistiku aj zber šípkov, jarabiny či húb. Mali by sme mať však na pamäti, že kliešte bývajú aktívne aj na jeseň, a byť tak pri pobyte v prírode naďalej obozretní.

Sezónna aktivita kliešťov má obvyčajne dva vrcholy - na jar a na jeseň. „Jesenná aktivita býva obvykle nižšia ako počas jarných mesiacov, závisí od vhodných klimatických podmienok. Vlhko a vyššie teploty počas jesene kliešťom vyhovujú a môžu byť aktívne, pokiaľ teplota neklesne pod päť stupňov Celzia až do prvého snehu,“ približujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a radia nosiť primerané oblečenie, teda dlhé rukávy, dlhé nohavice zakasane do ponožiek, použiť tiež vhodný repelent a bezprostredne po návrate domov si poriadne skontrolovať pokožku a kliešťa ihneď opatrne odstrániť.

Ako správne vybrať kliešťa

„Ak si na tele nájdete kliešťa, treba ho vytiahnuť čo najskôr. Kým na prenesenie baktérií, ktoré spôsobujú lymskú boreliózu, kliešť potrebuje byť prisatý aspoň 24 hodín, vírus klieštovej encefalitídy sa môže preniesť do pár hodín po zaklieštení. Po návrate z pobytu v prírode alebo v blízkosti mestskej zelene je preto dôležité

skontrolovať celú pokožku tela. Poriadne si prezrite najmä miesta ako podpaзуšie, slabiny, miesta pod kolenami a vlasatú časť hlavy. V prípade zaklieštenia odporúčame nasledujúci postup:

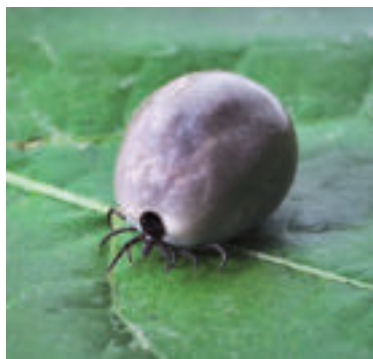
- Prisatého kliešťa odstraňujte pinzetou, ktorú pritlačte čo najbližšie ku koži.
- Kliešťa vyťahujte plynulým kolmým ťahom smerom od kože, postupujte pomaly a bez točenia. Ak ho potrebujete z kože uvoľniť, opatrne ním zakývajte zo strany na stranu a opäť skúste plynulo ťahať smerom od kože. Kliešťa nevykrúčajte prudko do strán, mohli by ste ho pretrhnúť - je dôležité ho nepoškodiť a nerozmiaždiť.
- Nekvapkajte na neho olej, vtedy sa začne dusiť a vyvráti natrávenú krv späť do rany. Snažte sa odstrániť celé telo kliešťa aj s hlavíčkou.
- Kliešťa po odstránení nemliaždite prstami. Hodte ho do WC misy a ihneď spláchnite, vyhodte ho do koša v uzavretej nádobe/v uzavretom vrecúšku, prípadne kliešťa dôsledne znehybnite lepiacou páskou a takto ho vyhodte do koša.
- Po vybratí miesta prisatia ihneď vydezinfikujte. Ak nie je poruke dezinfekčný prostriedok z lekárne (lieh, jódová tinktúra), použite prípravok s obsahom alkoholu. Dezinfikujte aj pinzetu a povrchy, na ktoré dopadla tekutina z poškodeného tela nacičaného kliešťa a poriadne si umyte ruky.

• Poznačte si pre istotu dátum a pravdepodobnú lokalitu, kde ste mohli kliešťa chytiť. Ak ste ho mohli mať na tele už dlhší čas (zopár dní), poznačte si aj túto informáciu. Tieto informácie môžu byť užitočné pre vášho lekára v prípade, že sa u vás neskôr objavia príznaky, ktoré sú obvyklé v prípade infekcií prenášaných kliešťami. Nasledujúci mesiac venujte pozornosť príznakom ako väčšie začervenanie v mieste odstráneného kliešťa, horúčka, bolesť svalov, bolesť hlavy či opuch a bolesť kĺbov. Ak sa vyskytnú, konzultujte svoj stav s vaším lekárom.“

Ochorenia prenášané kliešťami

Infikované kliešte môžu prenášať najčastejšie kliešťovú encefalitídu a lymskú boreliózu (zriedkavejšie napríklad rikettsiózu, tularémiu, Q-horúčku, ehrlichiózu či babeziózu). Ide o ochorenia, ktoré môžu zapríčiniť vážne zdravotné následky.

