

# MICHALOVSKO

## TREBIŠOVSKO-SOBRANECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 31 260 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Nechajte si zhotoviť strechu od profesionálov!

### Plechová strešná krytina

od slovenského výrobcu

a ďalšie klasické krytiny za **NAJLEPŠIE CENY**

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

LIKVIDÁCIA  
AZBESTU

### ZASKLIEVANIE POSUVNÝM SYSTÉMOM

**BALKÓNY • LODŽIE • TERASY • ZIMNÉ ZÁHRADY**



Orange: **0915 117 700**  
T-Mobile: **0902 082 020**

**V.K. Euromont**  
www.zasklievanie-balkonov.sk  
Facebook: zasklievanie balkonov-teras

**PREBÍJANIE A PREČISTENIE ODPADOVÝCH POTRUBÍ**  
WC, umývadiel, dažďových zvodov, pisoárov, guličiek  
možnosť použitia kamerového systému  
**NONSTOP 0908 580 291**

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

### VYSOKOZDVIŽNÁ PLOŠINA K DISPOZÍCII

20 m - 550 kg - 230 V/3kW v koši  
**MICHALOVCE (aj pešia zóna) + okolie**  
Volajte: **0917 900 150**

Príklady využitia: orez stromov, umývanie okien, oprava osvetlenia, výmeny odkvapov, inštalácia reklamy, kamier, káblov, klimatizácií, foteenie vo výške.

Bezpečný a pohodlný domov

**Emset**

Realizujeme

**0918 821 229**

info@emset.sk

kamery a alarmy  
elektroinštalácie  
klimatizácie

EMSET s.r.o., J. Palárika 6, Michalovce, www.emset.sk

Strechy od základu  
**TESÁRSKE PRÁCE**  
**KLAMPIARSKÉ PRÁCE**  
**POKRÝVAČSKÉ PRÁCE**  
**ZATEPLENIE STRECHY**  
**0940 88 88 29**

**REKLAMA do novin**  
0907 895 864

**ARTEL** Nám. Osloboditeľov 2 (budova SATUR), Michalovce  
**RÝCHLOSERVIS MOBILNÝCH TELEFÓNŮV**  
- výmena displeja, vstavaných batérií a iné  
- výkup a predaj mobilných telefónov  
- odblokovanie  
- batérie, kryty, nabíjačky  
**0911 420 200**  
**0917 240 135**

GORKÉHO 4, MICHALOVCE  
**0940 922 933**  
**PIZZA MIAMO**  
Donáška v meste - 1€  
Donáška mimo mesto - 0,50€/1km  
**PREDAJ PIZZA KÚSKOV NA PREVÁDZKE**  
Po-Št: 10-22h, Pi: 10-00h, So: 11-00h, Ne: 14-22h

**KÚPIM STARÝ NÁBYTOK**  
**0917 245 441**

**KANALIZÁCIE** **KANAL**  
KANALIZAČNÉ SLUŽBY  
ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA  
**PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY**  
**0951 500 000**

### OPRAVY A SERVIS

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

**0905 308 280**

**NAJ STRECHA S.R.O.**  
NAJLEPŠIA oprava strechy  
KONTAKT **0940 776 203**

### OPRAVA eternitových, plechových, šindlových a plochých striech

- bez potreby demontáže starej strechy
- zameranie, poradenstvo **ZDARMA**
- pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZĽAVA**
- oprava komínov, oprava a montáž odkvapových žlabov

**UŽ 14 ROKOV NA TRHU**

**NOVINKA - Fúkaná izolácia za bezkonkurenčnú cenu**  
www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro

# BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



všetky dvere  
SKLADOM

**AKCIA 470€**

kovanie ZDARMA

zameranie ZDARMA

v ponuke aj  
INTERIÉROVÉ DVERE

v ponuke aj  
hladké dvere  
a odtieň Wenge

www.ocolovedvere.sk  
ocolovedvere@ocolovedvere.sk

odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

0917 56 36 12 | 0911 60 20 40

Sídliisko Terasa, Sokolovská 5, Košice | Po-Pia: 8<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>  
Sídliisko Tahanovce, Americká trieda, Košice | Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>



## PREDAJ ZEMIAKOV

konzumné, krmné, sadenice

PON-PIA  
6:00-14:00

Osloboditeľov 635/86 082 04 Drienov

0905 905 831, 0905 905 832

skz.drienov@komar-agro.sk www.komar-agro.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: KOMÍŇOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV



slovenská firma

ZÁRUKA  
25 ROKOV

**čujte.sk**

Nezabúdajme v zimnom  
období na vitamíny

www.cujte.sk



Po prečítaní  
noviny odhodte  
do triedeného  
odpadu / PAPIER /

**INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA**

0907 895 864

## Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866  
v tvare RP (medzera) MI  
(medzera) číslo rubriky  
(medzera) Text inzerátu.

