

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 27 190 domácností

ČAS POSTAVIŤ SA ZA SLOVENSKO

Nešťastný atentát na premiéra vyburcuje k eurovoľbám masy extrémistov. Preto je veľmi dôležité, aby prišli voliť aj slušní ľudia, ktorí Slovensko nechcú predať Putinovi.

ĎAKUJEM za Vašu podporu

HNUTIE SLOVENSKO



22

MASTER GROUP s.r.o.

ZASKLENIE BALKÓNOV

ZIMNÉ ZÁHRADY

za bezkonkurenčnú cenu!

0915 927 993 - 0940 707 621

SEZÓNNE ZLAVY

TERASY • PRÍSTREŠKY

www.mgroupsro.sk

za NAJLEPŠIU CENU !!!

STUDNE

0907 148 965
0905 195 458

Zrážky zo mzdy, exekúcie, blokováný účet v banke?

OSOBNÝ BANKROT už do 30 dní.

0915 933 339

DREVENÉ konštrukcie

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE TERASY
ZASKLENIE PRÍSTREŠKU
PRÍSTREŠKY
BIOKLIMATICKÉ PERGOLY
BALKÓNY a LODŽIE
SCREENOVÉ 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

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, plátno
kašmírové sukne, šatky
brokátové šatky, štofky

0908 627 952

LACNÝ VÝKOP STUDNÍ

AKCIA 0915 877 159

OBNOVA A DOPLNENIE PÍSMO PRÍAMO NA CINTORÍNE

0905 837 094 • www.gravirovaniehe.sk

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

SUPEREXPRES

pondelok - piatok HAVARIJNÁ SLUŽBA

PREBÍJANIE, ČISTENIE A MONITOROVANIE KANALIZÁCIÍ

KANALIZAČNÝCH POTRUBÍ A VPUSTÍ DAŽĎOVÝCH ZVODOV

EXPRESNE RIEŠIME ZÁVADY

0949 009 999

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov
- Obnova písma
- Dosekávanie 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

JAHODY

6 € / 2 kg košík
dovezieme bezplatne až k Vám domov

objednávky na tel: 0907 263 750, FB: ovocie a zelenina na kolesách

ovocie a zelenina NA KOLESÁCH

KANALIZÁCIE

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0918 520 333

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

STRECHY Vlady

Najlacnejšia strešná krytina v okolí

PRÁCE

- Tesárske - Klampiarske
- Pokrývačské
- Zateplenie strechy

SLUŽBY

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

Všetko pre vašu strechu, prístrešky, altánky a iné.

THERMO kamera - zameranie úniku tepla + foto! **0940 88 88 29**

BELMONT **ŠPECIÁLNE STRECHY** 0940 848 027 | 0907 953 163

Obnova starých eternitových, plechových a plochých striech rodinných domov i panelákov **BEZ DEMONTÁŽE**

ZDARMA: obhliadka, zameranie / cenová ponuka / konzultácia, poradenstvo

Výmena odkvapových žlabov
Oprava komínov

Špeciálne lepenie z kvalitných bituminových pásov rôznej farby, vzorov a druhov
len Index total qualitate

CENA 25 € /m²
ZÁRUKA 15 ROKOV

belmont@centrum.sk

OBNOVA STRIECH
Reálna záruka 12 ROKOV • Obhliadka ZDARMA

• PRÍEMYSĽNÉ BUDOVY • BYTOVÉ, JEDNOTY • SKLADOVÉ PRIESTORY

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

INDEX 3D PVC

VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
OBNOVA KOMÍNOV
OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA

0949 765 613

Realizujeme **STROJOVÉ POTERY A OMIETKY**

0948 300 988

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH
www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

6. jún 1944
vylozenie v Normandii

Výročia a udalosti

Mandľové, kokosové aj ovsené

Rastlinné mlieka si vyrobíte hravo aj doma

Ovsené, mandľové či kokosové – ktoré z nich si vyberiete? Rastlinné mlieka sú vhodnou voľbou nielen pre ľudí trpiacich alergiou na bielkovinu kravského mlieka, či vegánov, ale pre všetkých, ktorí si chcú spestriť svoj jedálniček. A hoci ich dnes už bez problémov zakúpite vo väčšine predajní s potravinami, zvládnete si ich jednoducho a rýchlo vyrobiť aj doma.

Použitie rastlinných mliek je veľmi všestranné. Dajú sa piť samotné, pripravovať z nich môžete tiež rôzne nápoje, koktaily či smoothie, ale skvelé sú aj do polievok, omáčok či do kaší. Na ich výrobu budete okrem rastlinnej zložky potrebovať kvalitný mixér, vodu a husté plátno, prípadne sitko.

