

# HUMENSKO

## VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 27 190 domácností



Čítajte nás:

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)
**PREDÁM CHATU NA DOMAŠI****0948 513 250 . 0905 652 621****PROFESIONÁLNE ČISTENIE a MALOVANIE BRIZOLITU, FASÁD, STRIECH****BRIZOLIT a FASÁDY** - oprava prasklín, vysprávky pred maľovaním**STRECHA** - brúsenie, odmastenie pred čistením a maľovaním**ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA ZDARMA****0940 200 989****ČISTENIE HROBOV**

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávacie písma

**AKCIA****JEDNOHROB 90€ 75€****DVOJHROB 140€ 120€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK

Impregnácia a doprava ZDARMA

**0911 996 087 0949 651 250**[www.cistenie-hrobov.sk](http://www.cistenie-hrobov.sk)

Zrážky zo mzdy, exekúcie, blokovany účet v banke?

**OSOBNÝ BANKROT už do 30 dní.****0915 933 339****JAHODY**6 € / 2 kg košík  
dovezieme bezplatne  
až k Vám domov

objednávky na tel:

0907 263 750, FB: ovocie a zelenina na kolesách

**OBNOVA A DOPLNENIE PÍSMO PRIAMO NA CINTORÍNE****0905 837 094 • [www.gravirovaniehe.sk](http://www.gravirovaniehe.sk)****RUSI ZAÚTOČIA NA SLOVENSKO**

Ak EÚ zlyhá v pomoci brániacej sa Ukrajine, je to len otázka času. Preto je veľmi dôležité voliť do EP ľudí, ktorí Slovensko Putinovi nepredajú. My Vás nezradíme.

**ĎAKUJEM za Vašu podporu**

**HNUTIE SLOVENSKO**


MASTER GROUP s.r.o.

**ZASKLENIE BALKÓNOV****ZIMNÉ ZÁHRADY**

za bezkonkurenčnú cenu!

**0915 927 993 • 0940 707 621**[www.mgroupsro.sk](http://www.mgroupsro.sk)

SEZÓNNE ZLAVY TERASY • PRÍSTREŠKY

Novootvorené Nechtové štúdio v Slovenskej Kajni  
(budova zdravotného strediska)

- GÉLOVÉ NECHTY
- GÉL LAK
- SUCHÁ/MOKRÁ MANIKÚRA
- JAPONSKA MANIKÚRA
- TEPLÝ PARAFIN



Nechtové štúdio

0904 101 486

Gélové nechty MK

**STRECHY**

Najlacnejšia strešná krytina v okolí

**SLUŽBY PRÁCE**  
 Tesárske  
 Pokrývačské  
 Klampiarske
**PRENÁJOM LEŠENIA** s dopravou 200m**AUTODOPRAVA** (Iveco Maxi)

Všetko pre vašu strechu, prístrešky, altánky a iné.

**0940 88 88 29****ZASKLIEVANIE POSUVNÝM SYSTÉMOM**  
BALKÓNY • LODŽIE • TERASY • ZIMNÉ ZÁHRADYOrange: **0915 117 700**T-Mobile: **0902 082 020****V.K. Euromont**[www.zasklievanie-balkonov.sk](http://www.zasklievanie-balkonov.sk)Facebook: [zasklievanie balkonov-teras](https://www.facebook.com/zasklievanie-balkonov-teras)

**STAVEBNÉ PRÁCE P-O-STAV**
**OPRAVY A NÁSTREK starej fasády domu**

- Očistenie starej fasády tlakom vody
- Nanesenie hĺbkovej penetrácie
- Nástrek silikonovej farby v dvoch vrstvách

**ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA ZDARMA.**

 ✉ [pavolorlik419@gmail.com](mailto:pavolorlik419@gmail.com) ☎ **0944 409 606**

**LIKVIDÁCIA AZBESTU**

**Nechajte si zhotoviť strechu od profesionálov!**

**Plechová strešná krytina** od slovenského výrobcu od **10€/m<sup>2</sup>**  
a ďalšie klasické krytiny za **NAJLEPŠIE CENY**

