

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 27 190 domácností

KÚPIM STARÝ NÁBYTOK

0908 638 343

VŔTANIE STUDNÍ *Letná AKCIA!*

0944 068 115

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

GARÁŽOVÉ BRÁNY a VONKAJŠIE ŽALÚZIE	HLINÍKOVÉ OKNÁ, DVERE, FASÁDY
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

VŔTANIE STUDNÍ

- Vŕtanie na jadro do 30m
- Začerpánie

0902 176 186 • 0907 098 683

www.vrtaniestudnibf.sk

za NAJLEPŠIU CENU !!!

STUDNE

0907 148 965
0905 195 458

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

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

KANALIZÁCIE KANALIZAČNÉ SLUŽBY

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0951 500 000

LACNÝ VÝKOP STUDNÍ *AKCIA*

0915 877 159

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ **70€**

DVOJHROB 140€ **100€**

Obnova písma 1,50€ **1,30€/ZNAK**

Impregnácia a doprava **ZDARMA**

0911 996 087 0949 651 250

www.cistenie-hrobov.sk

CHCETE MENIŤ OKNÁ?

UNITERMONT
Námestie slobody 22
HUMENNÉ
obchodný dom Jednota

0915 856 447
unitermont@gmail.com

GARANTUJEME najnižšie ceny!
Ak nájdete rovnaké okná lacnejšie, rozdiel Vám vrátime.

Prichádzajú LETNÉ ZĽAVY!

ŽALÚZIE interiérové, exteriérové

ROLETKY látkové, deň-noc, plastové, hliníkové

SIETE PROTI HMYZU pevné, otváracie, plissé, rolovacie

ZASKLENIA BALKÓNOV posuvný systém

za najlepšie ceny!

- Overená kvalita od Slovenských výrobcov
- Bezplatné poradenstvo a zameranie
- Rýchle dodanie
- Odborná montáž

Dôležitá je komunikácia, pravidelný režim aj spánok

Pomôžme deťom s nástupom do školy

Začiatok školského roka je tu, a to znamená veľa povinností pre dieťa aj rodiča. Aby nebolo toto obdobie pre vášho školáka a vás stresujúce, pripravil Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR) viaceré odporúčania.

„Každé dieťa je jedinečné, a podobne, aj nástup do školy je individuálna vec a môže sa stať, že nie u každého dieťaťa bude úplne bezproblémový. Dôležité je byť dieťaťu oporou a veriť, že to zvládne,“ hovoria odborníci z ÚVZ SR a pripájajú nasledovné rady:

- Dieťa pripravte na školu formou spoločných rozhovorov. Vysvetlite mu, čo ho v škole čaká, objasnite mu, že škola má iné pravidlá a organizáciu dňa ako škôlka, a že ako školák bude mať aj zodpovednosť a do školy sa chodiť musí.
- Povzbudte dieťa tým, že v škole si nájde nových kamarátov a naučí sa veľa nového a zaujímavého. Naopak, vyhnite sa strašeniu detí vetami ako „Počkaj, až pôjdeš do školy...“ alebo „Oni ťa v tej škole dajú do poriadku!“.
- Neprenášajte pochybnosti na dieťa. Budúci školák si tak môže vybudovať zbytočný odpor, neistotu alebo strach ku škole a už samotný štart bude veľmi negatívne poznačený. Prechod dieťaťa z materskej školy do základnej je veľmi dôležitým medzní-

kom v živote dieťaťa a jeho rodiny, preto by mal so sebou prinášať len pozitívne zážitky, keďže dieťa sa do školy prirodzene teší.

Pravidelnosť a systém

Pre rýchlu adaptáciu je zásadná pravidelnosť a veku primeraný systém pri akekoľvek činnosti súvisiacej so školou.

- Vhodné je už zo začiatku vypestovať u dieťaťa potrebné režimové prvky – vstávať v určitú hodinu a chodiť spať v rovnaký čas.
- Po nástupe do školy si treba určiť, kedy sa rodič bude s dieťaťom učiť - najvhodnejší čas nastáva, keď sa dieťa vráti zo školy a 1 až 2 hodiny si odpočinie.
- Školská príprava predstavuje nielen samotné úlohy, ale aj upratovanie v taške, overenie ostroti farbičiek a ceruziek, prípravu vecí na ďalší deň...
- Spočiatku je namieste s týmito činnosťami dieťaťu pomáhať, a to napríklad formou vysvetlenia, čo je potrebné do tašky vložiť, vybrať, aké úlohy urobiť. Cieľom je dieťa naučiť, aby svoje povinnosti časom zvládalo samo.

