

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 27 190 domácností



Nájdete
vo vnútri

OUTDOOR CLEANING
SINCE 2018

Čistenie

- Zámkovej dlažby
- Asfaltového betónu
- Drevených terasových podláh
- Fasádnych omietok
- Betónových plotov
- Drevených plotov
- Čistenie pomníkov

outdoorcleaning2@gmail.com
outdoorcleaningtv
outdoorcleaning
www.cistefasady.sk
0917 542 947

ELEKTROMONTÁŽNE práce

- Domy - Byty
- NN prípojky
- Bleskozvody
- Revízie bleskozvodov
- Revízie el. zariadení do 1000V

0904 542 788

LACNÝ VÝKOP STUDNÍ AKCIA

0915 877 159

KANALIZÁCIE KANALIZACIÉ SKLADBY

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0918 520 333

NDF spol. s r.o.
Trenčianska Teplá

prijme väčší počet

VODIČOV na zvoz cukrovej repy

do cukrovaru v Trenčianskej Teplej
v období september 2023 - január 2024
s možnosťou nástupu ihneď a pokračovanie PP.
Mesačná mzda: min. 1600 €. Dochádzkový bonus
až do výšky 200 €. Bezplatné ubytovanie.

Požiadavky: VP sk C+E, KKV, Tacho karta, Ilekárska
prehliadka vodiča, psych. vyšetrenie vodiča.
Prax s vyklápacím návesom alebo WF výhodou.

Kontakt:
tel.: 0902 924 400, e-mail: praca@ndf.sk

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

HP STEEL SK s.r.o.
Strojárska výroba CNC-obrábanie
ponúka voľné pracovné miesta

CNC Sústružník,
riadiaci systém Siemens, Fanuc

CNC Frézar
riadiaci systém Heidenhain

Možnosť zaškolenia aj pre nestrojárov

0908 974 489 Práca je v Bardejove

Po prečítaní noviny
odhodte do triedeného
odpadu /PAPIER/

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0907 895 864

OBNOVA STRECH
Reálna záruka 12 ROKOV **Obhliadka ZDARMA**

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

- VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽŔABOV
- OBNOVA KOMÍNOV
- OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA
- PRIEMYSELNÉ BUDOVY
- BYTOVÉ JEDNOTKY
- SKLADOVÉ PRIESTORY

INDEX 3D
ICOPAL VILLAS 3D

Jesenná AKCIA! 0949 765 613

VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

HYUNDAI MOBIS

PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMYSEL

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrťročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie

Plat: 6,85 €/hod - 7,48 €/hod
Priplatky za zmenovosť:
0,35 €/hod - poobedná zmena
2,00 €/hod - nočná zmena

Miesto práce: Žilina – Gbeľany
kontakt: praca@mobis.sk
041 515 8158, 041 515 8169

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávajúce písma

AKCIA

JEDNOHROB 75€ DVOJHROB 120€
Obnova písma 1,50€ 1,20€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA

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

divízia KOVOVÝROBA

REINTER

Potrebuje...
zábradlie, bránu, prístrešok,
schodisko, balkónové zasklenie ?

kovovyroba.reinter.sk

- Bezplatné zameranie
- Bezplatný návrh konštrukcie
- Výber z 213 odtieňov farieb
- Výber zo 4 štruktúr povrchov
- Expresná výroba
- Dokonalá kvalita

0903 818 261 Fidlíkova 5, HE

Na Slovensku máme 28 druhov netopierov

Pri príležitosti Medzinárodnej noci netopierov, zverejnila Štátna ochrana prírody SR (ŠOP SR) zaujímavé informácie o týchto vzácnych cicavcoch.

Netopiere patria k silne ohrozeným druhom s klesajúcim trendom početnosti populácií v mnohých európskych krajinách a to najmä pre ich odkázanosť počas svojho života na špecifické typy stanovišť a citlivosť na všetky aktivity realizované v ich okolí. Kakútnym hrozbám patrí predovšetkým strata úkrytov v dôsledku renovačných a obnovných stavebných činností, ako aj intenzívnych postupov lesného hospodárstva. Negatívny vplyv na ich populáciu má tiež rýchlo rastúce svetelné znečistenie, veterné turbíny či napríklad aj úbytok hmyzu.

Niektoré už vyhynuli

Mnoho európskych netopierov je ohrozených a niektoré dokonca vyhynuli. Na Slovensku sa vyskytuje 28 druhov netopierov, ktoré sú chránenými druhmi živočíchov v zmysle národnej legislatívy. Medzi územia európskeho významu, v ktorých sú predmetom ochrany aj netopiere, patrí napríklad Chránený areál Dubnícké bane, Chránený areál Bradlo či Chránený areál Tunel pod Dielikom. Aktivity a činnosti súvisiace s výskumom a ochranou neto-

pierov na Slovensku sú zabezpečované prostredníctvom ŠOP SR, vrátane Správy slovenských jaskýň, ako aj z veľkej časti dobrovoľníkmi, najmä členmi Spoločnosti pre ochranu netopierov na Slovensku (SON) pracovníkmi rôznych vedeckých inštitúcií.

