

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 26 640 domácností

čítajte
NOVINY...S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

Kúpim 4 izbový byt,
pozemok alebo rodinný dom
vo Vranove nad Topľou.
PLATBA V HOTOVOSTI.

Kontakt: 0910 474 007

SBS - KURZY

ODBORNEJ
SPÔSOBILOSTI

0915 111 116

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

PREPRAVA NA LETISKÁ

KRAKOV - VIEDŇ - RZESZÓW - KATOWICE - BUDAPEŠT - BRATISLAVA

+421 903 385 843 - www.pali-transport.sk

KANALIZÁCIE

KANAL
KANALIZAČNÉ SLUŽBYČISTENIE • MONTÁŽ
MONITORING • OPRAVAPREPICHY
POD CESTY

0918 520 333

PREBÍJANIE
a PREČISTENIE
ODPADOVÝCH POTRUBÍ

WC - UMÝVADIEL
DAŽDOVÝCH ZVODOV
PISOÁROV
GULÍČIEK

s možnosťou
využitia
kamerového
systému

NONSTOP
VAS
0908 580 291

KOMINÁRSTVO



KOLAUDÁCIE
FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
NEREZOVÉ KOMÍNY



0915 35 33 35

trezovanie2@gmail.com

SCHIEDEL

Spoločnosť z PO
PRIJME ĽUDÍ NA ROZVOZ
A DISTRIBÚCIU KNIH.

Požadujeme vlastné auto,
ponúkame zárobok
200-250 € týždenne.

0904 996 772

MARCOVÉ ZĽAVY

POSTELE Z MASÍVU
už od 159,- €

MATRACE
VANKÚŠE
PAPLÓNY
OBLIEČKY

Najväčší výber
POSTELÍ a MATRACOV v regióne.
Nakupujte priamo od výrobcu.

POSTELE BODNAR
Sninská 9, 066 01 Humenné
www.postele-bodnar.sk

tel.: 0915 880 808

Super
AKCIA



Akcia platí do vypredania zásob.

979€

JEDNOPOMNÍK S NÁHROBNOU TABUĽOU,
ZO SVETLOHNEDEJ ŽULY

V CENE: NEREZOVÁ VÁZA, LAMPÁŠ, DOVOZ

GRANDIX

0915 948 514

0908 392 244

Budovateľská 1278 Vranov n.T. (vedľa predajne HONDA),
www.grandix.sk; e-mail: kamenarstvo.vt@gmail.com

SNINA

MONTER

HUMENNÉ

HLINÍKOVÉ ZÁBRADLIA A ZASKLENIA BYTOVÝCH DOMOV

Sme firma z Humenného

výroba | predaj | montáž

Zasklenie: RÁMOVÉ - BEZRÁMOVÉ

Rôzne farebné prevedenia.

www.monter.sk • 0919 370 730, 0919 383 363

STRECHY

Najlacnejšia strešná krytina v okolí

PRÁCE

Tesárske
Pokrývačské
Klmpiarske



Všetko pre vašu strechu, prístrešky, altánky a iné.

Ponuky a zameranie ZDARMA. 0940 88 88 29

Plavba za horizont

Tento názov knihy sme vymysleli spolu s jej autorom, Lacom Herzogom niekedy v noci v kormidelni tlačného remorkéra Ružín počas plavby po Dunaji do Passau. S nákladom oceľových peliet. Nie s turistami. S kúskom dobrého chleba a kyslého mlieka, nie za stolom s luxusným menu. V teplákoch, nie v smokingu. Pri zelenom svetle obrazovky radaru.

Ladislav Herzog (dnes už na onom svete) v Plavbe za horizont po dlhom čase zas raz popustil uzdu svojej dobrodružnej náture. V spomienkach sa vracal do dôverne známeho prostredia dunajských lodí a lodníkov. Lacovo bilancovanie vlastného života je veľkou témou. V každom momente nášho života si treba položiť otázku, či to, čo činíme, má pre nás samotných dostatočný zmysel. Či to má zmysel pre naše ľudské spoločenstvo a čo mu to dá. Otázka hodnôt a ich usporiadanie v rámci vlastného sveta je prioritou myšlienkových potrieb človeka. To ho odlišuje od zvierat. Hoci aj mnohé z nich poznajú nejaké svoje

„hodnoty“, ale sú to skôr chvíľkové potreby, ako hodnotový systém.

Každý z nás sa plaví za horizont. Niekedy. Niektoré raz, niektoré občas, niektoré z paluby ani nevystupuje. Naše plavby ťažko nazvať výletnými, je to veľmi ťažko skutočná životná drina. Kto raz strávil pár dní na nákladnej lodi, vie, čo je to musieť a či dokonca môcť sa spoľahnúť na človeka, dôverovať, obetovať sa. A to mi pripomína, že životy mnohých z nás sú takou plavbou. S potrebou držať kurz, ovládať a dodržiavať pravidlá, byť v strehu pred nebezpečenstvom a tu a tam hodiť niekomu lano, ak to práve potrebuje.

Rieka je plná príbehov o pomoci. O záchrane i o nešťastí. Ako život. Je dobré z času na čas si takú plavbu uvedomiť.