Mandľové mlieko

Jeden hrnček lúpaných mandlí cez noc namočíte do vody. Ráno sceďte, potom vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky vody a rozmixujte dohľadka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj mandľovú drť. Tú môžete použiť na výrobu domácej mandľovej nátierky či ako prísadu pri pečení koláčov.

Náš tip: Ovocné smoothie s mandľovým mliekom

Suroviny: 1/2 hrnčeka mandľového mlieka, 1 banán, 1/2 hrnčeka ananásu, 1/2 hrnčeka manga, 1/2 hrnčeka jahôd

Postup: Všetko ovocie očistíme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Zalejeme mandľovým mliekom a dôkladne rozmixujeme na hladké smoothie. Prelejeme ho do vyššieho pohára a ihneď podávame.

Kokosové mlieko

Dva hrnčeky strúhaného kokosu vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky horúcej, nie však vriacej vody a rozmixujte dohľadka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj kokosovú drť. Tú môžete použiť pri pečení ako prísadu do koláčov.

Náš tip: Kaša s kokosovým mliekom

Suroviny: 100 g ovsených vločiek, 200 ml vody, 200 ml kokosového mlieka, 1/2 PL medu, orechy a ovocie podľa chuti

Postup: Vločky dáme variť do vody. Keď sa časť vody odparí, prilejeme kokosové mlieko, necháme zovrieť a varíme za stáleho miešania na miernom ohni kým nezískame kašu požadovanej konzistencie. Na záver ochutíme medom a ozdobíme ovocím, prípadne nasekanými orechmi.



Ilustračné foto.

zdroj foto Imoflow pixabay

Zmrzlina s kokosovým mliekom

Suroviny: zrelé mango, banán, kokosové mlieko

Postup: Mango ošúpeme, vykôstkujeme a nakrájame na kocky, banán nakrájame na plátky. Takto pripravené ovocie dáme do vrecka a vložíme do mrazničky.

Na druhý deň zmrazené ovocie vyberieme, dáme do mixéra a počas mixovania pridávame vychladené kokosové mlieko podľa toho, akú konzistenciu zmrzliny chceme dosiahnuť.

Ovsené mlieko

Postup: 100g jemných ovsených vločiek nasypete do mixéra, zalejte štyrmi hrnčekmi studenej vody a nechajte pol hodiny rozmôčiť. Následne mixujte asi štyri minúty dohľadka.

Po príprave mlieka ho ihneď skonzumujeme alebo uchováваме v uzavretej nádobe v chladničke najviac do druhého dňa.

VÁŠ SUVERÉNNY **V EURÓPE**

KANDIDUJEM DO EURÓPSKEHO
 PARLAMENTU, ABY SOM HÁJIL
 ZÁUJMY AJ NÁS
VÝCHODNIAROV

SOM PROTI

- ✗ Green deal (zelenej dohode)
v terajšej podobe
- ✗ Zrušeniu práva veta
- ✗ Nezmyselným migračným
zákonom

SOM ZA

- ✓ Silnú, demokratickú a mierovú EÚ
- ✓ Spravodlivú podporu regiónov
- ✓ Ochranu peňazí pre Slovensko

Ján FERENČÁK 

VÁŠ SUVERÉNNY  **VÝCHODU** V EURÓPE

www.kdh.sk

**Silné Slovensko
v bezpečnej Európe**

KDH 19.

2. Viliam KARAS



Objedávateľ: Kresťanskodemokratické hnutie, Šafárikovo námestie 4, 811 02 Bratislava, IČO: 00586846
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekarška 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO:36252417

68-151

www.kdh.sk

**Silné Slovensko
v bezpečnej Európe**

KDH 19.

3. Gabriel PAĽA



Objedávateľ: Kresťanskodemokratické hnutie, Šafárikovo námestie 4, 811 02 Bratislava, IČO: 00586846
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekarška 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO:36252417

68-152

VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE

HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRÁCIA

Voľte 23

Igor **15**
ŠIMKO

35 rokov | otec | manžel
hrdý Východniar | poslanec NR SR

Jediný kandidát
z Košického kraja

HLAS

DAJME VÝCHOD NA PRVÉ MIESTO!

