

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 27 190 domácností

**PREDÁM
GARÁŽ**
v Humennom

ul. Osloboditeľov
PLATBA DOHODOU
057 775 38 59

za NAJLEPŠIU CENU !!!
STUDNE
0907 148 965
0905 195 458

Prijmeme do zamestnania

- ELEKTRIKÁRA**
- STAVBÁROV**

karas1109@icloud.com

0904 847 759

Čalúnnictvo

Slánska 8, Prešov
Tel: 0911 567 934
georgijrasev@gmail.com

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

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0907 895 864

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie 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

**OBNOVA A DOPLNENIE PÍSMO
PRIAMO NA CINTORÍNE**
0905 837 094 • www.gravirovaniehe.sk

Zrážky zo mzdy, exekúcie, blokováný účet v banke?
OSOBNÝ BANKROT už do 30 dní.
0915 933 339

NOVÁ KRYTINA

FALTRA

PLECHOVÉ STRECHY



SLOVENSKÝ VÝROBCA

33% ZĽAVA
3333 m² MATERIÁLU
30 ROČNÁ ZÁRUKA!

Dostupnosť na ktorejkoľvek
z **33** pobočiek spoločnosti
MASLEN!

Akcia platí pre krytinu FALTRA
vo farbe RAL 9005 HB50MAT
do vypredania skladových zásob.

www.maslen.sk

- Michalovce, Pekárenská 4
- Košice, Jarmočná 2
- Prešov, Bardejovská 2466

- maslenmi@maslen.sk
- maslenke@maslen.sk
- maslenpo@maslen.sk

- 0948 633 706
- 0948 389 859
- 0948 207 565

**AKCIA
-33%**

MAHAGON

Námestie Slobody 28, HUMENNÉ
Pešia zóna vedľa Raiffeisen banky

**PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ - DVERE**

TIENIACA TECHNIKA

VONKAJŠIE ŽALÚZIE

SIETE PROTI HMYZU

Jarné zľavy
+ zľavy pre dôchodcov

0905 253 009
mahagonokna@gmail.com
www.mahagonokna.sk



Pripravte si liečivý čaj alebo olej

Levandula upokojí aj zmierni bolesti

Levandula je pre svoju príjemnú až omamnú vôňu veľmi obľúbená. Táto rastlinka s charakteristickými fialovými kvietkami má v našich domácnostiach mnohoraké využitie a osoží aj nášmu zdraviu.

Levandula nielenže skrášli a prevonia náš príbytok, či ochráni šatstvo pred molami, ale pomôže aj pri nespavosti a uľaví pri viacerých zdravotných problémoch. Jej kvety sa využívajú dokonca aj v kuchyni na ochutenie omáčok a dressingov či na dekorovanie zákuskov.

Liečivé účinky

V ľudovom liečiteľstve sa využívala levandula úzkolistá už od pradávna. Na náš organizmus má táto rastlinka upokojujúce aj dezinfekčné účinky. Pomáha pri dne, reumatizme či zápaloch nervov. Využíva sa aj pri migréne, búšení srdca a pri žalúdočných ťažkostiach.

Pestovanie

Levandula obľubuje slnečné stanovište. V záhradníctve zakúpené priesady vysádzajte do vzdialenosti približne 30 centimetrov, pretože sa ešte rozrastú.

Zber a sušenie

Levandula kvitne od júna až do septem-

bra. Zberajte ju na začiatku kvitnutia počas slnečných dní. Pri jej zbere vám dobre poslúžia nožnice – strihajte ju do kytice a sušte v menších trsoch zavesených na tmavom vzdušnom mieste. To, že je už bylinka suchá a pripravená na uskladnenie zistíte tak, že sa jej stonky ľahko lámu. V takom prípade stiahnite prstami kvietky a vložte do dobre uzatvárateľnej nádoby. Skladujte na suchom a tmavom mieste.

Levandulový olej

Levandulový olej môžete užívať po kvapkách – 4 až 5 kvapiek denne pri plynatosti, migréne či strate chuti do jedla. Vtierať môžete olej na bolestivé miesta pri dne, reumatizme či zápaloch nervov, ale aj do spánkov pri bolestiach hlavy.