Príklad:  
RP MI 7 Predám hlboký  
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-  
platený spätnou SMS, ktorú Vám  
vyučtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

Čísła rubrik:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnocňov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky  
na akcie, ponuky zamestnania  
a reality v riadkovej inzercii ne-  
verejňujeme. V prípade záujmu  
o zverejnenie tohto typu inzerátu  
kontaktujte našich obchodníkov.  
SMS je možné podať aj v novinách  
v iných regiónoch. V takom prípa-  
de nahradte písmena „MI“ v texte  
Vašej SMS kódom novín, ktorý náj-  
dete v tiráži.  
(Službu platbamobilom.sk  
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

### TIP na výlet



Monasty  
Krásny Brod

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

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

### Bezplatný týždenník

## MICHALOVSKO

TREBIŠOVSKO-SOBRAŇECKO

EV 6207/24

vydáva spoločnosť

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Štefánikova 44

MICHALOVCE

michalovsko@regionpress.sk

### INZERCIA

Marianna Sovjaková 0907 895 864

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk



DISTRIBÚCIA (31260 domácností)

### páry týždeň:

Michalovec, Močarany, Topoľany, Vrbo-  
vec, Budkovce, Čičarovce, Dúbravka, Jov-  
sa, Kaluža, Klokočov, Krásnovce, Kusín,  
Lastomír, Nacina Ves, Palín, Pozdišovce,  
Rakovce nad Ondavou, Slepkovce,  
Stražské, Sečovce, Trhovište, Trnava pri  
Laborci, Zemplínska Široká, Sobrance,  
Trebíšov, Čejkov, Hriadky, Zemplínske  
Hradište

### nepáry týždeň:

Michalovec, Ložín, Lučky, Petrovce nad  
Laborcom, Staré, Veľké Kapušany, Vin-  
né, Zalužice, Závacka, Sobrance, Veľké  
Revútske, Trebišov, Kráľovský Chlmec



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a  
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jaz-  
ykovou úpravou.

Prošba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-  
de, že viete o mieste, kam naše noviny  
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

### Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-ŠALANSKO	
KC	30330	HIDOVCEKO-SEREDSKO	
HM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVIČKO	
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	TOPLIČANSKO-PE-BN	
TN	60750	TREŇČIANSKO-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	LUČEŇSKO-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-BB	
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	



# BOBRIA SILA V AKCII

VÝHODNÉ FEBRUÁROVÉ PONUKY



~~7,49~~ m<sup>2</sup>  
**-1,50** €  
**6,99** m<sup>2</sup>

### LAMINÁTOVÁ PODLAHA „RUSTIC“

19,3 × 138,3 cm, hrúbka 8 mm.  
Obsah balenia 1,868 m<sup>2</sup>. OBI č. 5325196

~~10,99~~ m<sup>2</sup>  
**-1,90** €  
**8,99** m<sup>2</sup>

### DLAŽBA „YORK“ BEIGE

15,5 × 62 cm, vzhľad dreva,  
matná, odolná voči mrazu. PEI4,  
R10. Obsah balenia 1,34 m<sup>2</sup>.  
OBI č. 2425171



~~16,99~~ m<sup>2</sup>  
**-2** €  
**14,99** m<sup>2</sup>

### VINYLOVÁ PODLAHA DUB „BOLOGNA“

18 × 122 cm, hrúbka 3,5 mm. Obsah balenia 2,635 m<sup>2</sup>.  
OBI č. 2106839



~~94,99~~ ks  
**-15** €  
**79,99** ks

### AKUSTICKÝ PANEL

240 × 60 cm. Dekor dub prírodný, plst' čierna.  
OBI č. 2144582



~~109,99~~ ks  
**-10** €  
**99,99** ks

### UMÝVADLOVÁ SKRINKA „GAJA“<sup>1</sup>

Rozmer: 52 × 60 × 41 cm, z laminovanej  
drevotrieskovej dosky, so systémom tichého dovierania  
Soft-Close, keramické umývadlo s prepadom a otvorom  
na batériu. OBI č. 2478824



**129,99**

### GRANITOVÝ DREZ „BLISSANO“

Rozmer: 76 × 44 × 19,5 cm, obojstranne použiteľný  
drez, odolný voči výkyvom teplôt a vysokým teplotám  
až do 280 °C. OBI č. 2087500

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na [obi.sk](https://obi.sk)

<sup>1</sup>Batéria nie je súčasťou balenia.  
Platí od 21.2. do 6. 3. 2025 alebo do vypredania zásob.