S lodníckym pozdravom - ahoj, milí čitatelia

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

TIP na výlet

Vodárenská nádrž

STARINA

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim staré auto, traktor aj bez papierov, motorku, pionier, babetu. 0905 253 009

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

»Prenajmem 2-izb. byt v centre HE 0907997007

05 DOMY / predaj

»Súrne predám dvojdom pre dve veľké rodiny, ihneď voľný. Záhorie, možné pracovné príležitosti. 0948 121 468

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

»Kúpim byt, RD, vo VT, platba v hotovosti. 0908 416 007 »Kúpim byt alebo RD v MI, TV, HE, VT. 0915 887 596

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Kúpim jelenie parožie za najlepšiu cenu! 094432200 »Predám smaragdové tuje, 5e/ks. 0903 252 345

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim parožie, 0902 555 510

15 HĽADÁM PRÁCU

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo

8866 v tvare:

RP medzera HU medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:

RP HU 12 Predám kočík, 0987 654 321.

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. Upozomenie! Služba nefunguje u operátora 4ka. TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v kolkých týždňoch chcete inzerovať. TIP 2: Ak chcete inzerát uviesť iné v ľubovoľných iných našich novinách, HU zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

HUMENSKO VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

Redakcia: Štefánikova 44
MICHALOVCE
humensko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Študentská 2, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Jana Paľová 0908 979 512

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

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (26.640 domácností)

pámy týždň:
Humenné, Brekov, Jasenov, Kuchanovce, Topoľovka, Medzilaborce, Snina, Čemerné, Vranov nad Topľou

nepámy týždň:
Humenné, Brestov, Papín, Závadka, Medzilaborce, Dlhé nad Čižochou, Zemplínske Hámre, Čemerné, Vranov nad Topľou, Sečovská Polianka, Sedliská, Slovenská Kajňa, Tovarné, Zámotuv



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	94.750	Bratislavsko Východ
BZ	100.200	Bratislavsko Západ
DS	33.080	Dunajskostredsko
GA	31.290	Galanta-Saliansko
HC	28.510	Hlohovecko-Sereďsko
KM	16.370	Komárňansko
LV	31.310	Levicko
MA	27.450	Malacko
NR	54.930	Nitriansko
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezinskó
PN	38.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Senecko
SE	34.570	Senicko+Skalicko
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.430	Trenčiansko+DCA+HL
TT	46.550	Trnavsko
ZM	18.990	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.530	Banskobystricko+BR
KY	29.120	Kysucko+CA+KM
LI	35.020	Liptovsko+LM+RK
LC	30.690	Lučenecko+VK+PT
MT	41.690	Martinskó+TR
OR	36.230	Oravsko+DK+NO+TS
PB	28.230	Považsko+PB+PU
PD	41.340	Prievidsko
ZV	29.560	Zvolensko+DT+KA
ZH	27.490	Žiarosko+ZC+BS
ZA	52.120	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bardajovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	26.640	Humensko=VT+SV+ML
KE	83.740	Košicko
KS	20.730	Košicko okolie
SL	12.970	Loboviansko
MI	29.620	Michalovsko+TV+SO
PP	41.130	Popradsko+KK
PO	45.115	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spíšsko+LE+GL

firma

MAHAGON

Námestie Slobody 28, HUMENNÉ

Pešia zóna vedľa Raiffeisen banky

PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE

pri 82 mm 6 - komorovom profile
TROJSKLO ZDARMA

- 5 a 6 - komorový profil VEKA (Nemecko)
- kovanie ROTO NT (Nemecko)

ZAČÍNAME JARNÉ ZĽAVY

+ zľavy pre dôchodcov

dvere
do bytu
od 295,- €

Quatro

jednoduchý nákup na splátky

TIENIACA TECHNIKA: žalúzie a siete proti hmyzu

057/772 06 20, 0905 253 009, bosko.lubomir@mail.t-com.sk, mahagon@zmail.sk

www.mahagonokna.sk

LIBRABIS

bezpečnostné dvere



SECURIDO

Elegant orech

Hladké javor

Tri pásiky mahagón

V ponuke aj farby BIELA a ANTRACIT

OBHLIADKA ZDARMA

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

ZVUKOVÁ A TEPELNÁ IZOLÁCIA

AKCIA 698€ aj s montážou

Odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

Certifikát od národného bezpečnostného úradu.

www.LIBRABIS.sk

- *9 bodov zamykania
- *guľa kľučka
- *6ks kľúčov
- *nerezový prah
- *ANTIPANIC kľučka
- *zvuková a tepelná izolácia
- *nová zárubňa

■ HUMENNÉ, ul. 26. novembra č. 1 (bývalý chemlonský internát 1.p.) ■ MICHALOVCE, TESCO 0918 874 969

Volebná infolinka

S otázkami, ktoré sa týkajú parlamentných volieb, sa môžu voliči obrátiť na informačnú linku.

Zriadilo ju Ministerstvo vnútra MV SR.

Informačná linka bude prístupná **od pondelka do soboty 29. 2. od 7.30 do 15.30 h** na telefónnych číslach **02/4859 2317 a 02/4859 2312**. V deň konania volieb, **29. februára**, bude infolinka fungovať počas celého dňa až do uzavretia volebných miestností. „Tieto linky sú určené pre verejnosť,“ pripomína ministerstvo.