Kliešťová encefalitída (KE) je vírusové ochorenie, ktoré postihuje centrálnu nervovú sústavu - miechu/mozog. Dlhodobé následky KE môžu byť rôzneho charakteru, a to najmä neurologického - bolesti hlavy, únava, pocity znecitlivenia, mravčenia, porucha pamäti/koncentrácie - zhoršenie motorických funkcií, dlhotrvajúce kognitívne ťažkosti, ochrnutie. Ocho-



Ilustračné foto.
zdroj foto JerzyGorecki pixabay

renie môže v rizikových prípadoch končiť úmrtím.

Lymská borelióza (LB) je bakteriálne ochorenie, ktoré ak sa nelieči včas, môže spôsobiť závažné a dlhodobé komplikácie, a to neurologické - široké spektrum od bolesti hlavy až po meningitídu, ochrnutia, kardiovaskulárne, postihnúť kĺbov - chronické bolesti svalov a kĺbov, autoimúnne ochorenia, psychické problémy.

Proti klieštovej encefalitíde existuje očkovanie, proti lymskej borelióze nie. Ochorenie sa lieči podávaním antibiotík.

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

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

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

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

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

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencie kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

AKCIA 2+1 ZADARMO

KOLAGÉN FORTE 2 v 1 38,90 EUR /1 KS

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE 45,90 EUR /1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénov.)

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolizácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidanty organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénov, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text:Medika Expert

Môžete teraz objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:
0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
**od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.**

Šípky, jarabina vtáčia aj rakytník

Nazbierajte si drobné plody plné zdravia

Počas jesennej prechádzky prírodou iste natrafíte na kríky šípok či strom s oranžovočervenými plodmi jarabiny vtácej alebo tiež strom rakytníka s vetvičkami pokrytými ostrými trnmi a žiarivými oranžovými plodmi. Všetky tieto drobné plody sú veľmi bohaté na vitamín C, a tak si ich nezapadnite nazbierať do zásoby.

Šípky

Šípky sú plodom ruže šípovej, ktorá hojne lemuje poľné aj lesné cesty. Ich liečivú silu poznali aj naše staré mamy. Šípky obsahujú množstvo vitamínov. Bohaté sú na vitamín C, ale aj A, B1, B2, P a K. Nájdeme v nich aj pektíny, triesloviny, silice, minerálne látky draslík a vápnik. Ich súčasťou sú cenné flavonoidy a karotenoidy. Šípky posilňujú imunitu, prečistia obličky, močové cesty a zbavujú nás únavy. Šípky pomáhajú pri vstrebávaní železa v organizme a ochraňujú pred zápalmi. Sú podporným prostriedkom pri hojení rán a účinným bojovníkom s baktériami. Ich využitie je široké a pripraviť si z nich okrem čaju môžete džem, kompót, sirup a dokonca aj víno.

Zber šípok

Šípky spoznáte podľa ich oranžovej až tmavočervenej farby. Zbierajte ich v čistom prostredí mimo frekventovaných ciest. Dôležité je zbierať zrelé, suché a nezamrznuté plody. Ideálnym obdobím na zber šípok je október a začiatok novembra.

Sušenie šípok

Šípky preberte, odstráňte poškodené a nahnité plody a zvyšky okvetia. Následne šípky umyte a na utierke ich dôkladne osušte. Šípky môžete sušiť v sušičke, v rúre alebo na slnku. Ak sa rozhodnete pre sušenie v rúre, stačí šípky nasypať na plech vyložený papierom na pečenie a sušiť ich pri teplote asi 70 stupňov Celzia, pričom dvierka rúry nechajte pootvorené. Šípky priebežne kontrolujte, aby sa nepripálili. Najšetrnejšie je však ich sušenie na vzduchu. Šípky je potrebné nasypať na sito alebo plech vyložený papierom na pečenie a sušiť ich na slniečku. Šípky priebežne kontrolujte, či náhodou neplesnivieju.



Jarabina vtáčia.

zdroj foto vlcou pixabay

Po usušení ich vložte do uzatvárateľnej nádoby a skladujte na tmavom mieste najviac jeden rok.

Šípkový džem

Suroviny: 1 kg očistených šípok, 800g kryštálového cukru, šlava z 2-3 citrónov, voda

Postup: Plody šípok rozpolte a obrátenou stranou lyžičky z nich odstráňte semiačka aj chlčky, pričom postupujte od okvetia smerom k stopke. Očistené šípky dôkladne umyte pod tečúcou vodou, potom vložte do širokého kastróla a zalejte vodou tak, aby boli všetky dostatočne ponorené. Šípky varte do mäka. Potom ich rozmixujte. Ak chcete dosiahnuť úplne jemnú konzistenciu džemu, môžete šípky ešte prepasírovať cez jemné sitko. Zmes vráťte späť do hrnca, pridajte cukor a šlavu z 2 až 3 citrónov. Varte do zhutnutia. Hotový šípkový džem naplňte do čistých pohárov a každý pohár otočte hore dnom na približne 15 minút.