Na Východe, máme rozrobené všetko a dokončené nič. Eurofondy sa preto musia dostať k Východniarom. Som rodený Košičan, Východniar a viem, že počas takmer 20-tich rokov, kedy sa intenzívne stretávam s ľuďmi na Východe, je stav tejto časti Slovenska naozaj žalostný. Potrebujeme mať opravené cesty, mosty, školy, škôlky, obecné úrady, alebo aj základné veci, ktoré mali byť dávno vyriešené – pitná voda, kanalizácia, športoviská, bezpečnosť v obciach vďaka kamerám, či rýchly internet pre všetkých.

To sú veci, ktoré sa nám bez Európskej únie a najmä eurofondov nepodari zrekonštruovať alebo vystavať nanovo len z daní obyvateľov Slovenska. Nesmieme dopustiť aby v Európskom parlamente sedeli ľudia, ktorí píšu listy PROTI SLOVENSKEJ REPUBLIKE, ktorí chcú dať STOPku eurofondom a STOPku rozvoju regiónov. My Východniari chceme, aby sa aj u nás všetko dokončilo a rozvíjalo.

Ak budeme podporovať ľudí z regiónu kde žijú, tak dostaneme presne to čo od politikov chceme – ich osobný záujem na tom, aby sa nám žilo doma, na Východe lepšie. Dnes je stav taký, že 80% europoslancov sú len Bratislavčania.

Áno správne čítate, **žiaden Východniar so vzťahom k normálnym hodnotám**, ktoré vyznávame my všetci, hrdosť na svoj pôvod, schopnosť a chcenie prebiť sa, mať chuť niečo zmeniť aj v najvzdialenejšej obci na Východe Slovenska – áno, aj tam ľudia žijú.

Milí Východniari, vďaka Vašej dôvere som dnes poslancom Národnej rady Slovenskej republiky za stranu **HLAS – sociálna demokracia**. 5 rokov nemá Východné Slovensko zástupcu v Európskom parlamente.

Kandidujem z čísla 15, posledného miesta na kandidátke HLASu ako symbol pre všetkých Východniarov, ktorí tak ako ja vedia, že na nás sa nemá zabúdať, preto som presvedčený, že aj VÝCHOD PATRÍ NA 1. MIESTO. Ak s tým súhlasíte, prosím zakrúžkujte moje číslo 15.

Na znak toho, že to myslím vážne, pripájam môj e-mailový a mobilný kontakt, aby ste sa ma mohli čokoľvek opýtať aj z mojej súčasnej práce a rád Vám odpoviem. igor.simko@nrsk.sk, 0949 639 987

Ďakujem že ste dočítali tieto riadky.

Igor ŠIMKO
Váš poslanec NR SR


HLAS
 SOCIÁLNA DEMOKRACIA

SLOVENSKO JE ZRANENÉ ZACHRÁŇME HO SPOLOČNE

Vol'te 23

Streda 15. mája 2024 sa čiernymi písmenami zapísala do histórie slovenskej demokracie. Politická nenávisť a netolerancia k inému názoru vyústila až do atentátu na predsedu vlády Roberta Fica.

Jediná možná cesta je cesta pokoja, pokory a utlmenie vášní. Nesmieme na nenávisť odpovedať ďalšou nenávisťou, inak sa zlo nezastaví.

Slovensko je len jedno. Je to naša spoločná vlasť. A my nesmieme kvôli jednému šílenému činu rezignovať na všetko, čo sme ako národ a spoločenstvo počas troch desaťročí nezávislej Slovenskej republiky spolu dokázali.

mov či podpora regiónov. O tom všetkom rozhodoval a naďalej bude rozhodovať Európsky parlament. A už 8. júna pôjdeme voliť slovenských europoslancov, ktorí budú presne tieto otázky najbližších päť rokov riešiť.

Podme voliť ľudí, ktorí budú hrdými reprezentantmi Slovenska v Európe. Ktorí budú našim spoločným HLASom a ktorí budú mať na prvom mieste tak národnoštátne záujmy

SLOVENSKO JE LEN JEDNO. A MY NESMIEME REZIGNOVAŤ

Nebol to však len atentát na premiéra. Bol to atentát na demokraciu.

Slovensko každú politickú krízu vo svojej histórii vyriešilo demokraticky a ústavne vo volebných miestnostiach. Prvýkrát sa stalo, že sa niekto pokúsil vyjadriť svoj politický názor guľkami vystrelenými do tela jedného z najvyšších ústavných činiteľov.

Aby sa to nikdy viac nestalo, musíme otvorene hovoriť o príčinách a nebáť sa pomenovať aj chyby. Ale predovšetkým, slovenský národ sa nevyhnutne musí upokojiť, uzmierniť a žiť inak ako v posledných mesiacoch.

