REGIONPRESS

8. TÝŽDEŇ / 21. FEBRUÁR 2025

ZLATOMORAVSKO

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 20 930 domácností

Nostalgia
Kompletné pohrebné služby
NON-STOP SLUŽBA:
0907 789 124
www.nostalgiazm.sk
Bernolákova 15, Zlaté Moravce - oproti nemocnici
78-0003

OTVÁRACIE HODINY PO-PIA 8:00-17:00 SO 8:00-12:00
V prípade potreby otvoríme aj mimo pracovnú dobu - 0917 758 716
PLYN - VODA - KÚRENIE
PREDAJ - MONTÁŽ - SERVIS
AKCIA
RADIÁTORY
KOTLE NA PEVNÉ PALIVO
ELEKTRICKÉ OHRIEVAČE
30 L, 50 L, 80 L, 100 L
037/ 630 7390, 0917 758 716
pmmont@centrum.sk
PRI KÚPE MATERIÁLU ROZVOZ V OKOLÍ ZADARMO
PMMONT, s.r.o
Machulinská 7, TOPOĽČIANKY
80-0008

ŠTIEPANÉ A PALIVOVÉ DREVO
DĹŽKY 25 30 40 A 50 CM
0904 408 280
80-0023

OREZÁVANIE A VÝRUB STROMOV
v ťažko dostupných a priestorovo obmedzených miestach.
Tel.: 0902 593 835
80-0012

SLZA
KOMPLETNÉ POHREBNÉ SLUŽBY
NEPRETRŽITE
ZLATÉ MORAVCE a okolie
0905 349 039
ul. J. Kráľa 31 (za hlavnou poštou)
VRÁBLE a okolie
0907 696 577
Cintorínska 1274 (Dom smútku)
www.slza.eu
slza@slza.eu
78-0002

PESKO NITRA
MRAZENÉ KRMIVO PRE PSY A MAČKY
BARF
DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV
0917 735 828
Pesko Nitra
www.peskonitra.sk
Biovetská ul. 32
NITRA, Dolné Krškany
78-0022

Zateká Vám strecha?
Spoľahnite sa na odborníkov a budete kľudne spať
- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 € / m²
Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky zadarmo
STRECHAFER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860
20-0012

KÚRENIE - VODA - PLYN
KRTKOVANIE KANALIZÁCIE
• montáž kotlov, kúrení, vodovodov
• rozvody plynu, čistenie kanalizácie
• montáž, servis, dodávka materiálu
0905 398 652
80-0001

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²
0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA
37-031

STAVEBNÉ A MURÁRSKE PRÁCE
ZATEPLENIE BUDOV
REKONŠTRUKCIE BYTOV
BYTOVÉ JADRÁ
MUROVANÉ PLOTY
ZÁMKOVÁ DLAŽBA
DLAŽBY | OBKLADY
KÚPELNE NA KĽÚČ
OMIETKY | STIERKY
BÚRACIE PRÁCE
dodanie materiálu - záruka na prácu
0907 369 497 - CENY DOHODOU
59-0043

Palivové drevo Zl. Moravce
WoodMania s.r.o
• Štiepané palivové drevo
• Vlákninové palivové drevo
• Metrovica
• Podpalový sortiment
• Služby v lesníctve
• Kamiónová doprava
• Ťažba dreva
• Služby
0948 914 451 / 0904 340 886
80-0019

ODKÚPIM STARÉ VECI
LP platne, hračky, knihy, foto-aparáty, vianočné ozdoby, starý nábytok a iné 0904 046 416
59-0001

KOMPLETNÁ ÚPRAVA PSÍKOV
Odstránenie zubného kameňa bez narkózy, ozónová terapia
0948 016 085
78-0028

VÝKUP KOŽÍ
a PREDAJ KRMÍV
PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 3.3. 2025
Viac info str. 4
46-0062

