

# L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

**POSKYTUJEME  
ŤAŽOBNÉ PRÁCE**  
RÝCHLO A KVALITNE  
**0915 285 217**

**VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL**  
STACI ZAVOLAT PRÍDEME KEDYKOLVEK  
**ODŤAHOVÁ SLUŽBA**  
FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS  
PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ  
sídlo Sabinov 0917 722 447  
kalejatransport@gmail.com

**VÝKUP KROJOV**  
a ich súčastí, kašmírové, merinové a tibetové sukné, zásterky, šatky a mince  
**0908 627 952**  
stavaj.peter@gmail.com

**DACHMANN**  
www.dachmann.sk  
**PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE**  
DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ  
SERVIS A OPRAVA OKIEN  
EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY  
PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK  
ZASKLIEVANIE BALKÓNŮV  
SIETE PROTI HMYZU, ŽALÚZIE  
GARÁŽOVÉ BRÁNY  
Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com  
051/7718 607, 0903 634 202, 0944 047 008

**INZERUJTE U NÁS**  
0907 877 862  
lubovniansko@regionpress.sk  
• najčítanejšie regionálne noviny  
• najväčšia distribúcia  
• vydávané každý týždeň  
• grafika v cene inzerátu  
www.regionpress.sk  
lubovniansko

**BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY**  
PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY  
- odstránenie nečistôt - ZAMERANIE ZDARMA  
- penetrácia - BEZ ZÁLOHY  
- vynikajúca - prvotriedny materiál  
nepriepustnosť vody zn. Index mineral design  
- vzhľad škridle - záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti  
- vysoká životnosť  
ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLIVÝCH STRECH na KLÚC  
www.bituflex.sk  
Bituflexroznava@gmail.com

**KÚP 50 kg ZEMIAKOV A VYHRAJ 2000€ POUKAZ NA DOVOLENKU od CK CORADO, iPhone 16 PRO, alebo iPad PRO**

- Vystrihni hlasovací lístok z Ľubovnianskych novín alebo Regionpressu.
- Prines ho do Ľubovne v rámci dohodnutých podmienok.
- Kúp minimálne 50 kg zemiakov z RD Plevnica a možnosť lístok vhodí do hlasovacej škatule.

SÚŤAŽNÝ KUPÓN „Kúp 50 kg zemiakov a vyhraj dovolenku a ďalšie hodnotné ceny!“

Meno: \_\_\_\_\_ Príezvisko: \_\_\_\_\_  
Mesto: \_\_\_\_\_ Telefón alebo email: \_\_\_\_\_

## Duševné zdravie na školách má zlepšiť metóda všímavosti

Žiaci v celej Európe čelia znepokojujúcemu nárastu problémov s duševným zdravím. Riešenia v oblasti duševného zdravia sa snaží do slovenských škôl priniesť Centrum environmentálnej a etickej výchovy (CEEV) Živica a jej vzdelávací program Komenského inštitút prostredníctvom metódy všímavosti (mindfulness).

V prieskume HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) z roku 2022 vyplynulo, že na Slovensku pociťujú dievčatá v tíndžerskom veku výrazne vyššiu mieru stresu a úzkosti ako chlapci. Kým u dievčat až polovica zažíva stres viac ako raz za týždeň, u chlapcov podobné pocity zažíva 35 percent. V porovnaní s inými krajinami slovenskí žiaci a žiačky vo veku 15 rokov uvádzali až o 10 percent vyššiu mieru stresu a úzkosti, ako bol medzinárodný priemer štúdie.

Výsledky testovania PISA z toho istého roku pritom poukázali na silný vplyv duševnej pohody žiakov na ich akademické výsledky. Školáci, ktorí dokázali lepšie ovládať svoje emócie alebo boli odolnejší voči stresu, dosahovali v priemere o šesť testovacích bodov lepšie výsledky ako ich rovesníci s nižšou mierou sebaregulácie. Schopnosť učiť sa a emócie sú úzko prepojené. CEEV Živica sa v rámci medzinárodného projektu Wellbeing na školách snaží posilniť odolnosť a duševnú pohodu detí a učiteľov v školskom prostredí prostredníctvom metódy všímavosti. Ide o súbor relaxačných

nástrojov a techník, ktoré pomáhajú znižovať úzkosť a stres.

