

# HUMENSKO

## VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 27 190 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

### CHCETE MENIŤ OKNÁ?



Prichádzajú  
**LETNÉ ZĽAVY!**

nová adresa

SLOVENSKÉ 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.

Zrážky zo mzdy, exekúcie, blokovany účet v banke?  
**OSOBNÝ BANKROT už do 30 dní.**  
**0915 933 339**

### ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávajúce písma

**AKCIA**

JEDNOHROB 90€ **75€**

DVOJHROB 140€ **120€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK

Impregnácia a doprava ZDARMA

**0911 996 087 0949 651 250**  
www.cistenie-hrobov.sk

Kvalita výrobkov a dlhoročné skúsenosti = **VAŠA SPOKOJNOSŤ!**

- **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

**LACNÝ VÝKOP STUDNÍ AKCIA**  
**0915 877 159**

**KOMPLEXNÉ 0915 584 194**  
**ELEKTROINŠTALAČNÉ PRÁCE**

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

**REKLAMA do novin**  
0907 895 864

*Čalúnnictvo*  
Slánska 8, Prešov  
Tel: 0911 567 934  
georgjirasev@gmail.com  
V ponuke aj predaj Čalúnnickaj kože  
od 26 €, bez DPH

**KÚPIM STARÝ NÁBYTOK**  
**0908 638 343**

**SUPEREXPRES**  
pondelok - piatok HAVARIJNÁ SLUŽBA

PREBÍJANIE, ČISTENIE A MONITOROVANIE KANALIZÁCIÍ KANALIZAČNÝCH POTRUBÍ A VPUSŤÍ DAŽĎOVÝCH ZVODOV

EXPRESNE RIEŠIME ZÁVADY

**0949 009 999**

**STRECHY Vlady**  
Najlacnejšia strešná krytina v okolí

Tesárske - Klampiarske Pokryvačské Zateplenie strechy

**PRENÁJOM LEŠENIA** s dopravou 200m

**AUTODOPRAVA** (Iveco Maxi) Všetko pre vašu strechu, prístrešky, altány a iné.

0940 88 88 29

GABIONY | GABIONOVÉ PLOTY | PRÍRODNÝ KAMEŇ | TEHLOVÝ OBKLAD

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

**TONY-STAV** | **KAMENOVO**

www.tonystav.sk | www.kamenovo.sk

EXPRESNÁ PREPRAVA TOVAROV V RÁMCI KOŠICKÉHO A PREŠOVSKÉHO KRAJA!

**DREVENÉ konštrukcie**

**ZIMNÉ ZÁHRADY**  
**ZASKLENIE TERASY**  
**ZASKLENIE PRÍSTREŠKU**  
**PRÍSTREŠKY**  
**BIOKLIMATICKÉ PERGOLY**  
**BALKÓNY a LODŽIE**  
**SCREENOVE 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**

**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-sklo

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

**NAJ STRECHA s.r.o.**

**Najlepšia oprava strechy**

**AKCIA na 3D vzory 0940 776 203**

**Oprava eternitových, plechových a plochých striech**

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

**Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov**

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

**UŽ 13 ROKOV NA TRHU**

**KAMENÁRSTVO**

**POHREBNÁ SLUŽBA**

- dvojhroby
- jednohroby
- vázy, lampáše

rakvy • vence • doplnky

Kontakt: **Luboš Pauko**  
**KAMENÁRSTVO A POHREBNÁ SLUŽBA**  
 Budovateľská 1278 (vedľa HONDY)  
 093 01 Vranov nad Topľou

**Kamenarstvo.vt@gmail.com**  
**0915 948 514 • 0905 323 056**

**BELMONT**

**ŠPECIÁLNE STRECHY 0940 848 027 | 0907 953 163**

Obnova starých eternitových, plechových a plochých striech rodinných domov i panelákov **BEZ DEMONTÁŽE**

