

# MICHALOVSKO

## TREBIŠOVSKO-SOBRANECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 31 260 domácností



Čítajte nás:

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


Chceli by sme úprimne poďakovať za dôveru, ktorú ste nám prejavili počas tohto roka, a prajeme veľa šťastia a zdravia počas sviatočných dní.

**Kvety Petráš**  
Veľkosklad umelých kvetov

**Kvety Petráš**  
Plynárska 3, MICHALOVCE, (pri Renault Winkler), 0905 238 230

- Okná - Dvere
- Tieniaca technika
- Garážové brány
- Podlahy
- Vstavané skrine
- Hliníkové zábradlia
- Altánky a prístrešky

**0907 572 001**



**NABINT PLUS**

**AKCIA na interiérové dvere**

Kompletnú ponuku dverí si môžete pozrieť na [www.svetdveri.sk](http://www.svetdveri.sk)

[nabintplus.sk](http://nabintplus.sk) [nabintplus@gmail.com](mailto:nabintplus@gmail.com)

**Berehovská 2213/13, TREBIŠOV**

Súkromná galéria vykupuje do svojho zbierkového fondu obrazy od slovenských, českých a maďarských autorov.

tel.č. **0903 901 077**  
e-mail: [artkonzultink@azet.sk](mailto:artkonzultink@azet.sk)

**ARTEL** Nám. Osloboditeľov 2 (budova SATUR), Michalovce

**RÝCHLOSERVIS MOBILNÝCH TELEFÓNOV**

- výmena displeja, vstavaných batérií a iné
  - výkup a predaj mobilných telefónov
  - odblokovanie
  - batérie, kryty, nabíjačky
- 0911 420 200**  
**0917 240 135**

**KANALIZÁCIE** 

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

**PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY**

**0951 500 000**

**OPRAVY A SERVIS**

- plastových a hliníkových okien a dverí
- žalúzií, sietí proti hmyzu
- montáž

**0905 308 280**

**ENERGETICKÝ CERTIFIKÁT**  
K DOTACII

**[OBNOV] DOM**

S PORADENSTVOM  
ODBORNE SPOSOBILOU OSOBOU.

**0905 905 946**

Možnosť spracovania a podania žiadosti.

**VÝRUB a OREZ STROMOV**

aj štiepkovanie konárov / **0907 467 630**  
a frézovanie pňov



**Kúpeľne SH**

rekonštrukcie

Stano Hudák

**0948 227 218**

[info@sh-rekonstrukcie.sk](mailto:info@sh-rekonstrukcie.sk)



Čítajte nás:

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

**Čalúnnictvo**

Slánska 8, Prešov  
Tel: 0911 567 934  
[georgjrasev@gmail.com](mailto:georgjrasev@gmail.com)

V ponuke aj predaj čalúnnickej kože  
od 26 €, bez DPH

**REGION PRESS**

Inzerát, ktorý predáva

**0907 895 864**

**SLOVAKIA TREND**  
EXPORT-IMPORT

**BAZÁR**

**NAKÚPTE VIANOČNÉ DEKORÁCIE LACNEJŠIE**

**ZÁNOVNÝ TOVAR**

DIELŇA STAVBA ELEKTRO ZÁHRADNÁ TECHNIKA ZÁHRADA DOMÁCNOSŤ VOLNÝ ČAS



Nájdete nás na:  
[/SlovakiaTrendBazar](https://www.facebook.com/SlovakiaTrendBazar)

**MICHALOVSKÁ ULICA 103/42, SOBRANCE (BÝVALÁ PREDAJŇA K2)**



**NAJ STRECHA s.r.o.**  
**Najlepšia oprava strechy**  
**ĎAKUJEME za VAŠU PRIAZEŇ**  
*a prajeme všetko dobré v novom roku 2025*  
**Oprava eternitových, plechových a plochých striech**  
 ► zameranie, poradenstvo **ZDARMA**  
 ► bez potreby demontáže ► pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZLAVA**  
**Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov**  
**0940 776 203**  
**UŽ 13 ROKOV NA TRHU**  
**www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro**

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

DUB MATNÝ DUB ŠEDÝ ORECH MATNÝ DUB VZOR ANTRACIT BIELE vzor

všetky dvere SKLADOM AKCIA 470€  
 kovanie ZDARMA zameranie ZDARMA  
 v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge INTERIÉROVÉ DVERE  
 www.ocelovedvere.sk ocelovedvere@ocelovedvere.sk

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR  
 0917 56 36 12 | 0911 60 20 40 | Sídliisko Sekčov (smer Šalgovník) Podnikateľské centrum PYRAMÍDA Keratsínske nám. 1, prízemie, č. dveri 105/A, Otvorené: Po-Pia: 8:30-17:00

**Kominárstvo DEMČÁK**  
 075 01 TREBIŠOV, Sládkovičova 1301/5  
 Tel.: 056/672 23 63, Mobil: 0905 741 378  
 e-mail: kominarstvo.demcak@gmail.com

Ďakujeme Vám za prejavenu dôveru v roku 2024 a prajeme Vám veľa šťastia a zdravia v roku 2025!

