

# HUMENSKO

## VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 27 190 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

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

Kúpim náhradné diely na staré autá a motorky, Tatra, Škoda, Lada, Jawa a iné veterány, celé autá aj diely, nefunkčné.  
**Tel.: 0908 337 029**

**KANALIZÁCIE** KANAL KANALIZACNE SLUZBY  
ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA  
**PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY**  
**0951 500 000**

**CORTES** majte dokonalú záhradu  
REALIZÁCIA OKRASNÝCH ZÁHRAD  
KOSENIE TRÁVNIKOV  
ČISTENIE POZEMKOV  
OREZ A VÝREZ STROMOV  
SADOVNÍCKE ÚPRAVY  
VOLAJTE KEDYKOLVEK, DOHODNEME SA!  
**0915 509 905**

### CHCETE MENIŤ OKNÁ?



**Noves'**  
HASBU GROUP

nová adresa

**Objednajte ZA STARÉ CENY!**

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.

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

**ALU RENOSTAV s.r.o.**  
Suchý Jarok 2811, HUMENNÉ

**GARÁŽOVÉ BRÁNY a VONKAJŠIE ŽALÚZIE**

**HLINÍKOVÉ OKNÁ, DVERE, FASÁDY**  
**VÝROBA V HUMENNOM!**

pre pohodlie domova...  
**INTERIÉROVÉ DVERE a PODLAHY**

**PLASTOVÉ OKNÁ a VCHODOVÉ DVERE**



**DECCO 83**  
7-komorový profil, ktorý spĺňa najnáročnejšie normy EÚ  
3-tesnenia  
3-skló

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

**REKLAMA do novin**  
0907 895 864

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

**PREDÁM BUKOVÉ ODREZKY KRÁTKE**  
**0908 102 786**



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

### 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

**LIKVIDÁCIA AZBESTU**

**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

# KOMINÁRSTVO



**PREDÍDTE POŽIARU VČAS!**

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV  
REKONŠTRUKCIA NADSTREŠNEJ ČASTI KOMÍNA  
PREDAJ A MONTÁŽ MUROVANÝCH KOMÍNOV  
PREDAJ A MONTÁŽ FASÁDNÝCH VIACVRSTVOVÝCH KOMÍNOV

**PREČO VLOŽKOVÁŤ KOMÍN?**

- ZVÄČŠENIE PRIEDUCHU A ŤAHU V KOMÍNE
- NAJVYŠŠIA POŽIARNA BEZPEČNOSŤ
- TRÁPIA VÁS FLAKY NA STENÁCH?
- ZÁPACH Z KOMÍNA PRENIKÁ DO MIESTNOSTI?
- DODRŽANIE VYHLÁŠKY 401/2007 Z.Z.
- ZJEDNODUŠENIE ÚDRŽBY KOMÍNA

**0903 037 601**

CENOVÁ PONUKA AJ PO TELEFONICKOM ROZHOVORE

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

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

**čujte.sk**

Čítajte nás:



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

**Chcete si podať riadkový inzerát?**

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

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

Číslo rubriky:

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

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradíte písmena „HU“ v texte Vašej SMS kódom novin, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiobom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

**Bezplatný týždenník**

**HUMENSKO**  
VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

EV 6211/24

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

Ročník II, rok 2025

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 Grochou, Zemplínske Háme, 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 nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

**Západné Slovensko**

|    |        |                      |        |
|----|--------|----------------------|--------|
| BV | 97240  | BRATISLAVSKO         | východ |
| BZ | 106540 | BRATISLAVSKO         | západ  |
| DS | 34.320 | DUNAJSKÓSTREDSKO     |        |
| GA | 34.390 | GALANŤSKO-ŠALIAANSKO |        |
| HC | 30.330 | HLOHŤECKO-SEREDSKO   |        |
| KM | 16.450 | KOMÁRŤANSKO          |        |
| LV | 30.580 | LEVIČKO              |        |
| MA | 29.680 | MALACKO              |        |
| NR | 54.170 | NITRIANSKO           |        |
| NZ | 35.050 | NOVOZÁMOCKO          |        |
| PK | 22.970 | PEZINSKO             |        |
| PN | 41.870 | PIEŠŤANSKO-NM-MY     |        |
| SC | 35.420 | SENECKO              |        |
| SE | 36.750 | SENIČKO-SKALICKO     |        |
| TO | 41.930 | TOPOĽCIANSKO-PE-BN   |        |
| TN | 60.750 | TREŇCIANSKO-DCA-IL   |        |
| TT | 49.930 | TRNAVSKO             |        |
| ZM | 20.930 | ZLATOMORAVSKO        |        |