**ZDARMA:** obhliadka, zameranie / cenová ponuka / konzultácia, poradenstvo

Výmena odkvapových žlabov  
Oprava komínov

Špeciálne lepenie z kvalitných bituminových pásov rôznej farby, vzorov a druhov len Index total qualitate

**CENA 25 €/m<sup>2</sup>**  
**ZÁRUKA 15 ROKOV**

**belmont@centrum.sk**

**REKLAMA do novin**  
0907 895 864

**KANALIZÁCIE** **KANAL** KANALIZAČNÉ SLUŽBY

**ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA**

**PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY**  
**0918 520 333**

**PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA**  
cena za materiál a prácu 26,99 € / m<sup>2</sup>  
0915 470 099 | ŽLABY - HLINÍK 20€/m

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

**14. júna 1942** **Výročia a udalosti**  
Anna Franková si začala písať denník



Správna voľba

28% ZĽAVA

8.39\*

5.99 (11-2,00)

Pilsner Urquell  
6 x 0,5 l (= 3 l)  
svetlý (čisták)  
+ záloh za obaly 0,90 €

TERMO-TASKA ZADARMO

6x

HO SVETA JEDINE Z PLZNE



1 kus iba  
1.00

OD PONDELKA

OD PONDELKA 10. 6. DO NEDELE 16. 6.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VŠETKY MELÓNY

-50%

SO ZĽAVOU AŽ DO

PLATÍ LEN V PONDELOK 10. 6.

LIDL STÁNOK  
DENNE ČERSTVÉ

45% ZĽAVA

1.99

1.09

Červená dyňa bezjadierková  
cena za 1 kg

50% ZĽAVA

1.99

0.99



1+1 ZADARMO

Plus

7.49\*\*

3.75\* (11-8,15)

Häagen-Dazs zmrzlina  
460 ml  
rôzne druhy

\*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 3,75 €  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 7,49 €  
Cena za 2 kusy = 7,49 €



26% ZĽAVA

2.69

1.99

Konzumné zemiaky skoré  
2 kg balenie  
varný typ B - prílohové



1 kg iba  
1.00

31% ZĽAVA

1.89

1.29 (11-0,88)

47% ZĽAVA

1.09

0.99 (11-0,50)

Coca-Cola/Coca-Cola Zero/Fanta/Sprite  
2 l  
+ záloh za obaly 0,15 €



Vyhrajte s Coca-Cola zájazd na Letné olympijské hry do Paríža!  
viac na našom f

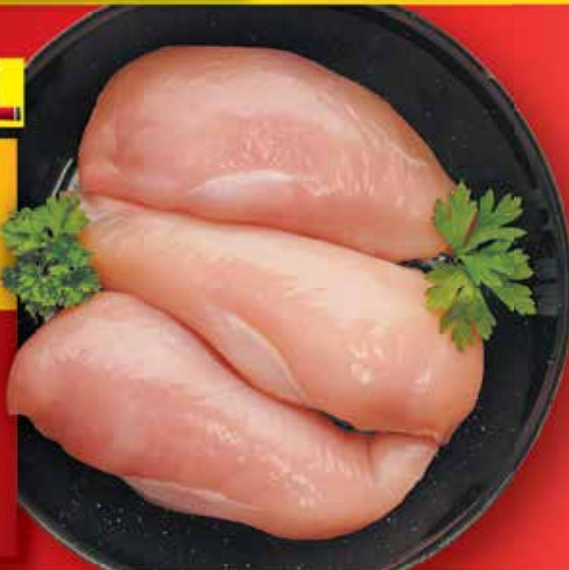
XXL

37% ZĽAVA

7.49

4.69

Kuracie prsné rezne XXL  
cena za 1 kg



super LIDL ceny

KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

\*Odporúčaná bežná maloobchodná predaná cena výrobcu.