**18. decembra 1865** Výročia a udalosti  
 pridaním 13. dodatku americkej ústavy sa zrušilo otroctvo v USA

		2			9	8			
S	8		9	3		1			
U	3	6		4		2			
D								3	6
O								8	1
K	4		7		1				9
U			2						
								7	3
	7					9	2	1	

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

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

**Občianska riadková inzercia**

**01 AUTO-MOTO / predaj**  
**02 AUTO-MOTO / iné**  
 »Kúpim st. motorku, pionier, babetu. 0905 253 009  
 »Kúpim SIMSON, STELU, JAWU 90,250,350 aj diely. 0949505827

**08 STAVBA**  
**09 DOMÁCNOSŤ**  
**10 ZÁHRADA A ZVERINEC**  
**11 HOBBY A ŠPORT**  
 »Darujem stac. bicykel. 0918 077 274

**12 DEŤOM**  
**13 RÔZNE / predaj**  
 »PREDAM SUČHE PALIVOVE DREVO, 0902555510 »KUPIM PAROZIE, 0902555510

**14 RÔZNE / iné**  
 »Kupim domace tkane platno, vrecia, kroje, sukne, satky, staroznôstni, porcelan. 0909101716

**15 HĽADÁM PRÁCU**  
**16 ZOZNAMKA**  
 »53 ročný muž hľadá ženu diskretné t č 0911240989 sms

**Chcete si podať inzerát?**

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

Príklad:  
**RP MI 12 Predám kočík, 0987 654 321.**

**Riadková inzercia realít 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 každý začiaty 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozomenie! Služba nefunguje u operátora O2 a 4ka.**

**TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.  
**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, MI zamerajte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

**Bezplatný týždenník**  
**MICHALOVSKO**  
 TREBIŠOVSKO-SOBRANCECKO  
 EV 6207/24  
 vydáva spoločnosť **REGIONPRESS**  
 so sídlom Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36252417.  
 Ročník I, Vydanie 33, týždeň 50/2024.  
 Redakcia: Štefánikova 44 MICHALOVCE  
 michalovsko@regionpress.sk

**INZERCIA**  
 Marianna Sovjáková 0907 895 864  
 www.regionpress.sk  
 www.facebook.com/regionpress.sk



**DISTRIBÚCIA** (31260 domácností)

**páry týždň:**  
 Michalovec, Močarany, Topoľany, Vrbovec, Budkovce, Čičarovce, Dúbravka, Jovsa, Kaluža, Klokočov, Krásnovec, Kusín, Lastomír, Nacina Ves, Palín, Pozdišovce, Rakovec nad Ondavou, Slepkovce, Strážske, Sečovce, Trhovište, Trnava pri Laborci, Zemplínska Široká, Sobrance, Trebišov, Čejkov, Hriady, Zemplínske Hradište

**nepáry týždň:**  
 Michalovec, Ložín, Lučky, Petrovce nad Laborcom, Staré, Veľké Kapušany, Vinné, Zalužice, Závacka, Sobrance, Veľké Revútske, Trebišov, Kráľovský Chlmec



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prošba 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-SĀLIANSKO
HC	30330	HIDHOFECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMĀRNĀNSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NĀTRIANSKO
NZ	35050	NOVOZĀMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠĀNSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENCĀNSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZĀTOMORAVSKO

**Stredné Slovensko**

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LĀPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENECKO-VK-PT
MT	38570	MĀRTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DĀ-KA
ZH	26880	ZĀRSKO-ZC-BŠ
ZA	50780	ZĀLINSKO-BY

**Východné Slovensko**

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VĀ-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	ĀUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPĀRADSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPĀŠSKO-ĀE-ĀL

# VIANOCE, KTORÉ MILUJETE



S: 100 - 150 cm

**17,99**  
ks

OBI č. 1002633



M: 150 - 175 cm

**22,99**  
ks

OBI č. 1002641



L: 175 - 200 cm

**29,99**  
ks

OBI č. 1002658



## VIANOČNÝ STROMČEK

Rezaná vianočná jedľa s hustým ihličím a krásnymi symetrickými vetvami. Tento obľúbený vianočný stromček nepichá a má dlhú životnosť. (bez dekorácie) OBI č. 1002633 a i. Platí do vypredania zásob, najneskôr však do 23. decembra 2024. Symetrický rast, rovný kmeň. Obľúbená jedľa, nepichá, dlho vydrží, ideálna vianočná ozdoba.

## VIANOČNÝ STROMČEK ZA SKVELÚ GENU!

Súťaž s aplikáciou heyOBI

# SUPER ŠANCA

výhry v celkovej hodnote

## 30 000 €

**100** darčkových kariet v hodnote až  
**1000 €**

a kupóny na zľavu **50 €** každý deň.

Usporiadateľom „Super šanca“ je OBI Slovakia s.r.o. Tejto súťaže sa môžu zúčastniť fyzické osoby, ktoré sú staršie ako 18 rokov a majú účet v aplikácii heyOBI. Súťaž prebieha od 7. 10. do 17. 12. 2024 podľa podmienok súťaže na obi.sk.



## Len vo vašej OBI predajni

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



# OBI®

**DOKÁŽETE ČOKOLVEK**



## Skrytá HROZBA!



„Dobrý deň. Volám sa Kamila a stala som sa obeťou mykózy kože a nechtov. Nie je príjemné hovoriť o takýchto veciach! Chcem však, aby sa čo najviac ľudí vyhlo tomu, čím som si prešla!“

**T**eraz už viem, pretože som o tejto chorobe veľa čítala, že takmer 65 percent ľudí sú infikovaní miernou formou mykózy a ani o tom nevedia. A následky, verte mi, sú desivé! U mňa to začalo:

- začali ma svrbieť nohy,
- odlupovala sa im koža,
- mali nepríjemný zápach,
- necht na palci na nohe začal žltnúť.

Ak ste na sebe spozorovali podobné príznaky, konajte čo najskôr!

### PLESEŇ UŽ ZAÚTOČILA!

Nohy som si natierala nejakou lekárenskou masťou na mykózu. Myslíte, že to pomohlo? A kde tam! Doktor mi nakoniec odstránil celý necht na nohe. Bolo to hrozné, to by som nepriala ani najväčšiemu nepriateľovi...

