

MICHALOVSKO

TREBIŠOVSKO-SOBRANECKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 31 260 domácností

VEĽKOSKLAD

UMELÝCH KVETOV

NAJVÄČŠÍ VÝBER

KYTÍC • IKEBAN • VENCOV
KAHANCOV • DOPLNKOV

ZA NAJNIŽŠIE CENY!

📍 Plynárenska 3
MICHALOVCE
(pri Renault Winkler)

☎ 0905 238 230

📌 Kvetý Petráš

STRECHY Vlady

Najlacnejšia strešná krytina v okolí

TESÁRSKE - KLAMPIARSKÉ - POKRÝVAČSKÉ práce

ZATEPLENIE STRECHY

Pomoc pri projektoch "OBNOVA DOM"

Výroba gastro digestorov na mieru MEĎ, NEREZ

AUTODOPRAVA (Iveco Maxi)

PRENÁJOM LEŠENIA s dopravou 200m² Všetko pre vašu strechu, prístrešky, altánky a iné.

THERMO kamera - zameranie úniku tepla + foto!

0940 88 88 29

STAVEBNÉ REZIVO

HRANOLY
FOŠNE, DOSKY

270 €/m³

PÍLENIE KROVU **270 €/m³**

BEZ PRIRÁŽKY
V ZÁKLADNEJ CENE REZIVA

e-mail: drevop@drevop.sk

DREVOP - DLHÉ NAD CIROCHOU **0903 624 426-057 762 3549**

BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE
NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhodobé skúsenosti

Oprava komínu **GRÁTIS**

0950 266 604

ZĽAVA pre seniorov

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

HORMAX

☎ 0907 430 634 • 0918 818 847

www.hormax.sk ✉ hormax@hormax.sk

PRÍSTREŠKY • TERASY • ALTÁNKY • ZIMNÉ ZÁHRADY

NÁBYTOK NA MIERU

zameranie a odborné poradenstvo ZDARMA

za NAJLEPŠIU CENU !!!

STUDNE

0907 148 965
0905 195 458

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0907 895 864

Po prečítaní noviny
odhoďte do triedeného
odpadu /PAPIER/

ČISTENIE HROBOV

• Čistenie hrobov • Obnova písma
• Dosekávajúce písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ **50€**

DVOJHROB 140€ **85€**

Obnova písma 1,50€ **1€/ZNAK**

Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250

www.cistenie-hrobov.sk

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



všetky dvere
SKLADOM

AKCIA 390€

kovanie ZDARMA

zameranie ZDARMA

v ponuke aj
INTERIÉROVÉ DVERE

v ponuke aj
hladké dvere
a odtieň Wenge

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, prizemie, č. dveri 105/A, Otvorené: Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰

KÚPIM REŠTITUČNÝ NÁROK

Celá SR | 0949 654 973

31. júla 1949

narodenie **Bolek Polívka**, český herec, mím, dramatik a scenárista

Výročia a udalosti

VŔTANÉ STUDNE

Kde je VODA,
tam je ŽIVOT

- vrtanie studní
- vrty pre tepelné čerpadlá
- výplach, dezinfekcia zanesených studní

0907 918 007 www.vrtanestudne.info

3. augusta 1708

odohrala sa bitka pri Trenčíne stretnutie armád Františka II. Rákociho s cisárskou armádou pod vedením generála Siegberta Heistera.

Výročia a udalosti

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

**BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny**

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

NON STOP - 0944 720 932



slovenská firma

ZÁRUKA
25 ROKOV

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

čujte.sk

Zelený hrášok
pre naše zdravie

www.cujte.sk



TIP na výlet



Lom Skrabské

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

»Kúpim KRÁĽIČIE KOŽE 28. júl. BURZA Močarany 0905 350 531

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim domáce tkané plátno, vrecia, utierky, - kroje, šatky, sukne, starožitnosti, obrazy, hodiny. 0909101716 »KUPIM PAROZIE, 0902555510

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera MI medzera Číslo rubriky medzera 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

Spätou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každý začatý 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 novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Bezplatný týždenník

MICHALOVSKO
TREBIŠOVSKO-SOBRANCEKO

EV 6207/24

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

Ročník I, Vydanie 13, týždeň 30/2024.