Nepodceňujte dôležitosť spánku

Spánok je pre školáka veľmi dôležitý. Ovplyvňuje jeho celkový zdravotný psychický aj fyzický stav. Naučte ho správnym návykom, aby si zvyklo na pravidelný režim.



Ilustračné foto.

zdroj foto steveriot1 pixabay

Pre školopovinné deti a dospievajúcich je dostatočne dlhý a kvalitný spánok nevyhnutný pre:

- správne fungovanie imunitného systému až po obnovu energetických zásob,
- posilňovanie a regeneráciu pamäte, pretože počas spánku sa zdokonaľujú organizačné schopnosti, plánovanie a poznávanie a kognitívne funkcie,
- rast a vývin, vyvíjajúci sa mozog a schopnosť koncentrovať sa.

Všeobecne odporúčané množstvo spánku je nasledovné:

- Školáci od 6 do 13 rokov 9 až 11 hodín spánku

- Staršie deti od 14 do 17 rokov 8 až 10 hodín spánku
- Mladší dospelí od 18 do 25 rokov 7 až 9 hodín spánku

„Pripomíname, že toto sú všeobecné odporúčania, ktoré nezohľadňujú individuálne potreby. Pre optimálnu dĺžku spánku treba tiež zohľadniť celkový zdravotný stav či každodenné aktivity dieťaťa. Okrem kvantity spánku je dôležitá aj jeho kvalita, často prerušovaný spánok nie je kvalitný,“ uzatvárajú odborníci.

Informácie poskytol ÚVZ SR

» ren

**Totálny
VÝPREDAJ!**

-50%

**KTO SKÔR PRÍDE,
TEN SKÔR BERIE.**

Na všetkých našich predajniach a e-shope petcenter.sk prebieha totálny výpredaj vybraných produktov.

Akcia končí vypredaním zásob.

Železnica aj architektonické pamiatky Blížia sa Cyklotúlačky po Záhori

Úvod jesene bude patriť Cyklotúlačkám po Záhori. Tie zavedú výletníkov k zabudnutej železnici a predstavujú im tvorbu Dušana Jurkoviča. Turisti tak budú na bicykloch a v sprievode odborníka objavovať zaujímavosti severnej časti Trnavského kraja.

„Cyklotúlačkami po Záhori chceme upozorniť na menej známe zaujímavosti, ktorými môže tento región upútať turistov. Bicykel je na ich spoznávanie ideálnym dopravným prostriedkom a pridanou hodnotou oproti individuálnym výletom je skúsený sprievodca – odborník na architektúru a technické pamiatky,“ približuje Agáta Mikulová, riaditeľka KOČR Trnavský kraj.

Cyklovýlet s nádychom histórie

Cyklotúlačky po Záhori sa budú konať každú septembrovú sobotu. Dva termíny



Cyklotúlačky Skalica.

sú venované Skalici 7. a 21. 9. a dva okoliu Jablonice 14. a 28. 9. Užijú si ich dobrodružnejšie povahy i rodiny s väčšími deťmi, ktoré zvládnu aj 30 km dlhý cyklovýlet a baví ich história. Účastníci týchto výletov po málo náročnom teréne nepotrebujú špeciálne vybavenie – iba občerstvenie, vlastné bicykle a dobrú náladu.

Nedokončená železnica

Architekt a skúsený sprievodca Miroslav Beňák zo združenia Čierne diery predstaví výletníkom nedokončenú železnicu pod pohorím Malé Karpaty. Málo známa „záhorácka spojka“ mala doplniť vlakovú infraštruktúru po Viedenskej arbitráži, keď Slovensko prišlo o stovky kilometrov železníc. Realizácia projektu, ktorý dodnes ovplyvňuje podobu krajiny v okolí Jablonice, sa začala v roku 1943. Nikdy ho však nedokončili. „Dodnes sa zachovali násypy a mosty, ktorých pôvod je pre mnohých tajomstvom. Na bicykloch sa vydáme po stopách tejto železničnej trate a spoznáme jej príbeh,“ hovorí Miroslav Beňák, ktorý bude výletníkov sprevádzať aj na cyklotúlačkách zameraných na diela architekta Dušana Jurkoviča.