Svet sa ani po tomto hroznom skutku nezastaví. Nesmieme sa zastaviť ani my. A najväčšou chybou by bolo prenechať priestor ľuďom, myšlienkam a skutkom, ktoré priviedli atentátnika na handlovské námestie so zbraňou v ruke.

Náš spoločný HLAS musí znieť ďalej – hrdo, suverénne a sebedovo. A musí znieť nielen na Slovensku, ale aj v Európe. Pretože ani tá sa nezastaví a naďalej bude rozhodovať o mnohých konkrétnych veciach v našich životoch.

Postoj k nelegálnym migrantom, zákaz áut so spaľovacími motormi, zateplovanie do-

Slovenska, ako aj potreby slovenských ľudí. Slovensko je dnes zranené. Ale spoločne ho môžeme zachrániť. Aj demokratickým a slobodným vyjadrením názoru v eurovoľbách. Nedajme sa zastaviť ani zastrašiť. Podme ukázať, že našou jedinou zbraňou je odovzdaný hlas.


HLAS
 SOCIÁLNA DEMOKRACIA



Správna voľba

42% ZĽAVA
~~6.99~~
3.99
Kuracie stehná
XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



52% ZĽAVA
~~7.49**~~
3.59 • (1 kg = 718)
Čučoriedky
500 g balenie



LIDL
STANOK
VENEČNÉ ČISTENIE

SUPERCENA
~~1.00~~
0.70
Trvanlivé mlieko
1L
3,5 % tuku



28% ZĽAVA
~~2.09**~~
1.49
Konzumné zemiaky skoré
1,5 kg balenie
varný typ B - prílohové
1 kg iba
0.99



50% ZĽAVA
~~0.69~~
0.34 • (100 g = 0,23)
Zvolenský smotanový jogurt
145 g
rôzne druhy



OBLÚBENÉ
VÝROBKY
SO ZĽAVOU
MINIMÁLNE

50%



53% ZĽAVA
~~59.99*~~
27.99
Jar Platinum
140 tableť
tablety do umývačky riadu
1 tableta iba
0.20



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu. **Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na rovnakú množnosť produktu z ekvivalentného týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 3. 6. do 9. 6. 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.

Kvitne voňavá baza

Baza čierna rastie najmä na vlhších miestach, na lúčkach, poliach, či okraji lesov. Ide o pomerne známy ker, ktorý od mája až do konca júla kvitne bielymi až žltobielymi kvetmi s charakteristickou a prenikavou vôňou. Jej plody sú čierne až čiernofialové. Je bohatá na množstvo živín a zdraviu prospešných látok.

„Plody bazy čiernej sú zdrojom vitamínu C a A, vlákniny a minerálov ako draslík, vápnik a železo. Avšak najviac jej zdraviu prospešných účinkov je pripisovaných polyfenolovým látkam a z nich najmä antokyanínom, ktoré sú zodpovedné za čierne sfarbenie bazových plodov a ktoré majú i antioxidantné a protizápalové účinky,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Baza podporuje imunitu, pomáha v prevencii a pri podpore liečby prechladnutia a často sa vyskytujúcich respiračných ochorení, ako angína či chrípka. Svojimi protizápalovými účinkami môže pomáhať i pri vonkajšom použití, ako zábalu



Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

alebo obklady pri miernení bolesti a opuchov. Antokyaníny taktiež pomáhajú pri prevencii srdcovo-cievnych chorôb. Baza má laxatívne účinky a tým môže pomáhať pri liečbe zápch, má močopudné účinky, stimuluje potenie, môže taktiež zlepšovať náladu a životnú výkonnosť.

Použitie

Z plodov a kvetov bazy si môžeme pripraviť čaj, sirup, džem alebo víno. Kveti by sa mali sušiť zavesené za stopku alebo rozložené v tenkých vrstvách bez priameho slnečného svetla. Je tiež možné sušiť plody, keď sú už zrelé. Pokiaľ nie sú sušené, je najlepšie spracovávať kvety i plody čo najskôr.

Pozor!

