

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 27 190 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

KANALIZÁCIE

ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0918 520 333**SUPEREXPRES**

pondelok - piatok HAVARIJNÁ SLUŽBA

PREBÍJANIE, ČISTENIE

A MONITOROVANIE

KANALIZÁCIÍ

KANALIZAČNÝCH

POTRUBÍ A VPUSTÍ

DAŽDOVÝCH

ZVODOV

EXPRESNE
RIEŠIME
ZÁVADY**0949 009 999**

Inzerát, ktorý predáva

0907 895 864**CHCETE MENIŤ OKNÁ?****Noves**
HASA GROUP

nová adresa

**NOVOROČNÉ
ZĽAVY!**

SLOVENSKÉ OKNÁ

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****FÚKANÁ IZOLÁCIA**Odpudzuje
hmyz
a hlodavceOchrana
proti prehrievaniu domuÚplne
bez rizika
plesní**Návratnosť
2-3 roky!!!****0915 927 993
0940 707 621****MASTER GROUP s.r.o.**
www.mgroupsro.sk**VYČISTÍME
VÝCHOD****Kurenárstvo
Vodoinštalatérsťvo
Čistenie kanalizácie**Výmena a servis kotla, radiátora, bojlera • Oprava kanalizácie • Kamerový monitoring
Nové rozvody kúrenia, vodovodu • Čistenie upchatej kanalizácie • Detekcia úniku vody a iné**www.vycistime-vychod.sk****0948 201 470**

Nechajte si zhotoviť strechu od profesionálov!

**LIKVIDÁCIA
AZBESTU****Plechová strešná krytina**

od slovenského výrobcu

od 10€/m²a 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

STRECHY

Najlacnejšia strešná krytina v okolí

PRÁCE
SLUŽBY**Tesárske
Pokrývačské
Klmpiarske****PRENÁJOM LEŠENIA** s dopravou 200m**AUTODOPRAVA** (Iveco Maxi)

Všetko pre vašu strechu, prístrešky, altánky a iné.

0940 88 88 29

CONSTRUCTING STAV

REKONŠTRUKCIE

kúpeľní
interiérov
domov
bytov

www.constructingstav.sk
constructingstav@gmail.com

0905 939 465

REKLAMA

do novín

0907 895 864

VÝKUP

krojov a ich súčastí
kašmírových sukní,
šatiek a plátňa

0908 627 952

HĽADÁM DOM,
CHALUPU,
ALEBO
POZEMOK NA
PREDAJ

0907 974 507

NAJ STRECHA s.r.o.

Najlepšia oprava strechy

BEZ POTREBY DEMONTÁŽE! 0940 776 203

Oprava eternitových,
plechových a plochých striech

► zameranie, poradenstvo ZDARMA

► cenová kalkulación ZDARMA ► pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZĽAVA

Oprava komínov • Oprava a montáž odkvapových žlabov

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

UŽ
13
ROKOV
NA TRHU

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie odborné poradenstvo
cenová kalkulación ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

43-0019

S

SLOVENKA®
since 1921

POHODLNÉ
FEBRUÁROVÉ ZĽAVY
V SLOVENKE

ZĽAVA
NA CELÝ NÁKUP
-20%

PYŽAMÁ, SPODNÁ BIBLIŽEŠ, PLETENÉ OBLEČENIE

AKCIA PLATÍ OD 1. 2. 2024 DO 29. 2. 2024 (VRÁTANE)
zľavu môžete uplatniť vo viac ako 42 predajniach
a nie je možné ju kombinovať s inými zľavami.

WWW.SLOVENKABB.SK

81-0012

Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch

Využite kód:
OPLATISA

decorem.sk

SADA BIELYCH
KONFERENČNÝCH
STOLÍKOV

-10%

33,00 EUR 29,70 EUR

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

liana

www.liana.sk

Predajňa Raslavice

Bezpečkové produkty
Potreby pre cukrárov
Dekorácie na tortu
Párty sortiment

široký výber sortimentu
doručenie do 1-2 pracovných dní
ku každému nákupu
dovoz nad 120€ zdarma

Sledujte nás aj na

liana - kvalita v kuchyni

53-0056

GS EUROSTONE
kamenárstvo

VOLAJTE
0915 873 738

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

01 POMNÍKY
Záhradkové
Americké
Urnové

02 DOSKY
Kuchynské dosky
Umývadlové dosky
Barové pulty

03 OBKLADY
Krbové obklady
Parapety, Dlažby
Schody, Schodiská

WWW.KAMENARSTVO-GS.SK

CINTORÍNSKE VÝROBKY

KAMENÁRSKE VÝROBKY

HU24-05 strana- 2

98-002



Správna voľba

**1+1
ZADARMO**



0.99**

0.50*
(100 g = 0,29/
0,25)

Müller mliečna
ryža
175/200 g
rôzne druhy

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov - 0,50 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa - 0,39 €.
Cena za 2 kusy - 0,39 €.