Diela architekta Dušana Jurkoviča

„Autorovi Mohyly Milana Rastisla-



Cyklotúlačky Jablonica.

va Štefánika bola Skalica veľmi blízka, žili tam jeho sestry a jeho blízkym priateľom bol Pavel Blaho. Okrem Spolkového domu, najznámejšieho diela Dušana Jurkoviča v Skalici, navštívime aj Slovenskú bídu, ktorú navrhol pre tohto svojho priateľa – známeho lekára a politika,“ dodáva Miroslav Beňák. Blahova búda je postavená v secesnom štýle s prvkami ľudového staviteľstva a tradičných výzdobných motívov. Vynikajúcou ukážkou secesie v architektúre je aj samotný Spolkový dom, v ktorom sídli Turistická informačná kancelária, a ktorý susedí so Záhorským múzeom. Priamo vo vnútri Spolkového domu

sprievodca účastníkov cyklotúlačiek upozorní na detaily, ktoré nesú rukopis Dušana Jurkoviča. Ďalšou zastávkou bude evanjelický kostol. Jeho veža je strohá, chýbajú jej zdobné prvky. Aj jej autorom je Dušan Jurkovič, ale ovplyvnený funkcionalizmom. Výletníci navštívia tiež skalickú kalváriu, ale aj evanjelický a katolícky cintorín, kde stoja náhrobky od Dušana Jurkoviča. Sprievodca upriami ich pozornosť aj na ďalšie stavby ovplyvnené secesiou.

Informácie a foto poskytla
Krajská organizácia cestovného
ruchu Trnavský kraj

» [ren](#)

TYTEX Slovakia s.r.o.

prijme do pracovného pomeru:

TYTEX

ŠIČKY / KRAJČÍRKY (priemerný mesačný plat po zaškolení od 885€ - 970€ brutto)

OBSLUHA VÝROBY – PRÍPRAVÁR ALEBO PLETIAR/KA

(priemerný mesačný plat po zaškolení od 1150€ - 1360€ brutto)

plus príplatok za odpracované roky, bonus za nadčas, ročná odmena a iné zamestnanecké výhody v zmysle Kolektívnej zmluvy.

Žiadosti spolu so životopisom zasielajte na adresu:

TYTEX Slovakia s.r.o., Polná 15, 066 01 Humenné,
e-mail: vge@tytex.sk, info: na tel. čísle: 0918 967 585

**REKLAMA
do novin**
0907 895 864

PRIJMEME VODIČA
na kamión a vodiča na 12t vozidlo
Mzda 1400 € alebo dohodou. 0903 601 619

Plánujete nové bývanie,
dokončujete dom,
prerábate byt ?

**JNÁBYTOK
JOMA**
slovenský nábytok pre Váš domov



prídte sa k nám inšpirovať!

Masarykova 14/A, Prešov
www.joma.sk tel.: 051 7734 748

VSK MINERAL
member of
VSK MINING GROUP

**V lome Vehec sme rozšírili ponuku
kameniva o ťažené štrky.**

**PONÚKAME NA PREDAJ VYSOKO KVALITNÉ
certifikované ťažené štrky z Maďarska.**

Použitie je široké:

- betóny
- potery
- dekoračné účely
- drenáže

Frakcie

- 0/4 mm
- 8/16 mm
- 0/24 mm

Cena
19,80 €/t
bez DPH

VSK MINERAL s.r.o.
Lom Vehec č. 460
094 12 Vehec

Vedúci lomu – 0914 344 076
Expedícia – 0911 088 854
www.vskmineral.sk

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 **SPECIÁLNA ZLAVA**

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

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

UŽ 13 ROKOV NA TRHU

HP Steel SK s.r.o.

Strojárska výroba ponúka voľné pracovné miesta

Technológ - konštruktér

- práca s CAD-CAM softvérom, tvorba technologických postupov

Kontrolór kvality

- potrebná prax z metrologie

0908 974 489 Práca je v Bardejove

OBNOVA STRIECH

Reálna záruka 12 ROKOV Obhliadka ZDARMA

Letná AKCIA!

• PRÍMYSLEĽNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRÍSTROJE

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

- VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
- OBNOVA KOMÍNOV
- OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDLA

INDEX 3D PVC

0949 765 613

HP Steel SK s.r.o.

Strojárska výroba ponúka voľné pracovné miesta

CNC Sústružník

- riadiaci systém Siemens, Fanuc

CNC Frézar

- riadiaci systém Heidenhain

0908 974 489 Práca je v Bardejove

DOBROVOĽNÁ DRAŽBA

3 izbový byt Humenné

Najnižšie podanie: 46 950,00 EUR

Termín konania dražby: dňa 01.10.2024 o 11:00 hod.