Zaujímavosti zo sveta netopierov

- Netopiere sú jediné cicavce, ktoré môžu lietať. Orientujú sa prostredníctvom echolokácie. Vydávajú zvuky, ktoré sa odrážajú od predmetov, túto orientáciu využívajú nielen pri navigácii, pri predchádzaní kolíziám ale aj pri hľadaní potravy. Ultrazvuk odrážajúci sa od objektov vysiela echo o ich veľkosti, tvare, konzistencii a polohe. Vďaka vynikajúcej orientácii v priestore sa nezamotajú ani do vašich vlasov.
- Samica zvyčajne rodí jedno mláďa ročne, pričom niektoré druhy môžu mať aj dvojčatá. Nízka miera rozmnožovania je jedným z dôvodov, prečo tieto živočíchy potrebujú ochranu.
- Netopiere sa živia hmyzom a tým veľmi účinne kontrolujú jeho populácie. Napríklad jedna večernica malá skonzumuje počas noci približne 2000 komárov.
- Niektoré netopiere slúžia aj ako opeľovače a rozptyľovače semien mnohých rastlín, ktoré sú pre ľudí dôležité.
- Najväčším netopierom je až 1kg vážiaci kaloň jedlý a najmenším netopierom je



len 2g vážiaci netopierik najmenší. Obidva druhy žijú v Juhovýchodnej Ázii.

- Netopiere migrujú nielen do vedľajšieho poľa, lesa alebo stodoly, ale tisíce kilometrov. Niektoré netopiere v noci za potravou preletia aj 40 km. Väčšina netopierov je sťahovavých, prekonávajú veľké vzdialenosti, prekračujú hranice iných štátov. Niektoré netopiere boli zaznamenané pri cestách z Lotyšska, Litvy, Estónska a dokonca aj Fínska do severného Španielska alebo Talianska, preto je potrebné venovať im rovnakú pozornosť na regionálnej ako aj na európskej úrovni.
- Stav populácie netopierov je jedným z najdôležitejších prírodných ukazovate-

ľov zdravého životného prostredia.

Pozor!

V prípade nálezu netopiera ho neodstraňujte z jeho úkrytu, nemanipulujte s ním a nerušte ho pokiaľ ide o zimujúceho jedinca. Ideálne je nechať ho samého odletieť z interiéru. V prípade ak je zranený uložte ho do škatule a kontaktujte sieť záchranných zariadení ŠOP SR, prípadne záchrannú linku 112.

Informácie a foto poskytol Odbor komunikácie a propagácie Štátnej ochrany prírody SR

» ren

Myotis daubentonii - netopier vodný, autor foto Dietmar Nill

divízia **LAKOVŇA**

TREINTER

lakovna.reinter.sk

PIESKOVANIE

LAKOVANIE do dĺžky 6,3 m

- oceľové konštrukcie
- zábradlia
- brány
- profily

RENOVÁCIA starých brán, diskov, nábytku

GS EUROSTONE

KAMENÁRSTVO BENKOVCE

NAJLEPŠIE CENY V REGIÓNE

POMNÍKY - EXKLUZÍVNE NÁHROBNÉ TABULE

KUCHYNSKÉ DOSKY - OBKLADY KRBOV - DLAŽBY

Tel. 0915 873 738 **www.kamenarstvo-gs.sk**

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decoreum.sk

85⁵⁰ EUR
95 EUR

HERNÁ STOLIČKA SOFO MASTER ČIERNO-SIVÁ

-10%

decoreum.sk

29⁷⁰ EUR
33⁰⁰ EUR

SADA BIELYCH KONFERENČNÝCH STOLÍKOV

-10%

Využite kód: OPLATISA10

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

HP STEEL SK s.r.o.

Presná stojarenská výroba CNC- obrábanie

Technológ - konštruktér

Náplň práce: - práca s CAD-CAM softvérom
- tvorba technologických postupov do výroby
- tvorba programov pre CNC
- obrábacie stroje

0908 974 489 **Práca je v Bardejove**



SLOVENSKÁ
SOCIÁLNA
DEMOKRACIA

STABILITA, PORIADOK
A SOCIÁLNE ISTOTY

16

13. Peter SUČA

10. Marián SALON

Objednávateľ: SMEER - sociálna demokracia, Šumtáčova 3263/25 82102 Bratislava - mestská časť Ružinov, IČO: 31801242

83-0159

Pelle za premiéra

Viete si spomenúť na mená všetkých ministrov Mečiarovej, Dzurindovej alebo Ficovej vlády? Alebo aspoň desiatich? Je to ťažké. Ľudia si pamätajú vlády podľa ich predsedov. Premiér má zodpovednosť za riadenie štátu. Od jeho rozhodnutí, odvahy a politickej zručnosti závisí, ako sa krajine darí. Či sa Slovensko posúva dopredu, stagnuje, kráča späť do minulosti. Alebo - ako to bolo v prípade katastrofálnej Matovičovej a Hegerovej vlády - prepadne sa do chaosu.