„Technikami všímavosti sa podporuje koncentrácia a pamäť, znižuje sa pocit úzkosti a konflikty v kolektíve a podporuje sa empatia, motivácia a spolupráca. Pridanou hodnotou projektu je využitie praktických výstupov, konkrétne príručky pre učiteľov a mobilnej aplikácie, ktoré učiteľov a žiakov prevedú cvičeniami všímavosti, a to priamo v triedach. Benefitom je tiež základný výcvik všímavosti pod vedením odborníčky na túto tému a mentorská podpora v téme mindfulness, aby mohli byť učiteľia ambasádormi všímavosti vo svojej škole,“ objasnila programová manažérka Komenského inštitútu a psychologička Zuzana Labašová. Do pilotnej fázy na Slovensku sa čoskoro zapoja tímy učiteľov a školských psychológov z Nitry, Novák, Pezinku, Prešova, Zvolena a obce Pliešovce. Priamo so svojimi žiakmi potom v školách otestujú mobilnú aplikáciu a metodiku, ktoré vznikajú v rámci projektu.

Projekt, ktorý potrvá do októbra 2027, vedie Masarykova univerzita (Česká republika) v medzinárodnej spolupráci s partnermi z Grécka, Slovenska a Írska. Fínska univerzita Jyväskylä následne otestuje vplyv týchto techník na duševnú pohodu žiakov. Vďaka financovaniu z programu Európskej únie Erasmus+ budú všetky vzdelávacie nástroje a mobilná aplikácia bezplatne prístupné pre verejnosť na stránke [www.wellbeingschools.eu/sk](http://www.wellbeingschools.eu/sk).

» [en](http://www.wellbeingschools.eu/sk)

Bezplatný týždenník

**LUBOVNIANSKO**

EV 6208/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Bajkalská 3852/20  
**POPRAD**  
lubovniansko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Bc. Lenka Šubová **0907 877 862**

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



**DISTRIBÚCIA** (12.940 domácností)

**Každý týždeň:**  
Stará Ľubovňa, Čiž, Forbasy, Hniezdedo, Hromoš, Chmelnica, 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 jazykovou úpravou.

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	Galancko+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	Senecko
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
LI	32720	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	Žiarisko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinskó+BY

**Východné Slovensko**

BJ	37210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30830	Gemerisko=RV+RS+RA
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

# Chystajú komplexnú pomoc pre osamelých rodičov

Osamelí rodičia na Slovensku získajú novú formu komplexnej pomoci, ktorá im pomôže prekonať náročné životné situácie a zabezpečiť lepšie podmienky pre ich rodiny. Informovalo o tom Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR, ktoré pripravilo Pilotný projekt v spolupráci s organizáciami zaoberajúcimi sa pomocou osamelým rodičom.

V poradniach komplexnej pomoci sú klientom k dispozícii odborníci z rôznych oblastí, vrátane psychológa, právnik, ekonóm a sociálneho pracovníka, avšak novinkou budú dve nové pracovné pozície, a to sprievodca osobnou skúsenosťou pre osamelých rodičov a manažér prípadu. Sprievodca osobnou skúsenosťou bude zohrávať kľúčovú rolu pri motivovaní osamelých rodičov, pričom táto podpora bude založená na vlastnej životnej skúsenosti. „Je to veľmi dôležité, lebo motivácia a pochopenie z vlastnej skúsenosti dokáže otvoriť cestu k riešeniam,“ poznamenal minister práce Erik Tomáš s tým, že manažér prípadu bude mať za úlohu spracovať konkrétnu situáciu každého klienta a nastaviť pre neho individuálny program podpory na mieru, ktorý môže zahŕňať právnu pomoc, napríklad pri vybavovaní pozostalostných záležitostí alebo oddelení rodiny, psychologickú podporu či pomoc pri hľadaní zamestnania.

„Cieľom nie je len poskytovanie rôznych služieb, ale aj praktická pomoc, ktorá osame-

lym rodičom umožní zlepšiť životnú situáciu a zvýši ich samostatnosť. Projekt je navyše unikátny aj vďaka spolupráci štátu s mimovládnyimi organizáciami, ktoré dlhodobo pomáhajú osamelým rodičom,“ priblížil rezort práce, sociálnych vecí a rodiny a doplnil, že ministerstvo tak prevzalo know-how od organizácií ako nezisková organizácia Jeden rodič a Centrum Slniečko a občianske združenie My mamy. Podľa ministra Tomáša ide o spojenie praxe a štátneho systému, ktoré vytvorí efektívnu a udržateľnú pomoc pre cieľovú skupinu.

