

MICHALOVSKO

TREBIŠOVSKO-SOBRANECKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 31 260 domácností

ČAS POSTAVIŤ SA ZA SLOVENSKO

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

ĎAKUJEM za Vašu podporu

HNUTIE SLOVENSKO



GABIONY | GABIONOVÉ PLOTY | PRÍRODNÝ KAMEŇ | TEHLOVÝ OBLKAD

SLOVENSKÁ VÝROBA
NAJLEPŠIE CENY NA TRHU
TOVAR IHNEĎ K ODBERU
NAJŠIRŠÍ SORTIMENT
ZĽAVY PRE REALIZÁTOROV

ZĽAVY DO 20%

TONY-STAV | **KAMENOVO**

www.tonystav.sk | www.kamenovo.sk

+421 911 639 003 | +421 903 646 555

Košické Oľšany 229 | Južná trieda 125, Košice

EXPRESNÁ PREPRAVA TOVAROV V RÁMCI KOŠICKÉHO A PREŠOVSKÉHO KRAJA!

MASTER GROUP s.r.o.

SEZÓNNE ZĽAVY

TERASY • PRÍSTREŠKY

ZASKLENIE BALKÓNOV
ZIMNÉ ZÁHRADY

za bezkonkurenčnú cenu!

0915 927 993 • 0940 707 621

www.mgroupsro.sk

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

KÚPIM STARÝ NÁBYTOK

0908 638 343

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

DREVENÉ konštrukcie

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

DOPYT@OLIMONT.SK 0908 077 040

WWW.OLIMONT.SK

Nehľadajte 2-3 firmy.
My sa o všetko postaráme.

HLINÍKOVÉ konštrukcie

BIOKLIMATICKÉ PERGOLY

KAMENÁRSTVO

Macko

- ➔ ŽULOVÉ HROBY
- ➔ ŽULOVÉ POMNÍKY
- ➔ CINTORÍNSKE DOPLNKY

elkam.macko@gmail.com

0907 891 475
0917 271 568

EL-KAM s.r.o.
Okružná 999/3
MICHALOVCE

Zrážky zo mzdy, exekúcie, blokový účet v banke?
OSOBNÝ BANKROT už do 30 dní.

0915 933 339

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

JAHODY

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

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

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

REKLAMA do novin
 0907 895 864

PALIVOVÉ DREVO
 ☎ 0911 477 965

STRECHY Vlady

Najlacnejšia strešná krytina v okolí

PRÁCE

- Tesárske - Klampiarske
- Pokrývačské
- Zateplenie strechy

SLUŽBY

- **PRENÁJOM LEŠENIA** s dopravou 200m²
- **AUTODOPRAVA** (Iveco Maxi)

Všetko pre vašu strechu, prístrešky, altánky a iné.
0940 88 88 29

THERMO kamera - zameranie úniku tepla + foto!

LACNÝ VÝKOP STUDNÍ AKCIA
0915 877 159

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

OPRAVY A SERVIS

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

0905 308 280

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
 v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge

AKCIA 390€
 kovanie ZDARMA
 zameranie ZDARMA
 v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE

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 Keratsinske nám. 1, prízemie, č. dverí 105/A, Otvorené: Po-Pia: 8³⁰-17⁰⁰

KANALIZÁCIE KANALIZAČNÉ SLUŽBY

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY
0918 520 333

Do moderných prevádzok v Michalovciach hľadáme na posilnenie nášho kolektívu

Stály dohľad

Krupierku - Krupiera

Ak si komunikatívna, iniciatívna, máš príjemný vzhľad a vystupovanie, hľadáme práve teba.

Do pracovnej činnosti ťa zaškolíme, výhodou sú skúsenosti s prácou čašníčky.

Ponúkame ti zamestnanecké výhody: trvalý pracovný pomer, stabilný mesačný príjem, stravné lístky, adekvátny pomer pracovného a voľného času.