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0908 979 512

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-skló

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

Noves HASAGROUP

CHCETE MENIŤ OKNÁ?

Ponúkame len **SLOVENSKÉ OKNÁ!**

Využite jarné zľavy!

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

UNITERMONT
KUKORELLIHO 60, HUMENNÉ (oproti Mestskému úradu)

0915 856 447
UNITERMONT@GMAIL.COM

Kvalita výrobkov a dlhoročné skúsenosti = VAŠA SPOKOJNOSŤ!

TIEŇIACA TECHNIKA za NAJLEPŠIE CENY!

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

ŽALÚZIE interiérové, exteriérové
ROLETKY látkové, deň-noc, plastové, hliníkové
SIETE PROTI HMYZU pevné, otváracie, plissé, rolovacie
ZASKLENIA BALKÓNOV posuvný systém

A.I.I. Technické služby s. r. o. prijme ihneď

- Ručný pracovník – ruč. čistenie – 680 € mesačne brutto + príplatky
- VODIČ "B" "T" - 980 € mesačne brutto + príplatky
- VODIČ "C" - od 1.300 € mesačne brutto + príplatky

Zimná údržba ciest a komunikácií v BA
Miesto výkonu práce BRATISLAVA
0948 / 374 149, dispecing2@aii.sk

Základná zložka mzdy + príplatky a ODMENY

UBYTOVANIE ZADARMO – NÁSTUP IHNEĎ

TIP na výlet

lanový most

PTRUKŠA

MONTTER TERASY ZIMNÉ ZÁHRADY ZASKLENIE

Nám zima nevaďí, objednajte si pred sezónou a vyhnite sa čakaniu.

farba ANTRACIT

Materiály: HLINÍK, DREVO

farba HNEVÁ

Stavíme tam, kde potrebujete.

ANTRACIT 7016 HNEVÁ 8003 BIELA 9016

Zvýhodnená cena na tieto farby - **1. MONTÁŽ UŽ DO 10 DNÍ!**

PRÍSTREŠKY - TERASY ★ RÁMOVÉ - BEZRÁMOVÉ ZASKLENIE
TIEŇENIE NA STRECHY ★ SKLENENÉ STRECHY ★ STAVEBNÉ PRÁCE

Videá a fotky realizácií nájdete na: **www.monter.sk** 0919 370 730, 0919 383 363

1. marca 1920
sa odohralo **prvé predstavenie opery SND** v Bratislave – Hubička Bedřicha Smetanu.

Výročia a udalosti

2. marca 1978
sa **Vladimír Remek** stal prvým kozmonautom z inej krajiny ako USA a Sovietsky zväz, ktorý letel do vesmíru, a to loďou **Sojuz 28**.

Výročia a udalosti

Ukončenie likvidácie podľa Obchodného zákonníka

V prípade, ak spoločnosť nedosahuje zisk, je možné ju zlikvidovať. Novela Obchodného zákonníka s účinnosťou od 01. októbra 2020 zásadným spôsobom mení, predlžuje a predražuje likvidáciu.

Ku dňu skončenia likvidácie, likvidátor zostaví účtovnú závierku, konečnú správu o priebehu likvidácie a návrh na rozdelenie likvidačného zostatku. Taktiež je likvidátor povinný zverejniť bez odkladu oznámenie o zostavení týchto dokumentov. Každý zo spoločníkov má právo do nich nahliadnuť. Spoločnosť v prípade ukončenia likvidácie potrebuje spĺňať zákonom predpokladané podmienky. Spoločnosť nesmie mať daňový nedoplatok. Na tento účel je potrebné si vyžiadať súhlas s likvidáciou od správcu dane. Skončenie likvidácie bude podľa novely Obchodného zákonníka môcť nastať najskôr 6 mesiacov po oznámení likvidátora o vstupe spoločnosti do likvidácie. V prípade, ak má spoločnosť ku dňu zostavenia účtovnej závierky a konečnej správy daňový nedoplatok, alebo ak sa u nej vykonáva daňová kontrola, je táto lehota predĺžená až na 12 mesiacov. Súčasná právna úprava takúto lehotu neobsahuje. Účtovná závierka, konečná správa o priebehu likvidácie a návrh na rozdelenie likvidačného zostatku uplynutím 60 dní od zverejnenia oznámenia

o zostavení týchto listín sa považujú za schválené, ak spoločník alebo spoločnosť nerozhodne inak. Likvidátor musí zverejniť aj oznámenie o schválení týchto dokumentov. Likvidačný zostatok pokáže tým spoločníkom, ktorí naň majú právo.

Posledným krokom v tomto procese je podanie návrhu na výmaz spoločnosti do Obchodného registra. K návrhu musí likvidátor priložiť účtovnú závierku, konečnú správu o priebehu likvidácie a návrh na rozdelenie likvidačného zostatku. V prípade, ak mala spoločnosť daňový nedoplatok alebo daňovú kontrolu, tak je potrebné priložiť aj vyhlásenie o neexistencii daňového nedoplatku alebo o ukončení daňovej kontroly. Podľa novej právnej úpravy už nebude potrebné predkladať súhlas správcu dane a Sociálnej poisťovne s výmazom spoločnosti. Likvidácie začaté do 30. septembra 2020 budú dokončené podľa právnej úpravy platnej do 30. septembra 2020. Novela Obchodného zákonníka prináša precíznejšiu úpravu procesu likvidácie.