Necht takmer dorástol, keď mykóza zaútočila dvojnásobnou silou! Už všetky moje nechty vyzerali tak hnusne, že som sa na ne nemohla sama pozerať. A ten zápach... Ľudia sa odo mňa vzdávali. Nepomohli žiadne tabletky ani mastičky. Lekári rozhadzovali rukami. Ponúkli mi odstránenie všetkých nechtov. Teraz to už viem: v lekárňach alebo drogériách...

### NENÁJDETE PRÍPRAVOK, KTORÝ ZLIKVIDUJE MYKÓZU

Môžu trochu zmierniť príznaky alebo dať mykózu na chvíľu do „spánkového“ stavu, ale vráti sa. Bez toho, aby som to ešte vedela, som našla lekára, ktorý mi predpísal antihistaminiká. Vzala som to ako poslednú možnosť a takmer by som prišla o zdravie alebo život! Ukázalo sa, že som na ne alergická, čo sa vraj stáva často, ale ľudia o tom nevedia. Skončila som v nemocnici s ťažkou otravou!

Našťastie ma zachránili včas, hoci s mykózou opäť nepomohli a bolo mi čoraz horšie. Čítala som, že plesne šíriace sa v tele nie sú len škaredo vyzerajúca pokožka alebo nechty. Tieto

**ZADARMO**  
do 20.12.  
2024!

## ZISTITE PRAVDU

# O MYKÓZE

## kým máte všetky nechty NA SVOJOM MIESTE!



huby napádajú aj vnútorné orgány. Plesnivé telo je oslabené telo! Stále som bola malátna, chýbala mi energia, neustále som bola nachladená.

Je to bežný problém. Ležiac v nemocnici som zistila, že nie som výnimkou. Videla som veľa ľudí s plesňovými infekciami rúk a nôh! Ľudia sa hanbia o tom hovoriť. Medzitým aj najmenšie svrbenie nôh...

### JE UŽ ALARM! MYKÓZA ZAÚTOČILA!

Vaše topánky, ponožky sú inkubátorom pre množenie infekcií! Mykóza je už vo Vás a čaká na príležitosť zaútočiť. A urobí to, keď to budete najmenej čakať. Navyše týmto svinstvom môžete rýchlo a jednoducho nakaziť aj blízkych. Nakazila som manželku a syna.

Keď som si uvedomila svoju tragickú situáciu, začala som hľadať na internete, ako liečiť mykózu v civilizovanom svete. Môj syn mi pomohol s prekladom anglických medicínskych článkov. Ukázalo sa, že na Západe sa v boji proti mykóze používa iba

### DERMOSEPTICKÝ PRÍPRAVOK S NAJVYŠŠOU DOSTUPNOU KONCENTRÁCIOU KYSELINY QUADRILovej:

Tento americký prípravok sa považuje za jediný, ktorý funguje, no na Slovensko sa prakticky nedováža. Prečo ho slovenská farmaceutická starostlivosť nechce v našich lekárňach? Neviem a nerozumiem...

Môžete si prečítať výsledky testov z mnohých laboratórií v Európe a USA. Dermoseptický prí-

pravok s najvyššou dostupnou koncentráciou kyseliny quadrilovej:

- + okamžite zmiernuje svrbenie a bolesť,
- + bojuje proti nepríjemnému zápachu,
- + odstraňuje škrvny a odlupovanie,
- + a účinne zabije všetky plesne, ktoré sú vo Vašom tele!

### A TO V PRIEBEHU 14 DNÍ!

Žiadna z prírodných zložiek prípravku nespôsobuje vedľajšie účinky, takže mi nehrozila ďalšia otrava a hospitalizácia. Podarilo sa mi objednať tento dermoseptický prípravok. Vďaka Bohu som našla oficiálneho dodávateľa na Slovensku a o dva dni neskôr som mala balík v rukách.

Prípravok som brala 2 týždne. Nohy ma prestali svrbieť už po prvom použití. Plesňové lézie mi doslova mizli pred očami! Rovnako to bolo aj s manželom a synom, pretože tento prípravok sme užívali všetci spoločne.

Neviem, ako dlho by som ja a moja rodina museli trpieť, keby som tento prípravok nenašla včas. Po 2 týždňoch sme všetci zabudli na mykózu. Už sa nevrátila! Zase mám krásne nohy. Narástli mi zdravé nechty. Muž môže byť konečne slobodne medzi ostatnými ľuďmi, bez obáv, že niečo uvidia alebo pocítia.

Preto apelujem na všetkých, ktorí prežívajú rovnakú hrôzu, akú som zažila ja, alebo ktorí práve spozorovali prvé príznaky mykózy:

Existuje spôsob, ako poraziť mykózu – americký dermoseptický prípravok. Tento prípravok som dostala zadarmo, môžete aj Vy! Prajem veľa šťastia v boji so zákerou mykózou.

*Kamila*

## NESTRÁCAJTE SVOJ ČAS A PENIAZE!

Slovenský dodávateľ v rámci akciovej ponuky ponúka do 20.12.2024 dermoseptický prípravok úplne **ZADARMO!** Akcia platí pre prvých 20 volajúcich. Pre rezerváciu bezplatného balíka prípravku na Vašu adresu kontaktujte prosím špecialistu na telefónnom čísle:



**054/321 79 04**

Pon.-pia. 8:00-20:00, sob.-ned. 9:00-18:00 (Normálne miestne pripojenie bez príplatkov)





Zázračný čas Vianoc

40% ZĽAVA

1.65  
0.99

Kofola 2 l  
rôzne druhy  
+ záloh za obal 0,15 €

48% ZĽAVA

1.65  
0.85

• (l = 0,43)



45% ZĽAVA

9.99  
5.49

Jacobs Velvet 180/200 g  
instantná káva  
rôzne druhy



33% ZĽAVA

4.49  
2.89

Prosecco DOC Frizzante 0,75 l

BIELE  
SUCHÉ



25% ZĽAVA

2.79  
2.09

Maslo 200 g  
82 % tuku



OD PONDELKA

PREDĹŽILI SME PRE VÁS PONUKU  
OD PONDELKA 16. 12.  
AŽ DO UTORKA 24. 12.

ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

1 kg iba

1.00

55% ZĽAVA

6.73  
2.99

Pomaranče 3 kg balenie



1 kg iba

0.60

53% ZĽAVA

6.27  
2.99

Konzumné zemiaky neskoré 5 kg balenie  
varný typ A - šalátové prané



SUPERCENA

0.65

Kapor celý  
cena za 100 g  
píťvaný



40% ZĽAVA

6.65  
3.99

Bravčové karé  
cena za 1 kg  
bez kostí, v celku



... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)  
Ponuka tovaru platí od 16. 12. do 24. 12. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v baleniach a variantoch ponúk aneblikovar. Odber možný len v obvyklom množstve.



# Našla som cenovo dostupnejšiu alternatívu



Rebeka (27)

„Cigarety som fajčila skoro sedem rokov. Vždy mi veľmi prekážal ich zápach, ktorý sa usadzoval na mojich vlasoch, rukách, oblečení, o dychu ani nehovoriac. Zo všetkého najviac mi však prekážalo, že ich cena každý rok stúpala a fajčenie mi začalo liezť naozaj veľmi do peňazi. Uvedomila som si, že s tým musím niečo urobiť. Preto ma zaujalo, keď prišli na trh cenovo dostupnejšie elektronické cigarety. Prešla som na ne prakticky hneď. Okrem ich ceny mi na elektronických cigaretách vyhovuje, že necítim potrebu po nich užívať nikotín tak často. Navyše nevytvárajú dym a môžem ich tak užívať aj v niektorých uzavretých priestoroch.“

## Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

**1** Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepríbrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítim divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

**2** Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. Ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

### Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spája



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

### Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorenia spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorenia spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

### Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami\*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

\* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

*Najväčšie Zimné*

# MEGAZL'AVY

Až do **3 000 €**



Až **19 000** vozidiel ihneď k odberu

Úrok už od **3,95 %**



Zimné pneu  
AKO BONUS

## AAA AUTO

aaaauto.sk | ☎ 0800 100 100



**MICHALOVCE**, Štefánikova 1419,  
Po-Ne 9 - 20h

Exkluzívny úver s úrokom od 3,95 % (ďalej len „úver“) je možné získať v akejkoľvek pobočke spoločnosti AUTOCENTRUM AAA AUTO a.s. pri kúpe vozidla s financovaním u vybraných partnerov. Úver môže byť poskytnutý len na kúpu vozidiel s rokom výroby 2020-2023 a predajnou cenou v hotovosti vo výške 15 000-30 000 EUR. Úver je možné poskytnúť iba na dobu 36-60 mesiacov a s minimálnou výškou akontácie 10 %. Využitie iných súčasne prebiehajúcich akcií a zliav nie je možné kombinovať s poskytnutím tohto úveru. Podmienky úveru sa môžu líšiť v závislosti od konkrétnych vstupných údajov a individuálnych podmienok financovania poskytnutého zákazníkovi ním vybraným obchodným partnerom. Bližšie informácie o vozidlách, na ktoré sa vzťahujú podmienky úveru a o podmienkach poskytnutia úveru poskytne personál pobočky. Sprostredkovanie poistenia nie je podmienkou získania úveru. Spoločnosť AUTOCENTRUM AAA AUTO a.s. vykonáva finančné sprostredkovanie pre viacerých obchodných partnerov. Úver je možné získať od 1.7.2023 až do odvolania. Reprezentatívny príklad: Cena vozu: 15 000 €, Akontácia (podiel zákazníka na kúpnej cene): 10 %, tj. 1 500 €, Doba trvania 60 mesiacov, Úrok: 3,95 %, Mesačná splátka: 257,01 €, Celková výška spotrebiteľského úveru: 13 500 € (kúpna cena minus podiel zákazníka na kúpnej cene), Celková čiastka splatná spotrebiteľom: 15 420,60 € (splátka x počet splátok), RPMN : 5,60 %. Sprostredkovanie poistenia nie je podmienkou získania úveru. Uvedené počty vozidiel platia pre všetky pobočky AAA AUTO. Fotografie vozidiel sú ilustratívne.



# Vianočný stromček, vianočná ruža, vianočný veniec aj imelo

## Vianoce si bez nich nevieme predstaviť

Jedným z najkrajších symbolov späťtých s Vianocami je bezpochyby vianočný stromček. No mnohí z nás si tieto najobľúbenejšie sviatky roka nevedia predstaviť ani bez vianočnej ruže, vianočného venca či imela.

### VIANOČNÝ STROMČEK

Aj vy uvažujete nad tým, či zvoliť tento rok živý alebo umelý vianočný stromček? Každý z nich má svoje výhody i nevýhody, a tak rozhodovanie nemusí byť jednoduché.

### Umelý či živý?

V súčasnosti je na trhu bohatá ponuka umelých vianočných stromčekov a mnohé z nich sú skutočne na nerozoznanie od tých živých. Ich výhodou je, že tie kvalitné nám vydržia veľa rokov, nevyžadujú žiadnu starostlivosť, neopadáva z nich ihličie a hoci cena môže

ne dlhé a výhodou je, že neopadáva ani po vyschnutí. Smrek biely je zasa vhodným riešením do menších miestností.