Ponuka tovaru platí od 10. 6. do 16. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez daňov. 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](http://www.lidl.sk)

## Výstava diel Alfonsa Muchu

Nadácia Mucha pripravila na rok 2024 šesťdielnu výstavu s názvom Mucha a fotografia: Osobná vízia, ktorá je treťou časťou projektu Muchova cesta. Jeho súčasťou sú aj Piešťany, konkrétne Kúpeľný ostrov, ktorý Alfons Mucha rád a často navštevoval. Diela tohto významného umelca môžu milovníci umenia obdivovať do 31. októbra 2024.

Piešťanské kúpele sa v roku 2023 stali prvým miestom mimo územia Českej republiky, ktoré sa pripojilo k projektu Muchova cesta. Tento rok predstavuje Nadácia Mucha svetoznámeho umelca ako geniálneho fotografa. Šesťdielna výstava približne 120 fotografických diel Alfonsa Muchu, ale aj ikonických plagátov, kresieb, štúdií, osobných predmetov, sôch a obrazov z rodinnej zbierky bude prístupná na piatich miestach v Českej republike a jednom na Slovensku, tým sú Piešťany. „Ako ukázala predchádzajúca séria výstav Nadčasový Mucha: Prepojenie sveta (2022) a Alfons Mucha: Kvetinové svety (2023), Mucha bol popredným predstaviteľom secesie,



Výstava diel Alfonsa Muchu... zdroj foto Krajská organizácia cestovného ruchu Trnavský kraj

známym najmä vďaka svojim plagátom a širokej škále dekoratívnych diel, ktoré vytvoril v Paríži koncom 19. storočia. Menej známe je však to, že Mucha sa začal venovať fotografovaniu dávno predtým, ako sa preslávil vo francúzskom hlavnom meste, a táto vášň ho sprevádzala aj v záverečnej fáze jeho umeleckej kariéry v 30. rokoch 20. storočia,“ hovorí Tomoko Sato, kurátorka výstavy. Muchova nadácia dnes uchováva približne 2 500 jeho fotografií. Zachovali sa ako dobové tlače alebo negatívy na sklenených platniach/celuloide a pokrývajú mimoriadne širokú škálu tém: nielen ateliérové modely, snímky jeho rodiny a priateľov, portréty, krajinky, prírodné a architektonické štúdiá, ale aj dokumentárne a inscenované fotografie (mise-en-scène).

Na piešťanskej časti výstavy Mucha a fotografia: Osobná vízia sa podieľalo aj župné Balneologické múzeum Imricha Wintera s exponátmi zo svojej zbierky, ktoré mapujú vzťah Alfonsa Muchu a jeho rodiny k Piešťanom.

Projekt Muchovej cesty iniciovala Muchova nadácia a formálne ho potvrdila Memorandom o spolupráci pri prezentácii odkazu a diela Alfonsa Muchu a spája miesta významne spojené so životom umelca.

» ren

# Spoznajte hry a hračky v priebehu storočí Od plyšového medvedíka po šach

Hry a hračky majú úžasnú moc. Sprevádzajú nás od prvých dní života. Často sú tým najlepším priateľom citlivej detskej duše a s pribúdajúcim vekom sa stávajú hmatateľnou spomienkou na bezstarostné roky detstva. Štátny archív v Trnave sprístupnil v uplynulých dňoch výstavu pod názvom Od plyšového medvedíka po šach - Hry a hračky v priebehu storočí. Výstava je určená pre všetky vekové kategórie a potrvá do 31. októbra 2024.

Lákadlom výstavy bude určite Magica laterna - kúzelná lampa – nevelká zázračná skrinka, kde zdrojom svetla je sviečka. Bola predchodcom diaprojektora a v jej vnútri sa nachádzali sklenené doštičky s maľovanými obrázkami a objektív, čím sa obraz zväčšil a premietol na stenu.