**OBI**

**DOKÁŽETE ČOKOLVEK**

# REPowerEU prinesie Slovensku úplne novú energiu.

Iba zdravá krajina môže priniesť svojim obyvateľom kvalitný a vyvážený život.

„Rok 2025 sa bude niesť v znamení proklimatických investícií a reforiem kapitoly plánu obnovy REPowerEU. Slovensko investuje do vybavenia škôl a do odbornej prípravy pedagógov v oblasti zelených zručností. Naďalej pokračujeme v pomoci obnovy rodinných domov a verejných budov.

REPowerEU je nástroj, ktorým upravíme spôsob nášho fungovania vďaka novým technológiám tak, aby sme Zem zaťažovali menej, no nemuseli sa

mať kvôli tomu horšie. Už dnes realizujeme konkrétne a adresné opatrenia, ktoré Slovensko spravia energeticky nezávislejšie, bezpečnejšie, a klimaticky neutrálnejšie.

**Aktuálne sme z prostriedkov EÚ dostali 3,5 miliardy z celkovej alokácie 6,4 miliardy eur.**

**S podielom 54 % vyplatených zdrojov sme sa tak zaradil na piate miesto v EÚ a na prvé miesto vo V4.“**



**Peter Kmec**  
podpredseda vlády Slovenskej republiky pre Plán obnovy a znalostnú ekonomiku

Získané finančné zdroje použije Slovensko na podporu 4 kľúčových oblastí



150 mil. eur

obnova rodinných domov a verejných budov



150 mil. eur

modernizácia energetiky



85 mil. eur

udržateľná doprava – nové elektrické vlaky, električky a trolejbusové trate



15 mil. eur

vzdelávacie programy na rozvoj zelených zručností

Viete, že:



LED žiarovky sú až o 90 % úspornejšie a môžu vydržať až 25-krát dlhšie ako tradičné žiarovky?



Používanie plynových sporákov môže vyvolávať u detí astmu?



Jedna veterná turbína môže zásobiť elektrinou až 2000 domácností?



Pre viac informácií (napríklad aj o tom ako umiestniť solárny panel na strechu) sledujte “Zelené štvrtky” na sociálnych sieťach plánu obnovy.



**PLÁN [OBNOVY]**



# OD PONDELKA

OD PONDELKA 24. 2. DO NEDELE 2. 3.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

NEPREHLIADNITE  
**ZĽAVY**  
MINIMÁLNE

# -50%

**58%  
ZĽAVA**

52.99\*

**21.99**  
(1 pranie = 0,31/0,22)

Pracie kapsuly/  
Tekutý prací gél/  
Prací prášok  
72/100 praní  
rôzne druhy

1 pranie od  
**0.22**



**58%  
ZĽAVA**

5.99\*\*

**2.49**  
(1 kg = 4,98)

Jahody  
500 g balenie



**42%  
ZĽAVA**

2.59\*\*

**1.49**  
(1 kg = 2,98)

Cherry  
paradajky  
500 g balenie



Lidl  
**STANOK**  
DENNE ČISTYĽE

**50%  
ZĽAVA**

14.99\*

**7.49**  
(100 g = 3,75)

Instantná káva  
200 g  
rôzne druhy



**53%  
ZĽAVA**

8.59\*

**3.99**  
(100 g = 2,56/  
• 2,38/1,99)

Tuniak  
3 x 65/80 g = 195/240 g  
rôzne druhy



1 kus iba  
**1.33**

## ŠPECIALITY INŠPIROVANÉ FRANCÚZSKOM



12 kusov

**3.69**  
(100 g = 2,56)

Makrónky  
12 x 12 g = 144 g



**34%  
ZĽAVA**

6.35

**4.19**

Bravčové karé XXL  
cena za 1 kg  
v celku, bez kostí



**29%  
ZĽAVA**

2.79

**2.69**

Kuracie stehná  
cena za 1 kg  
horné/dolné



\*Informácia o ďalších výhodách a podmienkach akcií... \*\*Cena za kus... \*\*\*Cena za kus... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)

## Vybudujme si zdravší vzťah k cukru

O škodlivosti cukru na naše zdravie sa už toho popísalo veľa. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) tentokrát radia, ako si k nemu vybudovať zdravší vzťah, pričom uvádzajú nasledovné:

- Nenakupujte a nezhrmažďujte sladkosti doma – do zásoby. Nevystavujete sa tak pokúšeniu.