### Na čo si dať pozor?

Pri kúpe živého vianočného stromčeka myslíte na to, že predávané stromy sa režu v predstihu a tak môžu byť aj niekoľko týždňov staré. Pozorne si preto prezrite vetvičky stromčeka. Nesmú byť suché a na dotyk majú byť mäkké, ohybné. Ak stromčekom párkrát potrasiate, nemalo by z neho opadávať ihličie.

Po príchode domov vložte stromček do nádoby s vodou, aby nevysychal a umiestnite ho do najmenej vykúrenej miestnosti, alebo do garáže či na balkón.

Na osadenie stromčeka použite stojan s nádržkou na vodu. Pred tým, kým ho do stojana vložíte, odrežte dva až tri centimetre zo spodnej časti kmeňa. Pravidelne do stojana dopĺňajte vodu.



Vianočná ruža.

zdroj foto Sonnenstrahl pixabay

byť vyššia, po rokoch zistíme, že je to lacnejšie, ako kupovať každý rok živý strom. Ak však túžite po voni ihličia, tak potom bude živý vianočný stromček pre vás tou pravou voľbou.

### Rezaný alebo črepníkový?

V prípade rezaného vianočného stromčeka voľba zvyčajne padá na smrek, borovicu a jedličku. A práve normandská jedlička môže byť dobrou voľbou. Má peknú zelenú farbu ihličia, krásne vonia a pomerne dlho vydrží čerstvá. Naopak, smrek obyčajný opadá veľmi rýchlo, zaujímavá však môže byť jeho cena. Ak sa rozhodnete pre borovicu čiernu myslite na to, že tento strom potrebuje viac priestoru. Odmení sa vám však úžasnou vôňou. Jeho ihličie je krás-

### A čo tak črepníkový?

Siahnuť môžeme aj po stromčeku v črepníku a tešiť sa tak z jeho krásy aj v budúcnosti. Na jar ho môžeme premiestniť na balkón či terasu, alebo ho presadiť do záhrady. V takom prípade však dobre zvážte, aký druh si zvolíte, aby po čase v záhrade nezaberal príliš veľa miesta. Po príchode domov ho umiestnite do najmenej vykúrenej miestnosti a postupne ho zvykajte na vyššie teploty. Nezabudnite ho polievať.

### Náš tip

Či sa už rozhodnete pre rezaný alebo črepníkový vianočný stromček, vyberte mu dobré miesto, aby pekne vynikol a rozhodne ho umiestnite čo najďalej od vykurovacích telies.

### VIANOČNÁ RUŽA

Prýstec najkrajší, či inak aj vianočná ruža je rastlina, bez ktorej si mnohí z nás nevedia predstaviť vianočnú výzdobu. Ak sa budete o ňu dobre starať, tešiť sa z jej krásy môžete počas celého roka.

Vianočná ruža nemá rada zimu a prievan, no nevyhovuje jej ani umiestnenie v tesnej blízkosti vykurovacích telies či premočený alebo príliš suchý substrát. Vo svojom príbytku jej teda nájdite skôr pokojné miesto s dostatočným množstvom svetla. Keď rastlina



Imelo. zdroj foto Antrianis pixabay



Vianočný stromček.

zdroj foto OleksandrPidvalnyi pixabay

vyženie počas roka nové výhonky, teda listy alebo stonky, môžete ju prihnojiť. Presadiť ju stačí koncom jari.

### VIANOČNÝ VENIEC

Vianočnú atmosféru dokáže príjemne umocniť aj vianočný veniec. Výber na trhu je skutočne pestrý, ale taký vlastnoručne vyrobený isto poteší nielen vás, ale i vašich blízkych a vtisne vášmu príbytku punc originality.

### Materiál

- prútený alebo slamený veniec
- vetvičky ihličnatých stromov
- rastlinný materiál podľa vášho výberu: šišky, žalude, šípky, kolieska sušeného ovocia – jablká, pomaranče, jaračina, kúsky škoricice, bydián, orechové škrupiny
- viazací drôt, stuha drevené vianočné ozdôbky – napríklad srdiečka alebo hviezdičky, nožnice

a omotávajú drôtom tak, aby ste ich dobre na veniec pripevnili a zároveň zakryli slamený podklad

- pomocou drôtu pripevnite na veniec v ľubovoľnom počte ostatný rastlinný materiál – fantázii sa medze nekladú
- stuhu upravte do ozdobnej mašle, do jej stredu pripevnite viazací drôt, oba konce zmotajte, prestrčte vencom a pripevnite na jeho zadnej strane
- z pevnejšieho drôtu vyrobte oko a pripevnite ho k vencu na jeho zadnej strane, aby ste mohli veniec zavesiť.

### IMELO

Imelo biele je vždyzelený poloparazitický ker. Rastie v korunách stromov, čo môžeme pozorovať najmä na jeseň, keď listnaté stromy zhodia lístie. Má drobné biele plody, ktoré sú na dotyk lepkavé.

Imelo biele sa používalo už odpra-



Vianočný veniec.

zdroj foto MAKY\_OREL pixabay

### Príprava materiálu na výzdobu venca

Pomocou nožníc si odštipnite kúsky viazacieho drôtu a upevnite na všetky žalude, vetvičky šípok, kolieska sušeného ovocia či iné plody tak, že drôt ohnete do tvaru U, prevlečte alebo prepichnete cez jednotlivé plody alebo ich stonky, oba konce zmotajte a pevne utiahnite, tiež si pomocou drôtu uviažte škoricu do menších otiepok.

### Zdobenie venca

- vetvičky ihličnatých stromov si nastrohajte na asi 10 až 15 cm dlhé konáriky a tie postupne prikladajte na veniec

dávna v mytológii a pre jeho priaznivé účinky na naše zdravie je hojne využívané aj v ľudovom liečiteľstve.