Jarabina vtáčia

Jarabina vtáčia je strom dorastajúci do výšky 16 až 20 metrov. Jej plody sú guľaté oranžovočervené bobule. Dozrievajú na jeseň a na strome ich možno



Rakytník.

zdroj foto Uschi_Du pixabay

pozorovať až do polovice zimy. Jarabina rastie na okrajoch lesov a hojne sa vyskytuje aj v parkoch.

Priaznivé účinky jarabiny na zdravie

Jarabina má vysoký obsah vitamínu C. Nachádzajú sa v nej tiež karotenoidy,



Šípky.

zdroj foto danielam pixabay

kyselina jablčná, železo, vápnik, jód, flavonoidy, triesloviny, pektín, fytoestrogény, čo sú látky podobné ženským hormónom, ďalej horčík, draslík či vápnik. V ľudovom liečiteľstve sa oddávna využíva ako podporný prostriedok hormonálnej rovnováhy u žien. Zmierňuje silné krvácanie, podporuje vylučovanie žlče, upravuje peristaltiku čriev, pôsobí

Dajte pozor!

Neodporúča sa konzumácia čerstvých plodov jarabiny, pretože obsahujú kyselinu parasorbovú, ktorá môže spôsobiť podráždenie sliznice žalúdka a čriev a zapríčiniť tak nevoľnosť. Sušením a tepelnou úpravou táto vlastnosť zaniká. Rovnako sa jej radšej vyhnite, ak trpíte zvýšenou zrážanlivosťou krvi, zvýšenou žalúdočnou kyselinou či časťmi hnačkami.

Rakytník

Rakytník rešetliakový je strom dorastajúci do výšky približne dva metre. Jeho vetvičky sú pokryté ostrými trnmi a vášmu pohľadu iste neuniknú jeho žiarivé oranžové plody, ktoré dozrievajú od augusta až do októbra. Rakytník rastie zväčša pozdĺž ciest.

Blahodárne účinky rakytníka na zdravie

Rakytníku sa pripisuje množstvo priaznivých účinkov na naše zdravie a naši predkovia ho využívali pri liečbe rôznych ochorení. Obsahuje vitamíny skupiny B, C, A, E a K a je výbornou posilou pre náš imunitný systém. Pre veľmi vysoký obsah vitamínu C je tiež skvelým pomocníkom pri prevencii jesenného nachladnutia či chrípky. Rakytník zlepšuje trávenie a pomáha pri žalúdočných problémoch rôzneho charakteru. Konzumácia jeho plodov alebo pravidelné používanie rakytníkového oleja môže pomôcť s liečbou kožných ochorení, akými sú ekzémy či akné. Rakytník má pozitívny vplyv aj na cievy.

Dajte pozor!

Ak máte ťažkosti so žľazníkom alebo pankreasom, rakytníku sa radšej vyhnite. Majte tiež na pamäti, že vo všeobecnosti sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich však mali s rozumom, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Vždy sa o ich použití radšej poraďte s odborníkom.

Džem z jarabiny

Suroviny: 1 kg jarabiny, 1 kg cukru

Postup: Plody jarabiny umyte, zalejte vodou a krátko povarte. Následne precedte, vložte späť do hrnca, podlejte vodou a pridajte cukor. Zohrievajte na miernom ohni až kým sa cukor nerozpustí. Potom varte ešte 5 minút a priebežne zbierajte vytvorenú penu. Ešte horúcu marmeládu plňte do čistých zaváracích pohárov a otočte hore dnom. Nechajte vychladnúť pod utierkou.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

UŽ OD
379 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

	Š x V x D	
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 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

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
zľabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁC

ZDARMA

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

Kontakt: +421 949 623 050

BUĎTE NA OČIACH AJ V OKTÓBRI

Vyskúšajte čím skôr

ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

L'UBOVNIANSKO

Týždenne až v 12 940

domácnostiach

DOM
KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

Ako vyklopiť bábovku z formy?

Upiecť bábovku nie je až také zložité a zvládne to asi každá gazdinka. Komplikácie však môžu nastať, keď sa snažíme tento chutný múčnik vyklopiť z formy. Prinášame zopár tipov, vďaka ktorým sa to podarí.

Aby sa nám bábovku podarilo vyklopiť z formy bez poškodenia, musíme dbať na jej správne vymazanie a vysypanie múkou.