Redakcia: Štefánikova 44
MICHALOVCE
michalovsko@regionpress.sk

INZERCIA

Marianna Sovjaková 0907 895 864

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



DISTRIBÚCIA (31260 domácností)

páry týždeň:

Michalovec, Močarany, Topoľany, Vrbovec, Budkovce, Čičarovce, Dúbravka, Jovsa, Kaluža, Klokočov, Krásnovce, Kusín, Lastomír, Nacina Ves, Palín, Pozdišovce, Rakovec nad Ondavou, Slepikovec, Strážske, Sečovce, Trhovište, Trnava pri Laborci, Zemplínska Široká, Sobrance, Trebišov, Čejkov, Hriadky, Zemplínske Hradište

nepáry týždeň:

Michalovec, Ložín, Lúčky, Petrovce nad Laborcom, Staré, Veľké Kapušany, Vinné, Zalužice, Závacka, Sobrance, Veľké Revúštie, 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	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANCKO-SALANSKO
HC	30.330	HĽOHOVECKO-SEREDSKO
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	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TREŇCIANSKO-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	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	ZĽAŇSKO-ZC-BS
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
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPÍŠSKO-LE-GL

OPRAVY A SERVIS

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

0905 308 280**KANALIZÁCIE**

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY**0951 500 000**

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

Prijmeme do stavebnej partie murára, obkladača, maliara, strechára na stavebné práce v Belgicku.

Potrebný je slovenský živnostenský list. Mzda **18€/hodina**.

V prípade záujmu volajte na telefónne číslo **+421944110341**

**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****PRÁCA****NEMECKO SKLADNÍK****13,50 €/hod.****NÁSTUP IHNEĎ**

Na ubytovaní a cestovaní **ušetríš aj 650€**

0800 500 808 / 0800 500 909
nabor@projob.sk



ProJob
TOP PONUKA

REKLAMA do novín

0907 895 864

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

0948 107 877**OBNOVA STRECH**Reálna záruka 12 ROKOV **Obhliadka ZDARMA**

• PRÍEMYSĽNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SELADOVÉ PRIESTORY

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ**(aj PLOCHÉ) strechy**

• VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽCABOV

• OBNOVA KOMÍNOV

• OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA

0949 765 613**Letná AKCIA!**

INDEX 3D

PVC

Hľadáme dynamického a samostatného kolegu do nášho tímu na pozíciu

MANAGER PREVÁDZKY**POŽADUJEME:**

- organizačné a analytické schopnosti
- byť všestranný a samostatný pri plnení úloh
- kontrolu a koordináciu práce podriadených na zverenej prevádzke
- finančné zúčtovanie zverenej prevádzky
- prax v oblasti vítaná, nie však podmienkou

PONÚKAME:

- stabilné zázemie prosperujúcej spoločnosti
- služobný automobil
- služobný notebook a mobilný telefón
- mzdové podmienky od 900€

Kontakt: **+421 905 647 032**E-mail: **renata.novobilka@betamaxx.sk**

HĽADÁME VITÁLNU, ZODPOVEDNÚ PANI NA

UPRAŤOVANIE DOMÁCNOSTI**Náplňou práce**

je udržiavanie chodu domácnosti, bežné domáce práce, pranie, žehlenie, príležitostné varenie.

Dávame prednosť

skúseným ženám, ktoré rozumejú sledu úloh v domácnosti, majú pozitívny vzťah k domácim prácam a majú záujem o dlhodobé pracovné miesto.

Miesto výkonu práce Michalovce.

Mzdové podmienky: 550€ resp. dohodou.

KONTAKT: 0914 330 220

Leišmanióza psov môže byť nechceným suvenírom z dovolenky

Pozor na parazitárne ochorenie u psov

Dovolenková sezóna je v plnom prúde. Majitelia psov, ktorí s nimi cestujú do zahraničia, by však mali byť pred každou cestou obozretní a uvedomiť si možné zdravotné riziká spojené s dovolenkou s domácim miláčikom. Parazitológovia zo Slovenskej akadémie vied upozorňujú na výskyt prípadov závažného parazitárneho ochorenia – leišmaniózy na Slovensku, ktorú si psy prinášajú hlavne z krajín južnej Európy.