### Symbol šťastia a hojnosti

Mnohí imelo považujú za symbol šťastia a hojnosti, a tak by jeho vetvička nemala cez Vianoce chýbať v žiadnej domácnosti. Zvykneme si ho zavesiť k lustru či ho pridávať do rozličných vianočných aranžmánov na stôl ako dekoráciu.

Jednou z obľúbených vianočných tradícií je i bozk pod imelom. Mnohí veria, že im prinesie lásku a upevní vzťah.

» ren





O<sub>2</sub>

Tomáš Kinik  
inžinier O<sub>2</sub> sietí

# Vymakaná O<sub>2</sub> sieť aj v okrese Sobrance

**Nakúpte výhodne**  
vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

**OPLATISA**

decorem.sk

PÍSAČÍ STŮL  
SO ZÁSUVKOU  
A DVOMI POLICAMI



**-10%**

1099,- 98,10 EUR

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



Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu /PAPIER/

Čujte.sk

Zažite krásu Tatranského  
ľadového dómu

www.cujte.sk

## 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 nechtov.

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

**DARČEK**  
PRI NÁKUPE 2KS  
VIANOČNÉ PONOŽKY ZADARMO

**KOLAGÉN FORTE 2 v 1**  
**31,12 EUR**

**HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE**  
**39,00 EUR**

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 hydrolyzácie 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 antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, 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

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.



## Ako pripraviť voňavý vianočný punč?

Voňavý chutný horúci nápoj, ktorý už akosi neodmysliteľne patrí k Vianočiam. Máme pravdaže na mysli punč, ktorý nás dokáže príjemne zohriať. Ponúkame tri recepty.

Tento teplý nápoj sa zvyčajne pripravuje z čaju alebo ovocného džúsu a vody, tiež z bieleho alebo červeného vína, z tvrdého alkoholu – najčastejšie rumu a z cukru. Nemali by v ňom chýbať ani plátky citrónu, pomaranča, kúsky ovocia, a voňavé koreniny, akými sú škoricica, badian, vanilka, kardamón či klinčeky. Ten nealkoholický isto poteší nielen naše ratolesti.

### Tradičný vianočný punč

**Suroviny:** 1 sáčok čierny čaj, 50 ml rum, 200ml voda, 1 lyžička trstinový cukor, citrónová šťava podľa chuti

**Postup:** Do hrnčeka nalejeme vodu a necháme zovrieť. Pridáme čaj a cukor a necháme pár minút lúhovať. Sáčok čaju vyberieme a pridáme rum a šťavu z citrónu. Podávame v šálkach zdobené plátkom citróna.

### Nealkoholický vianočný punč

**Suroviny:** 250 ml pomarančový džús alebo šťava, 250 ml jablkový džús, 500 ml voda, a k tomu ešte jedno jablko, dva pomaranče, 4 klinčeky, 2 badiany a celá škoricica

**Postup:** Do hrnca nalejeme pomaran-

čový a jablkový džús alebo šťavu, pridáme na kúsky nakrájané jablko a plátky pomarančov. Dolejeme vodou. Vložíme klinčeky, badian a škoricu a varíme 25 minút. Podávame v pohároch či šálkach zdobené ovocím.

### Vianočný punč s likérom

**Suroviny:** 500 ml červené víno, 300 ml voda, 1 sáčok ovocného čaju, šťava z polovice citróna, 50 ml rum, 50 ml griotka (čerešňový alebo višňový likér), 100 g trstinový cukor, 4 celé škorice, 8 klinčekov, jahody, višne alebo čerešne - sterilizované

**Postup:** Do hrnca nalejeme vodu a necháme zovrieť. Pridáme ovocný čaj a cukor a necháme pár minút lúhovať. Sáčok čaju vyberieme a pridáme šťavu z citrónu, klinčeky a škoricu. Prilejeme červené víno. Necháme chvíľku postáť, aby sa chute spojili, pridáme ovocie aj so šťavou a na záver prilejeme likér a rum. Punč pred podávaním zohrejeme.



» ren zdroj foto pixabay

## Nové vymeriavacie základy pre platenie poistného

Pre samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) a dobrovoľne poistené osoby (DPO) budú od roku 2025 platiť nové minimálne a maximálne vymeriavacie základy pre platenie poistného na sociálne poistenie. Informáciu zo Sociálnej poisťovne o novej výške poistného dostanú SZČO, ktorých sa to týka, v priebehu januára 2025 listom alebo do elektronickej schránky, ak ju majú aktivovanú. Poistné v novej výške za mesiac január následne po prvý raz zaplatia do 10. februára 2025.

Minimálny a maximálny vymeriavací základ na sociálne poistenie pre SZČO a DPO sa od 1. januára 2025 zvyšuje nasledovne:

- minimálny vymeriavací základ, ktorý je v súčasnosti 652 eur, sa zvyšuje na 715 eur,
- maximálny vymeriavací základ, ktorý je v súčasnosti je 9 128 eur, sa zvyšuje na 15 730 eur.

### Minimálne a maximálne poistné pre SZČO a DPO

Minimálne poistné pre povinne poistenú SZČO od 1. januára 2025 bude predstavovať 237,02 eura. Maximálne poistné pre povinne poistenú SZČO bude vo výške 5 214,49 eura. Minimálne poistné pre DPO, ktorá je dobrovoľne

poistená dôchodkovo, nemocensky a v nezamestnanosti, bude od 1. januára 2025 vo výške 251,32 eura.

### O novej výške poistného budú informovaní

Informáciu zo Sociálnej poisťovne o novej výške poistného dostanú SZČO, ktorých sa to týka, v priebehu januára 2025 listom alebo do elektronickej schránky, ak ju majú aktivovanú. Poistné v novej výške potom prvý raz zaplatia do 10. februára 2025 (za január 2025). „V tejto súvislosti Sociálna poisťovňa (SP) tradične odporúča SZČO a DPO upraviť si výšku platby v trvalom bankovom príkaze a tiež si skontrolovať správny variabilný a špecifický symbol,“ uviedla SP.