» **Tím advokátskej kancelárie V4 Legal, s.r.o.**
e-mail: info@v4legal.sk, www.v4legal.sk

Chrípka a prechladnutia u diabetikov III Aké lieky užívať

V ľahších prípadoch môžete užívať bežne dostupné lieky na zmiernenie príznakov – na uvoľnenie slizníc nosa a prínosových dutín, proti kašľu, na vykašliavanie, proti teplote, proti zápalu.

Uistite sa však na obale alebo príbalovom letáku, že neobsahujú veľké množstvo cukru, vyberte si také, ktoré sú bez obsahu cukru, poraďte sa v lekárni. Pozor treba dávať na rôzne sirupy proti kašľu a cmúľavé cukríky proti bolesti hrdla – veľmi často obsahujú veľa cukru.

Vplyv liekov na glykémiu

Aspirín môže znížiť hladinu krvného cukru. Podobne aj niektoré antibiotiká znižujú hladinu cukru u ľudí, ktorí užívajú niektoré tablety na liečbu cukrovky. Lieky na uvoľnenie dýchacích ciest môžu zvyšovať hladinu krvného cukru. Preto každú zmenu terapie a úpravu liečby je vhodné konzultovať s diabetológom. Ak užívate metformín (napr. prípravky Glucophage, Siofor, Metfogamma, Metformin, Stadamet, Metformin) na liečbu cukrovky, počas infekčného ochorenia sa obvyčajne prerušuje jeho užívanie.

Čo jesť

V úvodných fázach ochorenia býva v popredí nechutenstvo. Treba počúvať svoje telo. Ale aj napriek tomu je potreb-

né pravidelne v menších porciách jesť. Vhodné sú ľahké jedlá. Samozrejme diabetické.

Príjem tekutín

Infekcie dýchacích ciest sú často spojené so zvýšenou teplotou alebo horúčkou, pi ktorej sa človek potí, stráca tekutiny. Niekedy býva aj nevoľnosť alebo až vracanie a hnačky. Vtedy organizmus stráca tekutiny, ktoré je ale potrebné doplniť. Zvoľte si nápoje bez cukru – najlepšie teplý čaj alebo vodu. Aby ste sa ubezpečili, že máte dostatočný prísun tekutín počas horúčkovitých stavov, vypite 1 šálku tekutiny každú hodinu.

Med a cukrovka

Med má glykemický index je 58. Na porovnanie cukor má glykemický index 60. Počas chrípky sa žiada teplý čaj s medom a citrónom. Pokojne, ale treba si zmerať glykémiu a podľa hodnôt upraviť liečbu.

Dôležité je chrípku „neprechádzať“. Umožnite si oddych v posteli minimálne 24-48 hodín, najlepšie je však „preležať“ ochorenie až do odoznenia príznakov.

» **MUDr. Adriana Ilavská, PhD., MBA, MPH**
Diabetologička, odborníčka na poruchy metabolizmu a výživy



www.TonerPartner.sk



ZĽAVA

10%

na kompatibilné náplne

ZĽAVA

3%

na originálne náplne

Ako získate zľavu?

Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **HUMENSKO** a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

KAMENÁRSTVO

www.filarsky.sk

NÁHROBNÁ TABUĽA

390 EUR

MIMORIADNÉ ZEAVY !!!

STROPKOV

JEDNOPOMNÍK KOMPLET

1090 EUR

ZLATÉ PÍSMO, MONTÁŽ, LAMPÁŠ, VÁZA - NEREZ.

DOVOZ ZDARMA DO 100 KM.

30 ROKOV NA TRHU

SP - 0905 256 079 SK - 0902 919 401



Nechajte si zhotoviť strechu od profesionálov!

Plechová strešná krytina od slovenského výrobcu a ďalšie klasické krytiny za **NAJLEPŠIE CENY**

6 €/m² s DPH

Tesárske, klampiarske a pokrývačské práce. Dodávateľ strešných krytín a stavebného reziva. **Poradenstvo, zameranie a cenová ponuka zdarma.**

ONUFER.STRECHY, Humenné, tel.: **0905 866 578** e-mail: onufer.strechy@gmail.com

S			1					
U		4	5		9	6	3	8
D				8				
O					4		1	3
K					5	4	9	
U		7		3				8
		8	3	5		9		6
				1			5	
						9		4

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

S			1					
U		4	5		9	6	3	8
D				8				
O					4		1	3
K					5	4	9	
U		7		3				8
		8	3	5		9		6
				1			5	
						9		4

OBNOVA STRIECH

- ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH
- PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEL

RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK

BEZ DEMONTÁŽE!

