

MICHALOVSKO

TREBIŠOVSKO-SOBRANECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 31 260 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

KANALIZÁCIE



ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0918 520 333

PROFESIONÁLNE ČISTENIE a MAĽOVANIE BRIZOLITU, FASÁD, STRIECH

BRIZOLIT a FASÁDY - oprava prasklín, vysprávky pred maľovaním

STRECHA - brúsenie, odmastenie pred čistením a maľovaním



ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA ZDARMA

0940 200 989

ČISTENIE HROBOV

• Čistenie hrobov • Obnova písma
• 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

LACNÝ VÝKOP
STUDNÍ

AKCIA

0915 877 159

STRECHY Vlady

Najlacnejšia strešná krytina v okolí

Tesárske - Klampiarske
Pokrývačské
Zateplenie strechy

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

za NAJLEPŠIU CENU !!!

STUDNE

0907 148 965

0905 195 458

KRTKOVANIE

- ◆ Prečistenie kanalizácií
- ◆ Monitorovanie kanalizácie
- ◆ Vývoz žumpy
- ◆ Prenájom mobilných WC

NAJNIŽŠIE CENY!

www.cisteniekanalizacie.sk

Pochádzam z Michalovského regiónu

0905 188 051

NAJ STRECHA s.r.o.

Najlepšia oprava strechy

AKCIA na 3D vzory 0940 776 203

Oprava eternitových, plechových a plochých striech

- ▶ zameranie, poradenstvo ZDARMA
- ▶ bez potreby demontáže ▶ pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

UŽ 13 ROKOV NA TRHU

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

REKLAMA do novín

0907 895 864

NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
ČISTENIE
A MAĽOVANIE FASÁD

mobil:
0940 954 513
Za prijateľnú cenu

MARCIN KAMENÁRSTVO

- Portréty na kameň
- Žulové pomníky
- Hrobky
- Cintorínske doplnky

ZALUŽICE 89

☎ 056/647 14 38

☎ 0907 993 558 0911 306 467

✉ kamenarstvo.marcin@marstone.sk



Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

POMNÍKY

ŠIROKÝ VÝBER
moderných
tvarov a farieb

AKCIOVÉ CENY

RENOVÁCIA
HROBOV

0919 082 596

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

OPRAVY A SERVIS

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

0905 308 280



TIP na výlet

Monastyr Krásny Brod

Bezplatný týždenník

MICHALOVSKO
TREBIŠOVSKO-SOBRAŇECKO

EV 6207/24

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

Ročník I, Vydanie 8, týždeň 25/2024.

Redakcia: Štefánikova 44
MICHALOVCE
michalovsko@regionpress.sk

INZERCIA

Marianna Sovjarková 0907 895 864

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



DISTRIBÚCIA (31260 domácností)

páry týždeň:
Michalovce, Močarany, Topoľany, Vrbovec, Budkovec, Čičarovec, Dúbravka, Jovsa, Kaluža, Kľočkovo, Krásnovce, Kusín, Lastomír, Nacina Ves, Palín, Pozdišovce, Rakovec nad Ondavou, Sliepkovce, Strážske, Sečovce, Trhovište, Trnava pri Laborci, Zemplínska Široká, Sobrance, Trebišov, Čejkov, Hriady, Zemplínske Hradište

nepáry týždeň:
Michalovce, Ložín, Lučky, Petrovce nad Laborcom, Staré, Veľké Kapušany, Vinné, Zalužice, Závacka, Sobrance, Veľké Revútske, Trebišov, Kráľovský Chlmec



Yvdatateľ 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	34.990	GALANTSKO-SÁLIANSKO
KC	30.330	HÍDOVCEKO-SEREDSKO
HM	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	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽČANSKO-PE-BN
TN	60.750	TREŇČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇECKO-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	ŽILINSKO-ZC-BŠ
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	ĽUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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

DUB MATNÝ, DUB ŠEDÝ, ORECH MATNÝ, DUB VZOR, ANTRACIT, BIELE VZOR

všetky dvere SKLADOM

AKCIA 390€

kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE

v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge

www.ocolovedvere.sk
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

917 56 36 12 | 0911 60 20 40

Sídliisko Sekčov (smer Šalgovník) Podnikateľské centrum PYRAMÍDA
Keratsinske nám. 1, prízemie, č. dverí 105/A, Otvorené: Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