„Zapojenie do programu bude dobrovoľné, čím sa zároveň posilní motivácia osamelých rodičov aktívne pracovať na zlepšení svojej situácie a zároveň sa minimalizuje riziko zneužívania pomoci. V rámci projektu bude poskytovaný motivačný príspevok, ktorý bude vyplácaný z eurofondov a jeho výška bude závisieť od počtu detí v rodine – 100 eur mesačne na jedno dieťa, 150 eur na dve deti a 200 eur na tri a viac detí,“ objasnilo ministerstvo a dodalo, že tento príspevok má slúžiť ako podpora, kým sa osamelý rodič aktívne zapája do ročného programu v rámci národného projektu.

Ministerstvo práce plánuje zabezpečiť všetky potrebné kroky na to, aby poradne komplexnej pomoci mohli od 1. februára 2026 začať poskytovať ročný poradenský program pre osamelých rodičov.

» ren

# 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

Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

**čujte.sk**  
čítajte nás:  
www.cujte.sk

www.regionpress.sk  
REGION PRESS

S					2	
U	1	5	2			
D	2				5	
O	6	1	7			
K	3	9	6			1
U	1		3			6
	3		2	4	5	
	9		3			7
	6	4		1		

**HĽADÁTE ZAMESTNANCA?**  
SKÚSTE TO INZERCIOU  
v našich novinách  
**0907 877 862**

**Chcete si podať riadkový inzerát?**  
Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) 51 (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.  
Príklad: RP 51 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321  
Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.  
Cena spätnej SMS (vrátane DPH):  
• Text do 50 znakov 1 €  
• Text 51 až 100 znakov 2 €  
• Text 101 až 150 znakov 3 €  
Číslo rubriky:  
1 - Auto-Moto  
2 - Elektro, technika  
3 - Domácnosť, nábytok  
4 - Dom a záhrada  
5 - Zverinec, drobnochov  
6 - Hobby a šport  
7 - Deťom  
8 - Darujem  
9 - Zoznamenie  
0 - Rôzne

# BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ	DUB ŠEDÝ	ORECH MATNÝ	DUB VZOR	ANTRACIT	BIELE VZOR
-----------	----------	-------------	----------	----------	------------

**AKCIA 460 €**  
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  
V ponuke aj bezpečnostné dvere **SECURIDO a SECUM**

**0905 468 802 • KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 •** Otvorené: Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>  
www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuvěřujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „51“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



Sa oplatí.

Konzumné zemiaky neskoré  
varný typ B-prílohové, prané

**-55%**  
1 kg iba 0.36 €  
5 kg  
**1.79**  
3.99

**-38%**  
3.69 5.99  
s Lidl Plus  
**-41%**  
Lidl Plus

Čučoriedky  
(1 kg = 9,23)  
(LP: 1 kg = 8,73)  
400 g  
**3.49** 5.99

**-26%**  
5.49 7.49  
s Lidl Plus  
**-33%**  
Lidl Plus

Kuracie prsné rezne  
cena za 1 kg  
**4.99** 7.49

Mleté bravčové  
mäso XXL  
1 kg balenie  
z pliečka  
welfare chov

**CENOVÝ  
HIT**

**3.49**

od pondelka 17. 11. do 23. 11.