Otázka, o čom budú parlamentné voľby je z tohto pohľadu jednoduchá. Ľudia si vyberú nového lídra. Bude to voľba medzi tým, či dajú opäť šancu amatérom, ktorí nás vedú do chaosu, alebo si vyberie odborníkov, ktorí už ukázali, že majú výsledky. Voliči sa rozhodnú medzi rozhadzovaním peňazí, excelovskými škrtmi, alebo dajú priestor ľuďom, ktorí ochránia sociálny zmier a opäť naštartujú ekonomiku.

Parlamentné voľby budú výberom medzi slabým a chudobným štátom, alebo silným štátom. To, ktorým smerom sa Slovensko vyberie, bude závisieť od osoby premiéra. A výber je jasný. Buď bude premiérom Robert Fico, Michal Šimečka alebo Peter Pellegrini. Buď prevráži minulosť a osobná pomsta, nový experiment v podobe ďalších neskúsených politikov, alebo šancu viesť Slovensko dostane politik, ktorý

garantuje silný štát, rozumnú sociálnu politiku a ekonomický rozvoj.

Takýmto lídrom je predseda Hlasu-SD Peter Pellegrini. Podľa všetkých prieskumov si voliči práve jeho najviac želajú na čele budúcej vlády. Vedia prečo. Je potrebné, aby krajinu riadili skúsení manažéri. O tom je pre mňa silný štát. O schopných manažéroch, ktorí vedia čo robia, aby sme dokázali zlepšovať život ľuďom, nie ich iba strašiť utahovaním opaskov.

Som rád, že môžem byť súčasťou tímu odborníkov pod jeho vedením. Hlas-SD je jedinou stranou, ktorá má program a ľudí na to, aby vyviedla krajinu z chaosu, priniesla pokoj a presadila opatrenia, ktoré zlepšia kvalitu života ľudí vo všetkých regiónoch. Potrebujeme však na to silný mandát od voličov v parlamente, aby sa Peter Pellegrini naozaj mohol stať premiérom, ktorého Slovensko potrebuje. Podme voliť Pelleho za premiéra.

ZLATÍ KOMUNISTI

1

JOZEF HRDLÍČKA

KSS 1992

2

JOZEF LENGVARSKÝ

KSS 1992

3

MILAN POVA

KSS 1992

4

RASTISLAV BOBOR

KSS 1992

5

MIROSLAV MIKULEK

KSS 1992

KSS 1992

ZA ZDRAVÝ ROZUM
A STARÉ DOBRÉ ČASY

www.kss.sk

VOLÍME
ČÍSLO

6

Objednávateľ: Komunistická strana Slovenska, Hattalova 3429/12 83103 Bratislava, IČO: 17309981. Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava. IČO: 36 252 417, DIČ: 2021703552, IČ DPH: SK2021703552

33-0016 Objednávateľ: Creo advertising, s.r.o., Žitkova 15, Bratislava, IČO: 51280299

33-0017

HU23-36 strana-3

Ako vybrať dieťaťu vhodnú obuv?

Pri výbere obuvi by sme mali dbať predovšetkým na zdravie dieťaťa. Čo treba zohľadniť pri nákupe? Doc. MUDr. Jana Hamade, PhD., MPH, MHA z Úradu verejného zdravotníctva SR zhrnula, aké parametre by obuv pre deti mala spĺňať, aby nepoškodila ich zdravie, a zároveň, aký typ obuvi zvolíť pri rôznych aktivitách:

Kvalitná detská obuv

Mala by byť ľahká, nízka členková, šnurovací alebo uzatvárateľná textilným páskom, respektíve na zips, podrážky by mali byť čo najnižšie. Päta by mala byť pevná, zároveň dostatočne mäkká a ohybná podrážka pod prstami a strednou časťou chodidla. Zabezpečiť treba dostatok miesta pre prsty pre správny rast kostí.

Obuv podľa účelu

V škole by mali deti nosiť bezpečné uzatvorené prezuvky, vyrobené z prírodných materiálov, napríklad zo spracovanej kože a textilu. Sú mäkké, priehľadné, absorbujú vlhkosť, nedráždia kožu a prispôbia sa tvaru chodidla. V interiéri je vhodná ľahká vzdušná obuv, pre menšie deti s remienkom alebo so šnúrkami.