**37%
ZĽAVA**

3.69

2.29
(1 kg = 5,73)

Eidam
400 g
plátky



**50%
ZĽAVA**

7.99*

3.99
(100 g = 2,00)

Bref WC blok
4 x 50 g - 200 g
rôzne druhy



**61%
ZĽAVA**

5.99***

2.29
(1 kg = 4,58)

Jahody
500 g balenie



**50%
ZĽAVA**

2.99***

1.49
(1 kg = 1,99)

Brokolica
750 g balenie/kus



Lidl
ŠTÁNOK
DENNE ČISTVÉ



**15%
ZĽAVA**

0.69

0.75

Trvanlivé mlieko
1 l
3,5 % tuku



**27%
ZĽAVA**

10.99

7.99

Bravčová panenka
cena do 1 kg



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Odpornosť voči mikroorganizmom predstava cena výrobku.

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do štandardného sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, v.o.s. pri predaji na veľkoobchodných podmienkach.

Ponuka tovaru platí od 5. 2. do 11. 2. 2024 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.

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



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 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

ZIMNÁ AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 v 1

31,12

38,90-EUR

Kolagén Forte 2v1

+C

DOPLNOK VÝŽIVY

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

41,30

45,90-EUR

Hovädzí kolagén Forte

KOSTI A KĽBOVÁ VÝŽIVA

DOPLNOK VÝŽIVY

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 kolagénov, 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+.

MEDIKA EXPERT

Môžete teraz objednať na:

www.medikaexpert.sk

alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:

od Pondelka do Piatka,

od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť aj v predajni:

SLNIEČKO

zdravá výživa

SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA

Coboriho 1, Nitra - OC Polygon

Oplatísa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY

62,19€

Calvin Klein Eternity Parfumovaná voda 100 ml

Demro.sk

184,00€

Pánske hodinky police vesterbro pl.1541tjstbl/03

ZlatnictvoLion.sk

1.179,00€

Americká chladnička Whirlpool WQ9 E1L

ZlavneneSpotrebice.sk

239,00€

AUTHOR STYLO 2022 9\"/>

Cykloshop.sk

27,90€

Musetti zrnková káva Armonico - 1kg

Domkavy.sk

290,00€

Tyrkysové jazero Akryl na plátne 50x70cm

zlatovsky.eu

599,00€

Robotická kosačka Riwall PRO RRM 650 APP

TopNaradie.sk

1.490,00€

Krbové kachle zelené

Kozuby-Vaňo.sk

HU24-05 strana-4

Len udržať krok

Mailujeme, lajkujeme, postujeme, swapujeme, bartrujeme a niektorí sa v tom častokrát celkom strácame.

Stáva sa to niekedy aj vám, že čítate článok a narážate v ňom na slová, s ktorými ste sa ešte nestretli a vôbec im nerozumiete? Mám podobnú skúsenosť. V snahe porozumieť obsahu napísaného mi potom nezostáva nič iné, len siahnuť po internetovom prehliadači a zistiť, čo dané slovo znamená. Až potom môžem opäť pokračovať v čítaní rozčítaného textu.

Každý z nás si isto uvedomuje, že svet okolo nás napreduje miliónymi krokmi, pokrok vedy a techniky, ale aj vývoj spoločnosti ako celku sa jednoducho nedá zastaviť. Na druhej strane treba povedať aj to, že posledných tridsať rokov veľa cestujeme, tiež sa oveľa intenzívnejšie učíme cudzie jazyky, postupne sa viac a viac otvárame svetu, a tak, ako sa menia potreby nás ľudí, dochádza aj k zmenám v slovnej zásobe, pretože ani ona nemôže zostať v izolácii.