Tesárske, klampiarske a pokrývačské práce.  
Dodávateľ strešných krytín a stavebného reziva.  
**Poradenstvo, zameranie a cenová ponuka zdarma.**

ONUFER.STRECHY, Humenné, tel.: **0905 866 578**  
e-mail: onufer.strechy@gmail.com

za **NAJLEPŠIU CENU!!!**

**STUDNE**

0907 148 965  
0905 195 458

**NATIERAČSTVO**  
**MALIARSTVO**  
**NÁTERY STRIECH**  
**OPRAVA KOMÍNOV**  
mobil:  
**0940 954 513**  
**Za prijateľnú cenu**

**KANALIZÁCIE** **VJ KANAL**  
KANALIZAČNÉ SLUŽBY

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

**PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY**

**0918 520 333**

**LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH**

www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

**NAJ STRECHA s.r.o.**

**Najlepšia oprava strechy**

**BEZ POTREBY DEMONTÁŽE! 0940 776 203**

**Oprava eternitových, plechových a plochých striech**  
► zameranie, poradenstvo **ZDARMA**  
► cenová kalkulácia **ZDARMA** ► pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZĽAVA**  
Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

**www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro**

**UŽ 13 ROKOV NA TRHU**

**PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA**  
cena za materiál a prácu **26,99 € / m<sup>2</sup>**  
0915 470 099 | ŽĽABY - HLINÍK **20€/m**

**OBNOVA STRIECH** **Jarná AKCIA!**  
Reálna záruka **12 ROKOV** **Obliadka ZDARMA**

PREMYSLELNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRIESTORY

**ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy**

► VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV  
► OBNOVA KOMÍNOV  
► OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDEĽA

**INDEX 3D** **PVC**

**0949 765 613**

**Realizujeme**

**STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**

**0948 300 988**

**Občianska riadková inzercia**

**01 AUTO-MOTO / predaj**  
**02 AUTO-MOTO / iné**  
»Kúpim st. motorku, pionier, babetu. 0905 253 009

**14 RÔZNE / iné**  
»KUPIM PAROZIE, 0902 555 510

**16 ZOZNAMKA**  
»Senior 68 hľada seniorku HE KE 0903 415 697 SMS  
»Zena v strednom veku hľada seriózneho pana do 60r. SMS 0902 253 079 »MI okolie. Muz hľada slecnu zenu na pekne priateľstvo len sms 0904 213 263

Pošlite SMS na číslo **8866** v tvare:  
**RP medzera MI medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu**

**23. mája 1805**  
**Napoleon Bonaparte** bol v milánskej katedrále korunovaný za **talianskeho kráľa**

**Výročia a udalosti**

**STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA**

- PLECHOVÉ
- ŠKRYDLOVÉ
- ŠINĎOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

**0948 107 877**

**PRÍJEMNE**

**VODIČOV VZV-ELEKTRICKÝ**

**PRÁCA V ČR. MZDA OD 1 350€**

Vykládka a nakládka kamiónov v hale. Úbytovanie, doprava zabezpečené a hrazení. Príspevok na stravovanie, výkonnostný bonus, príplatky za nočné a nedeľy, prémie k dispozícii nonstop koordinátor. ☎ 00420 604 515 883

**GS EUROSTONE** kamenárstvo

**VOLAJTE 0915 873 738**

**PRVOTRIEDNA KVALITA**  
**VŽDY NAJLEPŠIE CENY**  
NÁHROBNÁ TABUĽA OD 390 EUR  
POMNÍK OD 1 390 EUR

**01 POMNÍKY**  
Záhradkové  
Americké  
Urnové

**02 DOSKY**  
Kuchynské dosky  
Umývadlové dosky  
Barové pulty

**03 OBKLADY**  
Krbové obklady  
Parapety, Dlažby  
Schody, Schodiská

**KAMENÁRSKE VÝROBKY**  
**CINTORÍNSKE VÝROBKY**

**WWW.KAMENARSTVO-GS.SK**

**OBNOVA STRIECH**

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINĎEĽ, PLOCHÝCH

**BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny**

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo  
⇒ cenová kalkulácia **ZDARMA!!!**

**NON STOP - 0944 720 932**

**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV**

**záruka 25 ROKOV**

slovenská firma

# VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE



**Voľte 23**



**3**

**Ján  
Ferencák**

Objednávateľ: HLAS - sociálna demokracia, Lazarenská 15, 811 08 Bratislava, IČO: 53258070  
Dodávateľ: Creo advertising, s. r. o., Žitkova 780/15, 811 02 Bratislava, IČO: 5120299

Zadávateľ: Creo Advertising, s. r. o., Žitkova 780/15, 811 02 Bratislava, IČO: 5120299

Objednávateľ: HLAS - sociálna demokracia, Lazarenská 15, 811 08 Bratislava, IČO: 53258070

33-012

**Bezplatný týždenník**

**HUMENSKO**  
VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

EV 6211/24

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

Ročník I, Vydanie 3, týždeň 20/2024.

Redakcia: Štefánikova 44  
**MICHALOVCE**  
humensko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Marianna Sovjaková 0907 895 864

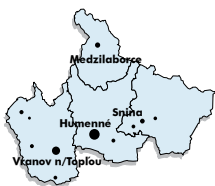
www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk



**DISTRIBÚCIA** (26.640 domácností)

**páry týždeň:**  
Humenné, Brekov, Jasenov, Kochanovce, Topoľovka, Medzilaborce, Snina, Čemer-  
né, Vranov nad Topľou

**nepáry týždeň:**  
Humenné, Brestov, Papín, Závadka, Me-  
dzilaborce, Dlhé nad Grochou, Zemplín-  
ske Háme, Čemerne, Vranov nad Top-  
ľou, Snina, Sečovská Polianka, Sedliská,  
Slovenská Kajňa, Tovarné, Zámotov



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 97240 BRATISLAVSKO východ
- BZ 106540 BRATISLAVSKO západ
- DS 34320 DUNAJSKOSTREDSKO
- GA 34390 GALANSKO-ŠALANSKO
- HC 30330 HHOVĽEČKO-SEREDSKO
- KM 16450 KOMÁRŇANSKO
- LV 30580 LEVICKO
- MA 29680 MALACKO
- NR 54170 NITRIANSKO
- NZ 35050 NOVOZÁMOCKO
- PK 22970 PEZINSKO
- PN 41870 PIEŠŤANSKO-NM-MY
- SC 35420 SENECKO
- SE 36750 SENICKO-SKALICKO
- TO 41930 TOPOLČIANSKO-PE-BN
- TN 60750 TRENČIANSKO-DCA-IL
- TT 49930 TRNAVSKO
- ZM 20930 ZLATOMORAVSKO

**Stredné Slovensko**

- BB 56200 BANSKOBYSTRICKO-BR
- KY 29300 KYŠUCKO-CA-KM
- LI 32720 LIPTOVSKO-LM-RK
- LC 30860 LUCENECKO-VK-PT
- MT 38570 MARTINSKO-TR
- OR 34980 ORAVSKO-DK-NO-TS
- PB 33590 POVAŽSKO-PB-PU
- PD 40150 PRIEVIDSKO
- ZV 38400 ZVOLENSKO-DI-KA
- ZH 26880 ŽIARSKO-ZC-BS
- ZA 50780 ŽILINSKO-BY

**Východné Slovensko**

- BJ 37210 BARDEJOVSKO-SK-SP
- GE 30830 GEMERSKO-RV-RS-RA
- HU 27190 HUMENSKO-VT-SV-ML
- KE 92130 KOŠICKO
- KS 24900 KOŠICKO okolie
- SL 12940 LUBOVNIANSKO
- MI 31260 MICHALOVSKO-TV-SO
- PP 41520 POPRADSKO-KK
- PO 49940 PREŠOVSKO-SB
- SN 32540 SPIŠSKO-LE-GL

kotel od 1100 eur **TOP 3** [www.expol.sk](http://www.expol.sk)

1. kotel ALTEP COMPACT 2. kotel ALTEP JOKER spalovanie kusového dreva 3. AKUMULAČNÁ NÁDOBA OVALNÁ bez výmenníkov

**Najväčšia hĺbka spaľovacej komory až 54cm od 15kW**

0905 44 99 54 [kotly@expol.sk](mailto:kotly@expol.sk)

S	4	9	3			7	
U				8			1
D	8		5				
O		3					5
K	7			4	8		
U	5			3			8
					1		6
	4	7		5			
	6			7	9		3

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

S		1	8	6		4		9
U			7					
D	6	3			9		8	
O					8		7	
K		8	1	7			3	
U			9		4			5
							4	3
	7	4				1		6
							8	7

**Právo na prvé zamestnanie**

Desiatky mladých ľudí získavajú svoje prvotné pracovné skúsenosti vďaka projektu štátnej pomoci Právo na prvé zamestnanie. Tento projekt im pomôže získať požadované pracovné zručnosti a zároveň umožní zamestnávateľom získať nových pracovníkov.

Súčasnou súčasťou projektu je možnosť pre zamestnávateľov zaškoliť nových pracovníkov takmer bezplatne, pričom rezort práce preplatí 90 % celkovej ceny práce zamestnanca po dobu 6 mesiacov. Žiadať o príspevok na podporu pracovného miesta v rámci tohto projektu je možné na úradoch práce, sociálnych vecí a rodiny.

**Projekt cieľi na mladých ľuďoch**

Cieľom projektu Právo na prvé zamestnanie je podporiť vznik pracovných miest pre nezamestnaných. Je určený pre všetkých uchádzačov o zamestnanie, ktorí sú evidovaní na úradoch práce, sociálnych vecí a rodiny minimálne dva mesiace a ešte nemali pracovný pomer trvajúci viac ako šesť po sebe nasledujúcich mesiacov. „Projektom cieľime najmä na mladých ľuďoch, ktorí skončili strednú alebo vysokú školu a ešte nemajú pracovné skúsenosti. Častokrát pre nich vzniká paradoxná situácia, kedy zamestnávateľia od nich vyžadujú skúsenosti, no noví absolventi nemajú možnosť získať túto prax inde ako práve v zamestnaní,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš. „Projekt Právo na prvé zamest-

nanie preto umožňuje zamestnávateľom nových zamestnancov takmer bezplatne zaškoliť a zapracovať,“ dodal minister práce.

**Poskytujú finančný príspevok**

V rámci projektu sa poskytuje finančný príspevok zamestnávateľom, ktorí na vytvorené pracovné miesta príjmu uchádzačov o zamestnanie z oprávnenej cieľovej skupiny projektu. „Jednou z podmienok je uzatvorenie pracovného pomeru na dobu určitú s podmienkou zamestnávania po dobu minimálne 12 mesiacov, popri prípade na dobu neurčitú. Rozsah uzatvoreného pracovného pomeru musí byť najmenej polovica ustanoveného týždenného pracovného času. Finančný príspevok sa poskytuje jednorazovo na obdobie najviac 6 mesiacov, do 15 kalendárnych dní od dátumu nadobudnutia účinnosti dohody o jeho poskytnutí. Ďalších 6 mesiacov je zamestnávateľ povinný udržať pracovné miesto bez príspevku. Mesačný príspevok zamestnávateľovi sa poskytne na úhradu časti celkovej ceny práce na jedno vytvorené pracovné miesto na jeden mesiac vo výške 90 percent celkovej ceny práce zamestnanca, najviac vo výške 1 318,53 eur mesačne,“ priblížil rezort práce.

Realizácia projektu Právo na prvé zamestnanie je plánovaná do konca roka 2024. Na tento pilotný projekt je vyčlenených 13 miliónov eur zo štátneho rozpočtu Slovenskej republiky.

» ren

**čujte.sk**

**Chráňte sa pred kliešťami.**

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

# VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE

**HLAS**  
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

**Vol'te 23**

**Igor 15  
ŠIMKO**

35 rokov | rodený Košičan | poslanec NRSR

člen vedeckej rady Fakulty BERG, TU Košice  
súdny znalec v odbore ochrana živ. prostredia  
Európsky energetický manažér EUREM

*V Eurovoľbách  
kandidujem  
z posledného miesta  
č. 15 ako symbol človeka,  
ktorý pre EÚ nie je nikdy  
prioritou. Je na poslednom  
mieste, tak ako MY VÝCHODNIARI.  
Preto na kandidátke HLAS-u  
krúžkujte č.15 a*

**Jediný kandidát HLAS  
z Košického kraja**

**DAJME VÝCHOD NA PRVÉ MIESTO!**

## 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. Známa tradícia 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.



Ilustračné foto.

autor foto mccartyv pixabay

### 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 rozvalkáme 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 vrecko na zdobenie. Plech vystelieme papierom na pečenie a pomocou vrecka naň striekame venčeky, prípadne krúžky. Pečieme v rúre vyhriatej na 200°C asi 9 minút.

» ren

# Čaj pripravujeme vždy čerstvý a pijeme ho po dúškoch Vychutnajte si šálku voňavého čaju

Horúci čaj nás dokáže príjemne zahriať v chladných dňoch a vlahnú zasa osviežiť počas letných horúčav. Je vhodnou voľbou, ak si chceme urobiť chvíľku pre seba a zrelaxovať, no funguje tiež ako liek.

Na svete je nespočetné množstvo čajov, stačí si len nájsť ten svoj. Vybrať by sme mali podľa príležitosti, pri ktorej chceme čaj piť ale i podľa toho, v ktorom čase počas dňa si ho budeme vychutnávať, či pri akom zdravotnom probléme nám má byť nápomocný.

### Aké čaje poznáme?

Čaj sa získava spracovaním listov rastliny *Camellia Sinensis*, teda čajovníka. Ide o vždyzelený ker, ktorý dorastá v prírode do výšky od 5 do 15 metrov. Čaje rozdeľujeme podľa toho, akým spôsobom boli listy tejto rastliny spracované a tak hovoríme o čaji čiernom, zelenom, polozelenom a bielom.

### Bylinkové čaje

Bylinkové čaje sa pripravujú z rôznych častí liečivých rastlín, ktoré predtým prešli sušením, pripraviť sa však dajú aj z čerstvých bylínok.

### Ovocné čaje

Ovocné čaje obsahujú zväčša sušené ovocie a časti sušených rastlín. Ak sú kvalitné, tak by mal byť podiel sušeného ovocia vyšší ako 50% hmotnosti.

### Kedy zvoliť aký čaj?

Ak pijeme čaj ráno, dokáže nás povzbudiť a naštartovať do nového dňa. Na tento účel sa odporúča najmä čierny čaj. Aby nám pomohol dosiahnuť požadovaný efekt, mali by sme ho lúhovať maximálne tri minúty. Počas dňa môžeme siahnuť po rôznych druhoch zelených čajov, prípadne zvoliť čaj bylinkový či ovocný. Večer môže byť zasa



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay



Ilustračné foto.

zdroj foto sohag\_hawlander pixabay

správnou voľbou napríklad čaj Rooibos, ktorý neobsahuje žiaden kofeín, takže nebudeme mať problém zaspať.

### Pozor!

Bylinkové čaje sú výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, piť by sme ich však mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Odborníci radia piť jeden druh bylinkového čaju najviac dva týždne v kuse, potom je nutné urobiť si prestávku. Je tiež potrebné uviesť si, že bylinky obsiahnuté v čaji môžu spôsobiť aj liekové interakcie. Ak si nie ste istí, poraďte sa vždy radšej so svojim lekárom.

### Správna príprava čaju

• Väčšina ľudí si pripravuje čaj z nálevových vrecúšok. Ak tak robíme napríklad na pracovisku, je to veľmi jednoduchý, praktický a rýchly spôsob prípravy tohto chutného moku a nič tým isto nepokazíme. Ak si však chceme čaj skutočne vychutnať so všetkým, čo k tomu patrí, mali by sme si urobiť čas a siahnuť skôr po čaji sypanom. Ten nám poskytne oveľa viac pôžitku, či už ide o samotný rituál jeho prípravy, ako aj jeho lepšiu a výraznejšiu chuť i vôňu. Ak k tomu pridáme chvíľku, ktorú si vyčleníme len pre seba, poďakuje nám iste i naša duša.