Pre aktívny odpočinok vyberajte športovú obuv zodpovedajúcu požiadavkám príslušného športu, vychádzkovú celoročnú alebo zimnú obuv, ktorá má mohutnejšiu a trvanlivejšiu

konštrukciu s pevnou podošvou, a rekreačnú obuv, ktorá je určená na rekreačno-vychádzkové príležitosti, na dlhšie vzdialenosti aj v prírodnom prostredí, má preto pevnejšiu konštrukciu zvršku a robustnú podošvu.

Pozor na nevhodnú a nekvalitnú obuv

Odborníčka odporúča vyhnúť sa nevhodným materiálom pre detskú obuv, ako sú koženka, plast, či poroméry, teda syntetické napodobeniny kože. „Obuv z nich sa ťažko prispôbuje tvaru chodidla, je tvrdá, nepriehľadná, nedokáže odvádzať vlhkosť z povrchu kože, a tak môže spôsobiť napríklad plesňové a kvasinkové ochorenia. Nevhodná obuv môže mať vážne zdravotné dôsledky pre dieťa. Zle tvarovaná topánka môže spôsobiť vážne deformity a ortopedické problémy chodidiel, ktoré budú vyžadovať liečbu u odborníka,“ uviedla zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu detí a mládeže Jana Hamade.



Ilustračné foto, zdroj foto sebagee pixabay

Bez práce nie sú koláče

Trinásty september je Dňom pozitívneho myslenia. Poznáme vo svojom okolí ľudí, ktorí nedajú na jeho silu dopustiť, ale aj takých, ktorí ho zatracujú. V uplynulých rokoch sa o pozitívnom myslení napísalo veľa kníh a stalo sa skutočným fenoménom.

V tejto súvislosti som si vybavila stretnutie, od ktorého už uplynul nejaký čas. Narazila som vtedy na známeho, ktorý mi zapáleno rozprával o svojej účasti na kurze pozitívneho myslenia, a o tom, ako sa mu už onedlho vďaka nemu podarí získať presne to, čo chce. Pár dní na to, mi o podobnom kurze rozprávala moja bývalá spolužiačka a s nadšením mi povedala, že nepotrvá dlho a bude mať dostatok peňazí, aby si kúpila vytúžené auto.

Možno sa aj vám stalo, že vás kto si nabalal, aby ste mysleli pozitívne, presviedčal vás, že vďaka pozitívnemu mysleniu dosiahnete to, po čom túžite, teda napríklad, že si vďaka nemu istote nájete vysnívanú prácu, stretnete tú pravú lásku a dosiahnete úspech vo všetkom na čo si len spomeniete. Rovnako vás možno vyzýval, aby ste vsadili na silu vizualizácie a vďaka nej, aby ste

si priťahli do svojho života to, po čom bažíte. Ale je to skutočne také jednoduché? Naozaj sa dá v bežnom živote dosiahnuť úspech doslova z večera do rána a bez akejkoľvek námahy?

Spomínam si, že už ako deti nás v škole učili, že bez práce nie sú koláče a podobne je to podľa môjho názoru aj v tomto prípade. Domnievam sa, že nastaviť sa na pozitívne myslenie samo o sebe nestačí, podobne, ako nestačí dosiahnuť to, čo chceme, len vďaka našim vizualizáciám. Pravdaže, pozitívne myslenie môže byť veľmi motivačné a tým aj užitočné, ale je to podľa môjho názoru iba začiatok našej cesty vedúcej k vytúženému cieľu. Aby sme ho skutočne dosiahli, je potrebné nestávať si vzdušné zámky, ale stanoviť si reálne méty, potom si vysúkať rukávy a začať tvrdo pracovať na tom, po čom túžime, nezľaknúť sa prvých prekážok či nezdarov, začať zuby, keď treba, veriť si, vytrvať a možno počítať aj s plánom B.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



11. septembra 1683
bitka pri Viedni znamenala ukončenie tureckej expanzie v strednej Európe

Výročia a udalosti

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 jedince 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

LETNÁ AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 v 1

31,12

38,90 EUR

Kolagén Forte 2v1

DOPLNOK VÝŽIVY

Hovädzí kolagén Forte

KOSTI A KĺBOVÁ VÝŽIVA

DOPLNOK VÝŽIVY

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

41,30

45,90 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 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

LIMITOVANÁ ZĽAVA
-40%

Vitamin D3

9,96

16,60 EUR

Glutathion - antioxidant

23,40 EUR

13,86

+ JÓD ZADARMO

KU KAŽDEMU LIPOZÓMU

Môžete teraz objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.: 0904 552 345

(dostupné od Pon. - Pia.)