V priebehu posledných desiatich rokov sa globálne zmeny postarali o šírenie pôvodcov ochorení do oblastí, kde sa predtým nevyskytovali. Okrem klimatickej zmeny má na tejto situácii vysoký podiel čoraz intenzívnejší trend cestovania s našimi psími spoločníkmi. Ešte sme nedokázali zvládnuť prítomnosť „srdcového červa“ a dirofilariózy prenášanej komármi, a našich psov ohrozuje ďalší nebezpečný parazit – Leishmania. „Leišmaniózu u psov spôsobujú jednobunkové parazity, ktoré prenášajú mušky – kútovky, bodavý hmyz z rodu Phlebotomus. Najčastejším pôvodcom ochorenia u psov je druh Leishmania infantum, ktorý k svojmu menu prišiel vďaka tomu, že táto infekcia sa historicky vyskytovala hlavne u

detí,“ vysvetľuje Martina Miterpáková z Parazitologického ústavu SAV, v. v. i.

Hrozí vážne poškodenie organizmu

Parazit napáda bunky kože, sleziny, pečene, lymfatických uzlín a kostnej drene, ktoré sú súčasťou imunitného systému, čo má za následok veľmi vážne poškodenie organizmu. Ochorenie môže dlhú dobu, aj niekoľko rokov, prebiehať bez príznakov, avšak infikované psy sa takto stávajú neodhalenými nosičmi parazita. „Medzi typické príznaky, ktoré môžu majitelia psov a veterinári pozorovať, patria zmeny na koži, výrazný úbytok svaloviny hlavne na spánkoch a sánke - takzvaná hlava starého psa, strata srsti - primárne na hlave a nohách, zväčšenie lymfatických uzlín, či extrémne prerastanie pazúrov,“ popisujú odborníci a dodávajú, že aj keď prirodzená cirkulácia leišmanií na Slovensku zatiaľ nebola potvrdená, v posledných rokoch si túto infekciu ako suveníry prináša čoraz viac psov – cestovateľov.

Rizikové destinácie

Medzi rizikové destinácie patria Španielsko, Portugalsko, Grécko, Taliansko, ale aj najobľúbenejší cieľ našich dovolenkárov, Chorvátsko, kde sa pa-



Ilustračné foto.

zdroj foto lucioliu pixabay

razit vyskytuje najmä v oblasti strednej Dalmácie.

Dôležitá je prevencia

Vzhľadom k tomu, že liečba tejto parazitárnej infekcie je finančne aj medicínsky veľmi náročná, a že aktuálne na trhu dostupné lieky ju nie sú schopné úplne vyliečiť, ľudia cestujúci so svojimi psami by sa mali zamerať na preventívne opatrenia. „Pre psov cestujúcich zo Slovenska do Stredomoria je možné odporučiť použitie insekticídnych spre-

jev ako ochranu pred vektormi parazita a ich držanie vo vnútri za súmraku a úsvitu, keď sú mušky najaktívnejšie. Po návrate z dovolenky v rizikovej krajine môže majiteľ požiadať veterinárneho lekára o test na prítomnosť protilátok voči tomuto parazitovi,“ odporúča parazitologička a zároveň zdôrazňuje, že napriek tomu, že leišmanie sú prenosné aj na človeka, aktuálne sa v Európe vyskytujú hlavne prípady infekcie importované z trópov.

» ren

KONEČNE JE JOBBEES V NEMECKU A RAKÚSKU

zárobok 3 000 €/mesiac | 12,40 €/hod. a viac

V súčasnosti prebiehajú prvé **nezáväzné registrácie** na prácu na jeseň:
Zber chmelu / Zber Jablk / Zber vo vinohradoch
Nástupý 10.8.2024 ale dohodou

S radosťou vám oznamujeme, že naša spoločnosť úspešne rozšírila svoje aktivity na **Nemecký a Rakúsky trh**. Spolupracujeme iba s overenými partnermi, kde pracovné a životné podmienky budú odpovedať jasným štandardom. V závislosti od strediska a práce, budú rôzne aj podmienky práce. **Niekdže sa pracuje v hodinovej odmene, inde v úkolovej odmene.** Pridelovanie miest bude prebiehať na základe poradovníka. **Práce nie sú ťažké**, ale hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. **Pracuje sa 10 hodín denne, PO – SO.**
Ponúkame aj celoročnú prácu a možnosť získania dôchodku z Nemecka/Rakúska.