### Predstavia svet bábik

Dievčatá poteší dozaista množstvo vystavených bábik - bábiky s biskvitovými hlavami osadenými do textilných alebo kožených tiel, kompozitové, celuloidové a plastové bábiky od svetových výrobcov (firmy Simon und Halbig, Armand Marseille a Kammer und Reinhard) s najrôznejším príslušenstvom ako napríklad oblečenie, nábytky, zmenšeniny úžitkových predmetov požičaných zo sveta dospelých, či kúzelná izbička pre bábiky s miniatúrnym vybavením zariadená až do najmenších detailov podľa dobovej módy.

### Stavebnice aj plyšové hračky

Medzi chlapčenskými hračkami uvidia návštevníci mechanické hračky, kamienkovú stavebnicu a hlavolam (ANKER), skladací drevený hrad s cínovými vojačkami, zmenšeniny a modely technických vynálezov, napríklad par-



Archívna fotografia.

zdroj foto Štátny archív v Trnave

ného stroja. Nechýbajú ani rôzni plyšáci, kocky, rozprávkové knižky, vláčiky, puzzle Winnetou, spoločenské hry či lego. Zbierka historických kočiek, 80-ročný hojdač koník či krojované bábiky z rôznych regiónov Slovenska potešia určite každého návštevníka výstavy.

### Archívne dokumenty

Výstavu však netvorí len zbierkové predmety, ale aj archívne dokumenty mapujúce tému hračiek a hier z územia Trnavy, Piešťan a Hlohovca od roku 1593 až do súčasnosti. „Isto zaujímavá je prezentácia hračiek kariet umiestnených vo väzbe úradnej knihy mesta Trnava z roku 1593 alebo výsluch trnavského zlatníka Jozefa Domonaya

a jeho učňov o krádeži v klariskom kláštore, ktorej sa dopustil pre dlhy z hazardných hier z roku 1772, zberateľský album obrázkov z čokolád firmy Stollwerck z roku 1899, plagáty k výstavám hračiek, šachovému turnaju, fotografie,“ približuje Júlia Ragačová, riaditeľka Štátneho archívu v Trnave a dodáva, že k vzhľadnutiu sú aj hracie karty - kvarteto svetových spisovateľov, skladateľov, maliarov, ktoré boli vydané v prvej polovici 20. storočia v nemčine, či záznam v kronike Pionierskej skupiny Petra Jilemnického na ZDŠ na Engelsevej ulici v Trnave z roku 1980, ktorý obsahuje zaujímavé informácie o takzvanej Miss Bábika. „Tých skôr narodených zaujmú určite dokumenty k hazardným hrám, napríklad zaistenie nelegálnej herne v Piešťanoch v roku 1924, správa o hraní hazardnej hry „Monte Carlo“ v Hlohovci v roku 1925 či rozsudok Okresného súdu v Piešťanoch vo veci hrania hazardnej kartovej hry „očko“. Ale na výstave nechýbajú ani informácie o vynálezcovi Rubikovej kocky, ktorého otec pochádzal z Piešťan, zaujímavosti o hračke mončiči, slávnych céckach a ďalších retro hračkách, ktoré sa opäť vracajú na scénu,“ popisuje Júlia Ragačová.

Pri príprave výstavy skĺbili trnavskí archivári informácie získané výskumom z archívnych dokumentov a z trojrozmerných predmetov - hračiek, ktoré na výstavu zapožičali Trnavčan Ing. Viliam Šimek, pani Alena Hermannová z Dechtíc a Mgr. Štefan Škorupa, zborový farár pôsobiaci v Mýte pod Ďumbierom, ktorého zbierka hračiek má v súčasnosti úctyhodných 4000 kusov.



Archívna fotografia.

zdroj foto Štátny archív v Trnave

» ren

# Pestrá zábava pre rodiny s deťmi

## Rozprávkové prázdniny klopú na dvere

Kde bolo, tam bolo, ale lepšie povedané, ešte len bude. Na Liptove totiž aj tento rok odštartujú letné prázdniny najväčším rozprávkovým festivalom na Slovensku ZA7HORAMI a to už v piatok 28. júna. Návštevníci tohto rodinného podujatia sa už po 7. raz môžu tešiť na bohatú porciu rozprávok v podaní bábkových divadiel, interaktívneho vzdelávania, koncertov a tvorivých dielní naprieč Liptovom. Jedinečný festival vyvrcholí v nedeľu 7. júla 2024.