SO ZACHOVANÍM PŮVODNEJ KRYTINY

BITÚMENOVOU LEPENKOU

- zameranie • odborné poradenstvo
- cenová kalkulácia na mieste **ZADARMO !!!**

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

NAJLEPŠIA CENA NA TRHU už 10 rokov

Slovenská firma

NON STOP linka

0944 720 932

- ZÁRUKA MIN. 20 ROKOV
- NAJLEPŠIA CENA
- ŽIADNA ZÁLOHA
- PRVOTRIEDNA KVALITA

obnova plochých striech technológiou **COPERNIT** záruka minimálne 20 rokov

PLASTOVÉ OKNÁ a DVERE

SERVIS OKIEN

0918 217 665

PROFIL INVEST SLOVAKIA

MONTÁŽ NA KLÚČ



TIP na výlet



Most svätého Gottharda LELES

Syrové pochúťky

Syry môžeme okrem klasického servírovania využiť aj pri príprave množstva rýchlych chutoviek, vďaka ktorým získame skvelé pohostenie pre nás i naše návštevy.

Syrové guľky s pistáciami

Suroviny: 150 g plesňového syra - napríklad niva, 100 g goudy, 80 g masla, pol strúčika cesnaku (alebo podľa chuti, prípadne môžete vynechať), 50 g parmskej šunky, korenie, 100 g sekaných pistácií

Postup: Goudu postrúhame. Do misky vložíme maslo a spolu s nivou a syrom gouda vymiešame do peny. Následne okoreníme a ochutíme pretlačeným cesnakom. Pridáme na malé kocky pokrájanú parmskú šunku. Zo vzniknutej masy v dlaniach tvarujeme guľky. Na tanier si nasypeme posekané pistácie a každú guľku v nich obalíme. Takto pripravené guľky dáme stuhnúť do chladničky.

Podávame dipy

V preklade slovo dip znamená namočiť či namáčať. Na prípravu dipov potrebujeme zväčša biely jogurt alebo pochúťkovú smotanu, rôzne druhy syrov, korenie a byliniek.

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



ilustračné foto

autor hamomdomingue pixabay

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

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

Prudké zmeny teplôt syrom neprospievajú a ani mraznička

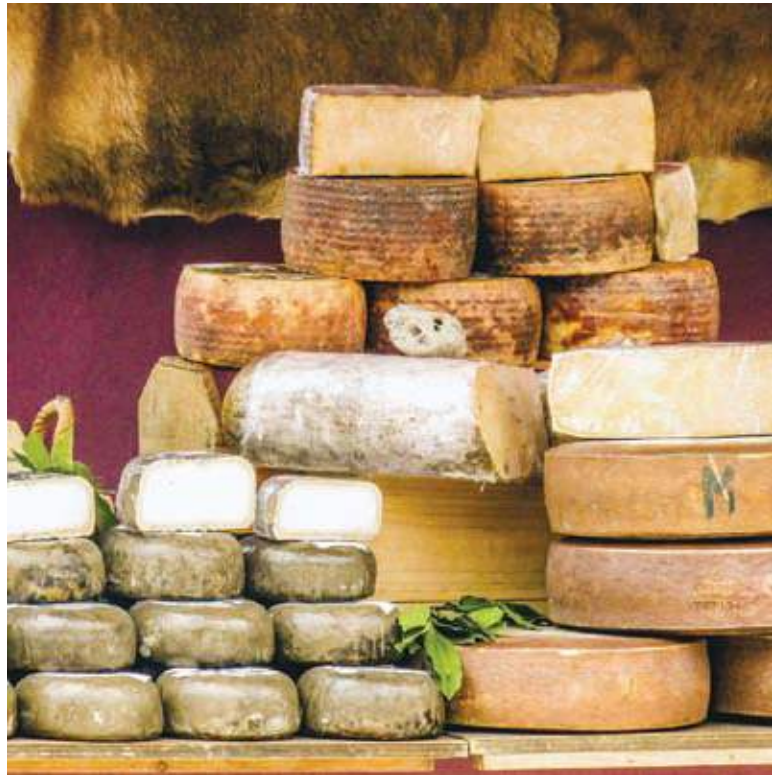
Servírujeme syry a syrové pochúťky

Trh nám ponúka nespočetné množstvo syrov vynikajúcich chutí. Veď kto by už nepoznal francúzsky syr Camembert, holandskú Goudu, švajčiarsky Emmental či najznámejšie talianske syry, akými sú Parmezán, Mozzarella či Gorgonzola. Sú syry, ktoré sa podávajú čerstvé, krátko po dokončení ich výroby, ale i také, ktoré zrejú niekoľko týždňov, mesiacov dokonca aj rokov, kým sa dostanú na náš stôl.

Medzi čerstvé syry patria napríklad tvarohy, cottage cheese, syr ricotta či hrudkový syr. Tvrdé syry sú charakteristické tým, že musia zrieť najmenej 4 týždne a najviac 1 až 2 roky. Plesňové syry patria medzi zrejúce syry, sú vyrobené z pasterizovaného mlieka, do ktorého sa pridávajú okrem kyslomliečnych kultúr i špeciálne ušľachtilé plesňové kultúry. Radíme sem syry s modrou alebo zelenou plesňou vo vnútri, syry s bielou plesňou na povrchu ako aj syry dvojplesňové. Ďalšiu skupinu syrov tvoria tavené syry.