Skutočná  
jednotka  
v akciovej  
ponuke

Nakupovať inde nemá cenu



Pepsi/Pepsi  
Zero/7 UP Zero/  
Mirinda  
2 l  
+ záloh za obal 0,15 €  
(1 l = 0,63)

**UŠETRITE'**  
**-42%**

**1.25**

\*\*Cena za objemovú jednotku  
najnižšia cena v Lidl tento rok



Najnižšia  
cena v Lidl  
tento rok

Najnižšia  
cena v Lidl  
tento rok

MasterPro  
Digitálna  
tepl vzdušná fritéza  
kus

**UŠETRITE'**  
**-42%**

**39.99**

\*Vyššie uvedená cena je za kus. \*\*Cena za liter.



aj online



Rajo  
Trvanlivé  
mlieko  
1 l  
3,5 % tuku

s Lidl Plus  
**6 + 6**  
Lidl Plus

**0.89**  
1.78\*\*

\*\*Cena za liter pri kúpe 12 kusov = 0,89 €  
\*\*\*Cena za liter pri kúpe 1 kus = 1,78 €  
Cena za 12 kusov = 10,68 €

Najnižšia  
cena v Lidl  
tento rok

10 kg

1 kg iba 1.00 €

Darling  
Suché krmivo  
pre psy

s Lidl Plus  
**1 + 1**  
Lidl Plus

**9.99**  
19.98\*\*

\*\*Cena za kus pri kúpe 12 kusov = 9,99 €  
\*\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kus = 19,98 €  
Cena za 12 kusov = 119,98 €

Prichystajte sa  
na Mikuláša



Viac na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)

Ponuka tovaru platí od 17. 11. do 23. 11. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez daňov. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

**STOVKY KUSOVÝCH KOBERCOV  
K ODBERU PRIAMO NA PREDAJNI**

METRÁŽNE, KUSOVÉ A DOMÁCE KOBERCE,  
BEHŮNE, PVC, VINYLÓVÉ A LAMINÁTOVÉ  
PODLAHY, BYTOVÝ TEXTIL, GARNÍŽE,  
OBŠÍVANIE KOBERCOV, POKLÁDKY

**KOBERCE BRATEX**  
TIE NAJKRAJŠIE KOBERCE...

OC SEVERKA KEŽMAROK, GARBIARSKA 19  
☎ 0907 906 996, 0907 925 233  
www.bratex.sk | bratex@bratex.sk

REALIZUJEME POKLÁDKY PVC-PODLAHOVÍN A KOBERCOV

**čujte.sk**  
Je čas pripraviť  
záhradu na zimu  
www.cujte.sk

	5		7	4			
S						2	
U			8	9			
D				5	4		1
O			4	1	9		8
K			8				
U	2	9	7	5	1		
	3	4				1	5
				3	9		

Dôležité  
telefónne čísla

Záchranná lekárska  
služba 155

Požiarňa služba  
150

Inzercia LUBOVNIANSKO  
0907 877 862

Polícia  
158

Tiesňové telefónne  
číslo 112



Uzávierka ďalšieho vydania regionálnych novín je **19. novembra 2025**

## IQOS ILUMA i ONE: Štýl, ktorý ide s tebou

Zabudni na kompromisy. IQOS ILUMA i ONE v piatich štýlových farbách a s funkciou autoštart, ktorá ti uľahčí život. Viac komfortu, menej starostí – presne tak, ako to má byť.

### Dizajn, ktorý ide s tebou

Malý, kompaktný, vreckový – presne taký, aby ti padol do ruky a zmestil sa do každého outfitu. Či si na cestách, v meste alebo na party, ILUMA i ONE je tvoj nenápadný spoločník.

Vďaka svojmu tvaru a vreckovej veľkosti sa zariadenie príjemne drží v ruke, čím je naozaj bezproblémovým spoločníkom na cestách a kamkoľvek sa jeho dospelý užívateľ vyberie.

### Funkcia autoštart pre lepší komfort

Prvá vibrácia? Predhrievanie sa spúšťa. Druhá? Si ready! Bez čistenia, tri po sebe idúce použitia a nabíjačka, ktorá zvládne až 20 užití. Jednoducho smart.

### Prečo je IQOS lepšou voľbou ako cigarety?

Cigaretový dym je neželaný spoločník a dospelí fajčiari ho veľmi dobre poznajú. Vďaka

IQOS však naňho môžeš zabudnúť – nielen na končekoch prstov, ale aj vo vlasoch či na oblečení. Prelomová technológia tabak nespája ale nahrieva. Pri používaní zariadenia tak vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym. Taktiež nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety, ktorý je zmesou zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok.

### Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, ale nie je hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je práve decht. Vzniká pri horení cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.



Foto: PMI

Bezdytmové zariadenia IQOS 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.

# NAVŠTÍVTE VIANOČNÉ TRHY V OBI!



dostupná od 7. 11.