Desať mesiacov vzdelávanie sa a námahy v školských laviciach sa blíži ku koncu a preto to treba osláviť ako sa patrí. Na Liptove sa aj preto rozhodli spojiť záver školského roka so začiatkom letných prázdnin a pre rodiny s deťmi pripravili skvelú rozprávkovú „party“. Jej súčasťou budú nielen učiteľia a žiaci, ale aj množstvo umelcov, lektorov, spevákov a hudobníkov.

### Predstavenia aj koncerty

Festival ZA7HORAMI Liptáci pre všetkých otvorí v piatok 28. júna 2024 predpoludním v Liptovskom Jáne, kde potrvá až do nedeľného večera. Jeho druhá časť je putovná a počas nasledujúceho víkendu 5. až 7. júla 2024

navštívi postupne Hrabovskú dolinu, stredisko Jasná a Liptovský Hrádok, kde vyvrcholí 7. júla 2024. Desať umeleckých súborov odohrá počas šiestich dní takmer tri desiatky predstavení a návštevníci sa môžu tešiť aj na koncerty pre malých aj veľkých. „Ani tento rok nezabúdame na to najdôležitejšie – hravé vzdelávanie v lone krásnej liptovskej prírody. Deťom sa budeme nenásilnou formou snažiť vštepiť základy finančnej gramotnosti, naučíme ich dávať prvú pomoc, umývať si zuby, ochraňovať prírodu, triediť odpad, správne riešiť dopravné situácie a tiež šetriť energiami,“ prezrádza riaditeľ festivalu ZA7HORAMI Michal Rybanský.

### Chystajú aj novinky

Návštevníci sa budú môcť opäť tešiť na množstvo noviniek a vylepšení. K väčšej LED obrazovke pribudne prehľadnejšie značenie, priestrannejšia oddychová a gastro zóna a ťahákom pre deti bude určite aj zábavný park s množstvom atraktívnych nafukovacích hradov. Na festivale zároveň zažije premiéru aj novučičká rozprávka O zábudlivej víle z knihy ZA 7 HORAMI v podaní Bábkového divadla UŽ. Programovými ťahákmi budú víkendové koncerty skupiny Basawell, vystúpenia obľúbeného



Na Liptove chystajú pestrú zábavu pre rodiny s deťmi.

Sníčka Huga a malinyJAM či skvelá bubnová show v podaní Campana Baticada. Chýbať nebudú ani tradičné detské hviezdy ako Teáter Komika, kúzelník Peter Šesták a rozprávkový Dedo Miro v podaní charizmatického Miroslava Kasprzyka.

### Oslava začiatku prázdnin

„Vlaňajší koncept sa nám osvedčil a na dobré sa vždy oplatí nadviazať. Spokojné tváre detí a sličky v očiach rodičov nás presvedčili, že aj odovzdávanie vysvedčenia môže byť nezabud-

nuteľná spomienka, bez ohľadu na to, aké známky sa na ňom nachádzajú. Oficiálnou časťou festivalu otvoríme, no zároveň chceme prilákať nielen obyvateľov Liptova, ale aj dovolenkárov z celého Slovenska či blízkeho okolia, aby so svojimi deťmi oslávili začiatok prázdnin tým najkrajším možným spôsobom,“ avizuje výkonná riaditeľka Oblastnej organizácie cestovného ruchu(OOCR) Region Liptov Darina Bartková.