Alebo kúpiť aj v predajni:

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborho 1, Nitra - OC Polygon

HU23-36 strana- 4

HUMENSKO

Vranovsko-Slniarsko-Medzilaborecko

Redakcia: Štefánikova 44
MICHALOVCE
humensko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Marianna Sovjaková 0907 895 864

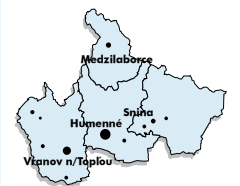
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (26.640 domácností)

pámy týždeň:
Humenné, Brekov, Jasenov, Kochanovce,
Topoľovka, Medzilaborce, Slna, Čemer-
né, Vranov nad Topľou

nepámy týždeň:
Humenné, Brestov, Papín, Závadka, Me-
dzilaborce, Dlhé nad Cirochou, Zemplín-
ske Hámy, Čemeré, Vranov nad Top-
ľou, Slna, Sečovská Polianka, Sedliská,
Slovenská Kajňa, Tovarné, Zámotov



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.

Prosba 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	Galančsko-Saliansko
HC	30330	Hlohovecko-Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levicko
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezinskó
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecko
SE	36750	Senicko+Skaličko
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko		
BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko-CA+KM
LI	37270	Liptovsko-LM+RK
LC	30860	Lučenecko-VK+PT
MT	38570	Marťansko+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	Žilinskó+BY

Východné Slovensko		
BJ	37210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30830	Gemerko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko-VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Ľubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+KK
PO	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Špišsko+LE+GL

RADAČOVSKÝ
MICHAL 102

RADAČOVSKÝ
MIROSLAV 100

LUČANSKÝ
ADAM 101

SLOVENSKO HLAVU HORE

NOMINANTI STRANY SLOVENSKÝ PATRIOT NA KANDIDÁTKE SNS

TIP na výlet

VYHLADKOVÁ VEŽA DUKLA

NAJ STRECHA s.r.o.

Najlepšia oprava strechy

BEZ POTREBY DEMONTÁŽE!

Oprava eternitových,
plechových a plochých striech

➔ zameranie ZDARMA ➔ odborné poradenstvo ZDARMA
➔ cenová kalkulácia ZDARMA ➔ pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro 0940 776 203

UŽ 12 ROKOV NA TRHU

OBNOVA STRIECH

• ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH
• PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEL

RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK

BEZ DEMONTÁŽE!

SO ZACHOVANÍM PŮVODNEJ KRYTINY
BITÚMENOVOU LEPENKOU

• zameranie • odborné poradenstvo
• cenová kalkulácia na mieste ZADARMO !!!

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

NAJLEPŠIA CENA NA TRHU už 10 rokov

Slovenská firma

NON STOP linka 0944 720 932

• ZÁRUKA MIN. 25 ROKOV
• NAJLEPŠIA CENA
• ŽIADNA ZÁLOHA
• PRVOTRIEDNA KVALITA

obnova plochých striech technológiou COPENIT
záruka minimálne 25 rokov

čujte.sk

Výber obuvi
pre dieťa

www.cujte.sk

Čistenie a údržba hrobov

pred po

AKCIA Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob 75€
dvojhrob 120€
malba písma 1,20€/znak

Predaj a montáž svetelníkov a váz za zvýhodnené ceny

0902 509 700

Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami
Čistenie betónových plôch a zámkových dlažieb

www.cisteniehrobovsaris.sk

! zdarma



Pôžičku s **0 %** úrokom si zamiluje každý

Iba teraz si môžete požičať s Parádnym účtom
až 1 000 € s 0 % úrokom ročne.

Infolinka:
0850 850 555 | www.raiffeisen.sk

Viac informácií o podmienkach ponuky získate v pobočke
alebo na www.raiffeisen.sk/pozicka.

Sme banka najspokojnejších klientov na Slovensku.



Správna voľba



Müllermilch
• rôzne druhy

400 ml

-43%

~~1.39~~
0.79
• (1l = 1,98)



Smotanový jogurt
• rôzne druhy

145 g

-38%

~~0.57~~
0.35
• (100 g = 0,24)



Tatarská omáčka/
Majonéza

625 ml

-38%

~~4.89**~~
2.99
• (1l = 4,78)

OD PONDELKA 11. SEPTEMBRA



Šalátové uhorky

kus

1 + 1
zadarmo

0.98**

0.49*

*Cena za 1 kus pri kúpe 2 kusov = 0,49 €.
**Cena za 1 kus pri kúpe 1 kusa = 0,98 €.
Cena za 2 kusy = 0,98 €.



LIDL
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ



Ploché
broskyne

1 kg balenie

-52%

~~3.58***~~

1.69



2,5 L

2,5 l

-41%

~~1.89~~
1.11
• (1l = 0,44)

Pepsi/Pepsi Max/
Mirinda/7 UP

• + záloh za obal 0,15 €



cena za 1 kg

-33%

~~5.99~~

3.99

Celá kačica
• s drobní



Suché krmivo
pre psy

10 kg

-42%

~~25.99**~~

14.99
• (1 kg = 1,50)



Každý deň NÍZKE CENY!

**Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t.j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 18. 7. 2023 (Tatarská omáčka/Majonéza) a 28. 8. 2023 (Suché krmivo pre psy).
***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, v.o.s. pri prepočte na hmotnosť produktu z akciového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 11. 9. do 17. 9. 2023 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 len v obvyklom množstve.