PREDAJ
JATOČNÝCH OŠÍPANÝCH NA DOCHOV ODSTAVČIAT BRAVČOVÝCH POLOVIČIEK
AJ NA OBECNÚ ZABÍJAČKU
0908 885 892
39-0026

Bezplatný týždenník
ZLATOMORAVSKO
EV 6231/24
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.
Ročník II, rok 2025

Redakcia: Coboriho 9, NITRA
nitriansko@regionpress.sk

INZERCIA
Veronika Baumajsterová 0910 851 307
Alena Valašeková 0910 455 919
Veronika Klenková 0910 569 093

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (20.930 domácností)
Každý týždeň:
Zlaté Moravce, Vráble, Čaradice, Červený Hrádok, Čierne Kľačany, Hostie, Hosťovce, Choča, Jedľové Kostoľany, Ladice, Lovce, Machulince, Mankovce, Martin nad Žitavou, Neverice, Nevidzany, Nová Ves nad Žitavou, Obyce, Skýcov, Slažany, Slepčany, Tesárske Mlyňany, Topoľčianky, Velčice, Veľké Vozokany, Vieska nad Žitavou, Vráble, Volkovce, Žikava, Žitavany, Beladice, Tekovské Nemce, Nemčiny

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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
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	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-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	LUČENECKO-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-BS
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	ĽUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Fašiangy oslávme sprievodom aj veselicou

Fašiangy sú symbolom radosti, hojnosti a veselosti. Typické pre toto obdobie bývali 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 užiť 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 Veternica. 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. Vítané 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 vystúpia 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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
FRÉZOVANIE od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPĽOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
0948 012 507 • www.profikominy.sk
46-0003-1

Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie
Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.
Akcia na šrotovné - platíme 30 € za auto
Odvoz auta zadarmo
Velčice 301
Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát, my všetko odhlásime za Vás.
0915 261 120
80-0002

ONLINE s REGIONPRESS-om
PPC kampane
Tvorba webstránok
a iné služby
www.regionpress.sk

DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky, brojlerové a nosnicové kuriatka
husi, kačky, husokačky, morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953
59-0021

Účtovníctvo
0940 841 846
Jednoduché účtovníctvo
Podvojné účtovníctvo
Mzdy a personalistika
Zakladanie s.r.o
59-0034

HYDINÁRSKA FARMA TOPOĽNICA (PRI GALANTE)
PONÚKA NA PREDAJ:
8- 12- 15 TÝŽ.
MLÁDKY RÔZNEJ FARBY
AKTUÁLNE DO VYPREDANIA ZÁSOB
PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
HYDINÁRSKA FARMA TOPOĽNICA
ROZVOZ ZABEZPEČÍME
01-0009

WPC TERASA, FASÁDA, PLOT
NOSNÉ STĹPIKY
KONŠTRUKCIE FASÁD
OBKLADOVÝ PANEL
JARNÁ ZĽAVA -20%
výhodná cena
09011 400 509 www.ecowpc.eu
71-0021

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
STOP VODA
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331
20-0028

BAZARIKOVO & ODEVY u Janky
NOVOOTVORENÁ PREVÁDZKA
Dámske, pánske, detské odevy, obuv, kabelky, hračky, koberce, doplnky do domácnosti
Ku každému nákupu darček AKCIA 1 KUS 1,90€
Pondelok - Streda - Piatok 9:00 - 12:00 12:30 - 15:00
Sobota - Nedeľa: zatvorené
A.Hlinku 26, (vo dvore OREGONu), Zlaté Moravce 0911 037 177
45-0032

Kontaktujte nás:
Veronika Baumajsterová
baumajsterova@regionpress.sk
0910 851 307
Alena Valašeková
valasekova@regionpress.sk
0910 455 919
Veronika Klenková
klenkova@regionpress.sk
0910 569 093
www.regionpress.sk
REGIONPRESS

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený 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 €

Čísla rubrík:
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 neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „ZM“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.
(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