**37,9** ks

**VIANOČNÁ HVIEZDA  
(POINSETTIA)**

Izbový kvet, priemer kvetináča cca 11 cm. OBI č. 3834546 a i.

~~9,99~~  
**-10 %**  
**8,99**

**ANJELSKÉ ZVONENIE ZLATÉ**

Anjelské zvonenie zlaté pr. 130 × 270 mm.  
OBI č. 4414694



~~13,99~~ od  
**-20 %**  
**10,99** od

**ZÁVESNÁ HVIEZDA SATURNUS**

Závesná hviezda, biela, pre 1 žiarovku s páčicou E14, max 25 W,  
45 × 45 × 15 cm, dostupný aj pr. 75 cm. OBI č. 1671262 a i.

~~40,99~~  
**-26 %**  
**29,99**

**STOJAN NA VIANOČNÝ STROMČEK**

OBI Basic Stojan na vianočný stromček pre stromčeky  
do výšky 220 a pr. kmeňa 11 cm. OBI č. 5326517



## Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na [obi.sk](https://obi.sk)

Platí od 11.11 do 30.11.2025 alebo do vypredania zásob.



**Aplikácia heyOBI**

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

 obchodník  
roka 2024  
cena verejnosti

 **1**  
NAJDŮVERYHODNEJŠIA  
ZNÁČKA  
2024

**OBI**

**DOKÁŽETE ČOKOL'VEK**

## Deti potrebujú učiteľov nádeje

V triede je ticho. Deti sústredene pracujú na obrázkoch a ťahmi štetca na plátne vzniká ich predstava Božej lásky. Za katedrou stojí Thérèse, ich katechétka. Na hodinách náboženstva im rozpráva o Bohu, o nádeji, o tom, že aj v ťažkých časoch sa dá veriť. A libanonské deti počúvajú, lebo vedia, že tieto hodiny sú niečo výnimočné.

V Libanone je všetko krehké. Ekonomická kríza zobrala ľuďom prácu, úspory aj dôveru v budúcnosť. Mnohí rodičia sotva dokážu užiť svoje deti. Učitelia a katechéti, ktorí vyučujú v štátnych školách, dostávajú tiež len symbolické platy. Je to často príliš málo na to, aby zaplatili bývanie a jedlo. Ale nevzdávajú sa. Vedia, že od ich prítomnosti závisí odovzdávanie viery ďalším generáciám detí.

Pre libanonské deti sú katechéti viac než učitelia. Sú akoby ich rodičmi, priateľmi a psychologmi v jednej osobe. Vypočujú, povzbudia, učia ich modliť sa a nemať strach. „Chodia sem deti z jednoduchých rodín, ktoré si nemôžu dovoliť platiť súkromnú či cirkevnú školu. Učíme ich o Bohu a viere. No tieto deti potrebujú tiež niekoho, kto im jednoducho povie: poď, mám ťa rád takého, aký si,“ hovorí otec Samer, kňaz a učiteľ náboženstva.

Prítomnosť katechétov na libanonských štátnych školách podporuje atmosféru tolerancie. Žiaci si katechétov obľúbili, lebo cítia ich autentický záujem. Sú pre ne svedkami Božej lásky.

Deti na školách potrebujú počuť o nádeji a o tom, že ich Boh miluje. Nadácia ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi preto chce na Vianoce podporiť prácu katechétov v Libanone. S podporou dobrodincov aj zo Slovenska chce učiteľom detí pripraviť vianočné prekvapenie: mesačný príspevok k platu. Vďaka nemu budú môcť katechéti pokračovať vo svojom dôležitom poslaní. A deti nestratia svedkov Božej lásky.

Pripojte sa k podpore:  
[www.acnslovensko.sk](http://www.acnslovensko.sk)



zdroj foto ACN  
» ACN

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

Ak chceme mať zdravé kosti bez osteoporózy, mali by sme dbať na dostatočný prísun vápnika a pravidelnú fyzickú aktivitu. „Primeraná záťaž kostného tkaniva patrí k najlepším prirodzeným prostriedkom udržania pevnosti kostí,“ pri príležitosti Svetového dňa osteoporózy na to upozornili na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR).