Základná mzda je 1 000 € a zvyšuje sa vzhľadom na skúsenosti kandidátky a bude spresnená na pohovore.

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

Prijmeme šikovného a zodpovedného pracovníka na pozíciu:

MANAGER / TECHNIK

PRACOVNÁ NÁPLŇ:

- Organizácia práce a mesačné zúčtovanie prevádzky
- Tímová spolupráca
- Servis technických zariadení

POŽADUJEME:

- Základnú znalosť PC a internetových sietí
- Užívateľ MS Office (excel, word)
- Technickú zručnosť
- Flexibilitu

PONÚKAME:

- Služobné auto
- Mobilný telefón, PC
- Stabilné zamestnanie
- mzda od 900,-€ podľa skúsenosti uchádzača



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

VÁŠ SUVERÉNNY HLAS V EURÓPE

HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

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

SOM PROTI

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

SOM ZA

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

Ján FERENČÁK **3**

VÁŠ SUVERÉNNY **HLAS** **VÝCHODU** V EURÓPE



10 Milan
SMIEŠKO

ZA MIER V EURÓPE

VOĽÍM ROZUMOM -> VOĽÍM ODBORNÍKA
VOĽÍM SRDCOM -> VOĽÍM VLASTENCA

KRÚŽKUJEM SMIEŠKA

www.smiesko.sk

SMER
SLOVENSKÁ SOCIÁLNA DEMOKRACIA



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

VÝKUP KROJOV
a ich súčastí, plátno
kašmírové sukne, šatky
brokátové šatky, štofky
0908 627 952

OBNOVA STRIECH
Reálna záruka 12 ROKOV **Obhliadka ZDARMA**
Jarná AKCIA!
• PÍLITELNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRIESTORY
ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ
(aj PLOCHÉ) strechy
VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽIABOV
OBNOVA KOMÍNOV
OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDCA
INDEX 3D **PVC**
0949 765 613

STRECHA.KE
Kvalitne, rýchlo a lacnejšie
Rýchla obnova eternitových, plechových
a šindľových striech 3D lepenkou bez nutnosti
demontáže starej strechy a pôvodnej krytiny.
Oprava komínov.
ZADARMO
Obhliadka a zmeranie
Kontakty: 0944 359-720, e-mail: strecha.ke@gmail.com, FB Strecha.Ke

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY
0948 300 988

Po prečítaní noviny odhod'te
do triedeného odpadu / PAPIER /

8. jún 1600

Výročia a udalosti
v Prahe sa konala **prvá anatomická pitva ľudského tela**, ktorú uskutočnil lekár **Ján Jesenský-Jessenius**; pitva trvala až do 12. júla 1600

Mandľové, kokosové aj ovsené

Rastlinné mlieka si vyrobíte hravo aj doma

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

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

Mandľové mlieko

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

Náš tip: Ovocné smoothie s mandľovým mliekom

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

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

Kokosové mlieko

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

Náš tip: Kaša s kokosovým mliekom
Suroviny: 100 g ovsených vločiek, 200 ml vody, 200 ml kokosového mlieka, 1/2 PL medu, orechy a ovocie podľa chuti

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



Ilustračné foto.

zdroj foto Imoflow pixabay

Zmrzlina s kokosovým mliekom

Suroviny: zrelé mango, banán, kokosové mlieko

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

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

Ovsené mlieko

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

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

VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE

HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRÁCIA

Voľte 23

Igor **15**
ŠIMKO

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

Jediný kandidát
z Košického kraja

HLAS

DAJME VÝCHOD NA PRVÉ MIESTO!

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

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

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

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

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

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

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

Ďakujem že ste dočítali tieto riadky.