BOBRIA SILA V AKCII

VÝHODNÉ **FEBRUÁROVÉ** PONUKY

~~7,49~~ m²
-1,50 €
6,99 m²

LAMINÁTOVÁ PODLAHA „RUSTIC"

19,3 × 138,3 cm, hrúbka 8 mm.
Obsah balenia 1,868 m². OBI č. 5325196

~~10,99~~ m²
-1,90 €
8,99 m²

DLAŽBA „YORK" BEIGE

15,5 × 62 cm, vzhľad dreva, matná, odolná voči mrazu. PEI4, R10. Obsah balenia 1,34 m².
OBI č. 2425171

~~16,99~~ m²
-2 €
14,99 m²

VINYLOVÁ PODLAHA DUB „BOLOGNA"

18 × 122 cm, hrúbka 3,5 mm. Obsah balenia 2,635 m².
OBI č. 2106839

~~94,99~~ ks
-15 €
79,99 ks

AKUSTICKÝ PANEL

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

~~109,99~~ ks
-10 €
99,99 ks

UMÝVADLOVÁ SKRINKA „GAJA"[1]

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

[1]Batéria nie je súčasťou balenia.
Platí od 21.2. do 6. 3. 2025 alebo do vypredania zásob.

NAJDÔVERYHODNEJŠIA ZNAČKA 2024

OBI®

DOKÁŽETE ČOKOĽVEK

33-0001

VŠEM
VYSOKÁ ŠKOLA EKONÓMIE A MANAŽMENTU

98% zamestnanosť absolventov

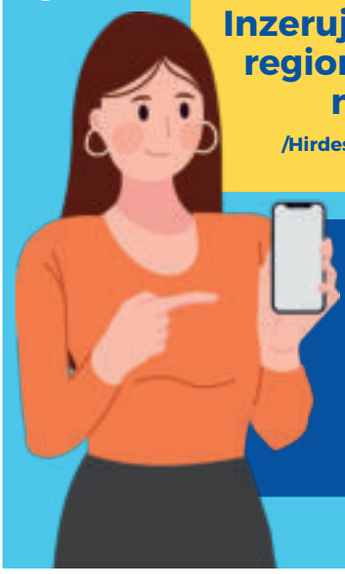
Vytvor si svoju budúcnosť.

Viac informácií o štúdiu:
+421 917 823 101
zlatemoravce@vsemba.sk
lubica.horvatova@vsemba.sk
Robotnícka 25, 953 01 Zlaté Moravce
www.vsemba.sk

81-0057

REGION PRESS

Inzerujte v najčítanejších regionálnych novinách na Slovensku
/Hirdessen Szlovákia legolvasottabb regionális újságaiban/



Mgr. Veronika Baumajsterová
0910 851 307
Mgr. Alena Valašeková
0910 455 919
Veronika Klenková
0910 569 093
www.regionpress.sk

MJ KAMEN s.r.o.

Žulové pomníky z prvotriedneho prírodného kameňa za najlepšie ceny v regióne.

Zľava 20% na hrobové zostavy do konca februára 2025

Kompletná realizácia hrobov a urien od betónového základu po finálnu montáž.
Pieskované písmo, váza + svietnik zdarma pri kompletnej realizácii

Janka Kráľa 65, Zlaté Moravce (oproti parkovisku COOP Tempo Jednota)
www.mjkamensro.sk
MJ-KAMENARSTVO
0948 381 424
mjkamensro@gmail.com

59-0012

VÝKUP KOŽÍ a PREDAJ KRMÍV

Aktuálne ceny na www.slovakiaskins.sk
Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena kože sa môže meniť.