- Ak používate kovovú formu, vezmite si maslovačku z husieho peria, prípadne silikónu a formu vymažte mierne rozpusteným tukom alebo olejom.
- Následne formu dôkladne vysypte polohrubou alebo hrubou múkou tak, aby bola vrstva súvislá a pokrývala všetky časti formy – celú jej plochu.
- Rúru počas pečenia bábovky prvých 20 minút neotvárajte.
- Po upečení nechajte bábovku aspoň 10 minút odpočívať.
- Potom priložte na formu plytký tanier a s citom prevráťte.
- Ak sa bábovka nevyklopila, vyperte v studenej vode utierku, formu ňou prikryte a tak nechajte ešte ďalších 5 až 10 minút. Potom formou mierne potraсте a bábovka by mala bez problémov vyklízuť von.

Ak ste dodržali všetky naše odporúčania a napriek tomu sa nepodarilo bábovku vyklopiť, prípadne praskla, môže chyba spočívať v nesprávne zvolenom recepte. Na internete ich kolujú desiatky a nie všetky naozaj „fungujú“.

Náš tip:

Recept, ktorý vám ponúkame, je síce jednoduchý, no používali ho už naše mamy a nás ešte nikdy nesklamal.

Budete potrebovať: 4 vajcia, 250g polohrubej múky, 200g práškového cukru, 100ml oleja, 100ml horúcej vody, 1 balíček prášku do pečiva, 1 balíček vanilkového cukru, 1 polievkovú lyžicu kakaa

Postup: Do mixéra vložte žĺtky s práškovým cukrom, a vyšľahajte do peny. Následne pramienkom prilievajte olej a potom horúcu vodu. Po častiach vsypte preosiatu múku, do ktorej ste si zamiešali prášok do pečiva a vanilkový cukor. V druhej nádobe vymiešajte sneh z bielkov. Ten následne zľahka primiešajte k ostatným ingredienciám.

Dve tretiny cesta vlejte do vymastenej a múkou vysypanej formy. Do zvyšného cesta vmiešajte kakao a následne zmes vylejte do formy. Bábovku pečte v rúre vyhriatej na 175 stupňov Celzia 40 až 45 minút.



Ilustračné foto.

autor Bernadette pixabay

Žiť doma nezávisle

Spoločnosť Stannah je najdôveryhodnejším výrobcom stoličkových výťahov na Slovensku.

Táto rodinná firma sa usiluje o podporu slobody a bezpečnosti vývojom vysokokvalitných a používateľsky nenáročných výťahových riešení. Bezpečné domovy sú našou prioritou. Aby ľudia mohli naďalej bývať doma, aj keď sa schody alebo šikmé plochy stanú prekážkou v pohybe.

Pre všetkých klientov sa nájdu stoličkové výťahy, ktoré vyhovujú ich požiadavkám a túžbam napriek špecifikám konkrétnych domov. Navyše nepretržitý servis na celom Slovensku poskytuje pokoj používateľom a ich blízkym.



Spoločnosť Stannah pomáha svojim zákazníkom získať za určitých okolností štatnú pomoc až do výšky 98 % ceny lanovky.

Dohodnite si bezplatnú, nezáväznú odbornú obhliadku schodiska už dnes a opäť získajte nezávislosť.

Zavolajte Zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Google
Reviews



Vynikajúca pomoc, produkt je výborný a kvalitný. Bonusom je profesionálny prístup firmy Stannah. Doporučujeme. Škoda je len že sme nemali túto pomôcku o pár rokov skôr.

p. Studeny



Stannah

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%**



NORWIT

**VYSKUSAJTE SI
ŠPIČKOVÉ
JAPONSKÉ
MINIBAGRE
KUBOTA**

Každý návštevník
od nás dostane
**ZĽAVOVÝ
VOUCHER**
na nákup až do výšky
1000 €

13.00 hod. autogramiáda Štefana Svítka

KEDY A KDE?

15.10 Prešov, Petrovianska ul. (pri ČS Shell), viac info: 0903 610 809
16.10 Banská Bystrica, Zvolenská cesta 37, viac info: 0903 723 690
17.10 Bratislava, Staviteľská 9, viac info: 0903 903 320



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

Stannah
Vám zmení život.

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

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

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
trofejeeu@gmail.com

POKRÝVAČ- TESÁR

**RENOVÁCIA STRIECH,
RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA
A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ
VÝMENA STRIECH**



**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

 **KOMTECH - Správa budov, s.r.o.**

- ✓ Komplexné kominárske služby
- ✓ Servis a údržba plynových kotlov a rozvodov plynu
- ✓ Preplach podlahového kúrenia
- ✓ Striekané PUR izolácie

+421 914 706 703
info@komtech.sk
www.komtech.sk

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpílovanie muriva
- chemická injekcia

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541