Budeme potrebovať: 50g sušenej levandule úzkolistej, 1/2 litra oleja - môže byť kvalitný olivový, mandľový alebo slnečnicový, sklenený uzatvárateľný pohár, sklenenú fľašu z tmavého skla, lievik, plátno alebo sitko

Postup: Levandulu vložte do pohára s olejom tak, aby boli bylinky úplne ponorené. Pohár dobre uzatvorte a nechajte päť týždňov odstáť na tmavom mieste. Každý deň zmes pretrepte. Následne môžete scediť cez plátno alebo sitko do fľaše z tmavého skla. Skladujte pri izbovej teplote.



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

Levandulový kúpeľ

Ak si pridáte do kúpeľa za hrsť levandule, upokojí nielen vašu myseľ ale aj pokožku.

tej zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne precedte cez sitko a môžete popíjať.

Levandulové vrecúška

Vrecúška plnené sušenými kvetmi levandule sa vkladajú pod vankúš pre dobrý spánok ale účinne tiež odpudia mole v šatníku.

Pozor! Hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Platí to aj v prípade levandule. Čaj či olej z tejto bylinky nepite dlhodobo. Ak si nie ste istí, poraďte sa so svojim lekárom.

Levandulový čaj

Levandulový čaj vás zbaví napätia. Piť ho môžete dva až trikrát denne. Čajovú lyžičku sušenej levandule úzkolis-

» ren

PRIJMEME POMOCNÍKOV na pomocné práce

- miesto výkonu práce HUMENNÉ
- práca na hale, pracovná zmluva
- pracovné oblečenie
- ubytovanie hradené
- plat 6,50 € / hod., dlhodobá práca
- pracovné smeny 12 hod. / denne
- dvojsmenná prevádzka
- dlhodobá práca garantovaná aj cez zimu
- vhodné pre uchádzačov od 45-65 r.



0905 668 818

WWW.WITON.SK

Používame airless technológie a pracovné postupy, ktoré zaručia dlhodobý a stály výsledok.



vysprávkovanie a maľovanie brizolit

Spoločne odstránime všetky mikroorganizmy, mach, plesne, riasy, prach, smog, olejové stopy či iné nečistoty.

VLASTNÉ PLOŠINY

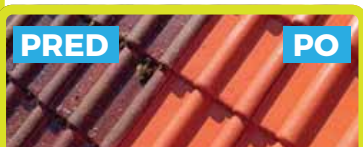
AKCIA čistenie fasády

BRIZOLIT - PRI STRIEKANÍ BRIZOLITU OPRAVA PRASKLÍN A VYSPRÁVKOVANIE ZDARMA

ČISTÍME A MAĽUJEME

- fasády • strechy
- zámkové dlažby
- striekame brizolit

Záruka až 12 rokov na namalovanú fasádu



čistenie a maľovanie strechy



0800 144 125

0948 269 021

Budovateľská 1285
Vranov nad Topľou

DREVENÉ konštrukcie



ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE TERASY
ZASKLENIE PRÍSTREŠKU
PRÍSTREŠKY
BIOKLIMATICKÉ PERGOLY
BALKÓNY a LODŽIE
SCREENOVE ROLETY
BETÓNOVANIE a DLAŽBA

DOPYT@OLIMONT.SK 0908 077 040

WWW.OLIMONT.SK

Nehľadajte 2-3 firmy.
My sa o všetko postaráme.

HLINÍKOVÉ konštrukcie





BIOKLIMATICKÉ PERGOLY



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.

pavororlik419@gmail.com 0944 409 606

ALU RENOSTAV s.r.o.
Suchý Jarok 2811, HUMENNÉ

GARÁŽOVÉ BRÁNY
a **VONKAJŠIE ŽALÚZIE**

HLINÍKOVÉ OKNÁ, DVERE,
FASÁDY

VÝROBA V HUMENNOM!



pre pohodlie domova...

INTERIÉROVÉ DVERE
a **PODLAHY**

PLASTOVÉ OKNÁ
a **VCHODOVÉ DVERE**

DECCO 83

- 7-komorový profil, ktorý spĺňa najnáročnejšie normy EÚ
- 3-tesnenia
- 3-sklo



obchod.alurenostav@gmail.com
0907 533 504 - 0918 841 371

TIP na výlet



Zemplínska Šírava
LÚČ

SUPEREXPRES
pondelok - piatok **NAVRIJNÁ SLUŽBA**

PREBÚJANIE, ČISTENIE
A MONITOROVANIE
KANALIZÁCIÍ
KANALIZAČNÝCH
POTRUBÍ A VPUSTÍ
DAŽĎOVÝCH
ZVODOV

EXPRESNE
RIEŠIME
ZÁVADY



0949 009 999

STRECHY

Najlacnejšia strešná krytina v okolí

PRÁCE
SLUŽBY

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



Všetko pre vašu strechu, prístrešky, altánky a iné. **0940 88 88 29**



Po prečítaní noviny
odhoďte do triedenej
odpadu /PAPIER/

KANALIZÁCIE 

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0918 520 333

Nechajte si zhotoviť strechu od profesionálov!