Odborníci upozorňujú, že niektoré časti bazy - listy, korene, kôra, stonky a dokonca aj nezrelé bobule obsahujú kyanogénne glykozidy, ktoré za určitých okolností môžu uvoľňovať kyanid, ktorého množstvo je síce zriedkavo život ohrozujúce, avšak môže spôsobiť nevoľnosť, vracanie, hnačku, závraty či problémy s dýchaním. Aj zrelé, ale neuvarené plody môžu spôsobiť ťažkosti. Konzumácia bazy nie je vhodná ani pre ľudí s autoimunitnými problémami, malé deti, tehotné ženy či pre ľudí, ktorí užívajú močopudné lieky.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

Pripravte si chutné pesto

Bazalka v našej kuchyni

Bazalka je jednoročná bylina, ktorej listy a vňať zberáme od júna až do septembra. Má príjemnú vôňu, široké uplatnenie v našej kuchyni a dopestovať si ju môžeme počas celého roka aj na okennom parapete.

Bazalka sa používa do omáčok, šalátov i polievok, pridávať ju však môžete aj do smoothie, limonád či šalátov. Ochutí tiež marinády a zálievky. Veľmi dobre sa hodí k paradajkám či baklažánu a pravdaže k cestovinám. Do varených jedál ju pridávajte až tesne pred ich dokončením, aby nestratila svoju vôňu.

Účinky na zdravie

Bazalka obsahuje veľa zdraviu prospešných látok. Patria medzi ne železo, horčík, vápnik, fosfor, draslík, zinok, selén, sodík, mangán, omega 3, omega 6 kyseliny, vitamíny A, B, C, E, K, luteín, betakarotén, kyselina listová, kyselina pantoténová. Bylinka má protizápalové a protivírusové účinky a je tak skvelým pomocníkom v boji proti rôznym infekciám. Podporuje chuť do jedla, uľaví pri nechutenstve, nevoľnosti, ale aj pri bolestiach hlavy. Vďaka svojim upokojujúcim účinkom pomáha zmierniť stres.

Náš tip:

Z bazalky si môžete pripraviť chutné pesto, ktoré výborne dochutí cestoviny,



Ilustračné foto.

zdroj foto Jill Wellington pixabay

ryby ale aj opekanú bruschettu.

Budete potrebovať: 2 šálky čerstvých lístkov bazalky, strúčik cesnaku, 30 g nasucho opražených píniových orieškov, 30 g syru parmezán, 60 ml olivového oleja, soľ, mleté čierne korenie, pár kvapiek citrónovej šťavy.

Postup: Lístky bazalky umyte pod tečúcou vodou a poriadne osušte. Do kuchynského elektrického sekáčika alebo mixéra vložte cesnak, nasucho opražené vychladnuté píniové oriešky

a dôkladne rozsekejte. Postupne po dávkach pridávajte bazalku a prilievajte olivový olej. Mixujte krátko, aby prehrievaním bazalka nezhorkla a nestratila svoju zelenú farbu. Nakoniec pridajte strúhaný parmezán, pár kvapiek citrónovej šťavy, soľ, korenie a domixujte. Pesto preložte do uzatvárateľnej nádoby, jeho povrch zalejte olivovým olejom, uzatvorte viečkom a vložte do chladničky.

» ren

Pripravte si sirup alebo čaj

Tymian uľaví prieduškám aj tráveniu

Ak ste tymian doposiaľ používali len na dochutenie pokrmov, tak neváhajte a skúste jeho liečivé účinky využiť aj v podobe čaju či sirupu.

Hoci tymian alebo dúška tymianová pochádza zo Stredomoria, dopestovať si ho môžeme aj v našich záhradách. Darí sa mu bude voľne v záhrade ale aj v nádobách na balkóne či terase. Nájdite mu však slnečné miesto. Pestovať ho môžete priamo zo semienok alebo z predpestovaných sadeníc, ktoré sa dajú zakúpiť v záhradníctvach. Sušený ho však bez ťažkostí zakúpite v predajni s potravinami.

Liečivé účinky tymianu

Liečivú silu tymianu poznali už naši predkovia a túto príjemne voňajúcu bylinku využívali najmä na liečenie problémov s tráviacim ústrojenstvom, pri zmiernení žalúdočných kŕčov, pri ničení črevných parazitov, pri nadúvaní, ale aj pri prechladnutí, pri liečbe záchvatového kašľa u priedušiek.

Tymianový sirup

Budete potrebovať: 300g trstinového cukru, 300ml vody a 15g sušeného tymianu

Takto sa to podarí: Vodu priveďte do varu, pridajte cukor a miešajte



Ilustračné foto.

autor foto photosforyou pixabay

kým sa cukor úplne rozpustí. Do takto vzniknutého sirupu vsypte sušený tymian, odstavte, prikryte a nechajte lúhovať 30 minút. Hotový sirup sceďte cez jemné sitko alebo plátno do čistého suchého a najlepšie sterilizovaného pohára, dobre uzatvorte a uložte na tmavé chladné miesto. Podávajte 3krát denne čajovú lyžičku.