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

NON STOP - 0944 720 932

ZÁRUKA 25 ROKOV

vykonávame opravy: komínov a odkvapových žlabov

Čistenie hrobov a dosekávanie písma

AKCIA

pred po

impregnácia a doprava ZDARMA

0902 509 700

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

www.cisteniehrobovsaris.sk

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

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

Kominárstvo DEMČÁK

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

Vám ponúka tieto služby:

- kontrolu, čistenie a preskúšanie komínov
- vložkovanie a opravy komínov
- pravidelné kontroly komínov v RD a organizáciách /vyplývajúce z vyhl. 401/2007 Zb. Zákonov/
- revízie komínov
- potvrdenia ku kolaudácii a plynofikácii RD
- poradenská činnosť a iné služby

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JÚNOVÁ PONUKA

priemer 15 cm



Top cena

11,99

CMI STOLNÝ VENTILÁTOR

Výkon: 16 W, 2 rýchlostné stupne. Možno nakloniť.
OBI č. 4697744

Top cena

21,99

CMI STOJANOVÝ VENTILÁTOR

Tri úrovne rýchlosti pre nastavenie intenzity ventilácie. Je možné otáčať v uhle 80°. Výškovo nastaviteľný vďaka teleskopickej tyči. Uhol sklonu nastaviteľný podľa potreby. V bielej alebo čiernej farbe. OBI č. 1203710 a i.



Top cena

319,99

MOBILNÁ KLIMATIZAČNÁ JEDNOTKA „KGM 10000-45”

Kompaktná mobilná klimatizácia s ovládaním cez aplikáciu, 3v1: chladenie, odvlhčovanie a ventilácia. Zotračná ventilácia pre rovnomerné rozdelenie vzduchu v miestnosti. Vhodné pre priestory s veľkosťou od 12 m² do 18 m². OBI č. 2018687



Top cena

39,99

BALKÓNOVÝ SLNEČNÍK „HERNANDO”

Oceľová konštrukcia s polyesterovým tienidlom v rôznych farbách. S kĺbom a funkciou Push-up. Ø cca 200 cm. OBI č. 4794830 a i.

Top cena

41,99

ZÁHRADNÝ ALTÁNOK „ALAMOSA”

Konštrukcia z ocele s práškovou povrchovou úpravou, biely, 235 × 290 × 290 cm. OBI č. 1109735



Top cena

187,99

KÍBOVÁ MARKÍZA „AVENTURA”

Elegantná protipohľadová ochrana a ochrana proti vetru, montáž na stenu alebo strop. Rôzne farby, 300 × 200 cm. OBI č. 4868915 a i.



UPLATNITE SVOJE BODY

už len do 29. júna!*

*Pravidlá a bližšie informácie na obi.sk/bobri-bonus



**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Platí od 21. 6. do 4. 7. 2024 alebo do vypredania zásob.

Vzdelávanie pre znevýhodnenú menšinu

Bangladéš má 34-krát viac obyvateľov ako Slovensko. Takmer 90% percent z týchto 170 miliónov sú moslimovia. Kresťanov v Bangladéši takmer neviď. Tvorí ani nie 1% celkovej populácie, a spravidla patria k znevýhodneným etnickým menšinám.

Platí to aj v diecéze Rajshahi na severozápade krajiny, ktorá je počtom obyvateľov štyrikrát väčšia ako naša vlasť. Žije tu však len 71 000 katolíkov. Sú to takzvaní adivasi, teda príslušníci rôznych domorodých kmeňov, a väčšinou majú len obmedzené možnosti v oblasti vzdelávania. A hoci dnes mnohí predsa len už vedú čítať a písať, čo sa dá pokladať za veľký pokrok, stále sú veľmi chudobní. Pracujú ako nádenníci či malí obchodníci alebo žijú z mála plodín, ktoré si dokážu doposťovať. Veľké problémy im spôsobujú sucho a klimatické zmeny.

Diecéza Rajshahi preto začala s novým vzdelávacím programom. V rámci neho si veriaci môžu prehĺbovať svoju vieru a lepšie spoznávať evanjelium. Zároveň je jeho zámerom, aby porozumeli svojim právam v spoločnosti a dokázali sa vyjadrovať v svojom mene. Účastníci programu sa zaoberajú témami ako ľudské práva, posilňovanie kresťanských hodnôt, boj proti obchodovaniu s ľuďmi, ochrana detí, dôstoj-

nosť žien, väzenská pastorácia, ale aj otázky migrácie a vyrovnávania sa s extrémnymi klimatickými podmienkami.