Viac na **0948 944 782** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).
Jobbees – tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.

Čistenie hrobov a dosekávanie písma

AKCIA pred po

Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob 50€
dvojhrob 85€
malba písma 1€/znak
dosekávanie písma od 79€

impregnácia a doprava **zdarma!**

Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny

0902 509 700

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

www.cisteniehrobovsaris.sk

REKLAMA do novin

0907 895 864

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Prijmeme skúseného **vedúceho údržby** do nášho tímu

Pracovná náplň:

- Vedenie, koordinácia a kontrola pracovníkov údržby
- Pridelovanie prác
- Komunikácia s dodávateľmi
- Zabezpečenie nákupu spotrebného materiálu
- Samostatné a zodpovedné vedenie vlastnej agendy

Požadujeme:

- Vzdelanie v technickom smere
- Skúsenosť a prax ako pracovník údržby
- Technické myslenie a manuálna zručnosť

Mzdové podmienky: 1.150€, služobné auto, mobil a stravné lístky

Miesto výkonu práce: Michalovce

KONTAKT: 0914 330 220



Správna voľba

1+1 ZADARMO



1.98**

0.99*
(100 ml = 1,16 / 1,10 / 0,90)

Magnum nanuk

85/90/110 ml

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,99 €

**Cena za kus pri kúpe 7 kusov = 1,98 €

Cena za 2 kusy = 1,98 €



57% ZĽAVA

3.94***
1.69

Cherry paradajky datľové

450 g balenie



LIDL STÁNOK
Dobré čerstvé

28% ZĽAVA

2.99**

2.15

Tradičné maslo

250 g



35% ZĽAVA

1.69

1.09

Banány

cena za 1 kg

Maximálny odber

sú 3 kg na nákup.

PLATÍ DO 31. 7.

AKTIVUJ KUPÓN
47% ZĽAVA



1.69

0.89



SUPERCENA

0.68

Trvanlivé mlieko

1 l

3,5 % tuku



SUPER LIDL CENY značkových výrobkov

38% ZĽAVA

6.99

4.29

Kuracie stehná XXL

cena za 1 kg

bez kostí a kože



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

** Zľava udelená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akčných cien, zistených na základe porovnania cien dňa 9. 7. 2024.

*** Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti.

LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepisoch na hmotnosť produktu z akčového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 29. 7. do 4. 8. 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.

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

Domáce nanuky

V letných mesiacoch sú nanuky jednou z najobľúbenejších pochútok detí aj dospelých. Pripravte si ich doma – postačí vám zopár surovín.

Čučoriedkové nanuky

Suroviny: 250 g čučoriedok, 150 g kryštálového cukru, 150 ml vody, štavu z polovice citróna

Postup: Z vody a kryštálového cukru uvaríme na miernom ohni hustý cukrový sirup a necháme vychladnúť. Potom sirupom zalejeme čučoriedky, pridáme tiež citrónovú štavu a rozmixujeme ponorným mixérom. Zmes nalejeme do formičiek, teda nádobiek určených na výrobu nanukov a uložíme aspoň na tri hodiny do mrazničky.

Náš tip: Ak nanuky pred podávaním krátko podržíte pod horúcou tečúcou vodou, budú sa vám ľahšie vyberať z formičiek.



Ilustračné foto.

zdroj foto JillWellington pixabay

Jahodové nanuky

Suroviny: 1 hrnček čerstvých jahôd, 2 zrelé banány, 1/2 hrnčeka gréckeho jogurtu, podľa chuti môžeme osladiť lyžicou medu

Postup: Všetky ingrediencie zmixujeme do hladka, nalejeme do formičiek a uložíme aspoň na tri hodiny do mrazničky.



