

L'UBOVNIANSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností



- Výroba samonosných schodísk
- Obloženie betónového schodišťa drevom
- Schodišťové zábradlie
- Materiál drevo - buk, dub, aj cudzokrajná dreovina, nerez
- Montáž po celej SR

Schody vyrábame od roku 2020



OBJEDNÁVKY: 0905 204 171 | 0903 568 101

PRENÁJOM STENOVÉHO A STROPNÉHO DEBNENIA

STARÁ LUBOVŇA

0910 863 603 | 0905 464 632

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMINOV

NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu

0908 152 485

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávacie písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ **65€**

DVOJHROB 140€ **95€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK

Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 | 0949 651 250

www.cistenie-hrobov.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



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

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE komínov

- revízie komínov ku kolaudáciám RD
- frézovanie a vložkovanie komínov
- strojové čistenie zadržovaných 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

Míchal Hudáč

DOBRA STRECHA RÝCHLO A KVALITNE

- NÁTERY STRIECH
- NÁTERY VO VÝŠKACH
- NÁTERY KOSTOLOV
- OPRAVA A MUROVANIE KOMINOV

0940 366 431

FARBÝ KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU

HĽADÁTE ZAMESTNANCA? SKÚSTE TO

INZERCIOU

v našich novinách

0907 877 862

MALIARSTVO

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Umývanie škrídlý a eternitu

0940 167 755



Správna voľba

46% ZĽAVA

0.79*

0.42

• (100g = 0.21)
Smetanový mňam jogurt
500g
rôzne druhy



30% ZĽAVA

0.79

0.55

Trvanlivé mlieko
1l
polotučné
1,5% tuku



31% ZĽAVA

1.89

1.29

• (1l = 0.52)
Pepsi/Pepsi Zero/
Mirinda/7 UP Zero
2,5l
* bez cukru



41% ZĽAVA

1.69

1.11

• (1l = 0.46)

OD PONDELKA

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

XXL XXL XXL XXL XXL XXL

43% ZĽAVA

6.72***

3.79

Konzumné zemiaky ružové
5 kg balenie
výťažok B - prírodné
pracie

1 kg iba

0.76



52% ZĽAVA

4.00***

1.89

• (1kg = 2.52)
Nektárinky
250 g balenie



Lidl
STANOK
KUPA ČISTOTE

33% ZĽAVA

5.96

3.99

Mleté bravčové
mäso XXL
1 kg balenie
z plienky



WELFARE
CHOV



XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Doplnenie balenia najnižšou možnou predajnou cenou výrobku.
***Cena odporúčenej predajnej ceny porovnávameho produktu za súčasného doobdobie vo štandardnej spotrebičovej LIDL Slovenskej republika, s.r.o. pri porovnaní na rovnakom porovnaní a obdobia (2024).
Ponuka tovaru platí od 20. 5. do 26. 5. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE



Voľte 23



3

**Ján
Ferencák**

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

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

Ročník 1, Vydanie 3, týždeň 20/2024.

Redakcia:

lubovniansko@regionpress.sk

INZERCIA

Alena Berithová 0907 877 862

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)

Každý týždeň:
Stará Ľubovňa, Čiž, Forbasy, Hniezdné, Hromoš, Chmeľnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Ortov, Plaveč, Plavnica, Podolíneček, Šambron, Šarišské Jastrabie, Údoly, 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	Galantsko+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16540	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+SK+SP
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskó+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinsko+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

Treba opäť vstať

V kultovom filme o výnimočnom boxerovi Rockym Balboovi odznela z úst jeho trénera zaujímavá myšlienka, ktorú sa pokúsím parafrázovať: „Nie je dôležité, koľko rán dokážeš ušetriť iným, ale to, koľko rán dokážeš zniesť ty sám a potom ísť ďalej.“

Život nám niekedy ušetrí poriadnu facku v tých najrôznejších podobách a častokrát vo chvíli, keď to najmenej čakáme. Neraz o čosi veľmi usilujeme, obetujeme pre náš sen veľa času i energie a napriek tomu všetko stroskotá. Inokedy nás poriadne potrápi nevydarený vzťah alebo strata zamestnania, prípadne sa stane čosi oveľa horšie. Zasiahne nás nepríjemná choroba či strata niekoho blízkeho.