» ren zdroj foto martaposemuckel pixabay

## Chutné guľôčky na tri spôsoby aj kokosové rezy

# Vianočné nepečené dobroty

Nie všetky gazdinky obľubujú predvianočné vypekanie, prípadne naň jednoducho nemajú čas, a tak radšej siahajú po nepečených dobrotách. Ponúkame nenáročné recepty, ktoré zvládnete pripraviť za pár minút.

### Guľôčky v čokoláde

**Suroviny:** 1 pohár rozmixovaných ovsených vločiek, 1 pohár jemného arašidového alebo mandľového masla, 1/2 pohára medu, 150g horkej čokolády

**Postup:** V miske zmiešame vločky s arašidovým alebo mandľovým maslom a medom. Zo vzniknutej hmoty tvarujeme guľôčky a kladieme ich na podnos, ktorý sme si vystlali papierom na pečenie. Vložíme do chladničky. Vo vodnom kúpeli

si zatiaľ roztopíme čokoládu. Guľky v nej obalíme.

**Náš tip:** Hotové guľôčky môžeme ešte obaliť v sekaných arašidoch alebo mandliach, prípadne vyzdobit cukrovými ozdôbami v podobe perličiek, srdiečok, vločiek či iných vzorov.

### Orechové guľôčky

**Suroviny:** 1 balíček sušienok (100g), 1 šálka džemu, 100 g mleté orechy (trošku si necháme na obalovanie), trochu kakaa, trochu rumu, 1 balíček vanilkového cukru

**Postup:** Do misky pomrvíme sušienky, pridáme džem, mleté orechy, kakao, rum a vanilkový cukor. Všetko spolu zmiešame. Zo vzniknutej hmoty vytvarujeme malé guľky a obalíme ich v pomletých orechoch. Kladieme do papierových košíčkov.

### Guľôčky v kokose

**Suroviny:** 1 balík piškót, 100g maslo, 50g práškový cukor, 1 balíček vanilkového cukru, 2PL rumu, 2PL kakaa, 100g strúhaný kokos

**Postup:** Piškóty pomelieme a v miske pokvapkáme rumom. V ďalšej miske vymiešame zmäknuté maslo, práškový a vanilkový cukor, pridáme kakao a



Ilustračné foto.

zdroj foto Hans pixabay

primiešame pomleté piškóty s rumom. Dáme stuhnúť do chladničky. Z hmoty vytvarujeme malé guľky a obalíme ich v strúhanom kokose.

### Kokosové rezy

**Suroviny:** 250 g kokos, 100 g práškový cukor, 1 kondenzované mlieko, 1 ČL kakao, 100 g čokoládová poleva

**Postup:** Otvoríme kondenzované mlieko a asi dve polievkové lyžice si z neho odoberieme – budeme ho potrebovať neskôr. V miske vymiešame kokos s práškovým cukrom a kondenzovaným mliekom. Preložíme na podložku a ešte premiešame. Vzniknutú hmotu rozdelí-

me na tri časti. Do jednej z nich pridáme kakao a dobre premiešame, aby nám vznikla hnedá hmota. Jednotlivé časti cesta vygúľame na valčeky dlhé približne 35cm. Potom každý valček rozvaľkáme na šírku asi 5cm a výšku asi 2cm – vniknú nám tri obdĺžniky - pláty. Kladieme ich na seba takto: najskôr položíme na podložku biely plát, potrieme ho kondenzovaným mliekom, ktoré sme si na začiatku odložili, potom položíme kakaový plát, opäť potrieme kondenzovaným mliekom a na vrch položíme biely plát. Rezy vložíme aspoň na štyri hodiny do chladničky. Potom ich polejeme čokoládovou polevou. Rezy pokrájame až keď čokoláda stuhne.



Ilustračné foto.

zdroj foto majomka pixabay



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## Ponuka práce pre **MURÁROV**

(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky  
4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne  
s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu  
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu

**čujte.sk**

Čítajte nás:

www.cujte.sk

## 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

## Stannah

Vám zmení život

**VIANOČNÁ  
PONUKA  
200,-€**

Tieto Vianoce je najlepším darom pre vašu rodinu vaše bezpečie!

Stoličkové výťahy Stannah sú perfektným domovým doplnkom na každodennú čarovnú atmosféru.

- 5-ročnú kompletnú záruku
- Pohybujte sa voľne po rovnom, točitom, vnútornom aj vonkajšom schodisku
- Pomoc a radu máte na dosah kedykoľvek.

\* Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.12.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

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

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

# Medovníky, labky, vanilkové rožky či snehové sušienky Chystáme tradičné vianočné pečivo

Najkrajšie sviatky roka sú už za rohom, a tak sa väčšina z nás púšťa do vianočného pečenia. Pravdepodobne v každej domácnosti nájdeme na sviatočne prestretom stole medovníčky, vanilkové rožky, medvedie labky, zlepané linecké kolieska či orechové snehové sušienky. Radi sa s vami podielime o naše recepty.

### Medovníky

**Suroviny:** 600 g hladká múka, 250 g práškový cukor, 200 g maslo, 6 PL med, 2 PL kakao, 3 ks vajcia, 1 ks kypriaci prášok do perníka, 1 ČL perníkové korenie

**Postup:** Z uvedených surovín vypracujeme cesto a necháme ho odpočinúť do druhého dňa. Vyvaľkáme na hrúbku 3 až 5 milimetrov, pečieme na 160 stupňov asi 4 až 7 minút, podľa rúry.