Ilustračné foto.

zdroj foto JillWellington pixabay

Tvarohové nanuky

Suroviny: 250 g jemného tvarohu, 2 PL práškového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 180 ml smotany na šľahanie, 4 PL kyslej smotany

Postup: V miske vyšľaháme tvaroh, práškový a vanilkový cukor. Prilejeme vychladenú sladkú smotanu a šľaháme až kým nám nevznikne nadýchaný krém. Na záver doň ešte vmiešame **kyslú smotanu**. Tvarohový krém naplníme do formičiek na nanuky a uložíme aspoň na štyri hodiny do mrazničky.

» ren

Prinášame rady, čo si treba pri kúpe zmrzliny všímať Vychutnajte si kvalitnú lahodnú zmrzlinu

Leto a zmrzlina jednoducho patria k sebe. Kto by odolal tejto osviežujúcej pochúťke plnej lahodnej chuti? Aby bol však náš pôžitok čo najlepší, je dobré naučiť sa rozoznať, ktorá zmrzlina je skutočne aj kvalitná. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) pripravili rady, vďaka ktorým si budete vedieť vybrať tú pravú.

Kvalitná nebalená zmrzlina

Tento rýchly test vám napovie, či je zmrzlina kvalitná. Zodpovedať by mala nasledovným zmyslovým požiadavkám:

- vôňa a chuť musí byť príjemná, charakteristická po použitých surovinách,
- farba musí svojou intenzitou zodpovedať použitým surovinám,
- konzistencia má byť hladká, bez kryštálikov ľadu a hrudiek spracovaných surovín a prísad, okrem surovín a prísad použitých na ochutenie, ako napríklad ovocie, orechy.

Pri kúpe nebalenej zmrzliny si dajte pozor:

- či sú informácie o prítomnosti alergénov viditeľne uvedené,
- v prípade použitia farbív E 122, E 129 a E 102 musí byť uvedená informácia „môže mať nepriaznivé účinky na činnosť a pozornosť detí“,
- nebalená zmrzlina sa môže predávať 24 hodín po zmrazení. Ak je zmrzlina opakovane zmrazovaná, môžu sa v nej vytvoriť kúsky ľadu, ktoré nielen zmyslovo znehodnotia zmrzlinu, ale môže byť dokonca zdrojom mikrobiologickej kontaminácie. Po konzumácii takejto zmrzliny sa môžu objaviť aj tráviace ťažkosti, ako napríklad nevoľnosť, zvracanie a hnačka. Citlivejšie na ochorenie sú deti a starší ľudia.

Pri kúpe nebalenej zmrzliny si ďalej všímajte:

- čisté pracovné plochy a náradie a ich pravidelné umývanie,



Ilustračné foto.

zdroj foto picjumbo_com pixabay

- nádoby aj obalčky na zmrzlinu majú byť chránené pred znečistením z vonkajšieho prostredia,
- či pracovníci používajú jednorazové rukavice pri manipulácii so zmrzlinovým kornútkom, prípadne, či má kornútok okolo seba obal, ktorý bráni jeho kontaminácii,
- porciacie náradie nesmie byť skladované v nádobe so stojacou vodou, pretože sa tam množia mikroorganizmy.

Na kvalitu dozerajú aj odborníci

Na potvrdenie zdravotnej bezpečnosti zmrzliny, však už potrebujete odborníka. „Naši odborní pracovníci z úradov verejného zdravotníctva každé leto náhodne odoberajú vzorky zmrzlín a laboratórnou analýzou zisťujú ich zloženie. Preverujú napríklad, či zmrzlina bola alebo nebola kontaminovaná mikroorganizmami, ako sú napríklad kólikiformné baktérie alebo salmonela, či sa v nej nachádzajú nepovolené farbivá, alebo či v nej bolo prekročené najvyššie prípustné množstvo farbiva,“ povedala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR dodala: „Odborní pracov-

níci úradov verejného zdravotníctva preverujú v teréne aj pôvod surovín a polotovarov na výrobu zmrzliny, ich dátum spotreby a minimálnej trvanlivosti, hygienu procesu výroby zmrzliny, úroveň jej podávania, prevádzkovú hygienu zariadení, odbornú aj zdravotnú spôsobilosť pracovníkov. Náhodne odoberajú aj stery z prostredia, odevov a rúk pracovníkov a pracovných plôch.