Tymianový čaj

Z nasledovnej dávky získate čaj na celý deň. Dve čajové lyžičky sušeného tymianu (maximálne 7 gramov) zalejte

500ml vriacej vody, prikryte a nechajte lúhovať 15 minút. Sceďte cez jemné sitko alebo plátno a čaj popíjajte počas celého dňa. Toto množstvo neprekračujte.

Pozor

Tak ako v prípade všetkých bylín, aj tymian by sme mali užívať s mierou. Jeho nadmerná konzumácia môže spôsobiť zdravotné ťažkosti napríklad so štítnou žľazou. Ak nie ste si istí, poraďte sa so svojím lekárom.

» ren

Bezplatný týždenník

HUMENSKO
VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

EV 6211/24

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

Ročník 1, Vydanie 5, týždeň 22/2024.

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 Cirochou, Zemplíns-
ke Háme, Čemerné, Vranov nad Top-
ľou, Snina, Sečovská Polianka, Sedliská,
Slovenská Kajňa, Tovarné, Zámuto



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
nechodja, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

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

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-B5
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	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

**Občianska
riadková
inzercia**

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim st. motorku, pionier,
babetu. 0905 253 009

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»Predám za symbolickú
cenu 20 eur matrace na
manželskú posteľ, vrátane
pružinovej výstuže, stav
ako nové. Tel.: 0918 894 671

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»KUPIM PAROZIE, 0902 555
510

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»46R MUŽ HĽADA ZENU 47-
58 NA PEKNE PRIATEĽSTVO
SMS 0904213263

**Chcete si
podať
inzerát?**

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RP medzera HU medzera
Číslo rubrikymedzera Text
inzerátu

Príklad:

**RP HU 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 neučítame.
**Upozornenie! Služba nefunguje
u operátora 02 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 no-
vinách, **HU** zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu
PlatbaMobilom.sk tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

**9 ŽIVOTY
NIE PROFITY**

socialisti.sk

**Lucia
Hubinská**

Objednávateľ: Socialisti.sk, Štefánikova tr. 44, 94901 Nitra, IČO: 5265907
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36 252 417



OBORÍN

Súkromná bezpečnostná služba, prijme

**PRACOVNÍKOV NA VÝKON
STRÁŽNEJ SLUŽBY**

Súkromná bezpečnostná
služba, prijme pracovníkov
na výkon strážnej služby
do OC v Humennom.

Podmienkou prijatia je preukaz
odbornej spôsobilosti typu „S“.

Kontakt:
tel: **051 77 222 14, 0903 615 207**
papservice@papservice.sk

**DO OC
V HUMENNOM**

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

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: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV



Po prečítaní noviny
odhodte do triedeného
odpadu /PAPIER/

Smolenická aj Krupanská fčela Bezplatná kyvadlová doprava pre turistov

Ak sa chystáte na výlet do Smoleníc či Dolnej Krupěj, tak využít môžete bezplatnú kyvadlovú dopravu. Autobus vás odvezie k pamiatkam aj na najväčšie podujatia v týchto obciach a ich okolí.

Kyvadlový autobus funguje na princípe „vystúp-nastúp,“ čo umožňuje cestujúcim nastúpiť na ktorejkoľvek označenej zastávke, vystúpiť a pozrieť si atrakcie. Výhodou je flexibilné pokračovanie v jazde bez potreby zakúpenia cestovných lístkov. „Snažíme sa prispievať k ekologickejšej preprave návštevníkov regiónu, zároveň je to ideálna príležitosť cestovať za krásami regiónu zdarma,“ uvádza Agáta Mikulová, výkonná riaditeľka Krajskej organizácie cestovného ruchu Trnavský kraj a dodáva, že „cieľom je aj rozptýliť návštevníkov v destinácii Smolenice, tak, aby si každý užil zaujímavé miesta v nepreplnenom prostredí.“