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



Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

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

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

»Kúpim byt v Humennom 0948 521 333 »Kúpim tehlový byt vo Vranove n/T, sídl. 1,2. Platba v hotovosti. 0908 416 007

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. tel. 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predám smaragdové tuje 75cm/5 eur. 0903 252 345 »Predám krásne šteniatka Yorkshire terier odchované v byte a čistote. Zaočkované, Chip, veterinárne ošetrené. 300€. Len do dobrých rúk 0911 376672 »Kúpim KRÁLÍČIE KOŽE 0905350531

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim domáce tkanne platno, vrecia, satky, sukne, starozitnosti ako hodiny, obrazy, maľované truhlice. 0909 117 320

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RP medzera HU medzera
Číslo rubriky medzera Text
inzerátu

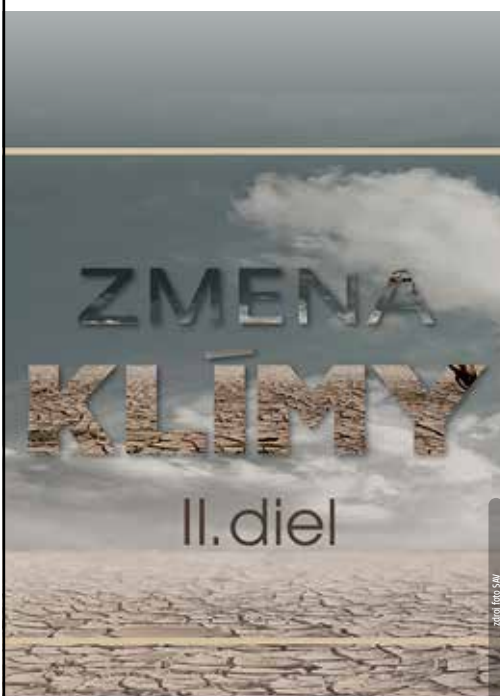
Príklad:
RP HU 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka. **TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, **HU** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom, sk technicky zabezpečuje ELET,



Publikácia o klimatickej zmene



www.cujte.sk



Blížia sa jesenné Lesopotulky

Po úspechu jarných komentovaných prechádzok v prírode pripravila Krajská organizácia cestovného ruchu (KOCR) Trnavský kraj ich pokračovanie. Jesenné Lesopotulky sa budú konať každú sobotu od 30. septembra do 11. novembra 2023. Aj tentoraz budú sprievodcami výletníkov geológ, zoológ a lesný pedagóg.

Lesopotulky sa stali súčasťou pravidelnej ponuky produktov, ktoré približujú domácim návštevníkom zaujímavosti Trnavského kraja zážitkov. Kuchynsko-orešanský kras, Majdanský chotár alebo Obrázková hora pri Piešťanoch. To sú niektoré z lokalít, do ktorých budú na jeseň smerovať turisti s chuťou spoznávať a objavovať tajomstvá prírody. Pod Vápenkovou skalou v Brezovských Karpatoch nájdú prameň rieky Trnávka, dozvedia sa, ako vznikli piesočné duny na Záhorí a prečo ich chcela Mária Terézia nahradiť borovicami.

Spoznajte tajomstvá živej aj neživej prírody

„Lesopotulky sú venované živej i neživej prírode. Okrem závrtovej a iných geologických zaujímavostí odborníci upozornia výletníkov napríklad na gammarusy – vzácné miniatúrne riečne kôrovce. Novinkou jesennej sezóny je výlet s názvom Raky v Malých Karpatoch. Na trase môžeme spozorovať viaceré druhy vodných organizmov – od lariev hmyzu, cez raky a rôzne druhy rýb až po vodný mach

prameňovky obyčajnej. Zoológ vám rád porozpráva o ich živote,“ hovorí Petra Hencelová z Krajskej organizácie cestovného ruchu Trnavský kraj. Prvé tri termíny Lesopotuliek sú zamerané na neživú prírodu: Kuchynsko-orešanský krasom (30. 9.), Naprieč Smolenickým krasom (7. 10.), K prameňu Trnávky (14. 10.). Výlet s názvom Raky v Malých Karpatoch (21. 10.) poteší milovníkov živej prírody. Na spoznávanie lesa bude zameraná prechádzka Obrázkovou horou (28.10.). Do malebných borovicových lesov vysadených na piesku zavedie turistov výlet s názvom Šaštínske duny (4. 11.) a jesennú sezónu ukončí Lesopotulka Majdanským chotárom (11. 11.).

Za každého počasia

Lesopotulky sa konajú za každého počasia. Je preto dobré pripraviť sa aj na menej priaznivé poveternostné podmienky. „Turistom odporúčame vziať si nepremokavú obuv, pršíplášť i niečo pod zub. Ale hlavne dobrú náladu,“ dodáva P. Hencelová. **Informácie a foto poskytl(a) (KOCR) Trnavský kraj**



» ren

Čo je Legionárska choroba?