Takéto situácie sa nevyhýbajú nikomu z nás a dokážu nám spôsobiť poriadnu bolesť. Vysporiadať sa s nimi vôbec nebýva ľahké. Pravdou je, že niektoré veci potrebujú čas a musia jednoducho preblieť, pretože iná možnosť nejestuje. S inými ťažkosťami sa, naopak, môžeme a dokážeme popasovať. Najskôr je, pravdaže, potrebné sa trochu pozviechať a vylízať

z rán. Potom je treba zvážiť všetky možnosti, ktoré nám pomôžu odlepiť sa od dna a zabojsť s nepriazňou osudu. Nie je to však vôbec jednoduché.

Niekedy je v takýchto prípadoch potrebné podstúpiť zmenu alebo prijať do života čosi nové. To však môže byť bolestný proces. Sprewádzajú ho totiž obavy, ako to zvládneme a či sa nedopusťme nejakých chýb. Pravdepodobne sa im nevyhneme, ale treba sa z nich poučiť a aj vďaka tomu sa posunúť ďalej.

Vstať a opäť začať za seba bojovať si vyžaduje poriadnu dávku odhodlania, odriekania, ale aj vytrvalosti a úsilia. Možno to nebude ľahké a možno sa nám všetko nepodarí na sto percent ani na prvýkrát, ale treba sa o to aspoň pokúsiť, nik iný to za nás urobiť nemôže.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie odborné poradenstvo cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

43-0019

Výročia a udalosti

26. mája 1969
program Apollo: veliteľský modul **Apollo 10 úspešne pristál** v Tichom oceáne po osemďňovom lete, počas ktorého otestovali všetky komponenty nevyhnutné pre pristátie človeka na Mesiaci

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

0948 107 877

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

CENA od 390 €

kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA

v ponuke aj **INTERIÉROVÉ DVERE**

v ponuke aj **hladké dvere a odtieň Wenge všetky dvere SKLADOM**

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk

0905 468 802 KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA

cena za materiál a prácu 26,99 € / m²

0915 470 099 | ŽLABY - HLINÍK 20€/m

Čistenie hrobov a dosekávanie písma

AKCIA! Používame materiál nemeckej kvality

pred po

jednohrob 65€
dvojhrob 95€
malba písma 1,30€/znak
dosekávanie písma od 79€

impregnácia a doprava **zdarma!**

Predaj a montáž svetníkov a váz za zvýhodnené ceny

0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami, čistenie zámkových dlažieb

www.cisteniehrobovsaris.sk

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, 0915 547 169

OBNOVA STRIECH

Reálna záruka 12 ROKOV **obhliadka ZDARMA**

Jarná AKCIA!

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

INDEX 3D PVC

VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
OBNOVA KOMÍNOV
OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDELA

0949 765 613

Občianska riadková inzercia

- 01 AUTO-MOTO / predaj
- 02 AUTO-MOTO / iné
- 08 STAVBA
- » Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682
- 09 DOMÁCNOSŤ
- 10 ZÁHRADA A ZVERINEC
- 11 HOBBY A ŠPORT
- 12 DEŤOM
- 13 RÔZNE / predaj
- 14 RÔZNE / iné
- 15 HLADÁM PRÁCU
- 16 ZOZNAMKA

VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE



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 
z Košického kraja

DAJME VÝCHOD NA PRVÉ MIESTO!

Kvitne lipa – využite jej prírodnú liečivú silu

Lipa patrí medzi stromy, ktoré podľa príjemnej prenikavo sladkej vône a tvaru listov spoznajú ľudia už zďaleka. Najcenejšou časťou lipy sú jej omamne voňajúce kvety. Vďaka mnohým zdraviu prospešným látkam, či už ide o vitamíny C a E, flavonoidy, triesloviny alebo éterické oleje, sú účinky lipových kvetov nezameniteľné so žiadnym iným stromom.

Ako približujú na sociálnej sieti odborníčky z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava, lipa je prírodný všeliek. Vďaka množstvu antioxidantných látok a flavonoidov podporuje imunitný systém, vďaka trieslovinám má potopudné a močopudné účinky, vďaka slizovým látkam v listoch a éterickým olejom dokáže pomôcť pri zápaloch. Lipa má tiež priaznivé účinky na respiračný trakt a môže sa využiť pri bolestiach hrdla ako kloktadlo, či pri kašli ako podporná liečba na rozpúšťanie a vykašliavanie hlienu. Rovnako tiež priaznivo podporuje trávenie – výťažok z lipy môže byť súčasťou laxatív – pôsobí proti zápche a plynatosti. Lipa podporuje nervovú sústavu – pomáha pri tlmení bolesti nervového pôvodu a uvoľňuje stavy úzkosti a nespavosti, pričom pri neurózach pomáha lipový kúpeľ, prípadne obklady. Rastlinka sa používa napríklad aj pri výrobe ústnych vôd, zlepšuje zdravie vlasov a využíva sa aj na ošetrenie pleti.