Správne skladovanie syrov

Aby sme zachovali kvalitu, chuť ale aj vôňu syra, mali by sme ho správne skladovať, a myslieť aj na to, že každý druh syra vyžaduje iné podmienky. Optimálna teplota pre uchovanie syrov je 8 – 12 °C. V bežných podmienkach je preto najlepšie skladovať ich v chladničke, pričom čerstvé mäkké syry skladujte v najchladnejšej časti chladničky, tvrdšie môžete uložiť tam, kde je trochu vyššia teplota. Odborníci neodporúčajú syry uchovávať v mrazničke, pretože dochádza k narušeniu ich štruktúry, ale i zmene chute. Balíť by sme ich mali do papiera, ktorý im umožňuje dýchať. Použiť môžeme aj papierový obrúsok a ten následne vložiť do poluzatvoreného plastového vrečka. Plesňové syry sa odporúča skladovať v plastových nádobách alebo pod pokrievkou zo skla, aby sme zabránili rozšíreniu



ilustračné foto

autor xuanzi86410527 pixabay

plesne na iné potraviny. Pri dlhšom skladovaní syrov je dobré ich po každom vybalení zabaliť do nového obalu.

Ako správne syry podávať

Syry by sme nemali konzumovať hneď po vybratí z chladničky, nedosiahli by tú správnu chuť. Je preto lepšie vybrať ich približne o hodinu skôr, ako ich plánujeme jesť. Podávame ich zvyčajne na drevenom lopáriku. Ukladáme ich naň do skupiniek podľa jednotlivých druhov. K čerstvým syrom sa hodia bylinky a korenia, a zo zeleniny koktailové paradajky. Zrejúce syry môžeme doplniť bobuľami hrozna, jablkami, hruškami, figami, prípadne vlašskými orechmi. Tavené syry sa hodia na prípravu rozličných nátierok. Ako prílohu k syrom môžeme zvoliť chlieb, pečivo či bagety.

Syrové fondue

Samostatným a veľmi príjemným

spôsobom podávania syrov je fondue čo znamená tavený. Ide o jedlo zo syra roztaveného nad ohňom. Ak si chcete vychutnať príjemný večer strávený v spoločnosti blízkych a priateľov, môže byť práve pohostenie v štýle syrového fondue, vhodnou voľbou. Na syrové fondue se používa veľké množstvo druhov syra. Vytvoriť si môžete rôzne

NÁŠ TIP

Ako na to? Na jednu osobu si nachystajte približne 150 až 200 gramov syra. Syry, napríklad Gruyér a Emmental, nastrúhajte na hrubom strúhadle, nasypete do fondue hrnca a zalejte bielym vínom. Na minimálnej teplote začnite pomaly ohrievať. Keď sa syr začína vo víne topiť, zvýšte teplotu a syr miešajte vareškou až kým nedostanete homogénnu hmotu, trvá to približne desať minút. Popri miešaní môžete pridať cesnak, prípadne čerstvo zomleté biele korenie. Zapáľte horák, ten bude nádobu s pripraveným fondue udržiavať počas konzumácie stále horúcu.

kombinácie a nájsť také, ktoré chuťovo ulahodia práve vám. Najlepšie je však kombinovať tri, minimálne však dva druhy syra. Fondue pripravíte v špeciálnom hrnci z kameniny, ktorý sa počas stolovania položí na liehový horák umiestnený uprostred stola. Každý stolovník dostane špeciálnu dlhú vidličku, na ňu si nastokne kúsok bagety alebo chleba a následne namáča do hrnca s rozpusteným syrom. Ako príloha sa hodí nakladaná zelenina.

STRANU PRIPRAVILA: RENÁTA KOPÁČOVÁ



ilustračné foto

autor jsbaw7160 pixabay

REGIONPRESS ďakuje

Z času na čas sa stane, že niekto z vás, milí čitatelia, reaguje na to, čo uverejníme. Súhlasne, nesúhlasne. Ak má takáto reakcia spoločensky prijateľnú podobu, zvykneme reagovať. Osobne, alebo aj takto verejne.

Tentoraz ide o odozvu na naše nedávne redakčné slovo, v ktorom sme upozornili na to, že nie iba „naše“ je naše, že často aj to spoločné môže po skráslení spríjemniť život nám všetkým. A za to treba určite poďakovať. Dnes pani Helene z Nosíc. Jej pozdrav citujeme:

„Dobrý deň pán šéfredaktor.
Pred týždňom, alebo skôr, som si poplakala pri Vašom článku. (Bolo to o kamarátoch). V najnovšom čísle píšete o skrásľovaní okolia. Som z Nosíc, je to časť Púchova. Pred tromi rokmi som si zmyslela, že by bolo dobré dať na zastávku kvety. Dali nám novú zastávku,

poslanec za našu časť Miroslav Rosina dal priestor predĺžiť, dali tam zábradlie. Dala som za všetko okolo 50 eur, ale to nevaďí, nikto mi to nekázal. Tento rok Púchovské noviny vyhlásili súťaž letnú, jesennú a zimnú - aj balkóny. Vyhrali sme druhé miesto. S pani Annou Gašpárkovou, ktorá býva pri zastávke sa striedame pri polievaní. Našli sa aj takí, čo hovorili že načo to robím a kto mi to bude chodiť polievať. Stiahla som si tú fotografiu z môjho profilu, tak neviem či to dobre pripojím k článku. Tá druhá fotografia je môj dom, v ktorom žijem sama, tak sa teším z kvetov. Ďakujem za krásne články, tie čítam prvé.
Helena Dunková – Nosice“

Nuž, milá pani Helenka, my ďakujeme tiež, za všetkých, ktorých oko sa poteší pri pohľade na Vašu nadprácu. Ale aj za Váš list. Všetko dobré Vám aj pani Anne!
S pozdravom – za redakciu



» Ivan Brožík

Prhlava dvojdomá

Prhlava dvojdomá alebo staršie žihlava dvojdomá je rastlina z čeľade prhlavovité. Používa sa ako liečivá rastlina, a krmovina pre hydinu, ale aj ako prostriedok na ochranu kvetov pred voškami.