LIKVIDÁCIA
AZBESTU

Plechová strešná krytina od **10€/m²**
od slovenského výrobcu
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



PPaC PODOVHOVLATSKÉ
PEKÁRNE
A CUKRÁRNE s. r. o.

VOLNÉ PRACOVNÉ MIESTA

-  Vedúca výrobného úseku a.s.
-  Technológ a.s.
-  Vedúci obchodného úseku a.s.
-  Vedúci pekárne
-  Technológ pekárne
-  Vedúci dopravy a.s.
-  Zástupca vedúceho dopravy a.s.
-  Administrátor technického úseku a.s.

0902 727 707 personalne@ppac.sk

Bezplatný týždenník

HUMENSKO
VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

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

Ročník I, Vydanie 1, týždeň 18/2024.

Redakcia: Štefánikova 44
MICHALOVCE
humensko@regionpress.sk

INZERCIA

Marianna Sovjáková 0907 895 864

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (26.640 domácností)

páry týždeň:
Humenné, Brekov, Jasenov, Kochanovce, Topoľovka, Medzilaborce, Snina, Čemerne, Vranov nad Topľou

nepáry týždeň:
Humenné, Brestov, Papír, Závadka, Medzilaborce, Dlhé nad Grochou, Zemplínske Hámy, Čemerne, Vranov nad Topľou, Snina, Sečovská Polianka, Sedliská, Slovenská Kajňa, Tovarné, Zámotov



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	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SP	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČEŇSKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-B5	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRAĎSKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decoreum.sk

LED SOLAR ZÁHRADNÉ SVIETIDLO, ZÁHRADNÝ STĽP

16,20 EUR

-10%

decoreum.sk

ZÁHRADNA LED GIRLANDA 10 M + 20X 1W LED ŽIAROVKA

60,30 EUR

-10%

Využite kód: **OPLATISA10**

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA10** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim st. motorku, pionier, babetu. 0905 253 009 »Kúpim Superb 1., lacno. 0907 231 442. »Kúpim stary traktor aj nefunkcny 0905675749

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Kúpim KRÁLIČIE, ovčie, kozie, liščie KOŽE 0905350531

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim staru motor. pilu, krovinorez atd.aj nefunkcne. 0905450533

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim staré mechanické hodinky Prim a iné 0905 767 777

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»MI OKOLIE 45R MUZ HLADA SLECNU ZENU NA LASKU SMS 0904213263

Myslime na naše mamy

Patrí im veľká vďaka, úcta a obdiv. Reč je, pravdaže, o našich mamách, matkách, maminkách, mamulienkach, mamičkách, ktoré už onedlho oslávia svoj sviatok.

Žijeme hektické životy a neraz si ani neuvedomíme, koľko dní sme už nezavolali svojej mame, alebo ju nenavštívili. A je to pritom práve ona, ktorá je tu s nami od nášho narodenia a nie je deň, kedy by na nás nepomyslela. Mama nás sprevádza po celý život. Teší sa z našich úspechov, podrží nás, keď prekonávame ťažké životné skúšky, stojí pri nás, keď strácame pevnú pôdu pod nohami a keď zabľúdime, je tu, aby nám pomohla nájsť opäť tú správnu cestu. Je to ona, ktorá nám dôveruje, keď nad nami už možno iní lámu palicu, je to ona, ktorá nás bezpodmienečne miluje.

Druhá májová nedeľa už tradične patrí mamám. Hoci súčasnú podobu dostal Deň matiek na prelome 19. a 20.

storočia v Spojených štátoch amerických, postupne sa udomácnil takmer vo všetkých krajinách a dnes tak tento sviatok slávia ľudia po celom svete. Je oslavou materstva a dňom, kedy si pripomíname význam a dôležitosť všetkých mám v našich životoch, oslavujeme ich a vzdávame im úctu. Zároveň je výbornou príležitosťou poďakovať sa našim mamičkám za všetko, čo pre nás robia. Možností je skutočne veľa, napríklad darovaním nežného kvietku. Každú mamu však asi najviac poteší spoločne strávený čas.