V súvislosti s výskytom prípadov Legionárskej choroby v Poľsku zverejnil Úrad verejného zdravotníctva (ÚVZ SR) informácie o tom, ako môže ochorenie vzniknúť a čo sú opatrenia, ktorými možno znížiť riziko nákazy.

Legionely sú baktérie, ktoré sú všeobecne rozšírené vo vodných ekosystémoch v prírode. V umelom prostredí sa môžu tieto baktérie rozmnožovať hlavne pri nesprávnej údržbe vodovodných rozvodných systémov, a teda môžu predstavovať zdravotný problém. Dnes je popísaných približne 61 rôznych druhov baktérií rodu Legionella. Z toho pri najmenej 26 druhoch sa zaznamenali kmene infikujúce ľudí. Najrizikovejšia je Legionella pneumophila. „Baktérie rodu Legionella predstavujú zdravotné riziko najmä u starších osôb a osôb s oslabenou imunitou, u ktorých môže vyvolať ochorenie nazývané legionelóza. Väčšina zdravých ľudí s dostatočnou imunitou na to neochorí,“ uvádza ÚVZ SR a dodáva, že legionelóza sa šíri vdýchnutím vodných aerosólov, teda mikroskopických kvapôčok vody infikovaných touto baktériou.

Ochorenie má dve formy

Legionelóza je ochorenie, ktoré spôsobuje baktéria z rodu Legionella a môže prebiehať v dvoch formách ako: - mierne ochorenie bez zápalu pľúc ta-

kzaná Pontiacka horúčka, - alebo život ohrozujúca pneumónia takzvaná Legionárska choroba.

Prevencia

Podmienky s teplotou medzi 25 °C – 45 °C sú ideálne na množenie legionel. Okrem toho, rast týchto baktérií podporujú aj slizy (biofilmy) a nečistoty na vnútorných povrchoch potrubí, tesnenia a spoje z gumy a z prírodných vlákien, ohrievače a zásobníky teplej vody, nádrže alebo cisterny na teplú či studenú vodu a podobne. „Aerosóly (mikroskopické kvapôčky vody) obsahujúce baktérie sa najčastejšie vytvárajú napríklad pri spustení sprchy, vo výrivkách, fontánach a v klimatizačných systémoch. Preto treba zabezpečiť, aby teplá voda dosahovala 50 až 55 °C a zaisťiť v celom vodovodnom systéme jej cirkuláciu. Dôležité je zabrániť stagnácii vody a odporúča sa zo sprch aj kohútikov, ktoré dlhší čas neboli používané odpúšťať vodu raz týždenne. Vodu z takýchto miest sa odporúča nechať niekoľko minút tiecť, sprchové hlavice a vodovodné kohútiky treba udržiavať čisté a bez slizov, povlakov a usadenín. Rozvody s teplou vodou by mali byť dostatočne izolované, aby nedochádzalo k ohrievaniu pitnej vody (hovorovo studená voda), ktorej odporúčaná teplota by mala byť v rozmedzí 8 až 12 °C,“ píše odborníci.

» ren



8

Michal KALIŇÁK
poslanec Prešovského samosprávneho kraja,
odborník na samosprávu



21

Richard ELIÁŠ
poslanec Prešovského samosprávneho kraja,
krajský predseda strany





46

Tomáš KIRŇÁK
poslanec Mestského zastupiteľstva Snina, okresný predseda strany v Snine



61

Ján KAROL
okresný predseda strany,
učiteľ



104

Ondrej MUDRY
poslanec Prešovského samosprávneho kraja,
ekonóm



120

Jaroslav MAKATÚRA
podpredseda Prešovského samosprávneho kraja,
starosta obce



131

Ľudmila ŠTECOVÁ
odborný radca



145

Peter PICHONŠKÝ
starosta obce,
vedúci lesnej správy

www.silnystat.sk

Objednávateľ: HLAS - sociálna demokracia, Lazaretská 15, 811 08 Bratislava, IČO: 53258070
Dodávateľ: Creo advertising, s. r. o., Žižkova 7801/15, 811 02 Bratislava, IČO: 51280299

Voľte 17

33-0009



Moruša čierna

www.cujte.sk



		9	7	2		6			
S	2			1	8			4	
U	4			9					
D		6			1		7		
O				5		8	2		
K	9								
U		4	1			9			7
				4	5				8
								6	

				8		9	2	1	
S		3			4				
U			5			2		8	
D								9	
O	7			9					4
K						7			
U	3	1		7					
		4	9		2		5		
	8				3				

	1	8							
S			7	8					
U		6							9
D			3	2				6	5
O	2		8				1		3
K		5	6			1			7
U									
		2	5	1		3			
	3	7					9		6

Oplatísa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



17,90€

Postroj pre psov s motívom Mandalorian

KidsMall.sk



10,39€

AMBITION forma na 12 muffinov Lukrecja

Kuchyňovo.sk



16,32€

Sada zavlažovacia TS7107, 33 dielna, kvapočková

unidielna.sk



379,00€

Záhradný nábytok z technoratanu Modicco

Decoreum.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.