Rastlina má vysoký obsah vitamínu C, stimuluje krvný obeh, podporuje tvorbu červených krviniek, znižuje hladinu glukózy v krvi, má mierny močopudný účinok, priaznivo pôsobí na kvalitu vlasov. Pije sa aj ako čaj. Za zdraviu prospešné sa považujú pokrmy z nej pripravené. Prhlavové polievky, čerstvé šaláty, špenáty. Známy je žihlavový med.

Prhlavu skosíme a potom z nej zbierame dobre rozvinuté listy, ktoré trháme v rukaviciach, alebo až keď zvädnú. Sušia sa v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 50 °C. Korene vykopávame skoro na jar alebo na jeseň. Dobre očistené korene sušime na slnku, v tieni alebo v sušiarňi pri teplote do 50 °C.

Žihlava zastavuje krvácanie, pri maternicových alebo hemoroidných krvácaniach, pri chronických varikózných vredoch (vonkajšie použitie), pri krvácaní z nosa, vykašliavaní krvi, pri dlhotrvajúcej a silnej menštruácii. Účinkuje blahodarne pri zápche, arterioskleróze, tráviacich ťažkostiach, žalúdočných a črevných bolestiach. Zlepšuje základnú látkovú výmenu a má dobrý účinok pri cukrovke, žl-

tačke, ochoreniach pečene a žlčníka, pri poruchách menštruačného cyklu, klimaktériu, zníženej laktácii a akné. Vysoký obsah vitamínov, hemoglobínu a erytrocytov zvyšuje jej účinnosť pri anémiach a hypovitaminózach po prekonaní choroby alebo po operácii. Okrem toho má žihlava protireumatický účinok pri bolestiach kĺbov – svalový a kĺbový reumatizmus a artritíde. Stimuluje dýchanie pri astme. Odvar z prhlavy zlepšuje činnosť srdcového svalu, stimuluje granuláciu a epitelizáciu rán, zrýchľuje zrážanie krvi.

Denný kúpeľ deformovaných rúk, nôh alebo kĺbov v žihlavovom odvare podporuje liečenie reumatického ochorenia. Štyri kopcovité hrste čerstvých žihlavových listov a stoniek sa namáčajú 12 hodín v päťlitrovej nádobe so studenou vodou. Studený výluh sa potom zohreje a postihnuté časti tela sa v ňom kúpú 20 minút. Byliny pritom zostávajú vo vode.

Ak necháte vyluhovať listy žihlavy niekoľko dní, získate veľmi účinný prostrek proti voškám.



» red

2020

DOBRÝ FESTIVAL

12. A 13. JÚN 2020

PREŠOV – DELŇA

SEPULTURA · AMARANTHE · THERION · ORPHANED LAND

IMT SMILE

KALI A PETER PANN · HORKÝŽE SLÍŽE · KATARÍNA KNECHTOVÁ · CHIKILIKITUA · HELENINE OČI · GLADIÁTOR HEX · MEDIAL BANANA · AKUSTIKA · ANDY C



Hokejbal a florbal

Mám rád hokejbal a florbal. Hrával som tieto športy a mám na ne krásne spomienky. Hokejbal sme hrávali s deťmi a moja Lucka sa tam naučila základy toho, čo potom uplatnila v reprezentácii florbalu.

Kedysi sme mali v Bratislave slávny klub Slovan. Boli sme naň hrdí v hokeji aj vo futbale. Hokej tam hrali bratia Šťastní aj Václav Nedomanský, vo futbale vyhrali Pohár víťazov pohárov a Slovan bol základom reprezentácie, keď sme sa stali majstrami Európy. Hokejový aj futbalový Slovan kúpili dvaja oligarchovia svojim synáčikom. A tak to aj vyzerá. Hanba Slovenska. S pomocou štátu si postavili predražené štadióny aj kadečo iné. Aký štát, taký biznis.

Pozeral som sa pred časom na hokejbalové finále majstrovstiev sveta medzi Slovenskom a Finskom. Bol to pre mňa krajší zážitok, ako majstrovstvá vo futbale alebo v hokeji. Chlapí, ktorí milujú hokejbal a zobrali si dovolenky zabávali celú košickú arénu. Spievali hymnu tak, že sa mi tlačili slzy do očí. Hrali aj za svojho bývalého trénera, Dušana Danku, ktorý už nie je medzi nami.

A hrali aj za nás – obyčajných ľudí. Niečo podobné som zažíval, keď naše dievčatá reprezentovali Slovensko na majstrovstvách sveta vo florbale. Lucka mi rozprávala aká fantastická partia sa tam vždy stretla. Hrali pre radosť, nie pre peniaze. Hrali naplno a so srdcom.