Za seba by som nám, všetkým mamám, rada zaželala veľa radostných a príjemných chvíľ strávených v spoločnosti tých, ktorých nado všetko milujeme.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0907 895 864

Výročia a udalosti

14. mája 2000
Slovensko podľahlo vo finále majstrovstiev sveta v ľadovom hokeji v **Petrohrade reprezentácii Česka 3 : 5** a získalo **striebrnú medailu**, prvú medailu v ére samostatnosti Slovenska

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

ZB zembau4@gmail.com 0905 305 968

Príjmeme

- STROJNÍK
- VODIČ NÁKLADNEJ DOPRAVY
- MECHANIK-OPRAVÁR CESTNÝCH MOTOROVÝCH VOZIDIEL A PRACOVNÝCH STROJOV

možnosť pracovať aj ako SZČO

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

0948 107 877

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

WWW.KAMENARSTVO-GS.SK



Správna voľba

50%
ZĽAVA



5.99
2.99

Kačica celá
cena za 1 kg
s drobní



1 KUS TBA
0,14



SUPERCENA

4.19

Čerstvé vajcia „M“
30 kusov
z kľetkového chovu



OD PONDELKA

OD PONDELKA 6. 5. DO NEDELE 12. 5.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

46%
ZĽAVA

7.48***

3.99

(1 kg = 7,98)

Čučoriedky
500 g balenie



LIDL
STÁNOK
DARME ČISTÝE

60%
ZĽAVA

0.99***

0.39

Šalátové uhorky
kus



31%
ZĽAVA

17.49

11.99

42%
ZĽAVA

17.49

9.99

Lavazza Crema
1000 g
zrnková káva
rozne druhy



TOP
CENA

ITALIAMO

Italian Style

OBJAVTE VIAC AKO
120
PRODUKTOV
INŠPIROVANÝCH
Talianskom



20%
ZĽAVA

4.38

3.49

(1 kg = 5,98)

31%
ZĽAVA

4.38

2.99

Mascarpone
500 g



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na rovnakom mieste z akčiového týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 6. 5. do 12. 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.

Syrová, vajíčková, s cesnakom či paprikou – stačí si vybrať Chutné a sýte nátierky na každý deň

Aj vy si každý deň lámete hlavu nad tým, čo pribalíť rodinke na desiatu alebo čo rýchle pripravíť vašim hladom na večeru? Prinášame recepty na chutné nátierky na chlieb či pečivo.

Syrová nátierka s paprikou

Suroviny: 250g tvrdého syra vhodného na strúhanie, 3 papriky rôznych farieb - zelená, červená, žltá, 150g šunka, 100g majonézy, 100g bieleho jogurtu, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Papriky umyjeme, rozkrojíme na štvrtiny, odstránime z nich jadrince a potom pokrájame na malé štvorčeky. Rovnako pokrájame aj šunku. Syr na hrubo postrúhame.

Do misky vložíme majonézu a vymiešame ju s jogurtom. Pridáme papriku, šunku a syr. Nátierku podľa chuti osolíme a okoreníme.

Fazuľová nátierka s orechmi

Suroviny: 250g konzervu bielej fazule v slanom náleve, 4 lyžice panenského olivového oleja, soľ, korenie, 2 strúčiky cesnaku, hrst vlašských orechov.

Postup: Vlašské orechy posekáme na kúsky. Strúčiky cesnaku pretlačíme. Fazuľu vylejeme na sito, prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapkať.

Do mixéru vsypeme fazuľu, pridáme

olivový olej a dôkladne vymixujeme na nátierku. Nátierku preložíme do misky a ochutíme cesnakom. Na záver zľahka vmiešame orechy.

Náš tip: Ak nemáte po ruke mixér, môžete použiť pučidlo na zemiaky.

Mrkvová nátierka s ovsenými vločkami

Suroviny: 150g smotanovo tvarohového syra, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

Postup: Mrkvu umyjeme, očistíme a na hrubo postrúhame. Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.

Do misky vložíme syr a vymiešame ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami.