Osteoporóza je 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,“ ozrejmuje odborníci z ÚVZ SR a pridávajú nasledovné odporúčania:

- 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 prísun vápnika (denná dávka 1000 – 1200 mg u dospelých). Hlavným zdrojom je vyvážená a pestrá strava. Vhodne zostaveným jedálničkom spravidla dokážete svojmu telu zabezpečiť



Ilustračné foto.  
zdroj foto DianaLavrova pixabay

## Trnavská novéna sa koná už viac ako tristo rokov

V Trnave sa začalo jedno z najvýznamnejších náboženských podujatí roka - Trnavská novéna a potrvá do 21. novembra. Toto podujatie, konajúce sa v Bazilike sv. Mikuláša, patrí k najstarším duchovným tradíciám na Slovensku a každoročne do mesta priláka tisíce návštevníkov. Jej ústredným bodom je zázračný obraz.

Trnavská novéna sa v meste koná už viac ako tristo rokov a pripomína záchranu Trnavy pred morovou epidémiou v 17. storočí. Na počesť týchto udalostí nesú veriaci počas novény mestom obraz Panny Márie Trnavskej, ktorý je bežne umiestnený v kaplnke Baziliky svätého Mikuláša. Procesia nesená obrazu mestom je hlavným momentom novény.

Podľa Alexandra Prostináka, riaditeľa Oblastnej organizácie cestovného ruchu Trnava Tourism je Trnavská novéna jedinečným vyjadrením podstaty nezameniteľnej tradície mesta. „Je neopísateľné, ako tristo rokov staré udalosti a príbeh, ktorý stojí za Trnavskou novénou, znova a znova privádzajú ľudí do Trnavy.“

Počas deviatich dní sa v bazilike tento rok uskutočnia viaceré sväté omše, denne o 6.30, 8.00, 10.00, 16.00 a 18.00 hodine, ako aj stretnutia s významnými kazateľmi zo Slovenska a zahraničia. V sobotu 15. novem-

bra o 11.30 hod. bude pripravená aj omša v maďarskom jazyku. Jedným z vrcholov podujatia bude tradičná procesia mestom v nedeľu 16. novembra po svätej omši o 9.30 hodine. Hlavným celebrantom bude žilinský biskup Tomáš Galis.

Medzi významných hostí tohtoročnej novény patria apoštolský nuncius Nicola Girasoli, rektor nitrianskeho seminára Marián Dragúň, gréckokatolícky arcibiskup a eparchiálny biskup vladyka Cyril Vasil, český psychiater a spisovateľ Max Kašparů, generálny vikár Banskobystrickej diecézy Branislav Koppal a ostravsko-opavský biskup Martin David.

Vďaka obrazu milostivej Panny Márie sa Trnava stala známym pútnickým miestom, do ktorého prichádzajú veriaci. V roku 2008 bola vyhlásená Bazilika sv. Mikuláša za Mariánske pútnické miesto Trnavskej arcidiecézy. Zázračný obraz sľziaci krvavé slzy si ročne príde pozrieť viac ako šesťnásťtisíc návštevníkov.



zdroj foto Región Trnava  
» ren



Ilustračné foto.

zdroj foto Surprising\_Media pixabay

dostatočný prísun vápnika. Potraviny bohaté na vápnik sú: mlieko a mliečne výrobky, ryby, mak, orechy, sója, niektoré minerálne vody a dostatok zeleniny a ovocia.

- Dôležitý je tiež dostatočný prísun 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 trá-

venie 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.

# Jedlé gaštaný pre zdravé srdce, mozog i kosti

## Je tu sezóna gaštanov

Vôňa pečených gaštanov sa nám už tradične spája s jesenným a zimným obdobím a najčastejšie si ich vychutnáваме na vianočných trhoch. Pripraviť si túto skvelú pochúťku však môžeme aj doma, alebo jedlé gaštaný použiť pri výrobe veľmi chutných dezertov. Prinášame tipy, ako sa to podarí.

Gaštaný sú plody gaštana jedlého. Majú lahodnú, jemne sladkú chuť a sú bohaté na živiny. Zakúpiť si tieto plody môžeme v obchodoch. Ak by sme si chceli nazbierať gaštaný sami, na Slovensku nájdeme zopár lokalít kde rastú.