0,50 € za kus

PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 3.3. 2025

králik s liečivom, nosnice, brojlery a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

vždy v UTOROK v týchto termínoch:
4.3., 25.3., 15.4., 6.5.,
① 27.5., 17.6., 8.7., 19.8. 2025

Bošany	8,30 hod.	Choča	11,45 hod.
Krnča-Jednota	8,45 hod.	Neverice	12,10 hod.
Práznovce	9,00 hod.	Jelenec	12,25 hod.
Solčany	9,15 hod.	Ladice	12,40 hod.
Nitrianska Streda	9,30 hod.	Kostoľany p/T	12,55 hod.
Čeľadince	9,45 hod.	Nová Ves n/Žitavou-trh	13,25 hod.
Súlovce	10,00 hod.	Slepčany	13,40 hod.
Oponice-kostol	10,15 hod.	Vieska n/Žitavou	14,00 hod.
Badice	10,30 hod.	Tes. Mlyňany	14,15 hod.
Nitr. Hrnčiarovce	11,00 hod.	Slažany	14,35 hod.
Čeladice	11,20 hod.		

vždy v UTOROK v týchto termínoch:
11.3., 1.4., 22.4., 13.5.,
⑪ 3.6., 24.6., 15.7., 26.8. 2025

Skýcov-námestie	8,20 hod.	Volkovce	12,15 hod.
Hostie	8,45 hod.	Veľké Vozokany	12,30 hod.
Topoľčianky	9,00 hod.	Červený Hrádok	12,45 hod.
Machulince	9,20 hod.	Nevidzany	13,00 hod.
Obyce-Coop	9,35 hod.	Nemčiňany-obchod	13,20 hod.
Jedľové Kostoľany	9,55 hod.	Malé Kozmalovce	13,35 hod.
Žitavany-Coop	10,25 hod.	Veľké Kozmalovce	13,50 hod.
Lovce	10,45 hod.	St. Tekov-Trhovisko	14,05 hod.
Martin n/Žitavou	11,00 hod.	Hronské Kľačany	14,20 hod.
Velčice	11,15 hod.	Horná Seč-Coop	14,40 hod.
Beladice	11,35 hod.	Kalná nad Hronom	14,55 hod.
Čierne Kľačany	12,00 hod.		

vždy v UTOROK v týchto termínoch:
11.3., 1.4., 22.4., 13.5.,
⑥ 3.6. , 24.6., 15.7., 26.8. 2025

Kozárovce-Coop	9,00 hod.	Santovka	12,30 hod.
Lipník-Coop	9,15 hod.	Demandice	12,45 hod.
Tlmače-OC Tekovská	9,30 hod.	Zbrojníky	13,00 hod.
Rybník	9,45 hod.	Hon. Vrbica	13,15 hod.
Čajkov	10,00 hod.	Mýtne Ludany	13,30 hod.
Hr. Kosihy	10,15 hod.	Jur n/Hronom	13,45 hod.
Nová Dedina	10,30 hod.	Šárovce	14,00 hod.
Devičany	10,45 hod.	Tek. Lužany	14,15 hod.
Pukanec	11,00 hod.	Farná	14,30 hod.
Bátovce	11,15 hod.	V. Ludince	14,45 hod.
Žemberovce	11,30 hod.	Poh. Ruskov	15,00 hod.
Horša	11,45 hod.	Hronovce	15,15 hod.
Krškany	12,00 hod.	Želiezovce-Lidl	15,30 hod.

0907 893 351 • 0907 684 441 • 0915 252 372
>> Auto bude stáť na stanovišti alebo pred Obecným úradom 10 minút <<
Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