Informácie a foto poskytla  
OOCR Region Liptov

» ren

**GS EUROSTONE**  
kamenárstvo

**VOLAJTE**  
**0915 873 738**



**PRVOTRIEDNA KVALITA**  
**VŽDY NAJLEPŠIE CENY**  
NÁHROBNÁ TABUĽA OD 390 EUR  
POMNÍK OD 1 390 EUR

CINTORÍNSKE VÝROBKY

KAMENÁRSKE VÝROBKY



### 01 POMNÍKY

Záhradkové  
Americké  
Urnové



### 02 DOSKY

Kuchynské dosky  
Umývadlové dosky  
Barové puľty



### 03 OBKLADY

Krbové obklady  
Parapety, Dlažby  
Schody, Schodiská

[WWW.KAMENARSTVO-GS.SK](http://WWW.KAMENARSTVO-GS.SK)

[WWW.WITON.SK](http://WWW.WITON.SK)

Používame airless technológie a pracovné postupy, ktoré zaručia dlhodobý a stály výsledok.



vysprávký a maľovanie brizolitú

Spoločne odstránime všetky mikroorganizmy, mach, plesne, riasy, prach, smog, olejové stopy či iné nečistoty.

**VLASTNÉ PLOŠINY**

**AKCIA** čistenie fasády

**BRIZOLIT - PRI STRIEKANÍ BRIZOLITU OPRAVA PRASKLÍN A VYSPRÁVKY ZDARMA**

**ČISTÍME A MAĽUJEME**

- fasády • strechy
  - zámkové dlažby
  - striekame brizolit
- Záruka až 12 rokov na namaľovanú fasádu



čistenie a maľovanie strechy



**0800 144 125**  
**0948 269 021**

Budovateľská 1285  
Vranov nad Topľou

## Šalát s vajíčkom a uhorkou

# Nezabúdajte na hlávkový šalát

Hlávkový šalát je na jar aj v lete súčasťou takmer každého zeleninového taniera, alebo aspoň vizuálnym spretrením našich pokrmov. Jeho hodnota je však podľa odborníkov väčšia ako len odozdná.

Šalát obsahuje množstvo prospešných látok. „Ukrýva sa v ňom množstvo vitamínov – B1, B2, B6, B9, C, E, K a hodnotný je aj pre obsah železa, vápnika, sodíka, zinku, selénu, horčíka a draslíka. Jeho priaznivé účinky sa prejavajú aj vďaka obsahu vlákniny,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava.

### Účinky na zdravie

„Konzumácia šalátu nám môže pomôcť pri tráviacich ťažkostiach, posilní náš imunitný systém, odstráni únavu, podporí oksylierenie buniek, zabezpečí lepšie zužitkovanie bielkovín v našom organizme, posilní nervy a pre nízky obsah kalórií pomôže aj pri redukcii hmotnosti,“ hovorí odborníčka na zdravú výživu a dodáva, že čím je šalát tmavší, tým viac obsahuje antioxidantov a tie zabraňujú vzniku zápalových procesov.

### Vplyv na cievy

Vitamín C a betakarotén v šaláte chránia a posilňujú naše cievy, zlepšujú prietok krvi a tým zabraňujú vzniku infarktu. Draslík prítomný v hlávkovom šaláte znižuje krvný tlak a výhodný pomer omega-3 a omega-6 mastných kyselín má priaznivý vplyv na zvyšovanie hladiny HDL cholesterolu („dobrého cholesterolu“) a zároveň na zníženie hladiny LDL („zlého cholesterolu“).

### Šalát a Diabetes melitus

Je štúdiami preukázané, že zelená zelenina znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Dôvodom je nízky glykemický index, ktorý nespôsobí vysoký nárast hladiny cukru v krvi. Odporúčaný je najmä rímsky šalát, pretože obsahuje viac esenciálnych mikroživín, tiež obsahuje lactucaxantín – antidiabetický karotenoid, ktorý znižuje hladinu glukózy.