Niektorí oligarchovia sa dajú nájsť podľa športových klubov, ďalší podľa nemovitostí, jacht a iného luxusu. Každý z nich odčerpáva peniaze z nejakého rezortu - niekto z energetiky, ďalší z dopravy, stavebníctva, informatiky, školstva, poľnohospodárstva alebo obrany. Ich mená pozná každý na Slovensku. Dokážu ich noví politici odstrihnúť od týchto zlodejstiev?

Dúfam, že od marca bude Slovensko viac hokejbalové a florbalové, ako hokejové a futbalové. Viac slušné ako skorumpované. Slovensko, kde sa bude hrať so srdcom a féer.



» Ján Košturiak

3. marca 1998

Výročia a udalosti

nastupujúci prezident Vladimír Mečiar udelil amnestiu pre neznámych páchatel'ov zodpovedných za kauzu zavraždenie Michala Kováča ml..

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injekcia

ZĽAVY 20%



STOP

vlhkým múrom

0918 671 541



**Kúpim
jelenie,
srnčie,
danielie
zhody
a trofeje.**

tel. 0902 178 213

vargam@gmail.com

**Zimné záhrady
zasklievanie balkónov
Slovakia**



**Drevené a hliníkové
pergoly a prístrešky**



Hliníkové okná a Dvere

0940 172 493



Zimné záhrady



Drevené terasy



**Zasklievanie balkónov
a terás**

**25 %
Zľavy do
konca
marca !!**

SCLEROSIS MULTIPLEX najčastejšie postihuje mladých ľudí
v priemere od 18 - 36 rokov, ktorí sú často odkázaní na invalidný vozík.

**2 % z Vašej dane ani nepocítite,
nám však ZACHRÁNITE ŽIVOT.**

Len REHABILITÁCIA MÁ 100% ÚČINOK v liečbe SM.



ĎAKUJEME VÁM



Vyhlasenie o poukázaní 2% si stiahnete z webovej stránky

www.ncsm.sk

a spolu s Vaším „Potvrdením o zaplatení dane“ pošlite do 30. apríla na hociktorý DÚ v SR.

Prijímateľ 2%: NÁRODNÉ CENTRUM SCLEROSIS MULTIPLEX, n.o.

Sídlo: Kukučínova 1780/1, 08301 Sabinov • Právna forma: Nezisková organizácia • IČO: 42092175

SETL SK

Tel.: **0903 848 030** | **0907 919 325**

Mail: **setlsk@centrum.sk**

Organizačná složka, Sobotovice, ČR

Prijmeme do TPP aj na živnosť

TESÁR

STAVEBNÝ ROBOTNÍK

VYSOKOZDVIŽNÝ VOZÍK

Práca v Českej republike. Nástup po dohode.
Ubytovanie a cesta sú zabezpečené a hradené firmou.



**Chcete chovať hydinu?
PREDAJ VO VAŠOM OKRESE**



**Nosnice
Brojlery
Morky
Káčatá
Húsatá
Husokačky**

Objednávky:

www.matejovdvor.sk

0902 466 448

**Chováme pre Vás už 30 rokov
100% záruka kvality**

PRÁCA V ČR
PLAT: OD 850 DO 1300 EUR

- ◆ OPERÁTOR VÝROBY
- ◆ VODIČ VZV
- ◆ PRÁCA S POČÍTAČOM
- ◆ HORIZONTKÁR CNC
- ◆ ZVÁRAČ CO2
- ◆ ZORAĐOVAČ

**Bezplatná infolinka:
0800 500 091**

www.konstrukter.sk - nabor@konstrukter.sk

ECO Energy®
energetické poradenstvo

CHCETE VYUŽÍVAŤ SLNEČNÚ ENERGIU NA MAXIMUM?

Teraz už môžete vďaka neobmedzenej virtuálnej batérii, z ktorej čerpáte elektrickú energiu pre celú Vašu domácnosť večer aj ráno. Spotrebujete ju dokonca ešte skôr ako ju vyrobíte, stačí keď ju vrátite počas roka.

**NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ
ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ**

POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!

Ako jediný na trhu Vám prinášame možnosť splatiť si Vaše nové zariadenie, ktoré Vám bude celý život šetriť Vašu peňaženku. Toto zariadenie si navyše splatíte z ušorených financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

- 3 ploché kolektory, 3001 bojler v cene
- návratnosť investície 2-3 roky
- kompletná konštrukcia na strechu + pripojovacie potreby
- spoľahlivo pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra

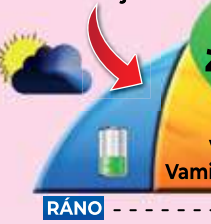
Aj na splátky s 0% úrokovou
46,94€ x 36 mes. = 1690€
vrátane montáže



www.ecoenergy.sk • info@ecoenergy.sk

infolinka: 0800 909 909, 0948 930 940

ČERPANIE Vami
vyrobenej energie
z virtuálnej batérie



**Nadrámec vyrobená
zelená energia**



UKLADANIE
Vami vyrobenej
prebytočnej energie
do virtuálnej batérie



Fotovoltaická elektrárňa 3000 Wp

- pozostáva z 10 panelov + menič
- montáž na kľúč, návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3500 kWh
- Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

3089€
vrátane montáže

**ZÁRUKA
OD VÝROBCU
25
ROKOV**