46-006-2

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

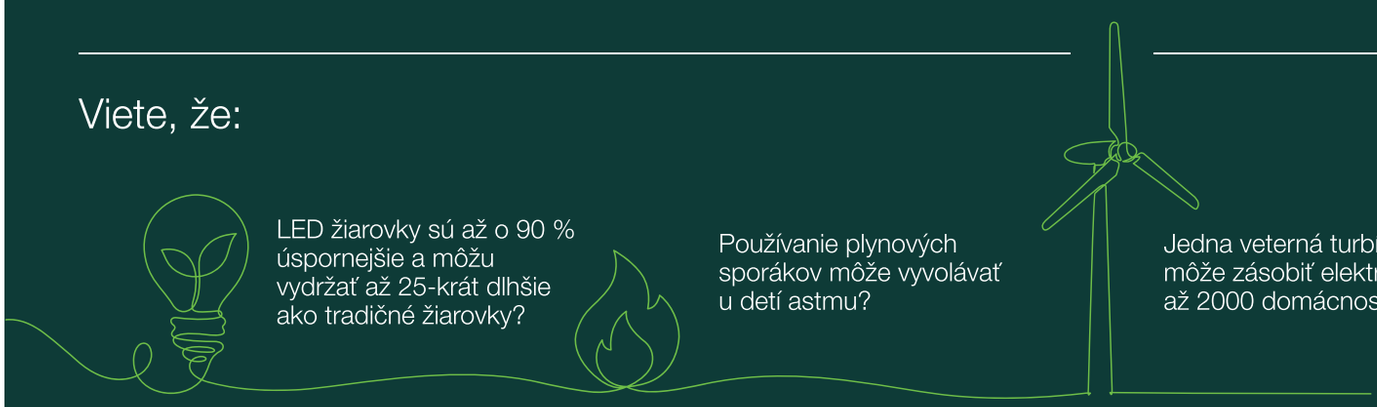
150 mil. eur
obnova rodinných domov a verejných budov

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

49-0009

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.

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

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

91-0042

galerica
ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

	ŠxVxD	
GRETA TIP	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 predlžovať o **2m**.

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

KAVOVARY5

ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA PLATÍ PRI NÁKUPE KÁVOVAROV ZNAČKY LELIT ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK ALE AJ PRI NÁKUPE NA PREDAJNI.

46-0022

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%

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

5,33€

Interaktívna loptička pre psa na pamlsky, Verk Group

dizajnove-doplnky.sk

29,89€

Forma na bábovku ORION MARISSA, 24 cm

Kuchyňovo.sk

1,61€ ~~2,21€~~

Žiarovka OSRAM® LED GU10 5036° 5W/2700K ValuePAR16

fuego.sk

299,00€

PARKSIDE PERFORMANCE® Dvojpiestový kompresor

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk

24,34 €

HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €

HP 106A
Toner PREMIUM, čierny s čipom

12,32 €

HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM, čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

POKRÝVAČ- TESÁR

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ, ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA ŽĽABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

91-0042

MONTTER

ROČNÉ 12 SKÚSENOSTÍ

ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY
ZASKLENIE

AJ BEZ MONTÁŽE ušetríte takmer 50%

0919 383 881
www.montter.sk
objednavky@montter.sk

87-0019

Stannah

Vylepšite svoj domov s prvotriednou kvalitou a eleganciou!

Na celom Slovensku

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 ŤZP 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

91-0001

68-002

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

32-0017

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí do roku 1945

KONTAKT
0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

Celá SR

46-0006

STRECHY / STREŠNÉ KRYTINY
Tetők / Tetőburkolatok

Opravy rekonštrukcie Javítások/rekonstrukciók
Renovácie striech Tetők felújítása

- Alpská technika Alpintechnikával
- Výhodné ceny Kedvező árak
- Šikovní odborníci Ügyes szakemberek

Výroba plechových striech Lemeztetők készítése
Klampiarske práce Bádogos munkák
Izolácie plochých striech Lapostető szigetelés

Štefan Jambor: 0918 137 631

784-0027

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

EcoEnergy www.ecoenergy.sk info@ecoenergy.sk

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Akcia na 10kW menič Platí pre prvých 50 zákazníkov

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektráreň 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

Záruka 25 ROKOV

Zaplatíte len 2690€*
*Cena vrátane montáže

Špeciálna ponuka
Ak si zaobstaráte 5kW elektráreň
DOSTANETE 10kW
menič napätia namiesto 5kW
v úžasnej cene
3390€

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s naším tepelným 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

Záručný servis zabezpečuje výrobca

24-0027