Miesto konania dražby: Konferenčná miestnosť v suteréne (-1 poschodie), Hotel Bélier, Jarková 1, 080 01 Prešov

Dražobná zábezpeka: 10 000,00 EUR

Predmet dražby: trojizbový byt č. 16, 9.p., vchod 16, v bytovom dome súp. č. 2505, postavenom na parc. reg. "C" evidovanej na katastrálnej mape pod parc. č. 6949/2. Podiel priestoru na spoločných častiach a spoločných zariadeniach bytového domu a spoluvlastnícky podiel k pozemku, parc. reg. "C" evidovanej na katastrálnej mape ako parc. č. 6949/2, o veľkosti 73/6513. Predmet dražby je evidovaný na LV č. 7914, k. ú. Humenné.

Kontakt: 0911 833 859, krajicek@heypay.sk, www.heypay.sk

HeyPay dobrovoľné dražby

Čujte.sk

Náučný chodník v Šiatorskej Bukovinke

www.cujte.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: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

Nátery striech Čistenie a maľovanie fasád

0940 823 590

REKLAMA do novin

0907 895 864

4. septembra 2005 Výročia a udalosti

otvorenie stavby Most Apollo v Bratislave

6. septembra 1620 Výročia a udalosti

lod' Mayflower sa s prvými osadníkmi vydala na cestu do Nového sveta

Bezplatný týždenník HUMENSKO

VYVANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

EV 6211/24

vydáva spoločnosť **REGIONPRESS**

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

Ročník I, Vydanie 18, týždeň 35/2024.

Redakcia: Štefánikova 44 MICHALOVCE humensko@regionpress.sk

INZERCIJA

Marianna Sovjaková **0907 895 864**

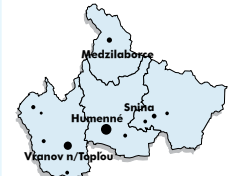
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (26.640 domácností)

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

nepámy týždeň: Humenné, Brestov, Papin, Závadka, Medzilaborce, Dlhé nad Čirochou, Zemplínske Hámyre, Čemerne, Vranov nad Topľou, Snina, Sečovská Polianka, Sedliská, Slovenská Kajňa, Tovarné, Zámotov



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

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko		
BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SALUANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽČIANSKO-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	LUČENCKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRÍEVDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ZIARSKO-ZC-BB
ZA	50780	ZILINSKO-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	POPRAVSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPISOVKO-LE-GL

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim st. motorku, pionier, babetu. 0905 253 009 Kúpim na traktory zetor časti a náhradné diely aj nálezový stav. 0952081884

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

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 HU medzera číslo rubrikymedzera Text inzerát**

Príklad: **RP HU 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, **HU** zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



20
ROKOV NA SLOVENSKU

OD PONDELKA

OD PONDELKA 2. 9. DO NEDELE 8. 9.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ



31% ZĽAVA

4.49
3.09

• (1 kg = 4,12)
Bravčové párky
750 g

83% PODIEL MASA



35% ZĽAVA

1.69
1.09

Banány
cena za 1 kg

PLATÍ DO 4. 9.

41% ZĽAVA

1.69
0.99

Plus

33% ZĽAVA

2.69***
1.79

Konzumné zemiaky neskoré
2 kg balenie
varný typ B - prílohové
prané

1 kg iba
0.90



AKTIVUJ KUPÓN
8+4 ZADARMO

0.75**
0.50*

Trvanlivé mlieko
1 l

1,5 % tuku
Maximálny odber
je 12 kusov na nákup.

***Cena odporúčanej predajnej ceny porovnávateľného produktu zariadeného do skutočného obchodného priestoru
**Cena za liter (1 liter = 0,75 €)
*Cena za kus (1 kus = 0,50 €)
Doba za 12 kusov = 6,00 €

Plus



40% ZĽAVA

2.99
1.79

• (100 g = 0,90)
Kešu orechy
200 g



35% ZĽAVA

6.99
4.49

Kuracie stehenné rezne XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



super
LIDL
ceny

KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena odporúčanej predajnej ceny porovnávateľného produktu zariadeného do skutočného obchodného priestoru
LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na jednotku produktu z akčiového týždňa

Pomôcka tovaru platí od 2. 9. do 8. 9. 2024 alebo do vypredania zásob. Chýbajúce v tlačí 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

Bylinky v našej kuchyni

Priaznivé účinky bylínok na náš organizmus poznali už naše staré mamy a pri ich správnom používaní dokážeme nimi nielen dochutiť a prevoňať pripravované pokrmy či nápoje ale aj posilniť naše zdravie.