Syrová nátierka s pečeným cesnakom

Suroviny: 200g syra s modrou plesňou, 200g smotanovo tvarohového syra, 3PL bieleho jogurtu, hlavička cesnaku, korenie a cukor podľa chuti

Postup: Rúru zohrejeme na stredne vysokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom



Ilustračné foto.

zdroj foto safran7 pixabay

strúčiky vytlačíme zo šupky a popučíme vidličkou.

Syr s modrou plesňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a dochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

Vajíčková nátierka s avokádom

Suroviny: 1 avokádo, 2 vajcia, 2PL bieleho jogurtu, citrónovú šťavu, soľ a korenie podľa chuti

Postup: Vajíčka uvaríme na tvrdo,

necháme vychladnúť a potom pokrájame na malé štvorčeky. Avokádo rozkrojíme na polovice, pomocou lyžice z neho vyberieme dužinu.

Do misky vložíme dužinu z avokáda, popučíme ju vidličkou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme pokrúpané vajcia a jogurt. Dochutíme soľou a korením.

Všetky nátierky môžete podávať s chlebom alebo pečivom.

» ren

VYPESTUJTE SI DOMÁCU ÚRODU!



SKLENÍKOV

Polykarbonátové skleníky

Kompostéry
Sudy na vodu

DOPRAVA ZADARMO!

Navštívte náš e-shop!

www.sklenikovo.sk

0915 516 672

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decoreum.sk

ZÁHRADNA LED GIRLANDA 10 M
+ 20X 1W LED ŽIAROVKA

-10%

-67,00 EUR **60,30 EUR**



decoreum.sk

LED SOLAR ZÁHRADNÉ SVIETIDLO,
ZÁHRADNÝ STĽP

-10%

+8,00 EUR **16,20 EUR**



OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny

slovenská firma

ZÁRUKA 25 ROKOV

⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo
⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

800 € / 2 TÝŽDNE


Oblúbené jarné práce na Českých Chmelniciach

Ubytovanie s internetom zdarma. Týždenné zálohy a výplata mesačne. Prac. zmena 10 hod, pracuje sa na úkol! **U nás vek nerozhoduje!** Práca nie je ťažká, ale hľadáme prednostne ľudí, zvyknutých na fyzickú prácu. **Ďalšie nástupy 9.5. alebo dohodou.** Môžete pracovať aj dlhodobo, prácu máme celý rok.

Viac na **0948 762 295** (stačí prevzoniť, zavoláme naspäť).

Jobbees

- tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.



Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu /PAPIER/

V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

Chráňte sa pred kliešťami

Prekrásne slnečné dni nás lákajú na potulky do prírody a spolu s prebúdajúcou sa prírodou sa o slovo hlásia aj kliešte. Chráňte pred nimi seba aj svojich blízkych.

Kliešte sú malé parazity a pre človeka predstavujú nebezpečenstvo najmä v prípade, ak sú infikované, pretože vtedy prenášajú nepríjemné ochorenia. Na Slovensku sa najčastejšie vyskytujú dve z nich: lymská borelióza a kliešťová encefalitída.

V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

Kliešte sa vyskytujú v trávnych porastoch s výškou od dvadsať centimetrov do jedného metra. Najstí ich môžeme v záhradách, v parkoch i v lesoch. V posledných rokoch sa v dôsledku klimatických zmien dostávajú aj do vyšších zemepisných polôh, dokonca až do nadmorskej výšky nad 1000 metrov. Striehu na koncoch listov, na stebľoch tráv alebo na vetvičkách prízemných kríkov. Oblubujú najmä dubovo-hrabové lesy.

Takto sa môžete pred kliešťom chrániť

Pri potulkách prírodou by sme sa

mali vyhýbať miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov, ktorými sú okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Je dobré zvoliť vhodné oblečenie pokrývajúce čo najväčšie časti tela, najmä dlhé nohavice a ponožky. Vhodnejší je svetlý odev, na ktorom tohto parazita skôr zbadáte. Zabúdať by sme nemali ani na používanie repelentov.