Igor ŠIMKO
Váš poslanec NR SR

Diskusie áno, kampaň nie

V súvislosti s blížiacimi sa voľbami do Európskeho parlamentu ministerstvo školstva opätovne upozorňuje, že politické kampane na školách sú v rozpore so zákonom. Diskusie o veciach verejných aj o politike sú vítanou súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov, ale musia sa vyhnúť akejkoľvek forme propagácie politických strán alebo kandidátov.

„Podľa § 151 ods. 2 školského zákona je v školách zakázaná činnosť politických strán a ich propagácia. Cieľom tohto ustanovenia je zabezpečiť ideologickú neutralitu výchovy a vzdelávania. Neutralita znamená, že školské prostredie nesmie byť využívané na presadzovanie konkrétnych politických názorov alebo propagácie politických subjektov,“ informoval rezort školstva.

Politická propagácia je neprípustná

Politická propagácia je systematická forma presvedčania, ktorej cieľom je ovplyvňovať názory a postoje cieľového publika na ideologické alebo politické účely. Takéto aktivity sú v školách neprípustné, pretože môžu narušovať proces kritického myslenia a nezávislej analýzy žiakov. „Školy zohrávajú kľúčovú úlohu pri budovaní pluralitnej a demokratickej občianskej spoločnosti. Diskusie o politike, ktoré sú politicky neutrálne a bez propagácie konkrétnych strán a kandidátov, sú vítané a môžu prispieť k rozvoju občianskej gramotnosti a kritického mys-

lenia žiakov. Politici sa však musia zdržať kampaňovania, obzvlášť v citlivom období pred voľbami,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Neutrálna diskusia

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR považuje za žiadúce, aby sa žiaci stretávali s osobami, ktoré formujú verejné dianie, ale vždy je nutné zabezpečiť, aby stretnutia zostali v rovine neutrálnej diskusie. Zároveň pripomína, že aj tretie strany, ako neziskové organizácie alebo iné externé subjekty, musia dodržiavať princíp apolitickosti pri organizovaní prednášok a distribúcií vzdelávacích materiálov na školách. „Aktivity, ktoré majú za cieľ politické ovplyvňovanie žiakov bez zaručenia plurality názorov, sú neprípustné. Rezort školstva sa zaväzuje pokračovať v ochrane neutrality školského prostredia a podporovať vzdelávacie aktivity, ktoré prispievajú k rozvoju kritického myslenia a občianskej zodpovednosti mladých ľudí,“ uzatvára rezort školstva.



» ren

zdroj foto LeeJeongSoo pixabay

Kolektívna imunita

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

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

Chrání rizikové skupiny

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

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

Pozor

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



» ren

foto autor JerzyGorecki pixabay

11. jún 1881

bolo otvorené Národné divadlo v Prahe premiérou Libuše od Bedřicha Smetanu

Výročia a udalosti

Smolenická aj Krupanská fčela

Bezplatná kyvadlová doprava pre turistov

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

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

V Smoleniciach so Smolenickou fčelou

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

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

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

8. jún: Pálffyho slávnosti vína

15. jún: Cesta rozprávkovým lesom

19. október: Nočný Medokvas

30. november – 22. december: Svetlo noci Vianočnej



Ilustračné foto.

zdroj foto: Región Trnava, Obec Smolenice, Včelco

Krupanská fčela v Dolnej Krupěj

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

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

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

1. jún: Otvorenie ružiarkej sezóny

29. jún: Letný Medolandiafest

7. september: Rozárium hudby

21. september: Jesenný Medolandiafest

12. október: Medobranie Dolná Krupá

» ren



Správna voľba

42% ZĽAVA



XXL



6.99
3.99

Kuracie stehná
XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



SUPERCENA

0.70

Trvanlivé mlieko
1L
3,5 % tuku



52% ZĽAVA

7.49**

3.59

(1 kg = 738)