Na vzdelávacom programe diecézy sa zúčastňujú rôzne skupiny ľudí; celkovo ide o takmer 8 000 osôb. Patria k nim vedúci predstavitelia miestnych komunít, a tiež ľudia z farností. Vzdelávajú sa, aby potom mohli sami vzdelávať miestnych obyvateľov a mládež. Je samozrejme, že takáto široká činnosť si vyžaduje aj finančné prostriedky.

Otec Sagor Corraya z Komisie pre spravodlivosť a mier sa so žiadosťou o pomoc obrátil na nadáciu ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi, ktorá tento vzdelávací program podporila. Otec Corraya je vďačný: „Vďaka vašej láskavej starostlivosti získajú naši veriaci potrebné poznatky i formáciu. Modlím sa za vás všetkých každý deň počas slávenia Eucharistie.“ www.acnslovensko.sk



» acn

zdroj foto ACN

Autorizované organizácie zodpovednosti výrobcov E-cycling s. r. o. a SLOVMAS, a. s. týmto informujú:



- Do skupiny vyhradených výrobkov patria elektrozariadenia, batérie a akumulátory, obaly, neobalové výrobky, vozidlá a pneumatiky.
- Na vyhradené výrobky sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, t. z., že výrobca takéhoto výrobku je povinný plniť súbor povinností pre vyhradený výrobok uvedený na trh SR. Tým je zabezpečené, že o vyhradený výrobok, resp. vyhradený prúd odpadu bude postarané vo všetkých fázach jeho životného cyklu.
- Financovanie triedeného zberu vyhradeného prúdu odpadu, vrátane triedeného zberu zložiek komunálneho odpadu patriacich do vyhradeného prúdu, znižujú výrobcovia v rámci systému rozšírenej zodpovednosti výrobcov. V prípade nedôsledného triedenia oddelene zbieraných zložiek komunálneho odpadu, na ktoré sa vzťahuje rozšírená zodpovednosť výrobcov, náklady na triedený zber vyhradeného prúdu odpadu znáša obec.
- Každý môže predchádzať vzniku odpadu už pri rozhodovaní o kúpe nového výrobku. Pre ochranu životného prostredia je dôležité, aby sme kupovali výrobky, ktoré majú čo najmenej obalov, pokiaľ možno z rozložiteľných materiálov, aby sme kupovali elektrozariadenia s najvyššou energetickou triedou, pretože šetríme prírodné zdroje potrebné na výrobu elektrickej energie. V prípade batérií a akumulátorov sa snažíme o používanie batérií s dlhou životnosťou alebo využívame nabíjateľné akumulátory.
- Zakazuje sa do voľnej prírody ukladať akýkoľvek odpad. Batérie a akumulátory, elektrozariadenia a odpadové pneumatiky sa nesmú vyhazovať do komunálneho odpadu.
- Konečný používateľ môže odovzdať elektrozariadenia, batérie a akumulátory na miestach spätného zberu a odpadové pneumatiky u distribútorov pneumatík. Nakladanie s odpadom z obalov a neobalových výrobkov je určené vo všeobecne záväznom nariadení obce.

Viac informácií nájdete na webových sídlach www.e-cycling.sk a www.slovmas.sk.

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

»PREDAM GOLF 1.4 1000 EUR 0918 280 930 »Predam japonský malotraktor Yanmar 4 x 4 s rotavatorom.Super stav. Cena: 5999eur. 0944 215 068

02 AUTO-MOTO / iné

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

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

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

14 RÔZNE / iné

»KUPIM PAROZIE, 0902 555 510

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

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 každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **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 novinách, MI zmeňte za skratku novin, ktorú nájdete v tlačí. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Výročia a udalosti