- Obmedzte konzumáciu sladených nápojov, sladkostí a rafinovaného cukru. Nepite sladené nápoje preto, že máte chuť na sladké. Ideálne je počas dňa piť tekutiny bez pridania zbytočných cukrov. Radšej si čistú vodu ochutíte drobným ovocím, prípadne vytlačeným citrónom.

- Ak pijete sladené nápoje, ako sú džúsy a šťavy, rozriedte ich vodou, znížite tým koncentráciu cukru v nápoji.

- Skúste postupne prejsť na kvalitnú tmavú (horkú) čokoládu s nízkym obsahom cukru a vysokým obsahom kaka. Začnite menej horkou, 60 % až 70 % čokoládou a postupne prejdite na druhy s ešte vyšším podielom kaka.

- Nezabúdajte, že cukor obsahujú aj iné potraviny, ako tie, ktoré chutia sladko. Polotovary, múka, ryža či cestoviny sú tiež zdrojmi cukrov a aj tento treba zohľadniť v odporúčanom maxi-

málnom dennom príjme cukrov. To je maximálne 6 čajových lyžičiek (25 gramov) cukru.

- Ak máte chuť na niečo sladké, vyberte si čerstvé ovocie namiesto sladkostí. Ovocie obsahuje prirodzené cukry a veľa vlákniny, čo vám pomôže cítiť sa nasýtené.

- Pre dobré zdravie je dôležité udržiavať si vyvážený príjem a výdaj energie. Nadbytočnú energiu získanú z cukrov je potrebné spáliť pohybom.

„Dôležité je vedieť, že aj malá zmena sa počíta. Začnite si budovať zdravý vzťah k cukru hneď teraz,“ uzatvárajú výpočet rád na sociálnej sieti odborníci z ÚVZ SR.



» ren

zdroj foto congerdesign pixabay

## Pripravte si rýchly a chutný šalát

# Kyslá kapusta pre naše zdravie

Kapusta je pre zachovanie zdravia mimoriadne dôležitým zdrojom živín. Ľudský organizmus si v zime vyžaduje zvýšenú potrebu vitamínov a práve kapusta je ich vynikajúcim zdrojom. Konzumovať by sme ju podľa odborníkov preto mali pravidelne - ideálne každý deň.

Kapusta sa pestuje už viac ako 400 rokov. V starovekom Grécku alebo v Rímskej ríši bola dokonca považovaná za všeliek, ktorý bol schopný vyliečiť všetky choroby. V starom Grécku jej tiež pripisovali božskú silu a stavali jej oltáre. Moreplavci od 16. storočia ju používali ako osvedčený prostriedok proti skorbutu, čo je nedostatok vitamínu C.



Ilustračné foto. zdroj foto RitaE pixabay

### Účinky na zdravie

Za svoju chuť vďačí kyslá kapusta bakteriálnemu kvaseniu. „Mikroorganizmy, ktoré sa nachádzajú v kapuste, podporujú zdraviu prospešné baktérie v črevách a tie uľahčujú trávenie, vstrebávanie živín a využitie vitamínov skupiny B,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava Mgr. Klinčáková z tamojšej Poradne zdravia a dodáva, že kyslá kapusta obsahuje viac vitamínov ako čerstvá kapusta. „Už 200 g pokryje množstvo všetkých bioaktívnych látok prospešných pre naše zdravie. Je bohatá najmä na betakarotén a vitamín C, B3, B5, B6 a B12 a minerálne látky ako draslík, vápnik, fosfor, železo, zinok a horčík, má vysoký obsah antioxidantov a fytonutrientov,“ vymenúva pozitíva kyslej kapusty odborníčka. Ďalším benefitom je podľa nej skutočnosť, že kvasená kapusta obsahuje tiež:

- kyselinu listovú - vitamín B9 a vlákninu.
- má protizápalové a antibiotické účinky.
- pozitívne vplýva aj na náš mozog a nervy.
- je tiež dokonalým zdrojom živých probiotík a enzýmov.