### Šalát a nespavosť

Pri rozrezaní šalátu je vidno bielu tekutinu, ktorá obsahuje lactucarium, látku, ktorá má relaxačné a spánok vyvolávajúce účinky podobné ako pri pôsobení ópia. Nemusíte sa však báť vedľajších účinkov.



Ilustračné foto.

zdroj foto Andy333 pixabay

### Šalát a zdravie očí

V šaláte sa nachádza aj látka nazývaná zeaxantín, ide o antioxidant, ktorý zlepšuje videnie a bráni vekom podmienenej makulárnej degenerácii. V kombinácii s luteínom, ktorý je v ňom tiež prítomný, znižuje vznik katarakty - sivého zákalu.

### Náš tip:

### Šalát s vajíčkom a uhorkou

**Suroviny:** 2 ks hlávkový šalát, 3 ks vajce, 1 ks šalátová uhorka, 2 dl smotana alebo biely jogurt, pažitka, podľa chuti cibuľa

tana alebo biely jogurt, pažitka, podľa chuti cibuľa

**Postup:** Šalát rozdelíme na listy, umyjeme a necháme na site odkvapkať. Uhorku umyjeme a nakrájame na kolieska. Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny. Na pripravenú misu poukladáme šalát, naň dáme uhorky a vajíčka. Zalejeme smotanou alebo bielym jogurtom. Posypeme posekanou pažitkou, prípadne cibuľou nakrájanou na krúžky.

» **ren**

## Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných 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 antioxidantáciu 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](http://www.medikaexpert.sk)

alebo na tel.:

**0904 552 345**

Volajte v pracovné dni:  
od Pondelka do Piatka,  
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť  
aj v predajni:

**Slniečko**  
zdravá výživa

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA  
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

**Bezplatný týždenník**  
**HUMENSKO**  
 VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO  
 EV 6211/24  
 vydáva spoločnosť  
**REGIONPRESS**  
 so sídlom Pekárska 7489/40A,  
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.  
 Ročník I, Vydanie 6, týždeň 23/2024.  
 Redakcia: Štefánikova 44  
**MICHALOVCE**  
 humensko@regionpress.sk

**INZERCIA**  
 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, Papín, Závadka, Medzilaborce, Dlhé nad Cirochou, Zemplínske Hámre, Čemerne, Vranov nad Topľou, Snina, Sečovská Polianka, Sedliská, Slovenská Kajňa, Tovarné, Zámutov



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

Prošba 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	HLOHOVECKO-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-VCH
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-BS
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

**Realizujeme**  
**STROJOVÉ POTERY**  
**A OMIETKY**  
 0948 300 988

**Súkromná bezpečnostná služba, prijme**  
**PRACOVNÍKOV NA VÝKON**  
**STRÁŽNEJ SLUŽBY**  
**DO OC V HUMENNOM**  
 Súkromná bezpečnostná služba, prijme pracovníkov na výkon strážnej služby do OC v Humennom.  
 Podmienkou prijatia je preukaz odbornej spôsobilosti typu „S“.  
 Kontakt: tel: 051 77 222 14, 0903 615 207  
 papservice@papservice.sk

**čujte.sk**  
 Na výlet do Smoleníc  
 kyvadlovou dopravou  
 www.cujte.sk

S	8	6			2		9		3
U				6			5		
D	2	7					9	6	
O					7	4			
K	6						9		7
U		3	5					2	
S	7	2				4			8 6

S					5		8	9	
U	2		8		1	9			3
D	9	3						2	5
O									
K						2	1	9	
U	1				8	6			
S				1					
U	5				4			6	
D	3	8	1			2			4

## Pestujeme bylinky - kôpor

**Kôpor voňavý (Anethum graveolens)** je bylina pochádzajúca z Ruska a oblasti Stredomoria. Obsahuje veľa zdraviu prospešných látok a uplatnenie nájde aj v našej kuchyni.