Bylinky môžete využiť pri príprave rozličných pokrmov, ktoré vďaka nim získajú výbornú chuť i vôňu. Hodia sa k mäsu, zelenine ale výborne dochutia tiež rôzne osviežujúce nápoje.

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

Kôpor – sa hodí pri príprave pečených rýb ako aj na dochutenie omáčok či zeleninových šalátov. Tiež sa uplatní pri nakladaní zeleniny. Nemal by prejsť varom a preto ho do varených jedál pridávajú až na záver.

Mäta – pre jej výraznú mentolovú vôňu využijete mäta na ochutenie zeleninových šalátov, dusenej zeleniny, pečeného mäsa,



Ilustračné foto.

zdroj foto StockSnap pixabay

rýb, marinád a zálievok. Svoje miesto nájde aj pri výrobe dezertov, zmrzlín a osviežujúcich nápojov, ktoré nielen dochutí, a prevonia ale aj ozdobí.

Medovka – jej lístky majú citrónovú vôňu a výborne sa hodia najmä do nápojov, či dezertov, ale osviežiť môžu aj chuť rôznych šalátov či omáčok.

Pazītka – vonia podobne ako cibuľa, je však jemnejšia. Ochutí nátierky, šaláty i cestoviny so syrovou omáčkou. Do varených pokrmov ju pridávajú až po ich dokončení.

Rozmarín – aróma rozmarínu je veľmi výrazná a preto to s jeho množstvom príliš nepreháňajte. Táto bylina sa hodí najmä pri príprave pečeného či grilovaného mäsa.

Šalvia – jej lístky sa hodia najmä pri príprave jedál z bravčového mäsa a rýb. Použiť ju môžete aj na ochutenie omáčok či nátierok. Stačí jej malé množstvo, častokrát jeden až dva lístky, ktoré môžete mraziť v nádobkách na výrobu ľadových kociek podobne ako medovku či mäta.

Tymian – využijete ho pri príprave pečeného mäsa, rýb, dusenej zeleniny a omáčok. Nezabúdajte naň ani pri grilovaní mäsa, rýb a zeleniny. Zväčša sa požíva sušený.

Oregano – môžete ním v jedlách nahradiť majorán. Hodí sa do pokrmov z mletého mäsa, pri príprave pizze, zemiakových či zeleninových placiek, ale aj omáčok podávaných k cestovinám.

» ren

Dochutia naše pokrmy

Vyrábame domáce bylinkové octy

Pomocou bylinkových octov a olejov vieme dochutiť takmer každé jedlo. Výhodou tých domácich je, že si môžeme bylinky namiešať podľa vlastnej chuti. Nechajte sa inšpirovať.

Prípravu bylinkových octov a olejov hravo zvládnete a nezaberie vám veľa času. Výsledok však bude isto stáť za to. Ak fľaše ozdobíte lykom, motúzikom, stuhou či etiketou, zároveň získate dekoráciu do vašej kuchyne, či originálny darček pre svojich blízkych a priateľov. Takto pripravené oleje a octy sa skvelo hodia na ochutenie šalátov, ale použijete ich môžete aj na varenie.

Aké bylinky použiť?

Ako bezpečná voľba sa javia sušené bylinky. Je pri nich malá pravdepodobnosť, že splesnivujú. Ak sa rozhodnete pre čerstvé bylinky, dôkladne ich pred použitím umyte a poriadne vysušte.

Provensálský olej

Suroviny: 1 lyžička tymianu, 1 lyžička bazalky, 1 lyžička majoránu, 1 lyžička saturejky, zopár guľôčok korenia štyroch farieb, 300 ml slnečnicového za studena lisovaného oleja

Postup: Čerstvé bylinky opláchnite, osušte, najemno nasekajte, sušené podrťte a všetky potom vložte do skleneného uzatvárateľného pohára alebo fľaše. Až po okraj zalejte olejom a uzavorte. Bylinný olej položte na slnečné miesto, napríklad na okenný parapet a nechajte dva týždne až mesiac lúhovať. Potom ho cez sitko prelejte do čistej



Bylinkové oleje a octy sa skvelo hodia na ochutenie šalátov, ale použitie ich môžete aj na varenie.

zdroj foto silviarita pixabay

sklenej fľaše, pričom bylinky dôkladne vyžmýkajte. Na ozdobu pridajte niekoľko kúskov čerstvého korenia a bylínok.