V Smoleniciach so Smolenickou fčelou

Obec Smolenice patrí každoročne k tým najvyhľadávanejším lokalitám v okolí Trnavy. Ukrýva niekoľko lákadiel najmä pre rodiny s deťmi alebo aktívnych ľudí. Majú možnosť navští-

viť jaskyňu Driny - jedinú sprístupnenú jaskyňu na západnom Slovensku, Smolenický zámok, kedysi sídlo rodiny Pálffyovcov, náučný chodník hradiskom Molpír, edukatívne medovinárstvo alebo okolitú prírodu s turistickými trasami a cyklochodníkmi. Návštevníkom počas ich výletov pomôže v letných mesiacoch (júl – august) s prepravou kyvadlová doprava s názvom Smolenická fčela. Tá bude premávať každý víkend a zabezpečí spojenie od železničnej stanice, k medovinárstvu a cez centrum obce až k jaskyni Driny. „Prázdninové jazdy začnú vždy v sobotu a nedeľu o 10.10 h. Smolenická fčela vyrazí zo železničnej stanice v Smoleniciach, zastaví pri areáli medovinárstva a v centre Smoleníc. Cieľová zastávka bude parkovisko Jahodník pri jaskyni Driny,“ upesnil Alexander Prostinák, riaditeľ OOCR Trnava Tourism.

Smolenická fčela prepraví okrem letných mesiacov návštevníkov aj počas najväčších podujatí:

8. jún: Pálffyho slávnosti vína

15. jún: Cesta rozprávkovým lesom

19. október: Nočný Medokvas

30. november – 22. december: Svetlo noci Vianočnej



Ilustračné foto.

zdroj foto: Región Trnava, Obec Smolenice, Včelco

Krupanská fčela v Dolnej Krupěj

Počas veľkých podujatí v Dolnej Krupěj bude návštevníkom k dispozícii bezplatná doprava s názvom Krupanská fčela. Autobus bude premávať zo železničnej stanice v Trnave do obce Dolná Krupá a naspäť. „Krupanská fčela ulahčí návštevu najväčších podujatí a skrytých architektonických a prírodných klenotov, ktoré sa v obci nachádzajú. Kyvadlová doprava návštevníkom poskytuje možnosť vyraziť

na výlet bez potreby osobného auta,“ dodáva Alexander Prostinák.

Prehľad akcií v Dolnej Krupěj, kedy bude premávať Krupanská fčela:

1. jún: Otvorenie ružiarskej sezóny

29. jún: Letný Medolandiafest

7. september: Rozárium hudby

21. september: Jesenný Medolandiafest

12. október: Medobranie Dolná Krupá

» ren

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



113,00€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

Demro.sk



109,99€

PHILIPS OneBlade PRO
360 PP

Demro.sk



979,00€

Kávovar JURA E6 Piano
Black (EC)

Domkavy.sk



49,99€

Silvercrest® Stolný
miniventilátor

Lidl.sk



14,90€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk



365,00€

Umývačka riadu Whirlpool
WIC 3C26F

ZlavneneSpotrebice.sk



39,51€

Bazén Bestway®, nafukovací,
bez prísl., 305x76 cm

Profitent.sk



229,00€
289,00€

-21%

Grillmeister Plynový gril
3 + 1

Lidl.sk

Kolektívna imunita

O kolektívnej imunite počúvame posledné roky pomerne často. O čo ide a ako kolektívna imunita funguje, informovali v uplynulých dňoch na sociálnej sieti odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv.

„Kolektívna imunita znižuje riziko šírenia chorôb. Ako už napovedá jej názov, pred infekčnými chorobami chráni nielen jednotlivca, ale aj jeho okolie – rodinných príslušníkov, priateľov, spolužiakov, kolegov či susedov. Kolektívnu imunitu dosiahneme, keď väčšina populácie získa odolnosť voči infekčnej chorobe buď prirodzene, alebo očkovaním,“ približujú odborníci a dodávajú, že kolektívna imunita funguje na jednoduchom princípe – čím vyšší je podiel imúnnych jedincov v skupine (kolektíve), tým menšia je pravdepodobnosť, že zdravé neimunizované osoby prídu do kontaktu s infekčným jedincem. Výrazne sa tým znižuje pravdepodobnosť, že sa daná choroba rozšíri.

Chrání rizikové skupiny

„Kolektívna imunita nepriamo chráni aj rizikové skupiny, napríklad malé deti, seniorov, ľudí s oslabeným

imunitným systémom, pacientov s rakovinou či ľudí, ktorí nemôžu byť zaočkovaní zo zdravotných dôvodov - napríklad z dôvodu alergie na niektorú zložku vakcíny,“ objasňujú odborníci a tiež hovoria, že okrem zdravotných benefitov kolektívna imunita prospieva aj k zníženiu sociálneho, psychologického a finančného zaťaženia obyvateľov i štátnych systémov a znižuje tlak na zdravotníctvo a sociálnu starostlivosť.