26. júna 1819 bol patentovaný bicykel

S			8				4
U			4	6	2		
D			6				8
O	7	1	5		3		
K		6	7	5	8		
U		2					
	1		8	6			

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

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

79,00 EUR **71,10 EUR**

2-KOMOROVÝ BOTNÍK S POLICOU

-10%

decoreum

179,00 EUR **112,50 EUR**

SKLADACIA ZOSTAVA 4+1 STÓL +STOLIČKY

-10%

decoreum

143,10 EUR ~~159,00 EUR~~

ERGONOMICKÁ OTOČNÁ KANCELÁRSKA STOLIČKA HC- 1011 GREY SIVÁ BIELA

-10%



Správna voľba

35% ZĽAVA

~~1.29~~

0.83

Kryštálový cukor
1 kg



1+1 ZADARMO

2.98**

1.49*

Zrelé mango
kus

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 1,49 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusov = 2,98 €
Cena za 2 kusy = 2,98 €



veľký kaliber

43% ZĽAVA

~~7.12***~~

3.99

(11 = 4,36)

Nanuky s polevou
8 x 120 ml = 960 ml
rôzne druhy



OD SLOVENSKÝCH PESTOVATEĽOV

44% ZĽAVA

~~0.89***~~

0.49

Šalátové uhorky
kus



LIDL STANOK DENNE ČISTÝE

40% ZĽAVA

~~1.09~~

0.65

(11 = 1,30)

Birell Active/
Radler/Nealko
0,5 l
rôzne druhy
+ záloh za obal 0,15 €



Vyhrajte s Birellom 50x Playstation 5! Viac v

XXL

37% ZĽAVA

~~8.79~~

5.49

Morčacie prsné reze XXL
cena za 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaneho produktu zradčeného do stálega sortimentu spoločnosti

LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepóche na hmotnosť produktu z akciového štábla

Ponuka tovaru platí od 24. 6. do 30. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chýby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

Podávame dipy

V preklade slovo dip znamená namočiť či namáčať. Na prípravu dipov potrebujeme zväčša biely jogurt alebo pochúťkovú smotanu, rôzne druhy syrov, korení a bylín. Ak sa vám na poslednú chvíľu ohlási návšteva alebo len nemáte chuť tráviť prípravou večere veľa času, môže byť práve dip tou správnou voľbou. Rovnako sa však hodí pri servírovaní rozličných pochúťok z grilu. Jeho príprava je veľmi jednoduchá a zaberie len niekoľko minút.

Dip so smotanovým syrom

Suroviny: 200 g smotanového syra, 4 lyžice bieleho jogurtu, 3 jarné cibulky (ako obmenu môžete použiť pažitku či žeruchu), biele korenie

Postup: Do misky vložíme smotanový syr a jogurt a dohľadka vymiešame. Ochutíme bielym korením. Vmiešame na kolieska nakrájanú jarnú cibuľku.

Dip s nivou

Suroviny: 100 g nivy, 100 g bieleho jogurtu, 1 lyžicu citrónovej šťavy

Postup: Do misky vložíme jogurt, namrvíme doň nivu a vymiešame. Ochutíme citrónovou šťavou.



Ilustračné foto.

auto foto hamomdomingue pixabay

Dip s mäťou

Suroviny: 150 g hustého bieleho jogurtu, 1/2 uhorky, 1 strúčik cesnaku, 5 lístkov čerstvej mäty

Postup: Do misky vložíme jogurt. Uhorku očistíme, najemno nastrúhame a vytlačíme z nej vodu. Pridáme prelisovaný cesnak a na kúsky posekanú mäťu. Vmiešame.

Dip so sušenými paradajkami

Suroviny: 150 g hustého bieleho jogurtu, nakladané sušené paradajky, olej z nálevu, čerstvá bazalka alebo oregano

Postup: Paradajky aj bylinky nasekáme na menšie kúsky. Do misky vložíme jogurt, paradajky, bylinky a pridáme lyžičku nálevu z paradajok. Vmiešame.

Náš tip: Do dipov namáčame slané tyčinky, tortilové čipsy, na menšie kusy natrhanej pite chlieb, slané kekse, prípadne na hranolčeky nakrájanú surovú zeleninu, ako napríklad uhorku, mrkvu či stonkový zeler.

Dipy však môžeme podávať aj k steakom, grilovanému mäsu či rybám.

» ren

Pripravte si predjedlo, hlavné jedlo aj zákusok Pochúťky z grilu

Dnes sa griluje všade, v záhradách, na chatách i na lúkach, dokonca i na sídliskových dvoroch. Skôr ako sa pustíte do samotného grilovania, venujte pozornosť príprave grilu ale aj výberu kvalitných surovín. Prinášame tipy na skvelé pochúťky.