HU23-36 strana-10

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

**NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU
PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ
NEPOŽADUJE DOPREDU ŽIADNU ZÁLOHU - MONTÁŽ DO 1 MESIACA***

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

www.envirotherm.sk 0800 909 909
kontakt@envirotherm.sk 0951 909 909



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky fond regionálneho rozvoja

Zelená domácnostiam

***Fotovoltaická elektrárňa 2300 Wp**

- pozostáva z 5 panelov o výkone 455 Wp
- inštalovaný výkon 2300 Wp
- zariadenie na kľúč
- návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3000 kWh

zvyšok životnosti elektrárne máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

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
trofejeeu@gmail.com

HĽADÁME

na pracovné pozície
v meste Sladkovičovo

OPERÁTOR VÝROBY

Nástupná mzda 1000€ v čistom, ubytovanie ZADARMO, príspevok na stravu v deň nástupu

Jednoduchá manuálna práca:

- Výroba plastových dielov pre automobilový priemysel
- Obsluha výrobných zariadení
- Spracovanie, montáž, kontrola a balenie dielov



0919 496 491

info@empres.sk www.empres.sk Empres In

Pokoj, ticho a zdravý vzduch
iba v Oravskej horárni

Využite príspevok štátu

**ŠTÁTNA DOTÁCIA
100 € PRE 1 OSOBU**
(pre nepracujúceho dôchodcu)

dovolenkujte iba za 180 €

6 dní/5 nocí/1 nepracujúci dôchodca

Cena za pobyt je konečná

CENA ZAHŔŇA:

- 5x ubytovanie
- 5x plnú penziu
- 1x celodenný výlet
- 1x folklórne vystúpenie

Bonusy a bezplatné služby k tomu,

viac informácií nájdete na www.oravskahoraren.sk

Rezervácie: 0918 591 942, info@oravskahoraren.sk
Penzión *** Oravská horárňa, Oravský Podzámok, lokalita Hruštín - Zábava

Voľné termíny:
25. 09 – 30. 09. 2023
02. 10 – 07. 10. 2023
09. 10 – 14. 10. 2023
16. 10 – 21. 10. 2023
23. 10 – 28. 10. 2023
06. 11 – 11. 11. 2023
13. 11 – 18. 11. 2023

www.azpetrol.sk

Dovolenka
plná
zdravia!

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

TIP na výlet



Oborín

Oplatí sa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



62,19€

Calvin Klein Eternity
Parfumovaná voda 100 ml

Demro.sk



229,00€

Pánske hodinky festina
automatic f20535/4

ZlatnictvoLion.sk



1.179,00€

Americká chladnička
Whirlpool WQ9 E1L

ZlavneneSpotrebice.sk



474,17€

Elektrokolobežka
HECHT 5189

trtechnic.sk



22,75€

Káva LAVAZZA Caffé
Espresso zrnková 1 kg

MojePapiernictvo.sk



420,00€

Späť do neznáma
akrylová maľba 90x60cm

zlatovsky.eu



599,00€

Robotická kosačka
Riwall PRO RRM 650 APP

TopNaradie.sk



259,99€

AKU VÝŽIŇAČ "Delený"
DUR191LZX3

trtechnic.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

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

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

Ekologické
ČISTENIE FASÁD
A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

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

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy
ZĽAVA 50%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM



549 €
~~649 €~~

Galerica
Gamma 3x4 m

galerica

ODOLNÉ
POLYKARBONÁTOVÉ
SKLENÍKY

+ ŠVÁJCIARSKY POLYKARBONÁT
PRÉMIOVEJ KVALITY

DARČEK
ZADARMO

4 L

Bez budovania
základov

Odolnosť voči
snehu a vetru

5 rokov záruka na konštrukciu
10 rokov záruka na polykarbonát

BIO HNOJIVO
chrániace rastliny
pred škodcami

DOPRAVA ZADARMO • VŠETKO SKLADOM

Názov	Š x V x D	Cena	Cena za predĺženie	2m
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €	cena predĺženia o 2m	100 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €	cena predĺženia o 2m	150 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GAMMA AKCIA	3 x 2,15 x 4 m	549 € 649 €	cena predĺženia o 2m	160 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €	cena predĺženia o 2m	200 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €	cena predĺženia o 2m	400 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €	cena predĺženia o 2m	750 €

0948 88 88 55 info@galerica.sk www.galerica.sk



TOP INJECT

S GARANCIOU

ZASTAVENIE SADANIA BUDOV
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754
PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM

Dodržiavame prísne hygienické a bezpečnostné opatrenia