Zber a sušenie

Súkvetvia lipy zbierame v júni a v júli, v čase kvitnutia kvetov. Rozložíme ich v tenkých vrstvách na plech a sušíme v tieni. Skladujeme ich v tmavej uzatváraťelnej nádobe.

Použitie: Sušené kvety lipy sa najčastejšie využívajú na prípravu čaju a to tak, že 2 čajové lyžičky sušeného lipového kvetu nasympeme do šálky a zalejeme vriacou vodou. Odvar necháme prikrytý lúhovať 10 až 15 minút a následne ho scedíme. Čaj popijame vlažný.

Pozor – neprežeňte to

Bylinky sú 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. Ak si nie ste istí, poraďte sa vždy so svojim lekárom.



» ren
zdroj foto pixabay

23. mája 1805

Napoleon Bonaparte bol v milánskej katedrále korunovaný **za talianskeho kráľa**

Výročia a udalosti

25. mája 1898

v Prešove vznikol najstarší futbalový klub na Slovensku **Tatran Prešov**, vtedy pod názvom ETVE Prešov (Eperjesi Torna es Vivo Egyesület)

Výročia a udalosti

ZENIT

JARNÁ AKCIA

30%



**Exolon® Ultralight
2/10 číra**

9,50 €/m²

10%



**Frost 2/10
číra**

10,73 €/m²

ROZVOZ PO CELEJ SR!

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

WWW.ZENITSK.SK

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIOU

v našich novinách



0907 877 862

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:

RP medzera SL medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad: RP SL 12 Predám kočík, 0987 654 321

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátora O2 a 4ka. **TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v kolkých týždňoch chcete inzerovať. **TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **SL** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

STOVKY KUSOVÝCH KOBERCOV

K ODBERU PRIAMO NA PREDAJNI

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



KOBERCE BRATEX

TIE NAJKRÁJSIE KOBERCE...

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

REALIZUJEME POKLÁDKY PVC-PODLAHOVÍN A KOBERCOV

KRÉMOVÁ INJEKTÁŽ

PRE TRVALÉ ODVLHČENIE MURIVA

• Zabraňuje vzlianjajúcej vlhkosti bez potreby podrezávania muriva www.injektaz-muriva-svojpomocne.sk

• Poradenstvo v oblasti sanácie a odvlhčenia muriva.

0949 513 003

• Nájdete u nás všetko potrebné na injektáž svojpomocne + návod

• Alebo zrealizujeme u vás doma kompletnú službu injektáže muriva.

✦ Odstránenie plesní bezpečne bez zápachu

• BIONI systém na dlhodobú prevenciu proti plesni.

www.protiplesniam.sk BIONI

doručenie do 3 dní alebo osobný odber.
info@nanoera.sk NANOERA, s.r.o. Dlhý rad 30, Bardejov

PROMEME

VODIČOV VZV-ELEKTRICKÝ

PRÁCA V ČR,
MZDA OD 1 350€

Vyklikač a nákladník komínov v hale. Udržovanie, doprava zabezpečenie a hradenie. Príspevok na stravovanie, výnosový bonus, príplatky za nočné a nedeľný, prémie k dispozícii rovnako koordinátor. 00420 804 915 863

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 pítia čaju o piatej. Podávali sa k nemu sendviče plnené najčastejšie uhorkou či lososom. Chýbať nesmel 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 žĺtka, 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

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

Horúci čaj nás dokáže príjemne zahriať v chladných dňoch a vlažný 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 bylín.

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 ľuhovať maximálne tri minúty. Počas dňa môžeme siahnuť po rôznych druhoch zelených čajov, prípadne zvoliť čaj bylinkový či ovocný. Večer môže byť zasa



Ilustračné foto.



Ilustračné foto.

zdroj foto sohag_hawlder 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 lúhujeme 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, vysypeme 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

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



**-10%
ZĽAVA**

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

Pre ŤZP občanov možnosť vybaviť
na zakúpenie stoličkového výřahu
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€

PODĽA 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

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

	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.

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
trofejjeu@gmail.com

Oravská Horáreň
★★★

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

**POBYT
so štátnou
dotáciou
100€**
pôvodne
260,- €

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 herní,
1x folklorne 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 Závava