Chlieb s grilovaným cesnakom

Suroviny: 2 celé hlávky cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, olivový olej, chlieb

Postup: Každú hlávku cesnaku zabalíme do alobalu a grilujeme 45 minút. Potom na grile opečieme krajce chleba a následne každý pokvapkáme olivovým olejom. Hotové strúčiky cesnaku vytlačíme zo šupky a natrieme na chlieb. Osolíme a okoreníme.

Marinované kuracie krídelká

Suroviny: 500 g kuracích krídel, dva strúčiky cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, podľa potreby soľ a citrónová šťava na ochutenie

Postup: Najskôr si pripravíme marinádu: V sklenej miske zmiešame dva strúčiky pretlačeného cesnaku, lyžicu medu, mleté čierne korenie, lyžicu olivového oleja, lyžicu sójovej omáčky, soľ a citrónovú šťavu.

Kuracie krídelká vložíme do misky s marinádou a poriadne ňou potrieme každé krídelko. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Náš tip: Ak by bola marináda príliš hustá, zriediť ju môžete vodou.

Kuracie steaky v jogurte

Suroviny: 600 g kuracích prs, 3 lyžice



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

bieleho jogurtu, lyžičku soli, 2 lyžice oleja, mleté čierne korenie, zmes vášho obľúbeného korenia, lyžicu sekanej mäty

Postup: Najskôr si pripravíme marinádu: V sklenej miske zmiešame jogurt, soľ, olej, mleté čierne korenie, ďalšie korenia podľa chuti, mäťu - môžete ju nahradiť vašimi obľúbenými bylinkami.

Kuracie prsia vložíme do misky s marinádou tak, aby ňou bol pokrytý každý plátok mäsa. Necháme odležať minimálne dve hodiny, alebo cez noc v chladničke. Potom už len grilujeme a vychutnávame.

Náš tip: Mäso na grile neatáčajte vidličkou ale pomocou klieští. Zabrániť tak vytekaniu šťavy z mäsa.

Grilované broskyne s marcipánom

Suroviny: 8 broskýň, 100 g marcipánu, 125 g mascarpone, 50 g maslových sušienok, lupienky mandlí

Postup: Umyté broskyne prekrájame na polovice a odkôstkujeme. Položíme ich na gril a počkáme, kým nie sú horúce. Potom do každej polovičky vtlačíme guľku z marcipánu, na to dáme kôpku mascarpone a vrch posypem podrvenými maslovými sušienkami a mandľovými lupienkami. Naplnené broskyne vrátime späť na gril a pečieme, kým sa mascarpone nezačne topiť.

Náš tip: Pri grilovaní broskýň môžete použiť perforované misky. Bude sa vám pracovať lepšie a broskyne sa nepripečú.



Ilustračné foto.

zdroj foto utrojao pixabay

» ren

Aj samotná príprava je dôležitá Je tu čas letných grilovačiek

Ak by to bolo leto bez poriadnej grilovačky. Ak sa aj vy chystáte vytiahnuť a očistiť gril, rozžeraviť uhlíky a pustiť sa do prípravy chutných špeciálov, nechajte sa inšpirovať našimi tipmi na kvalitné grilovanie.

Hygiena je dôležitá

Základom kvalitného grilovania je čistý gril. Je potrebné ho vymiešať a rošt dôkladne očistiť drôtenou kefou. Vhodné je pri grilovaní používať masívny liatinový rošt, ktorý optimálne akumuluje teplo z ohniska.

Náš tip: Ak máte v pláne grilovať väčšie kusy mäsa, zväzťe použitie otočného grilu. Vďaka jeho otáčaniu sa mäso pečie rovnomerne, pričom sa neustále zvlhčuje vlastnou šťavou a zostane tak skutočne lahodné a šťavnaté.

Vyberte kvalitné uhlie alebo drevo

Na grilovanie je vhodné dubové, bukové či brezové drevo. Ak sa preň rozhodnete, nikdy nepoužívajte drevo zhnité alebo lakované. V prípade, že zvolíte drevené uhlie, kupujte to, ktoré neobsahuje aditíva.

Náš tip: Pri rozpaľovaní uhlia nepoužívajte chemické podpaľovače. Uhlie, z ktorého si pripravíte pahrebu by malo byť čisté, s povlakom bieleho popola.