### Účinky na zdravie

„Gaštaný sú zdrojom vitamínu C a vitamínov skupiny B. Taktiež sú zdrojom minerálov ako draslík, meď a horčík. Navyše sú bohaté aj na vlákninu,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. „Gaštaný prispievajú k podpore zdravého srdcovo-cievneho systému tým, že draslík a horčík pomáhajú regulovať krvný tlak. Konzumáciou gaštanov podporíme zdravú funkciu mozgu, keďže sú bohaté na vitamíny skupiny B, ktoré sú priamo spojené so

u osôb na ne citlivých spôsobiť tráviace problémy, ako podráždenie žalúdka či nevoľnosť, alebo iné komplikácie, najmä u ľudí s ochorením pečene alebo obličiek. Preto je lepšie ich tepelne upraviť,“ odporúča odborníčka.

### Spracovanie

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

### Upečte si gaštaný

Poznáme viacero spôsobov, ako pečené gaštaný pripraviť. Niektorí gaštaný pred pečením povaria chvíľu vo vode a potom upečú, iní ich podlievajú vodou počas pečenia priamo na plechu, ďalší ich pečú nasucho.

### Recept na pečené gaštaný

Gaštaný narežte ostrým nožom na špičke do krížika. Rezy by mali byť hlboké asi 4 až 5 mm, aby sa gaštaný po upečení dali dobre ošúpať. Takto narezané ich vložte do hrnca, zalejte studenou vodou, pridajte môžete aj trochu soli a dajte variť. Keď voda chvíľu vrie, gaštaný odstavte zo sporáka a



Gaštaný sú plody gaštana jedlého.

*zdroj foto SalvatoreMonetti pixabay*

### Postup:

Piškóty pomocou valčeka rozdrvíme na prášok. Gaštanové pyré rozlačíme vidličkou a vložíme do misky. Pridáme k nemu podrvené piškóty, vanilkový aj práškový cukor, roztopené vychladnuté maslo a rum. Zmes zmiešame tak, aby nám vzniklo pevné cesto, z ktorého vytvárame guľôčky. Pokladáme ich na plech vystlaný papierom na pečenie a prelejeme polevou tenkými pramienkami.

Poleva: Smotanu zahrejeme na sporáku, vložíme kocky čokolády a necháme roztopiť.

### Náš tip:

Po zaschnutí polevy, povkladáme guľôčky do papierových košíčkov.

### GAŠTANOVÁ ROLÁDA

#### Suroviny:

**Na cesto:** 5 vajíčok, štipka soli, 120 g práškového cukru, 50 ml rastlinného oleja, 80 g polohrubej múky, 50 g kakaa

**Na plnku:** 250 g gaštanového pyré, 250 ml smotany na šľahanie

Na polevu: 100 g čokolády na varenie, 80 ml smotany na šľahanie

### Postup:

• Vajíčka si rozdelíme na bielky a žĺtky. Bielky v miske vymiešame so štipkou soli na sneh, pričom postupne pridávame aj cukor. Do tejto hmoty následne zašľaháme žĺtky. Za stáleho miešania do zmesi po troške prilievame olej. Na záver ručne vmiešame preosiatu múku a kakao. Cesto vylejeme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme pri 180 °C približne 15 až 20 minút. Upečené cesto oddelíme zrolujeme a necháme vychladnúť.

• Zmäknuté gaštanové pyré vložíme do misky a rozlačíme vidličkou. Následne prilievame postupne smotanu a miešame, kým nám nevznikne tuhý krém.

• Vychladnuté cesto rozrolujeme a natrieme do 2/3 gaštanovou plnkou. Opäť zrolujeme, zabalíme do alobalu a dáme stuhnúť do chladničky aspoň na tri hodiny.

• Čokoládu nalámeme na menšie kúsky, vložíme do misky a zalejeme smotanou. Necháme ju rozpustiť nad parou.

• Pred podávaním roládu polejeme čokoládovou polevou.

» ren



Vychutnajte si pečené gaštaný.