## Fašiangy oslávme sprievodom aj veselou

Fašiangy sú symbolom radosti, hojnosti a veselosti. Typické pre toto obdobie bývajú časté ľudové veselice. Aj do nášho hlavného mesta sa vracajú slávnosti najroztopašnejšieho dňa v roku - Bratislavské fašiangy. Tradičný sviatok v modernom prevedení si budú môcť Bratislavčania, Bratislavčanky i návštevníci a návštevníčky mesta užít v pestrom fašiangovom sprievode. Jednodňový festival začne v sobotu 1. marca detským programom už o 10.00 h a ukončí ho tanečná a hudobná veselica do 22.00 h v Starej tržnici.

Deti aj rodičov budú oragnizátori čakať na Námestí Nežnej revolúcie už o 10.00 h, kde program otvorí verejná nahrávka Rádia Junior s Breptíkovcami, škola ľudového tanca pod vedením Stanislavy Marešovej z Tanečnej školy Veterinica. Najmenší sa zabavia na divadelnom predstavení od THEATRO CARNEVALO a vystúpení víly Tinti Linti. Program ukončí Folklórny súbor Poleno. V Starej tržnici sú pre deti aj rodičov pripravené workshopy na výrobu masiek, zapletanie vrkočov aj špeciálna digitálna maska v spolupráci s Jánom Šickom a Antonínom Kindlom.

### Veľký fašiangový sprievod v uliciach

Po úspešných predchádzajúcich ročníkoch vytvorí Bratislavské kultúrne a informačné stredisko (BKIS) aj počas týchto fašiangov príležitosť na bláznivú zábavu vo Veľkom fašiangovom sprievode. Víta-

né sú masky od výmyslu sveta, transparenty, tanečné či divadelné zoskupenia s chuťou na nezvyčajný deň a vybočenie z každodenných povinností. Zraz sprievodu je na Hviezdoslavovom námestí o 16.30 h s hudobným doprovodom Kuštárovcov. Podujatie až do večerných hodín moderátorsky zastreší Lacko Cmorej. Účastníčky a účastníkov sprievodu privíta pred Starou tržnicou kapela Muzička.

### Večer pre milovníkov a milovníčky funky hitov

Z exteriéru sa fašiangový sprievod presunie do priestorov Starej tržnice. Fašiangovú veselicu otvorí o 18.30 h tanečný latino karneval v podaní Dance with July & Morenas Dancegroup, následne vystúpi spievajúci herci divadla Astorka a ich priatelia známi ako hudobné zoskupenie Trezor. Najlepšie masky neodídu bez ocenenia. S aktuálnym ročníkom fašiangových osláv sa návštevníci podujatia rozlúčia s kapelou FUNKIEZ, domácou stálicou s veselou funky zábavou.



» ren

zdroj foto BKIS



Ilustračné foto.

zdroj foto phuonghoangthuy pixabay

Vďaka fermentácii sú v ľudskom tele tieto cenné zložky veľmi dobre prijímané.

### Náš tip:

#### Šalát z kvasenej kapusty

**Suroviny:** 200 g kvasenej kapusty, 1 cibuľa, 1 väčšia mrkva, soľ

**Postup:** Cibuľu očistíme, prekrojíme na polovicu a potom krájame na tenké

plátky, ktoré následne rozoberieme na prúžky. Cibuľu vložíme do misky, mierne posolíme a necháme chvíľu v miske postáť, aby pustila šťavu. Mrkvu očistíme a postrúhame. Na záver v miske zmiešame kvasenú kapustu, mrkvu a cibuľu. Šalát môžeme podávať samostatne, alebo ako prílohu k jedlám.