Dodržiujte vhodnú teplotu

Suroviny určené na grilovanie ukladajte na rošt vtedy, keď sú uhlíky rozžeravené do červena, ale nehoria plameňom. Pokúste sa dosiahnuť strednú teplotu. Pri vysokej teplote sa môže marináda pripravovať a to nie je pre chuť a kvalitu grilovaných pokrmov žiadúce. Tiež pamätajte na to, že čím sú grilované potraviny mäkšie, tým nižšiu teplotu potrebujú.

Náš tip: Správnu teplotu pahreby si môžete ľahko otestovať. Podržte ruku vo výške približne 12 centimetrov nad grilom. Ak majú uhlíky tú správnu teplotu, udržiňte ruku nad grilovacou plochou 5 až 7 sekúnd. Ak by ste ju tam udržali kratšie, je teplota privysoká.

Nepodceňte výber a prípravu surovín

Na grilovanie sa hodí hovädzie stehno, bravčová krkovička či panenka, kuracie prsia bez kože, kuracie krídla ale aj vykostené kuracie stehná. Z rýb siahnite po čerstvom lososovi alebo tuniakovi. Zo zeleniny sa osvedčila cuketa, baklažán, kukurica, paprika aj paradajky. Svoje miesto na grile si však získava aj ovocie. Výborne sa hodia broskyne či slivky. Všetky suroviny je vhodné pred grilovaním marinovať. Pokrmu tak získajú na chuti.



Ilustračné foto.

zdroj foto davart pixabay

Náš tip: Suroviny pripravené na grilovanie vyberte z chladničky dve hodiny pred grilovaním, aby dosiahli izbovú teplotu. Po tom, ako mäso vyberiete z grilu, nechajte ho ešte pár minút uložené na teplom mieste, až potom ho krájajte a podávajte.

Myslite aj na svoje zdravie

Ak grilujete na príliš silnom ohni a dyme, vznikajú pri príprave vašich pokrmov zdraviu škodlivé látky. Ak pozorujete na jedle príliš tmavé a spálené časti, rozhodne ich pred konzumáciou z pokrmov odstráňte.

Náš tip: Vyhnúť sa horiacemu tuku môžete aj tak, že budete pri grilovaní používať na to určené perforované misky. Oceníte ich aj pri príprave mäkších druhov zeleniny, ktorá by sa inak mohla pripaľovať.

Nezabúdajte!

Na gril neukladajte surové mäso vedľa toho, ktoré už prešlo tepelnou úpravou. To platí aj v prípade pracovnej dosky či používaného náradia. Vyčleňte si zvlášť náradie na surové a osobitne na už hotové mäso.

» ren

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

AKCIA 2+1 ZADARMO

KOLAGÉN FORTE 2+1 / 1 KS 38,90 EUR

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE / 1 KS 45,90 EUR

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénu.)

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.

Alebo kúpiť
aj v predajni:

Slniečko
zdravá výživa

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborihu 1, Nitra - OC Polygón

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

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

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

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
trofej.eu@gmail.com

Stannah

Ahoj, Leto!

PONUKA

GRIL alebo
FRITÉZA

Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať.

Služby
Špičkovej
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení
ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom
tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu
môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života
v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí
celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková ★ Trustpilot

Zavolajte zadarmo

0800 162 162 • www.stannah.sk

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

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.7.2024
a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada

www.BombaFasada.sk

0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Predaj poľnohospodárskej techniky pre malých aj veľkých farmárov

Agro Kovis

PLUHY SADZAČE POSTREKOVAČE DISKY A INÉ

Dovoz po celom Slovensku
Možnosť aj na splátky

Zavolajte nám a zodpovieme všetky otázky
Tel. 0948 258 825 | www.agrokovis.sk

MONTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY • ZASKLENIE

11
ROČNÉ
SKÚSENOSŤI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

OVERENÁ FIRMA

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELA
9016

LETO SA BLÍŽI!

Hliník

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj
bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTER.SK • 0919 370 730

✉ OBJEDNAVKY@MONTER.SK

PÔŽIČKY pre každého

REGIONÁLNE ZASTÚPENIE

ahoj.

HOME
CREDIT

Cofidis

zinc
PURE

MICHALOVCE - OC Tržnica 0907 249 449
TREBIŠOV - M.R.Štefánika 20 0918 949 321
SEČOVCE - Budova pošty 0918 509 816