Čučoriedky
500 g balenie



LIDL
STANOK
DENNE ČISTOTE

28% ZĽAVA

2.09**

1.49

Konzumné
zemiaky skoré
1,5 kg balenie
varný typ B - prílohové

1 kg iba
0.99



OBLÚBENÉ
VÝROBKY
SO ZĽAVOU
MINIMÁLNE

50%

50% ZĽAVA

0.69

0.34

(100 g = 0,23)
Zvolenský
smotanový jogurt
145 g
rôzne druhy



53% ZĽAVA

59.99*

27.99

Jar Platinum
140 tabliet
tablety do umývačky riadu

1 tableta iba
0.20



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

**Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z aktuálneho týždňa.

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

Ponuka tovaru platí od 3. 6. do 9. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Kvitne voňavá baza

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

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



Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

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

Použitie

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

Pozor!

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

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

Pripravte si chutné pesto

Bazalka v našej kuchyni

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

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

Účinky na zdravie

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

Náš tip:

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



Ilustračné foto.

zdroj foto Jill Wellington pixabay

ryby ale aj opekanú bruschettu.

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

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

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

» ren

Pripravte si sirup alebo čaj

Tymian uľaví prieduškám aj tráveniu

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

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

Liečivé účinky tymianu

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

Tymianový sirup

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

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



Ilustračné foto.

autor foto photosforyou pixabay

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

Tymianový čaj

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

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

Pozor

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

» ren

Bezplatný týždenník

MICHALOVSKO
TREBIŠOVSKO-SOBRANCEKO

EV 6207/24

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

Ročník I, Vydanie 5, týždeň 22/2024.

Redakcia: Štefánikova 44
MICHALOVCE
michalovsko@regionpress.sk

INZERCA

Marianna Sovjaková 0907 895 864

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



DISTRIBÚCIA (31260 domácností)

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

nepámy týždeň:
Michalovce, Ložín, Lučky, Petrovce nad Laborcom, Staré, Veľké Kapušany, Vinné, Zalužice, Závadka, Sobrance, Veľké Revíšťa, Trebišov, Kráľovský Chlmec



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

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

Západné Slovensko

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

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Občianska riadková inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

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

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

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

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»KUPIM PAROZIE, 0902 555 510

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»46R MUZ HLADA ZENU 47-58 NA PEKNE PRIATELSTVO SMS 0904213263

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 inzerca realit je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neučítame. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **MI** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



TIP na výlet

OBORÍN

Nakúpte výhodne
vo vybraných E-shopoch

decoreum.sk



49.50 EUR (55.00 EUR)
BIELEA VONKAJŠIA ZÁHRADNÁ GIRLANDA, 20M REŤAZ + 20X E27 LED ŽIAROVKA

-10%

decoreum.sk



112.50 EUR (125.00 EUR)
SKLADACÍ BALKÓNOVÝ NÁBYTOK - STÔL, 2 STOLIČKY

-10%

Využite kód: **OPLATISA10**

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA10** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

9 ŽIVOTY NIE PROFITY
socialisti*
Lucia Hubinská
Objednávateľ: Socialisti.sk, Štefánikova tr. 44, 94901 Nitra, IČO: 3265907
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36252417

10. jún 1944 **Výročia a udalosti**
nemeckí nacisti **vypálili** francúzsku obec **Oradour-sur-Glane**

Čistenie hrobov a dosekávanie písma
AKCIA Používame materiál nemeckej kvality
jednohrob **65€**
dvojhrob **95€**
malba písma **1,30€/znak**
dosekávanie písma **od 79€**
impregnácia a doprava **zdarma**
Predaj a montáž svetelných 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

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

Zakladáme kompostovisko

Kompostovisko sa v posledných rokoch stalo súčasťou nejednej slovenskej záhrady. Vytvorí si ho však môžete dokonca aj na balkóne bytu či terase. Jeho výhodou je, že sa vďaka nemu zbavíte organického odpadu z domácnosti aj záhrady a tiež získate vlastné kvalitné bio hnojivo.