» ren

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TYŽDŇA

## POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,  
renovácia garáží,  
zateplenie,  
oprava a renovácia  
žlabov kompletná  
výmena striech

OKAMŽITÉ  
ZACATIE  
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

**ZDARMA**

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050



UŽ OD  
499 €

DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA

 galerica  
**ODOLNÉ SKLENÍKY  
Z POLYKARBONÁTU**

	Š x V x D	
<b>GRETA TIP</b>	2 x 2 x 4 m	499 €
<b>GLORIA</b>	2,58 x 2 x 4 m	599 €
<b>GALA</b>	3 x 2 x 4 m	469 €
<b>GENIO</b>	3 x 2,07 x 4 m	499 €
<b>GARANT</b>	3 x 2,07 x 4 m	599 €
<b>GULLIVER</b>	3 x 2,07 x 4 m	669 €
<b>GOLIÁŠ</b>	3 x 2,1 x 4 m	749 €
<b>GORAL</b>	3 x 2,3 x 4 m	749 €
<b>GALINA</b>	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 [galerica.sk](http://galerica.sk)

# čujte.sk

Čítajte nás:

[www.cujte.sk](http://www.cujte.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

~~od 9,10 EUR~~ **od 8,19 EUR**



KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

**-10%**

decoreum

~~od 37,00 EUR~~ **od 33,30 EUR**



KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

**-10%**

decoreum

~~od 18,00 EUR~~ **od 16,20 EUR**



KOBEREC CHEAP K857A BĚŽOVÝ

**-10%**

## 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 nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 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

### 3-MESAČNÝ BALÍČEK ZA ZVÝHODNENÚ CENU



KOLAGÉN FORTE 2 v 1 **95,76 EUR**

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE **112,92 EUR**

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 známkov 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.

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## POKRÝVAČ- TESÁR



**-10% Z CENY PRÁCE  
DO 31.03.2025**

**RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,  
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA  
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH**

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

## MONTER

ROČNÉ  
12  
SKÚSENOSTÍ

**ZIMNÉ ZÁHRADY  
PERGOLY  
ZASKLENIE**

**AJ BEZ MONTÁŽE  
ušetříte takmer 50%**

0919 365 022  
www.monter.sk

objednavky@monter.sk

## Stannah



**Darček v  
hodnote až  
do 200,- €\***  
Ponuka

**Vylepšíte svoj domov s  
prvotriednou kvalitou a eleganciou!**

**Stoličkové výťahy Stannah, Slovenská  
voľba č. 1 na prekonávanie schodov.**

Schodiskový výťah Stannah je vhodný pre každé schodisko, lomené, rovné, vnútorné alebo vonkajšie. Používanie schodov nikdy nebolo také jednoduché.

Vynikajúca kvalita výrobkov

Zákaznícka podpora 24h/7d

Vyrábame už 158 rokov

Na celom  
Slovensku

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

\*Kampaň platí pre každú objednávku do 07.03.25, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

Zavolajte zadarmo

**0800 162 162**

www.stannah.sk

pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

# BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA

BEZ WAPKY

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

## REYMONT

- Zimné záhrady
- Zasklenia terás, balkónov
- Prístrešky a Pergoly
- Zábradlia

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

**Profesionálna montáž.  
Doprava ZADARMO  
po celom Slovensku!**

+421 944 333 818  
info@reymont.eu  
www.reymont.eu

## KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí do roku 1945

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

Celá SR

## STRECHY / STREŠNÉ KRYTINY

Tetők / Tetőburkolatok

**Opravy rekonštrukcie**  
Javitások/rekonstrukciók

**Renovácie striech**  
Tetőfelújítás

- Alpská technika Alpinetchnika
- Vhodné ceny Kedvező árak
- Šikovní odborníci Úgyes szakemberek

Výroba plechových striech Lemeztetők készítése  
Klímplátske práce Bádógos munkák  
Izolácie plochých striech Lapostető szigetelés

Štefan Jambor: 0918 137 631

## STÁLE VÁHATE? DOTÁCIE SA MÍŇAJÚ RÝCHLYM TEMPOM. ZAVOLAJTE EŠTE DNES !!!

**!!!NEPREMEŠKAJTE!!!**

**ECO Energy** www.ecoenergy.sk  
energetické poradenstvo info@ecoenergy.sk

**VOLAJTE: 0909 131 131**

**Fotovoltaická elektrárň 3,18 kW**

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Zaplatíte len **2190€\***

\*Cena vrátane montáže

**Špeciálna ponuka**  
Ak si zaobstaráte 5kW elektrárň  
**DOSTANETE 10kW**  
menič napätia namiesto 5kW  
v úžasnej cene **2790€**

11ks  
10kw Menič

**Akcia na 10kW menič**  
Platí pre prvých 50  
zákazníkov

**Teplné čerpadlo Galmet Prima**

- s našim teplným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

Zaplatíte len **4290€\***

\*Cena vrátane montáže

Záruka 25 ROKOV

Záručný servis zabezpečuje výrobca