Pozor

„Kolektívna imunita nechráni pred všetkými infekčnými ochoreniami. Príkladom je tetanus, ktorý sa vyskytuje v dôsledku poranenia alebo uhryznutia psom, respektíve mačkou. Ochranu pred tetanom dokáže poskytnúť iba očkovanie,“ uzatvárajú odborníci.



» ren

foto autor JerzyGorecki pixabay

Pridajte si do jedálnečky vlákninu

Vláknina je významná zložka potravy. Je veľmi dôležitá pre náš organizmus a prospieva celkovému zdraviu. Podľa odborníkov je však jej príjem vo všeobecnej populácii nedostatočný.

Vlákninu rozdeľujeme na dva typy – rozpustnú a nerozpustnú vo vode. Tá nerozpustná zväčšuje po skončení objemu natrávanej potravy a stolice, čím podporuje pohyby čriev a črevnú peristaltiku. Rozpustná vláknina sa vo vode rozpustí a v hrubom čreve vytvára akýsi gél. Pomáha znižovať hladinu glukózy ako aj cholesterolu v krvi.

Účinky na zdravie

Vláknina má vplyv na látkovú premenu a činnosť tráviaceho systému. Podporuje činnosť žalúdka aj čriev – zlepšuje trávenie a pomáha pri vyprázdňovaní. Výrazne znižuje hladinu cholesterolu v krvi a znižuje riziko vzniku srdcovocievnych ochorení. „Jej príjem je vo všeobecnej populácii nedostatočný, väčšina ľudí by preto mala aktívne dbať na pravidelnú zvýšenú konzumáciu celozrnných obilnín, ovocia a zeleniny,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR

na sociálnej sieti, pričom odporúčajú prijať denne 25 až 35 gramov rozpustnej a nerozpustnej vlákniny. Obilniny, ovocie a zelenina by mali podľa nich tvoriť vyše polovicu nášho denného jedálnečky.

Potraviny obsahujúce vlákninu

Dobrym zdrojom vlákniny sú napríklad strukoviny - fazuľa, hrach, cicer, šošovica, ďalej kapusta, kel, mrkva, sója, jablká a hrušky, zemiaky - najmä so šupkou, sušené ovocie - figy, slivky, ale aj bobulové ovocie - čučoriedky, maliny, jahody, rovnako aj pomaranč, brokolica, orechy a semená. „Obilniny sa snažte jedávať v čo najviac prirodzenej celozrnnnej podobe - ovsené vločky, nelúpaná ryža, celozrnné pečivo alebo celozrnné cestoviny,“ radia odborníci.



» ren

zdroj foto RitaE pixabay



ZA MIER V EURÓPE

VOLÍM ROZUMOM -> VOLÍM ODBORNÍKA
VOLÍM SRDCOM -> VOLÍM VLASTENCA

KRÚŽKUJEM SMIEŠKA
www.smiesko.sk




Objednávateľ: SMER - sociálna demokracia, Súmrachná 3263/25, 82102, Bratislava, IČO: 31801242 Dodávateľ: Agentúra SMER, s.r.o., Súmrachná 25, 821 02, Bratislava, IČO: 35775726

TIP na výlet



Ruská Bystrá



Hrabová Roztoka



Inovec



Uličské Krivé



Linka pomoci pre deti

www.cujte.sk





zdroj foto Alena, Foto pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muríva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP vlhkým múrom

0918 671 541

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
polovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

28-0014

46-0009

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

KOMINÁRSTVO

KOLAUDÁCIE
FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE
NEREZOVÉ KOMÍNY



SCHIEDEL

frezovanie2@gmail.com
0915 35 33 35

83-0179

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk



Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

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

decoreum

~~125,00~~ **112,50**
EUR



SKLADACÍ BALKÓNOVÝ
NÁBYTOK - STÔL,
2 STOLIČKY

-10%

decoreum

~~55,00~~ **49,50**
EUR



BIELEA VONKAJŠIA
ZÁHRADNÁ GIRLANDA, 20M REŤAZ
+ 20X E27 LED ŽIAROVKA

-10%

decoreum

~~179,00~~ **161,10**
EUR



HERNÁ STOLIČKA HELL'S CHAIR
HC-1006 GREY
GREY WHITE FABRIC

-10%

20% zľava
ERKADO

Interiérové dvere, a zárubne

- doprava tovaru, zameranie
- profesionálna montáž

Prémiové podlahy

- laminát, kompozit, vinyl

25%
zľava
PARADOR

www.dvere-parkety.sk

Bardejovská 42, oproti DPMP Prešov
tel.: 0908/872177, 051/7764330
Otv. hodiny: po-pi 8-17

centrum
dobréhobyvania

83-0177