Kompostovisko si môžete založiť kedykoľvek počas roka. Skôr ako sa pustíte do jeho výstavby, nájdite mu vhodné miesto, najlepšie v polotieni niekde v kúte záhrady. Použitím na tento účel môžete kompostér, alebo si ho vytvoriť svojpomocne.

Ako na to?

Označte si miesto, kde chcete kompostovisko založiť a tam odkopíte asi 15 cm zeminy. Následne položte drenáž, ktorou by mal byť v prípade hlinitej pôdy piesok, v prípade piesčitej pôdy hlinatá pôda. Vytvorte spodnú vrstvu kompostoviska pozostávajúcu z posekaných konárov a potom ukladajte striedavo vrstvy zeleného materiálu, ktorým môže byť odpad z ovocia a zeleniny, usadenina kávy, čajové vrecúška, rastliny či pokosená tráva (tú však najskôr nechajte trochu preschnúť) a hnedého odpadu, kam sa počíta suché listie, štiepka, piliny, slama, kartón či drevený popol (pozor nie popol z uhlia). Vrstvy striedajte v pomere 2:1. Dbajte na to, aby kompostovisko ne-

prekročilo výšku 1,50 m. Na jeho zakrytie použite ochrannú vrstvu vytvorenú z listia, slamy alebo pokosenej trávy. Niektorí odborníci odporúčajú vždy na jar kompost poprevracať a to tak, že budete pri obracaní ukladať materiál z kraja do vnútra kompostoviska a vnútorný smerom von. Hotový kompost by mal pripomínať tmavú hnedastú hmotu, z ktorej by však nemal byť cítiť zápach hnoja, ale vôňa čerstvo rozrytej záhradnej pôdy.

Pozor: Do kompostoviska nepri dávajte semenaté buriny ani korene rýchlo sa šíriacich burín. Rovnako tam nepatrí záhradný odpad napadnutý chorobami alebo plesňou či rastliny, ktoré boli ošetrené insekticídmi.

Náš tip: Ak začne kompost zapáchať pridajte doň hnedý odpad. Ak sa vám bude javiť príliš suchý, pridajte zelený odpad a trochu vody.



» ren

Ilustračné foto. zdroj foto Antrianis pixabay

Pridajte si do jedálnečky vlákninu

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

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

Účinky na zdravie

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

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

Potraviny obsahujúce vlákninu

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

» ren
zdroj foto RitaE pixabay

Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER /

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 nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 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 v 1

38,90

EUR

/1 KS

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

45,90

EUR

/1 KS

(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 antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok 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
Coborho 1, Nitra - OC Polygon


HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

SLOVENSKO JE ZRANENÉ ZACHRÁŇME HO SPOLOČNE

Voľte 23

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

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

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

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

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

SLOVENSKO JE LEN JEDNO. A MY NESMIEME REZIGNOVAŤ

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

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

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

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

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

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

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


HLAS
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%



STOP vlhkým múrom

0918 671 541

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé
polovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

KOMINÁRSTVO

KOLAUDÁCIE
FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE
NEREZOVÉ KOMÍNY



SCHIEDEL

frezovanie2@gmail.com
0915 35 33 35

PROFISIET
POLYSTYRÉN ZA
NAJLEPŠIU CENU

- zateplňovacie systémy
- podlahový polystyrén
- fasádny polystyrén
- minerálna vlna



0905 414 895 | 0908 156 437
www.profisiet.sk

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

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

decoreum

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



SKLADACÍ BALKÓNOVÝ
NÁBYTOK - STÔL,
2 STOLIČKY

-10%

decoreum

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



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

-10%

decoreum

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



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

-10%

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTELNOSTI

EKOLOGICKÉ

ČISTENIE FASÁD A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých
nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy
ZĽAVA 50%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

www.rezidenciahazin.sk



BÝVAJTE

V NOVEJ REZIDENCII

HAŽÍN už tento rok

0948 324 187 | 0905 459 849