• Na prípravu čaju by sme si mali zadovážiť sklenenú ohňovzdornú nádobu. Vysypeme do nej potrebné množstvo čaju a zalejeme horúcou vodou. V prípade zeleného čaju vodou po prevarení odstátou na 70 až 80 stupňov Celzia. Čaj luhujeme 3 až 4 minúty. Takto pripravený čaj cez sitko prelejeme do keramickej nádoby, či šálky, ktorá dobre drží teplo.

• Aj na prípravu bylinkových čajov by sme mali používať sypané bylinky. Čaj z nich zväčša pripravujeme tak, že si varíme len jednu, vždy čerstvú šálku. Potrebné množstvo danej byliny naberieme lyžičkou, vsypeme do šálky, zalejeme vriacou vodou, prikryjeme a vylúhujeme potrebný čas, ktorý sa môže pri jednotlivých bylinkách líšiť. Potom čaj prelejeme cez sitko do druhej šálky, pričom sa vyhneme kovovému sitku. Nie všetky bylinkové čaje sa však pripravujú rovnakým spôsobom a preto si to treba overiť vždy podľa toho, o akú bylinu ide, prípadne sa poradiť s odborníkom.

» ren



Správna voľba

46% ZĽAVA

0.79

0.42

• (100 g = 0,21)  
Smetanový mňam jogurt  
300 g  
tábové druhy



30% ZĽAVA

0.79

0.55

Trvanlivé mlieko  
1 l  
polotučné  
1,5 % tuku



31% ZĽAVA

1.89

1.29

Pepsi/Pepsi Zero/  
Mirinda/7 UP Zero  
2,3 l  
\* nápoj za obal 0,75 €



41% ZĽAVA

1.89

1.11

• (l = 0,44)



OD PONDELKA

OD PONDELKA 20. 5. DO NEDELE 26. 5.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

XXL XXL XXL XXL XXL XXL

43% ZĽAVA

6.79\*\*\*

3.79

Konzumné zemiaky ružové  
5 kg balenie  
varný typ B - prílohové  
prané

1 kg iba

0.76



52% ZĽAVA

4.09\*\*\*

1.89

Nektárinky  
750 g balenie



LIDL  
STANOK  
BEZNE ČISTOTE

33% ZĽAVA

5.98

3.99

Mleté bravčové  
mäso XXL  
1 kg balenie  
z pliedky



XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

\*Doporučená bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

\*\*Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prístupoch na internetovú stránku z akčiového týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)

Ponuka tovaru platí od 20. 5. do 26. 5. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

49-0007

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



## ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu  
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

**0918 726 754**

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU  
**SK.ABAINNOVATOR.COM**



Stannah

Aké máte plány na zajtra?  
So spoločnosťou Stannah  
máte nekonečno možností.

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

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
www.stannah.sk



Služby  
Špičkovej  
Kvality



Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 31/5/2024

**SIMON-Fleisch**

**BRAVČOVÁ  
A HOVÄDZIA  
PORÁŽKA  
V NEMECKU**

**14€ - 20€**

OBSLUHA UMÝVACEJ  
LINKY

**od 13€**

POĽA KVALIFIKÁCIE  
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky  
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva  
Nemecké sociálne poistenie  
Vybavíme všetko  
potrebné pre prácu  
Možnosť turnusov  
Ubytovanie zabezpečené  
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de  
**+421 944 995 400**



UŽ OD  
**379 €**

DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA

galerica

**ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY**

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55** galerica.sk

	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.

**EKOLOGICKÉ**

**ČISTENIE  
FASÁD**

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

f BombaFasada  
www.BombaFasada.sk

**0905 148 393**

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

rodinné  
domy  
**ZĽAVA 50%**

**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

*Oravská Horáreň*  
★★★

**Dovolenkujte  
iba za 260,- €**  
(1 dôchodca na 6 dní / 5 noci)

POBYT  
so štátnou  
dotáciou  
**100€**  
pôvodne  
360,- €

Cena zahŕňa: 5 x ubytovanie, 5 x plnú penziu,  
1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy,  
BONUS: parkovanie v areáli, free WIFI, vstup do herni,  
1x folklórne vystúpenie, požičanie bicyklov ...

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

Voľné termíny: 8.7.-13.7. | 15.7.-20.7. | 29.7.-3.8.2024  
voľný AUGUST + SEPTEMBER

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