Náš tip: Domáca zmrzlina

Aj domáca zmrzlina môže chutiť výborne a vieme, aké suroviny si do nej dáme. Jej príprava nie je zložitá a nezaberie nám veľa času, tak prečo nevyskúšať? Ponúkame dva recepty:

Banánová zmrzlina

Suroviny: 5 banánov, 3 lyžice gréckeho jogurtu, 2 lyžice arašidového masla

Postup: Deň vopred zbavíme banány šupy, nakrájame ich na kolieska a dáme do mrazničky. Na druhý deň vložíme ešte zmrazené banány spolu s arašidovým maslom a gréckym jogurtom do mixéru a všetko dohľadka vymixujeme. Môžeme ihneď podávať.

Jahodová zmrzlina

Suroviny: 250 g jahody, 80 g kryštálový cukor, 1 KL citrónová šťava, 500 ml smotana na šľahanie, 1 vanilkový cukor, 100 g grécky jogurt

Postup: Jahody umyjeme a v miske popučíme vidličkou. Jahodové pyré prelejeme do ravnice, pridáme cukor, citrónovú šťavu a necháme povariť približne 5 minút. Omáčku prelejeme do misky a uložíme do chladu. V druhej miske vyšľaháme vychladenú smotanu s vanilkovým cukrom na šľahačku, do ktorej primiešame jogurt a vychladenú jahodovú omáčku. Formu na pečenie srnčieho chrbta vystelieme papierom na pečenie, navrstvíme do nej jahodovú zmrzlinu, vrch prekryjeme fóliou a uložíme do mrazničky na minimálne šesť hodín. Zmrzlinu podávame nakrájanú na plátky.



Ilustračné foto.

zdroj foto silviarita pixabay

» ren

Sociálne vzťahy, pozitívne myslenie aj fyzická aktivita Dbajme o svoje duševné zdravie

Súčasná doba prináša neraz do našich životov veľa zhonu a stresu. Podľa odborníkov z Ligy za duševné zdravie je preto dôležité, pestovať si rezilienciu, alebo inak povedané psychickú odolnosť. Ide vlastne o schopnosť zvládať stres, prekonávať prekážky a rýchlo sa zotaviť z neúspechov. Táto vlastnosť je základným pilierom pre udržanie dobrého duševného zdravia a celkovej pohody.

„Reziliencia nie je len vrodená danosť, ale aj zručnosť, ktorú môžeme rozvíjať a posilňovať počas celého života a môžeme ju teda vedome rozvíjať prostredníctvom osvojovania mikro-rezilientných návykov. Zároveň je základným kameňom pevného duševného



Ilustračné foto.
zdroj foto Surprising_SnapShots pixabay

zdravia a jej posilňovaním môžeme lepšie zvládať životné výzvy, zlepšiť svoju celkovú pohodu a viesť šťastnejší a plnší život,“ približujú odborníci.

Reziliencia zahŕňa

- Schopnosť zvládať stres.
- Flexibilitu a prispôsobivosť.
- Optimistický pohľad a vieru v svoje schopnosti.

Reziliencia a duševné zdravie

Reziliencia je dôležitá pre duševné zdravie, pretože:

Znižuje riziko duševných ochorení:

Rezilientní ľudia sú menej náchylní k depresii, úzkosti a iným duševným chorobám. Vedia lepšie zvládať stresové situácie, čo znižuje riziko vzniku týchto problémov.

Podporuje fyzické zdravie:

Duševné a fyzické zdravie sú úzko prepojené. Reziliencia prispieva k nižšiemu krvnému tlaku, lepšiemu imunitnému systému a celkovej fyzickej pohode.

Zlepšuje kvalitu života:

Ľudia s vysokou mierou reziliencie sú šťastnejší, spokojnejší so svojim živo-



Ilustračné foto.

zdroj foto AndrzejRembowski pixabay

tom a majú lepšie medziľudské vzťahy.