Kliešťa vyberte správne

Ak si na tele nájdete kliešťa, treba ho vytiahnuť čo najskôr. „Kým na prenesenie baktérii, ktoré spôsobujú lymskú boreliózu, kliešť potrebuje byť prisatý aspoň 24 hodín, vírus kliešťovej encefalitídy sa môže preniesť do pár hodín po zaklieštení. Po návrate z pobytu v prírode alebo v blízkosti mestskej zelene je preto dôležité bezprostredne po návrate domov skontrolovať celú pokožku tela. Poriadne si prezrite najmä miesta ako pod pazušie, slabiny, miesta pod kolenami a vlasatú časť hlavy,“ objasňujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a v prípade zaklieštenia odporúčajú nasledujúci postup:

- Prisátého kliešťa odstraňujte pinzetou, ktorú pritlačte čo najbližšie ku koži.
- Kliešťa vyťahujte plynulým kolmým

ŕahom smerom od kože, postupujte pomaly a bez točenia. Ak ho potrebujete z kože uvoľniť, opatrne ním zakývajte zo strany na stranu a opäť skúste plynulo ťahať smerom od kože. Kliešťa nevykrúcajte prudko do strán, mohli by ste ho pretrhnúť - je dôležité ho nepoškodiť a nerozmlaždiť.

- Nekvapkajte na neho olej, vtedy sa začne dusiť a vyvráti natrávenú krv späť do rany. Snažte sa odstrániť celé telo kliešťa aj s hlavičkou.

- Kliešťa po odstránení nemliaždite prstami. Hodte ho do WC misy a ihneď spláchnite, vyhodte ho do koša v uzavretej nádobe / v uzavretom vrecúsku, prípadne kliešťa dôsledne znehybnite lepiacou páskou a takto ho vyhodte do koša.

- Po vybratí miesta prisatia ihneď vydezinfikujte. Ak nie je poruke dezinfekčný prostriedok z lekárne (lieh, jódomá tinktúra), použite prípravok s obsahom alkoholu. Dezinfikujte aj pinzetu a povrchy, na ktoré dopadla tekutina z poškodeného tela nacaného kliešťa a poriadne si umyte ruky.

- Poznačte si pre istotu dátum a pravdepodobnú lokalitu, kde ste mohli kliešťa chytiť. Ak ste ho mohli mať na tele už dlhší čas (zopár dní), poznačte si aj túto



Ilustračné foto.

foto autor JerzyGorecki pixabay

informáciu. Tieto informácie môžu byť užitočné pre vášho lekára v prípade, že sa u vás neskôr objavia príznaky, ktoré sú obvyklé v prípade infekcií prenášaných kliešťami. Nasledujúci mesiac venujte pozornosť príznakom ako väčšie začervenanie v mieste odstráneného kliešťa, horúčka, bolesť svalov, bolesť hlavy či opuch a bolesť kĺbov. Ak sa vyskytnú, konzultujte svoj stav s vašim lekárom.

Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR

» ren

VIA OCULIA®



Očná ambulancia

MUDr. Pavel Uličný

**RÝCHLE OBJEDNANIE
NA PRESNÝ ČAS
DOSTUPNOSŤ
BEZPLATNÉHO PARKOVANIA
BEZBARIÉROVÝ PRÍSTUP
V CENTRE PREŠOVA**

Jedinečný koncept

Priame prepojenie so štýlovou očnou optikou Vám prináša úsporu času a peňazí.

Vyriešte svoje problémy s očami na jednom mieste :)

Jarková 1, Prešov
PO-PIA (8:30 - 16:30)

viac info na:
tel.: 0918 687 942
www.viaoculia.sk

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

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTELNOSTI

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy
ZĽAVA 50%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM



UŽ OD
379 €

DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA

galerica

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpílovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

centrum
dobrehobývania

Bardejovská 42, oproti DPMP, Prešov
tel.: 0908/872177, 051/7764330

• Otv. hod.: Po-Pi 8-17 •

www.dvere-parkety.sk



Interiérové dvere a zárubne

ATVYN - ERKADO - DRE - INVADO - PORTA - SAPELI



Ponúkame:

- rýchle dodanie vybraných dverí
- bezfalcové, reverzné dvere
- skryté zárubne
- posuvné systémy ECLISSE
- dvere na mieru, svetlíky

Doprava tovaru. Zameranie.

Profesionálna
montáž

Prémiové podlahy

QUICK STEP - PARADOOR - EGGER

- odolné voči vode a oderu - systém AQUA
- vybrané dekory s integrovanou podložkou
- luxusný dizajn povrchu

laminát - kompozit - vinyl



Veľké zníženie cien laminátových a vinylových podláh.

OSB dosky - všetky hrúbky už od 3,90 €/m² hranoly KVH - výborné ceny