Pikantný olej s feferónkou

Suroviny: 4 feferónky, 1ČL celého čierneho korenia, 50g bazalky, olivový za studena lisovaný olej

Postup: Feferónky na niekoľkých miestach prepichnete vidličkou a vložte do sklenej nádoby. Pridajte celé čierne korenie a lístky bazalky. Všetko zalejte

až takmer po okraj olejom a nádobu uzavrite. Nechajte lúhovať dva týždne pri izbovej teplote, pričom denne pre-

triasajte. Potom olej cez sitko prelejte do čistej sklenej fľaše.

Rozmarínový ocot

Suroviny: 1L jablčného alebo vinného octu, niekoľko vetvičiek čerstvého rozmarínu, vetvička petržlenovej vňate, 5 guľôčok nového korenia, 2 menšie bobkové lístky

Postup: Premyté a osušené bylinky a korenie vložte do sklenej nádoby, zalejte octom a dobre uzavrite. Všetko nechajte lúhovať na slnečnom mieste aspoň dva až štyri týždne, pričom fľašu denne pretriasajte. Potom ocot preceďte cez sitko a prelejte do čistej sklenej fľaše. Na ozdobu pridajte niekoľko kúskov čerstvého korenia a bylínok.

Náš tip: Pri výrobe je dôležité, aby boli bylinky v oleji či octe úplne ponorené. Olej alebo ocot by mal siahať vždy zhruba centimeter nad bylinky.

Pozor!

Hotové octy a oleje skladujte vždy na tmavom a chladnom mieste. Ubezpečte sa, že použité bylinky dobre poznáte a nemáte na ne alergiu. Používajte ich s citom, pretože aj v prípade bylínok platí, že všetkého veľa môže škôr uškodiť. Ak si nie ste istí, poraďte sa radšej so svojim lekárom. Tiež dodržte hygienu a správny postup pri príprave a skladovaní domácich výrobkov.



Na prípravu bylinkových octov a olejov sa hodia čerstvé i sušené bylinky.

zdroj foto gate 74 pixabay

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Tankujte

kvalitu bez kompromisov



ORLEN express
Šetrí váš čas a peniaze

KOMINÁRSTVO

KOLAUDÁCIE
FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE
NEREZOVÉ KOMÍNY



frezovanie2@gmail.com
0915 35 33 35

TIP na výlet



Oborín

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

Oplatí sa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



112,00€

Chloé Love Story
Parfumovaná voda 75 ml

Demro.sk



229,00€

Pánske hodinky police
polysh pewjk0006204

ZlatnictvoLion.sk



1.199,00€

Americká chladnička Haier
HF7720ENMB

ZlavneneSpotrebice.sk



69,99€

Smart akumulátor Parkside
20 V/8 Ah Paps 208 A1

Lidl.sk



13,90€

Musetti zrnková káva
Deca - bezkofeinova 500g

Domkavy.sk



15,50€

3D nástenné hodiny
BAST - čierne

Wellhox



53,99€

Akumulátorový plotostrih
HECHT 6020

trtechnic.sk



369,00€

K 4 Kärcher Power Control
Car and Home 1.324-041.0

karcher-store-karimtech.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



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%**

Stannah

**-10%
ZĽAVA**



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 výtah 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 ŤŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výtahu peňažný príspevok od štátu.

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 13/9/2024

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

NORD | Nórska kvalita za najlepšie ceny

Zabezpečujeme kompletný proces na úspešné získanie dotácie

ZÁRUKA 10 ROKOV (výmena kus za kus na mieste, nečakáte na reklamáciu, teplo máte hneď)

NÓRSKY PRODUKT

UMELÁ INTELIGENCIA (tepelné čerpadlo myslí za Vás a šetrí značné množstvo elektrickej energie. Je to jediná taká technológia na svete)

**ŠPIČKOVÝ KOMPRESOR
PANASONIC**

**POSKYTUJEME KVALITNÚ
MONTÁŽ A SERVIS**

Akčná cena NORD – od 4800+ (7kw)

Pri montáži tepelného čerpadla od nás, máte u nás zľavu na fotovoltaiku 200 eur na kw

tel. č.: 0951 909 909

e-mail: obchod@nord-ai.eu

ÚZASNÝ
VÝKON ZA
FANTASTICKÚ
CENU

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY • ZASKLENIE



NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

11
ROČNÉ
SKÚŠENOSŤI

OVĚŘENÁ FIRMÁ

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.MONTTER.SK • 0919 383 881

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541