*zdroj foto makamukio pixabay*

správnym neurologickým vývojom a funkciou. Draslík pomáha zvýšiť prietok krvi do mozgu a podporí tak zdravie nervového systému,“ objasňuje odborníčka a dodáva, že vláknina obsiahnutá v gaštanoch pomáha hromadiť stolicu, uľahčuje jej prechod, a tak pomáha v prevencii zápchy, prispieva k pocitu plnosti, čo môže pomôcť pri regulácii hmotnosti. Tieto chutné plody môžu byť nápomocné aj pri kontrole hladiny cukru v krvi. Síce obsahujú väčšie množstvo sacharidov, avšak vláknina v nich obsiahnutá zaisťuje, že telo sacharidy vstrebáva pomaly a tým pomáha zabrániť prudkému nárastu hladiny cukru v krvi. Gaštaný sú taktiež dobré pre zdravie kostí. „Meď je mimoriadne dôležitá pri absorbovaní železa, ktoré je nevyhnutné pre rast a vývoj kostí a horčík je potrebný na podporu ich minerálnej hustoty,“ približuje MUDr. Šranková.

### Pozor!

Pamätajte na to, že surové gaštaný obsahujú vysoký obsah trieslovín. „To môže

scedťe ich. Rúru rozohrejte na 200°C. Gaštaný presypte do pekáča, ktorý ste predtým vystlali papierom na pečenie. Gaštaný pečte v rúre približne 20 až 25 minút a počas pečenia plechom občas potriasajte. 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 gaštaný narežete. Správne narezanie gaštanov je pri ich pečení veľmi dôležité najmä preto, aby gaštaný počas pečenia v rúre nevybuchovali.

### GAŠTANOVÉ GULÔČKY

**Suroviny:** 120 g piškóty, 250 g gaštanového pyré, 1 vanilkový cukor, 2 lyžice práškový cukor, 40 g maslo, 1 lyžica rumu, 100 ml smotany na šľahanie, 50 g čokolády



Gaštaný sa hodia na prípravu chutných dezertov.

*zdroj foto oxCoffe pixabay*

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**Stannah**

**Ponuka**  
Darček v hodnote až 200,- €

## Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

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

Pretože Stannah zmení Váš život.

\*Táto ponuka je k dispozícii do 05.12.2025 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

☎ 0800 162 162

www.stannah.sk

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
<b>GRETA</b> TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
<b>GLORIA</b>	2,58 x 2 x 4 m	599 €
<b>GALA</b>	3 x 2 x 4 m	469 €
<b>GENIO</b>	3 x 2,07 x 4 m	499 €
<b>GARANT</b>	3 x 2,07 x 4 m	599 €
<b>GULLIVER</b>	3 x 2,07 x 4 m	669 €
<b>GOLIÁŠ</b>	3 x 2,1 x 4 m	749 €
<b>GORAL</b>	3 x 2,3 x 4 m	749 €
<b>GALINA</b>	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

**SOS STREŠNÉ PRÁCE**  
Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce  
Nové strešné konštrukcie, Opravy  
Izolácia plochých striech  
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15% na objednávky prác do 31.12.

KONTAKT: +421 918 081 699

**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  
trofejeee@gmail.com

**BUĎTE NA OČIACH AJ V NOVEMBRI**

Vyskúšajte čím skôr ÚČINNÚ REKLAMU v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

**L'UBOVNIANSKO**

Týždenne až v **12 940** domácnostiach

**Big bean**  
Coffee Masters

BIGBEAN.SK

### PRENÁJOM KÁVOVAROV

<b>SANREMO DB</b> Profesionálny kávovar	<b>JURA X10</b> Veľký automatický kávovar	<b>JURA E6</b> Malý automatický kávovar	<b>FIORENZATO F64</b> Plyšok
10€ / 20€ / 30€ / 40€ / 60 DNI - 9€	10€ / 20€ / 30€ / 40€ / 60 DNI - 7€	10€ / 20€ / 30€ / 40€ / 60 DNI - 5€	10€ / 20€ / 30€ / 40€ / 60 DNI - 5€

### ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA

Pri pravidelných odberoch kávy, prenájom kávovaru zdarma.

<b>SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 250G</b>	<b>SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 500G</b>	<b>MISTERO BLEND 80/20 500G</b>	<b>VENETO BLEND 1KG</b>	<b>TOSCANA 100% ARABICA 1KG</b>
--	--	---------------------------------	-------------------------	---------------------------------

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava  
+421 910 315 415, info@domkavy.sk

Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30  
Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.