Rozvíjanie reziliencie

Rezilienciu môžeme rozvíjať viacerými spôsobmi:

Budovanie silných vzťahov

Sociálna podpora je kľúčom k odolnosti. Investujte do kvalitných vzťahov s rodinou, priateľmi a kolegami. Silné vzťahy poskytujú emocionálnu podporu v ťažkých časoch.

Pozitívne myslenie

Pestujte optimistický prístup k živo-

tu. Zamerajte sa na pozitívne aspekty a úspechy, aj keď sú malé. Tento postoj pomáha prekonať ťažkosti s väčšou ľahkosťou.

Fyzická aktivita a zdravý životný štýl

Pravidelný pohyb, vyvážená strava a dostatok spánku posilňujú fyzickú aj duševnú odolnosť.

Informácie poskytla
Liga za duševné zdravie

» ren

HIKVISION®

Zariadenia majú nadštandardnú **záruku na 5 rokov**
+ Súčasťou balenia je **inštaláčna sada na uchytenie na stenu**

Interaktívny displej na výučbu aj videokonferencie

Vybavený najmodernejšími technológiami
s vynikajúcim vizuálnym zobrazením
pre rôzne profesionálne potreby
ako sú konferencie, výuka a ďalšie.

HIKVISION DS-D5B65RB/C

- Jas displeja: 350 cd/m²
- Pozorovací úhol: 178°(H)/178°(V)
- Doba odozvy: 6 ms
- Počet dotykových bodov: Max 45 bodov
- Podporované jazyky: čeština, slovenčina
- Životnosť panelu: 50 000h
- Operačný systém: Android 11.0
- Rozhrania: WiFi, Bluetooth
- Pamäť: 4 GB
- Kapacita úložiska: 64 GB
- Reprodukory: 2 × 16 W
- Rozmery: 1507 × 930 × 86 mm

Vhodný pre firmy, školy a edukačné centrá

PREDAJNÁ CENA **1 692** EUR s DPH



LICENCIA NA 6 MESIACOV ZADARMO



<https://eshop.zmgroup.sk/interaktivne-ploche-panely/>

Z + M group, a.s.
Martinčekova 17 | 851 04 Bratislava | Slovak Republic
pobočka: Pribinova 13 | 022 01 Čadca | Slovak Republic
pobočka: Čermel'ská 3 | 040 01 Košice | Slovak Republic

www.zmgroup.sk zmgroup@zmgroup.sk

Kontaktujte nás: **+421 414 331 340**



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MOBYT

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%**



KÚPIM PAROZIE

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

Celá SR

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

Oravská Horáreň
★★★

**REKREAČNÉ POBYTY s DOTÁCIOU
pre dôchodcov SR**
260,- EUR za pobyt
1 nepracujúci dôchodca / 6 dní / 5 nocí
(pondelok - sobota, každý týždeň)

Cena zahŕňa:
5 x ubytovanie s vlastným sociálnym zariadením
5 x plnú penziu, folklórne vystúpenie
1 x celodenný fakultatívny výlet za krásami Oravy

Rezervácie: 0918 591 942
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Penzión *** Oravská Horáreň, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštin Zábava

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

IS
injektazstavieb.sk

**GARANCIA ZÁRUKY
30
ROKOV**

MOKRÉ STENY? VYRIEŠIME!

- ★ Horizontálna injektáž
- ★ Celoplošná injektáž
- ★ Sanačné omietky

Rezervujte si bezplatnú obhliadku na tel. č.
0948 849 787

www.injektazstavieb.sk

**Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch**

Využite kód:

OPLATISA

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

decoreum

~~44,00~~ **39,60** EUR



SKLADACIA
ZOSTAVA 4+1 STÓL
+STOLIČKY

-10%

decoreum

~~59,00~~ **53,10** EUR



SADA KEMPINGOVÉHO
NÁBYTKU

-10%

decoreum

~~89,00~~ **80,10** EUR



2-KOMOROVÝ BOTNÍK - LOFT

-10%