Pravdou je, že v poslednom období do nej pribúda ročne obrovské množstvo nových slov. Kým niektoré sa po čase vy-

tratia, iné sa stanú trvalou súčasťou nášho jazyka, a tak sa možno onedlho nad slovami, ako sú napríklad smajlík, lajk, link či hoax, už ani nik nepristaví. Prirodzene sa natíska otázka, prečo autori textov volia takéto slová a nesiahnu radšej po tých rýdzo slovenských, spisovných. Dôvodov sa ponúka viac. Niektoré z nich nemajú v slovenčine presný ekvivalent a bolo by nutné preložiť ich prostredníctvom viacerých slov. Iné ho síce majú, ale slovo je už tak v spoločnosti zaužívané, že možno drobné vybočenie z použitia spisovného jazyka je v takomto prípade pre čitateľa skôr prínosom či akýmsi obohatením.

A tak nabudúce, keď opäť na jedno z takýchto slovíčok natrafíme, povedzme si, že je to v poriadku, aspoň sa zasa naučíme čosi nové. Veď i tak sa mnohé z týchto slov časom isto stanú súčasťou našej slovnej zásoby a je len na nás, ako sa nám podarí udržať s týmto trendom krok.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

9. februára 1960

Joanne Woodwardová, americká herečka, manželka Paula Newmana bola prvá, ktorej hviezda sa objavila na Hollywoodskom chodníku slávy

Výročia a udalosti

Obdivovať môžete plesá, betlehem aj vodopády Užite si zimnú turistiku v Tatrách

Naše veľhory ponúkajú to pravé zimné dobrodružstvo nielen lyžiarom. Vo vysokohorskom prostredí je každoročne vytýčených približne 20 kilometrov značkových turistických chodníkov, takže aj turisti si svoju zimnú dovolenku v Tatrách môžu užiť plným dúskom.

Vydať sa môžete na túry do tatranských dolín, obdivovať tatranské plesá, navštíviť môžete snehový betlehem pri Rainerovej útulni či vodopády Studeného potoka. Ak sa budete počas túry pohybovať na územiach bez lesa, značku na kameni nahradí počas zimných mesiacov značka na tyči.

Tipy na turistiku Zelené pleso

Zelené pleso patrí medzi najkrajšie plesá v Tatrách a vypraviť sa k nemu môžete zo zastávky Biela voda. Výstup vám potrvá približne tri hodiny. Žltá značka vás povedie celou trasou výstupu - rázcestie/ prístrešok Šalviový prameň 1100m.n.m. - rázcestie /prístrešok Kovaččíkova poľana - Chata pri Zelenom plese 1551 m.n.m. Chata pri Zelenom plese (Brnčalka) je otvorená celoročne. Tatranská magistrála lemujú chatu v smere Skalnaté pleso - sedlo pod Svišťovkou - Veľké Biele pleso - chata Plesnivec v Belianskych Tatrách,

odkiaľ sa dá zísť do Tatranskej Kotliny alebo cez Kopské sedlo do Tatranskej Javoriny. Náročnejší turisti môžu svoje kroky nasmerovať na Jahňací štít.

Chata pod Soliskom

Chata pod Soliskom je najmladšia vysokohorská chata vo Vysokých Tatrách nachádzajúca sa vo výške 1840 m.n.m. Chata je prístupná buď sedačkovou lanovkou zo Štrbského Plesa alebo sa tam môžete vydať po modro značkovanom chodníku vedúcom zo Štrbského Plesa do Furkotskej doliny. Z chaty sa dá ísť červenou trasou aj na Predné Solisko.

Vodopád Skok

Pohľad na zamrznutý vodopád Skok isto stojí za to a cesta k nemu nie je veľmi náročná. Vedie zo Štrbského Plesa Mlynickou dolinou a na mieste budete za necelé dve hodiny.

Studenovodské vodopády

Ak by sa vám ľadovej krásy máľilo, obdivovať môžete tiež rozmanité kaskády Studenovodských vodopádov. Východiskom k týmto najznámejším a najdostupnejším tatranským vodopádom je Starý Smokovec, z Hrebienka tam budete za 45 minút. Príjemnú prechádzku zvládnu bez problémov i seniori a rodiny s deťmi.

Dážď' povolání k zasvätenému životu

Už ako dieťa mal Jean Thierry Ebogo veľký sen: chcel byť ako Ježiš! Preto v roku 2003 vstúpil do karmelitánskeho kláštora v Kamerune. Nasledoval „malú cestu“ svätej Terézie z Lisieux – cestu k sŕdcu cez detskú dôveru v Boha milosrdenstvo. K rehoľnému menu, ktoré si zvolil, si pridal prívlastok „od dieťaťa Ježiša a od utrpenia“.