**Stredné Slovensko**

|    |        |                    |  |
|----|--------|--------------------|--|
| BB | 56.200 | BANSKOBYSTRICKO-BR |  |
| KY | 29.300 | KYSUCKO-CA-KM      |  |
| LI | 37.270 | LIPTOVSKO-LM-RK    |  |
| LC | 30.860 | LUČEŤECKO-VK-PT    |  |
| MT | 38.570 | MARTINSKO-TR       |  |
| OR | 34.980 | ORAVSKO-DK-NO-TS   |  |
| PB | 33.590 | POVAŽSKO-PB-PU     |  |
| PD | 40.150 | PRIEVIDSKO         |  |
| ZV | 38.400 | ZVOLENSKO-DT-KA    |  |
| ZH | 26.880 | ŽIARSKO-ZC-B5      |  |
| ZA | 50.780 | ŽILINSKO-BY        |  |

**Východné Slovensko**

|    |        |                   |  |
|----|--------|-------------------|--|
| BJ | 37.210 | BARDEJOVSKO-SK-SP |  |
| GE | 30.830 | GEMERSKO-RV-RS-RA |  |
| HU | 27.190 | HUMENSKO-VT-SV-ML |  |
| KE | 92.130 | KOŠICKO           |  |
| KS | 24.900 | KOŠICKO okolie    |  |
| SL | 12.940 | LUBOVNIANSKO      |  |
| MI | 31.260 | MICHALOVSKO-TV-SO |  |
| PP | 41.520 | POPRAVSKO-KK      |  |
| PO | 49.940 | PREŠOVSKO-SB      |  |
| SN | 32.540 | SPÍŠSKO-LE-GL     |  |

**20. februára 2001** Výročia a udalosti  
agent FBI **Robert Hanssen bol zatknutý** za špiónáž pre Rusko a odsúdený na doživotie

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

**NAJ STRECHA S.R.O.**

NAJLEPŠIA oprava strechy

KONTAKT **0940 776 203**

## OPRAVA eternitových, plechových, šindľových a plochých striech

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

**NOVINKA - Fúkaná izolácia za bezkonkurenčnú cenu**

[www.naj-strecha.sk](http://www.naj-strecha.sk) • facebook: Naj-strecha sro

**UŽ 14 ROKOV NA TRHU**



# OD PONDELKA

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

NEPREHLIADNITE  
**ZĽAVY -50%**  
MINIMÁLNE

**58% ZĽAVA**

5.99\*\*

**2.49**

Jahody  
500 g balenie



**42% ZĽAVA**

2.59\*\*

**1.49**

Cherry paradajky  
500 g balenie



Lidl  
STANOK  
DENNE ČISTYĽE

**58% ZĽAVA**

52.99\*

**21.99**

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

1 pranie od  
**0.22**



**50% ZĽAVA**

14.99\*

**7.49**

Instantná káva  
200 g  
rôzne druhy



**53% ZĽAVA**

8.59\*

**3.99**

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



Informácie o ďalších akciových podmienkach sú na www.lidl.sk  
\*\*Cena zahŕňa všetky bežné poplatky a služby poskytované spoločnosťou LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na jednotku produktu z aktuálneho štátna. ... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)  
Platnosť tovaru v rámci platnosti od 24. 2. do 2. 3. 2025 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.

# 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.



Financované  
Európskou úniou  
NextGenerationEU

**PLÁN [OBNOVY]**



**BALENÉ 25KG**

**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

☎ slovenská firma

**BITUMÉNOVOU LEPENKOU**  
bez demontáže pôvodnej krytiny

☞ zameranie ☞ odborné poradenstvo  
☞ cenová kalkúlia ZDARMA!!!

**NON STOP - 0944 720 932**

ZÁRUKA 25 ROKOV

**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV**



**SCRAPMET SLOVENSKO**

**VÝKUP KOVOVÉHO ŠROTU A FAREBNÝCH KOVOV ZBER STARÝCH VOZIDIEL**

Za najlepšie ceny

**PREVÁDZKA** 📍

**Humenné: pon - pia: 8:00 - 16:00**  
**+421 907 592 094**  
Tolstého 14, 066 01

**Vranov nad Topľou: pon - pia: 8:00 - 16:00**  
**sobota: 8:00 - 12:00**  
**+421 918 601 803**  
Boženy Nemcovej 2711/19, 093 01

**www.scrapmet.sk**

**21. februára 2018** **Výročia a udalosti**  
v obci Veľká Mača **došlo k vražde** investigatívneho novinára **Jána Kuciaka a jeho priateľky Martiny Kušnírovej**

**pps PPS Group**

## Spoločnosť PPS Group a.s. Detva

ako stabilný a najväčší zamestnávateľ v ťažkom strojárstve v okrese Detva, Vám ponúka zaujímavú spoluprácu na pracovných pozíciách:

**PRIEMERNÁ MZDA PONÚKANÝCH PRACOVNÝCH POZÍCIÍ V ROKU 2024 SA POHYBOVALA NA ÚROVNI 1500,- EUR**

**„UBYTOVANIE ZDARMA“**

### CNC OBRÁBAČ KOVOV

Práca aj pre živnostníkov na hodinovku alebo výkon

Nástupný plat: od 1100,- € brutto

+ príplatky nad rámec zákona garantované Kolektívnou zmluvou  
+ príplatky za nadvýkon

### HORIZONTKÁR

Práca aj pre živnostníkov na hodinovku alebo výkon

Nástupný plat: od 1100,- € brutto

+ príplatky nad rámec zákona garantované Kolektívnou zmluvou  
+ príplatky za nadvýkon

### FRÉZAR

Práca aj pre živnostníkov na hodinovku alebo výkon

Nástupný plat: od 1100,- € brutto

+ príplatky nad rámec zákona garantované Kolektívnou zmluvou  
+ príplatky za nadvýkon

#### Požiadavky:

- prax v jednotlivých profesiách - výhodou
- zodpovednosť, precíznosť, spoľahlivosť, samostatnosť
- platný viazačský a žeriavnícky preukaz – výhodou

#### Ponúkame Vám:

- ubytovanie zdarma
- prácu v stabilnej spoločnosti
- zaujímavé platové podmienky, 13.plat
- príplatky, odmeny podľa platnej Kolektívnej zmluvy
- sociálnu a zdravotnú starostlivosť
- realizácia Rekondičných pobytov
- príspevky na rekreáciu zamestnancov a rodinných príslušníkov
- rozvoj a vzdelávanie

**Informácie pre nových kolegov:**

+421 905 852 756 uchadzaci@ppsgroup.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 kakaa. Začnite menej horkou, 60 % až 70 % čokoládou a postupne prejdite na druhy s ešte vyšším podielom kakaa.

- Nezabúdajte, že cukor obsahujú aj iné potraviny, ako tie, ktoré chutia sladko. Polotovary, múka, ryža či cestoviny sú tiež zdrojom 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 získajú 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 vďaka kyslému kvaseniu 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 beta-karotén 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 vplyva aj na náš mozog a nervy.
- je tiež dokonalým zdrojom živých probiótik a enzýmov.

## Fašiangy oslávme sprievodom aj veselcou

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 organizátori čakať na Námestí Nežnej revolúcie už o 10.00 h, kde program otvorí verejná nahrávka Rádia Junior s Brepťíkovcami, 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  
TÝŽDŇA

## POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ  
ZACATIE  
PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE DO 31.03.2025

**ZDARMA**

doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁČU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050



UŽ OD  
499 €

DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA



galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY  
Z POLYKARBONÁTU

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

**-10%**

## CHCE TO ŠTVORKOLKU

S-CROSS 4x4  
s bonusom

**2 370 €**

ZIMNÉ KOLESÁ  
V CENE

VITARA 4x4  
s bonusom

**2 370 €**

ZIMNÉ KOLESÁ  
V CENE

NOVÝ  
SWIFT 4x4

Aj túto zimu vás na cestách podržia S-Cross a Vitara. Získate ich s cenovým bonusom a zimnými kolesami v hodnote 1 550 € v cene. Spolu tak ušetríte až 2 370 €. Nechýba ani novinka: nový Swift s pohonom 4x4. Spofahnite sa na legendárny pohon všetkých štyroch kolies AllGrip a skvelé ceny Suzuki.

Limitovaná ponuka. Emisie CO<sub>2</sub> 99 - 131 g/km, kombinovaná spotreba paliva 4,4 - 5,8 l na 100 km. Všetky informácie nájdete na [www.suzuki.sk](http://www.suzuki.sk). Ilustračné foto.

SUZUKI  
FINANCE

EASY RAY  
3+7

**SUZUKI MICHALOVCE**

[www.suzuki-mi.sk](http://www.suzuki-mi.sk)  
**0911 918 123**

# 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

## MONTTER

ROČNÉ  
12  
SKÚŠENOSŤÍ

ZIMNÉ ZÁHRADY  
PERGOLY  
ZASKLENIE

AJ BEZ MONTÁŽE  
ušetříte takmer **50%**

0919 365 022  
www.montter.sk

objednavky@montter.sk

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

## Stannah

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

Vylepšite 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

Pre ŽP 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

## REYMONT

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

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

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

## STRECHY / STREŠNÉ KRYTINY

Tetók / Tetóburkolatok

Opravy rekonštrukcie Javítások/rekonstrukciók

Renovácie striech Tetők felújítás

Výroba plechových striech Lemeztetők készítése

Štefan Jambor: 0918 137 631

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

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

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

**VOLAJTE: 0909 131 131**

**Fotovoltaická elektráreň 3,18 kW**

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

Zaplatíte len **2190€\***

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

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

**Teplné čerpadlo Galmet Prima**

- s našim teplým 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€\***

Záruka 25 ROKOV

Záručný servis zabezpečuje výrobca