### Medvedie labky

**Suroviny:** 150 g hrubá múka, 125 g maslo, 120 g mleté orechy, 150 g práškový cukor, 1 PL kakao, práškový cukor na obalenie

**Postup:** Všetky suroviny na cesto zmiešame. Z cesta rukami odoberáme kúsky, ktoré vtlačíme do pripravených formičiek. Pečieme v rúre vyhriatej na 160°C asi 10 až 15 minút. Upečené ich ešte teplé vyklopíme a obalíme v práškovom cukre.

### Vanilkové rožky

**Suroviny:** 250 g hladká múka, 100 g mleté mandle, 165 g práškový cukor, 180 g studené maslo, štipka soli, 5 balíčkov vanilkový cukor

**Postup:** Do misky preosejeme múku, pridáme mleté mandle, štipku soli, 90 gramov cukru a na vložky nastrúhané maslo. Vypracované hladké cesto zabalíme do potravinovej fólie a necháme hodinu odpočívať v chlade. Potom z cesta vyformujeme valčeky s priemerom 1,5 cm, ktoré pokrájame na asi 5 cm dlhé kúsky a z nich vytvoríme rožky. Pečieme v rúre vyhriatej na 150°C asi 15 minút. Zatiaľ si na tanieri premiešame 75g práškového cukru a 5 balíčkov vanilkového cukru. Ešte teplé rožky obalíme v pripravenom cukre.

### Zlepané linecké kolieska

**Suroviny:** 150 g hladká múka, 50 g práškový cukor, 100 g maslo, 1 žltok, lekvár podľa výberu, práškový cukor na posypanie

**Postup:** V miske zmiešame múku, práškový cukor, zmäknuté maslo a žltok. Vypracované hladké cesto odložíme na 20 minút do chladničky. Potom ho vyberieme a rozvaľkáme medzi dvoma potravinárskymi fóliami na hrúbku asi 2mm. Pomocou formičiek vykrajujeme z cesta



Ilustračné foto.

zdroj foto HoliHo pixabay

rovnaký počet plných koliesok a koliesok s otvorom – napríklad hviezdička, srdiečko či stromček. Pečieme v rúre vyhriatej na 160°C asi 5 až 7 minút. Upečené plné koliesko potrieme lekvárom, koliesko s otvorom posypeme práškovým cukrom a spojíme ich.

### Orechové snehové sušienky

**Suroviny:** 3 bielky, 250 g práškový cukor, 250 g pomleté orechy, práškový cukor na posypanie, tortové oblátky

**Postup:** Bielky vyšľaháme do tuha. Po častiach pridáme práškový cukor a orechy. Z tortových oblátok vykrojíme pomocou okrúhlej formičky s priemerom 3 až 4 cm kolieska a poukladáme ich na

plech vyložený papierom na pečenie. Pripravenú hmotu naplníme do cukrárskeho vrecúška (alebo mikroténového sáčku – nezabudneme odstrihnúť špičku) a nastriekame na pripravené oblátky. Pečieme v rúre vyhriatej na 150°C asi 15 až 20 minút.

### Náš tip

Pri pečení sme použili teplovzdušnú rúru, pričom rozdiel v teplote medzi klasickou elektrickou rúrou a teplovzdušnou rúrou je asi 15 až 20 °C. Pri pečení v klasickej elektrickej rúre teda pridáme približne 15 až 20 °C, treba však priebežne kontrolovať, pretože každá rúra pečie inak.

» ren



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
MONT

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%**



**Historický poklad v centre Ružomberka,  
takmer 100-ročný Hotel Kultúra\*\*\*\***

Kongresový hotel s výbornou dostupnosťou  
autom aj peši, ponúka moderné priestory:

Naskenujte QR kód  
a zistíte viac:

- ✓ 84 lôžok a 6 konferenčných miestností s kapacitou 200+ osôb
- ✓ najväčšie wellness v meste (adult friendly)
- ✓ parkovanie hneď pri hoteli
- ✓ átrium siahajúce do výšky 5 poschodí
- ✓ ideálny na rodinné aj firemné podujatia



+421 918 913 016

recepacia@hotelkultura.sk

www.hotelkultura.sk

**Oplatí sa!**.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ  
ONLINE!**



**KOMINÁRSTVO**

**KOLAUDÁCIE  
FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE  
NEREZOVÉ KOMÍNY**



frezovanie2@gmail.com  
**0915 35 33 35**

**EKOLOGICKÉ  
ČISTENIE  
FASÁD**

Patentovaná  
kontaktná  
technológia

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových  
čističov

f BombaFasada  
www.BombaFasada.sk  
0905 148 393

**ZĽAVA  
50%  
rodinné  
domy**

**MÁTE  
VLHKÝ DOM?**

- podpílovanie muriva
- chemická injektáž

**ZĽAVY 20%**



**STOP  
vlhkým múrom**

**0918 671 541**

**PLYN ZDRAŽUJE, NEČAKAJTE, STAVTE NA ISTOTU, OBJEDNAJTE DO 31.12. ZA STARÉ CENY**

**ECO Energy** www.ecoenergy.sk  
energetické poradenstvo info@ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0909 131 131 POZOR Ceny plynu rastú RÝCHLO**

**!!! NEPREMEŠKAJTE!!!**

Ak zavoláte do 31.12.  
Cena platí aj v roku  
2025



**Fotovoltaická elektrárňa 3,18 kW**

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Zaobstarajte si  
**Tepelné čerpadlo**

**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m<sup>2</sup>



**Záruka  
25 ROKOV**

Zaplatíte len  
**1990€\***

\*Cena vrátane montáže



Zaplatíte len  
**3990€\***

\*Cena vrátane montáže



**Záručný servis  
zabezpečuje  
výrobca**