**Liečivé účinky**  
 Kôpor obsahuje horčík, draslík, fosfor, meď, sodík, zinok, železo, vápnik, omega 3 a 6 mastné kyseliny, ale aj vitamíny A, B a C. Obsahom monoterpenov a flavonoidov nás chráni pred voľnými radikálmi, neutralizuje niektoré typy karcinogénov ako napríklad benzopyrény, ktoré sú súčasťou dymu z cigariet, uhlia a odpadových spaľovín. „Prchavé oleje v kôpri majú jasne preukázateľný antibakteriálny účinok, podobne ako cesnak. Okrem toho je výborným zdrojom vápnika a tým je prospešný pri prevencii osteoporózy,“ popisuje odborníčka z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Jeho konzumácia sa podľa nej odporúča aj dojčiacim mamičkám, pretože podporuje tvorbu materského mlieka.

**Pestovanie**  
 Kôpor obľubuje slnečné stanovište. Vysievajte ho priamo na hriadku v záhrade, ale dariť sa mu bude aj v kvetináči. V tom prípade však bylinke zadovážte dostatočne hlbokú nádobu, keďže má dlhý koreň.

**Zber**  
 Semená kôpru zberáme v auguste a septembri, keď vňať začína žltnúť. Jeho zelenú časť zberáme počas celej sezóny.

**Použitie:** Lístočky kôpru používame v kuchyni na dochutenie omáčok, pečených rýb i šalátov.

**Náš tip:** Kôpor si môžete nasušiť, prípadne zamraziť aj do zásoby. Do nádoby určenej na výrobu kociek ľadu vložte lístky kôpru a zalejte vodou. Ľadové kocky vám v zimných mesiacoch výborne poslúžia pri príprave omáčok. Ak máte kôpru veľa, jeho čerstvé vetvičky môžete mraziť aj v plastových vzdychotesných nádobách.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava /Fb



» ren zdroj foto Kathas\_Fotos pixabay

**GASKO** FIRMA GASKO HĽADÁ DO TÍMU  
**KÚRENÁROV**  
 (živnostníkov) aj 2-3 členné partie, ideálne zväračov pre montáž potrubných systémov UK, chladenie, stl. vzduch, požiar a zmesné plyny  
 Práce realizované na východnom Slovensku.  
 KONTAKTUJTE NÁS  
 +421 51 7732284  
 gasko@gasko.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 ŽĽABOV

**13. júna 1968** vládny nariadením č. 70/1968 Zb. bola opätovne legalizovaná činnosť Gréckokatolíckej cirkvi v Česko-Slovensku  
**Výročia a udalosti**

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



**GS**  
EUROTHERM  
POINT

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**

**ZLAVY AŽ  
DO 50%**



Stannah

**-10%  
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými  
zľavami a kampaňami.  
Platí do 20/6/2024

**Vieme výborne robiť  
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so  
stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré  
sú navrhnuté tak, aby vám priniesli  
nezávislosť a pokoj na duši.  
Dôverujte našej tradícii starostlivosti  
o bezpečnosť a pohodu, vďaka  
ktorej akýkoľvek priestor zmeníme  
na radosné a pohodlné miesto.



Služby  
**Špičkovej**  
Kvality

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

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
www.stannah.sk

**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**

MAXIN S  
ZÍSKAJ  
**ZADARMO**  
VZV PREUKAZ



A ZARÁBAJ AJ  
**1600€**

viac ponúk nájdete  
na [www.maxins.sk](http://www.maxins.sk)

**0908 372 823**

*Kúpim parožie*

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí  
do roku 1945

**Celá SR**

**0940 723 073**  
trofej.eu@gmail.com

**MONITER**

**ZIMNÉ ZÁHRADY  
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**



**NAKUPUJTE OD VÝROBCU!**

**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 370 730** **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

**KOMINÁRSTVO**

**KOLAUDÁCIE  
FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE  
NEREZOVÉ KOMÍNY**



**frezovanie2@gmail.com**  
**0915 35 33 35**