A utrpenie čoskoro prišlo: rok po vstupe do noviciátu mu objavili zhubný nádor na pravom kolene. Museli mu amputovať nohu a podstúpil chemoterapiu, no nezaúčinkovala. Nezniesiteľné bolesti znášal s neobyčajnou odvahou a radosťou. Dokonca aj lekári nad ním žasli.

„Chcem sa uzdraviť len preto, aby som sa mohol stať kňazom,“ povedal. V decembri 2005 zložil na nemocničnom lôžku so zvláštnym povolením o niečo skôr večné sľuby, v prítomnosti svojej mamy. O mesiac, 5. januára 2006, zomrel vo veku necelých 24 rokov.

Prianie stať sa kňazom sa mu síce nespĺnilo, ale jeho svätý život a smrť sa dodnes dotýkajú sŕdc nespočetného množstva ľudí. Na jeho pohreb prišli tisíce a v súčasnosti prebieha proces jeho blahorečenia.

Pred smrťou tento mladý muž sľúbil, že z neba vyprosí „dážď pevných a svätých rehoľných a kňazských povola-

ní“ pre karmelitánov v Afrike. Zdá sa, že svoje slovo dodržal: najmä v jeho vlasti, v Kamerune, a v susednej Stredoafrickej republike sa bosí karmelitáni tešia veľkému množstvu nových povolaní.

Pri vzdelávaní a formácii mladých rehoľníkov karmelitáni v oboch krajinách úzko spolupracujú. Štúdium teológie a filozofie prebieha čiastočne v hlavnom meste Kamerunu Yaoundé a čiastočne v hlavnom meste Stredoafrickej republiky Bangui. Stredoafrická republika je jednou z najchudobnejších krajín sveta a aj Cirkev v Kamerune čelí neľahkým výzvam.

Vysoký počet záujemcov o Bohu zasvätený život, ktorý je sám osebe dôvodom na veľkú radosť, však pre afrických karmelitánov predstavuje veľkú finančnú výzvu. Rehoľníkov preto podporujú dobrodinci z celého sveta. Pridáte sa k nim? Informácie nájdete na www.acnslovensko.sk.



» acn
zdroj foto ACN



Zelené pleso.

Rainerova chata s betlehemom aj so zbierkou lyží

Cestou od Studenovodských vodopádov sa môžete zastaviť na Rainerovej chate nachádzajúcej sa na Starolesnianskej poľane, kde stojí každoročne veľký betlehem zo snehu. Táto najstaršia a najmenšia tatranská chata ukrýva aj malú expozíciu histórie a súčasnosti horských nosičov. Taktiež v nej môžete vidieť zbierku starého horolezeckého náradia a starých lyží, na ktorých sa lyžovali naši predkovia.

Najdôležitejšie veci, na ktoré by turista nemal zabudnúť

Treba pamätať na to, že turistika v zime je iná ako tá letná. Pozornosť treba

venovať najmä správnej výbave:

- Vždy si overte počasie, aktuálnu snehovú situáciu a výstrahy, ktoré zverejňujú Tatranské informačné kancelárie aj Horská záchranná služba
- Nezabudnite si pribaliť zimnú výstroj podľa aktuálnej situácie – palice, turistické mačky, čakan, poprípade lavínový výstroj
- Uzatvorte si horské poistenie a pamätajte na to, že pred odchodom na túru sa treba zapísať do knihy vychádzok a túr v ubytovacom zariadení, informovať môžete aj svojich blízkych.

Zdroj informácií a foto
OOCR Región Vysoké Tatry

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MOVIT

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%**

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**ZĽAVA
50%**
rodinné
domy

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

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injekcia

ZĽAVY 20%



STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

KÚPIME

obrazy, grafiky
a sochy

slovenských
a českých

maliarov a sochárov

KONTAKTUJTE:

0903 846 800
groma@groma.sk

K modelom Swift a Ignis značkové zimné kolesá
Yokohama v hodnote 700 € ako DARČEK!

www.suzuki-mi.sk
0911 918 123

SUZUKI MICHALOVCE



SUZUKI autorizovaný predaj a servis, Humenská 23, Michalovce

KOMINÁRSTVO

**KOLAUDÁCIE
FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE
NEREZOVÉ KOMÍNY**



frezovanie2@gmail.com
0915 35 33 35

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk