

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 27 190 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

CHCETE MENIŤ OKNÁ?

Noves
HASAU GROUP

nová adresa

**Využite
JESENNÉ ZĽAVY!**

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**

OBNOVA A ZATEPLENIE PLOCHÝCH STRIECH

CHCEŠ VYUŽIŤ ŠTÁTNU DOTÁCIU?

Ponúkame Vám:

- ⇒ zateplenie strechy
- ⇒ hydroizoláciu strechy
- ⇒ bituménovými pásmy
- ⇒ cenová kalkulácia zadarmo
- ⇒ **zľava pre dôchodcov**
- ⇒ záruka 20 rokov
- ⇒ rodinné domy, bytovky
- ⇒ skladové priestory, firmy ...

0918 773 790**COPERNIT**
NÁSTROJNÝ A PRÁVNÝ**Prijmeme na trvalý pracovný pomer**

vodiča nákladnej dopravy

s oprávnením sk. C, E.Práca v rámci SR, v mladom, dynamickom
kolektíve, ústretovosť aj v prípade mladého,
či neskúseného vodiča.

Info: Tel.: 0917 137 632, E-mail: david.ulian@bhgl.sk

LACNÝ VÝKOP STUDNÍ

AKCIA
ZĽAVENÁ CENA
pre dôchodcov!
0915 877 159

VÝKUP PALIET

0905 910 132 paletatrans@gmail.com

KÚPIM STARÝ NÁBYTOK

**0917 245 441**

MONTÁŽ SADROKARTÓNU

- stropy, priečky
- predsteny
- kazetové stropy
- stierky, maľby

0940 711 420**HOMIS s.r.o.**

HOMIS s. r. o.

PROJEKTOVANIE A STAVEBNÉ PRÁCE**VOLNÉ TERMÍNY DO KONCA ROKA 2024****REALIZUJEME:****OMIETKY, SADROKARTÓNY, POKLÁDKA
OBKLADOV A DLAŽIEB, POKLÁDKA
LAMINÁTOVÝCH PODLÁH A INÉ**

www.homis.sk

0918 708 906

homissro@gmail.com

**Sovqa Taxi**
HUMENNÉ**0908 141 811**

sovqa_taxi

OBNOVA STRIECH

**ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH****BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny**

- ⇒ zameranie
- ⇒ odborné poradenstvo
- ⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932**VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV**

KANALIZÁCIE


ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA
PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY
0951 500 000

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
A OMIETKY


0948 300 988


Občianska
riadková
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj
02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim st. motorku, pionier, babetu. 0905 253 009 »Kúpim stary traktor aj pokazený 0905 675 749

08 STAVBA
09 DOMÁCNOSŤ
10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Kúpim KRÁLIČIE KOŽE 27. Okt. BURZA Močarany 0905 350 531

11 HOBBY A ŠPORT
12 DEŤOM
13 RÔZNE / predaj

»PREDAM SUCHÉ PALIVOVE DREVO, 0902555510

14 RÔZNE / iné

»Ma niekto doma liek BETAHISTIN ACTAVIS 24 mg 100 tablet, este v zaruke a nepotrebuje ho? Surne ho zhanam, zaplatim ho. Dakujem. Tel. 0950 643 234 »Kupim domace tkane platno,vrecia,kroje,sukne,satky,starozitnosti,porcelan.0909101716

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»Mam 53 180 hladam zenu do 55 r bez zavezkou MI TV VV HE 0904408962

Chcete si
podat
inzerát?

Pošlite SMS na číslo **8866** v tvare:
RP medzera MI medzera
Číslo rubrikymedzera Text
inzerátu

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

Riadková inzercia realít
je od 26.10.2023 zrušená,
inzerát si môžete podať
len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každý začatý 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátora 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, **MI** zameríte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Bezplatný týždenník
HUMENSKO
VĽANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO
EV 6211/24

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

Ročník I, Vydanie 26, týždeň 43/2024.

Redakcia: Štefánikova 44
MICHALOVCE
 humensko@regionpress.sk

INZERCIA

Marianna Sovjaková **0907 895 864**

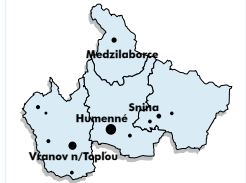
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk


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 Cirochou, Zemplínske Háme, Čemerne, Vranov nad Topľou, Snina, Sečovská Polianka, Sedliská, Slovenská Kajňa, Tovarné, Zámotov



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	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALANSKO
KC	30330	HÍHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIESTANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇCIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	ĽUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRAVSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPÍŠSKO-IE-GL

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

GARÁŽOVÉ BRÁNY
a VONKAJŠIE ŽALÚZIE

HLINÍKOVÉ OKNÁ, DVERE,
FASÁDY

VÝROBA V HUMENNOM!

INTERIÉROVÉ DVERE
a PODLAHY

PLASTOVÉ OKNÁ
a VCHODOVÉ DVERE

DECCO 83
 ■ 7-komorový profil,
 ktorý spĺňa
 najnáročnejšie
 normy EÚ
 ■ 3-tesnenia
 ■ 3-sklo

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

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

ŠTAHOVANIE
Duos
 STAHOVANIE: DOMÁCNOSTÍ,
 FIRIEM, KLAVÍROV, TREZOROV
 SLUŽBY: LIKVIDÁCIA NÁBYTKU,
 VYPRATÁVANIE, MONTÁŽ
0915 371 091
www.stahovanieduos.sk

Prenájom a predaj elektrických
polohovacích postelí s dovozom

Info: 0903 841 587
 Ľubotice • e-mail: epostel@epostel.sk **www.epostel.sk**

Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch
 Využite kód:
OPLATISA

decoreum.sk
 PÍSAČÍ STÔL
 SO ZÁSUVKOU
 A DVOMI POLICAMI
-10%
 1+09 98.10
 EUR
 Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA
 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom
 košíku e-shopu.

čujte.sk
 Čítajte nás:

www.cujte.sk


 Po prečítaní
 noviny odhodte
 do triedeného
 odpadu /PAPIER/

OBNOVA STRIECH
 Reálna záruka 12 ROKOV • Obhliadka ZDARMA
 • PRIEMYSELNÉ RUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRIESTORY
ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ
(aj PLOCHÉ) strechy
 ► VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽŤABOV
 ► OBNOVA KOMÍNOV
 ► OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDICA
0949 765 613

30. októbra 1918
Martinská deklarácia proklamovala pri-
 danie sa Slovákov k **vytvoreniu ČSR.**

INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA
0907 895 864

TIP
na výlet

Kláštor
LELES



KAŽDÝ DEŇ
NÍZKE CENY

%

AKTIVUJ KUPÓN

1+1
ZADARMO

1.98**
0.99*

Slniečnicový olej
1 l

*Cena do konca septembra 2024 = 0.99 €
**Cena do konca septembra 2024 = 1.98 €
Cena do 3. decembra = 1.28 €
Maximálny odber je 2 kusy na odber.



ZA POSLEDNÝ ROK
NAJNIŽŠIA CENA
V LIDL

AKTIVUJ KUPÓN

8+4
ZADARMO

0.72**
0.48*

Trvanlivé mlieko
1 l
1,5 % tuku

*Cena do konca septembra 2024 = 0.48 €
**Cena do konca septembra 2024 = 0.72 €
Cena do 3. decembra = 0.64 €
Maximálny odber je 12 kusov na odber.



ZA POSLEDNÝ ROK
NAJNIŽŠIA CENA
V LIDL

AKTIVUJ KUPÓN

2+2
ZADARMO

0.95**
0.48*

Mozzarella
125 g
rôzne druhy

*Cena do konca septembra 2024 = 0.48 €
**Cena do konca septembra 2024 = 0.95 €
Cena do 4. decembra = 1.28 €
Maximálny odber je 4 kusy na odber.



ZA POSLEDNÝ ROK
NAJNIŽŠIA CENA
V LIDL

31% ZĽAVA

1.89**
1.29

Coca-Cola/
Coca-Cola Zero/
Sprite/Fanta
2 l
+ záloh za obal 0,35 €



OD PONDELKA

OD PONDELKA 28. 10. DO NEDELE 3. 11.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VYBRANÉ
VAJCIA

2+1
ZADARMO



PLATÍ LEN V PONDELOK 28. 10.

36% ZĽAVA

2.99***
1.89

Čučoriedky
125 g balenie

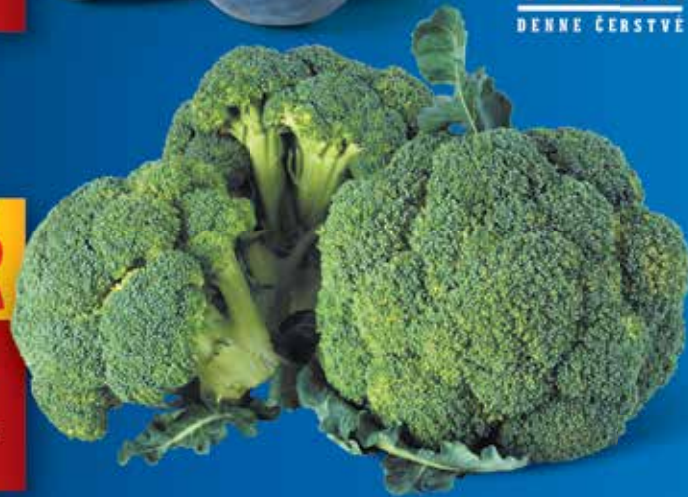


Lidl
STÁNOK
DENNE ČERSTVÉ

39% ZĽAVA

2.98***
1.79

Brokolica
750 g balenie/kus



40% ZĽAVA

5.89
3.49

Bravčové
pliecko
cena za 1 kg
bez kostí
v celku



30% ZĽAVA

6.99
4.89

Kuracie prsné
rezne XXL
cena za 1 kg



**Doporučená hodnota maloobchodnej predajnej ceny výrobku.

***Cena inkludovaná vrátane predajnej ceny výrobného produktu zaradeného do výdavkov na potraviny podľa zákona č. 112/2016 Z.z. o potravinách.

Ponuka tovaru platí od 28. 10. do 3. 11. 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

Spoznaťte jedno z najromantickejších miest

Dražovský kostolík a jeho okolie

Na vápencovom brale nad obcou Dražovce, na mieste starého románskeho hradiska stojí vzácný románsky kostolík sv. Michala Archanjela z prelomu 11. až 12. storočia.

Mestskú časť Dražovce nájdete na západnom okraji Nitry a preslávil ju práve Dražovský kostolík, ktorého okolie je významnou archeologickou lokalitou so slovanským sídliskom a s pohrebiskom z čias Veľkej Moravy. Kostol je románsky, pochádza z 11. storočia - predpokladá sa však starší základ, a patrí tak medzi najstaršie sakrálné stavby na Slovensku. Táto jednoloďová stavba bola vybudovaná z kameňa a tehál. Má obdĺžnikový pôdorys s polkruhovou svätyňou a murovanou ihlanovou vežou.

Desať stavebných fáz

Z najstaršieho kostola sa zachovali základy a časti muriva. Pôvodný kostol nemal vežu a svätyňa vzadu mala podkovovitý tvar. Bol zničený a na jeho základoch bol postavený nový kostol, ktorý bol viackrát prestavaný až do dnešnej podoby.

V 12. až 13. storočí prešiel kostolík pod správu Zoborského kláštora s čím pravdepodobne súvisí aj prístavba k južnej stene kostola, ktorá mohla slúžiť ako pustovňa. Prístavba zakryla pôvodné okná a preto boli vyrazené nové vyššie položené. Jedno, dnes zamurované, je v interiéri viditeľné naľavo nad vchodom. Prístavba zanikla niekedy v 15. storočí. Pôvodné okná boli potom opäť obnovené.

Zaujímavosťou je, že dlažba kostolíka bola kedysi asi meter pod úrovňou teré-



Dražovský kostolík.

zdroj foto TIC Nitra

nu a do kostola sa vchádzalo schodmi. Postupnou prestavbou sa však tento rozdiel vyrovnal. Po roku 1200 bola vo vnútri kostola vystavaná aj takzvaná zemepánska empóra - tribúna v zadnej časti lode. Predpokladá sa preto, že v samotnej remeselníckej obci žili zemepáni.

Na apside je zachovaný z vonkajšej strany takzvaný strieškovitý vlys, ktorý bol typický pre tehlové kostolíky juhozápadného Slovenska tej doby. Väčšie úpravy kostolíka prebehli koncom 18. storočia, kedy boli nadstavené obvodové múry, vymenené okná a oltár. Na kostole bolo identifikovaných celkovo 10 stavebných fáz. Pri výskume nárožia

kostola boli objavené zvyšky malty, ktorá by mohla byť z 9. storočia.

Pomohli protesty obyvateľov

Osud kostolíka bol ohrozený, keď sa začala stavať železničná trať a kameň sa ťažil z kopca, na ktorom stál. Ťažba mal padnúť za obeť aj kostolík, zabránil tomu protesty miestnych obyvateľov.

Objavili pohrebisko

V okolí kostola bolo archeologickým výskumom v rokoch 1989 až 1997 objavené pohrebisko. Pochovávalo sa tu od 11. do 17. storočia. Odkrytých bolo do 400 hrobov, niektoré s výbavou, ako sú mince, ozdoby, súčasti odevu. Keďže

podlažie tvorí skala, hroby boli pomerne plytké a podľa vtedajších zvykov boli tela mŕtvych zakryté kameninou alebo kamennou platňou.

Ako sa tam dostať

Kostolík je dostupný po miernom výstupe z Dražoviec. Do tejto mestskej časti premáva linka MHD č. 4. Kostolík stojí na voľne dostupnom mieste, nie je však stále otvorený. Ak máte záujem aj o návštevu interiéru, je potrebné dohodnúť si termín s Farským úradom Dražovce.

Informácie poskytlo Turistické informačné centrum (TIC) Nitra

» [ren](#)

Navštívte tajomný kláštor v Malých Karpatoch

Objavte magickú atmosféru Katarínky

Lesy Malých Karpát skrývajú mnoho obdivuhodných miest. Takým je aj Kostol a Kláštor svätej Kataríny Alexandrijskej nachádzajúci sa približne 20 km severne od Trnavy neďaleko obcí Dechtice a Naháč.

Kláštor sv. Kataríny, ktorý patrila františkánskej ráde, bol založený v roku 1618 na mieste prastarej gotickej kaplnky s cintorínom. Či už patríte k milovníkom kultúrnych pamiatok a histórie, alebo len máte chuť podniknúť nenáročný výlet do prírody, určite nebudete sklamaní. Na tomto čarovnom mieste môžete obdivovať ešte dobre zachované kostolné ruiny s vežou a zvyšky jedného kídla kláštornej budovy.

Možnosť prehliadky veže

Veža Katarínky bola skolaudovaná v roku 2017 a v určených termínoch môžete absolvovať jej prehliadku. Najbližšie otvorenie veže si môžu záujemcovia overiť v pravej časti stránky <https://www.katarinka.sk/>. Vstup na vežu je

bezplatný a štandardná prehliadka trvá asi 25-40 minút. Veža je prístupná len so sprievodcom a v priaznivom počasí. Pre veľmi strmé schodiská môžu deti vystupovať na vežu len vtedy, ak merajú viac ako 130 cm a len v sprievode dospelých osôb.

Náš tip: Výlet na Katarínku si môžete spojiť aj s piknikom, prípadne opekačkou. V okolí ruín kostola a kláštora sv. Kataríny je na tento účel nachystaných niekoľko ohnísk. Nakoľko ide o chránenú krajinnú oblasť, odporúčame na opekanie využiť len na to vyhradené miesta.

Ako sa tam dostať

Na Katarínku môžete vyraziť z troch obcí:

- Ak zamierite do Naháča, na Katarínku sa dostanete po modrej turistickej značke za približne 40 minút.
- Na cestu sa môžete vydať aj z Dehtíc, vychádzka potrvá asi 1 hodinu a 20 minút. Ak si chcete vychádzku skrátiť



Zažite magickú atmosféru Katarínky.

autor foto [josef belica](#)

na minimum, môžete prísť autom až po hranicu lesa, odbočku na záchytné parkovisko nájdete medzi Dehticami a Naháčom a odtiaľ je to na Katarínku približne 20 minút peši.

- Tretou možnosťou je cesta peši z Dobrej Vody po modrej turistickej značke, čo trvá na Katarínku asi 1 hodinu a 20 minút.

» [ren](#)

Láska až za hrob

Viac ako inokedy si práve v týchto jesenných dňoch spomíname na našich drahých zosnulých. Zapalujeme sviečky na cintorínoch a ozdobujeme hroby na vyjadrenie našej lásky k nim. Ako kresťania veríme, že duša človeka je nesmrteľná a smrť ju len na určitú dobu oddelí od tela. Preto, keď strácame našich blízkych, máme nádej, že je to dočasný stav a raz sa s nimi opäť stretneme vo večnosti.

Dušičky preto nie sú dňom spomínania na minulosť. Sú výzvou na pomoc dušiam, ktoré sa ešte očisťujú od hriechov a časných trestov, aby mohli vstúpiť do nebeskej radosti. Tradícia modliť sa za tieto duše sa nachádza aj vo Svätom Písme. V Druhej knihe Machabejcov čítame o nariadení zmiernej obety za mŕtvych, aby boli zbavení hriechu.

Najväčším darom a prejavom lásky, ktorý môžeme našim zosnulým preukázať, je dať za nich odslúžiť svätú omšu. Svätý Ján Mária Vianney povedal: „Na svete neexistuje nič, čo by sa dalo veľkostí porovnať so Sviatosťou Eucharistie“. V slávení svätej omše sa sprítomňuje Ježišova obeta a jeho víťazstvo nad smrťou, ktoré navždy otvorilo bránu neba každému človeku.

Milodar spojený s obetovaním svätej omše pomáha aj prenasledovanej a trpiacej Cirkvi na celom svete. Ako? Milodary

dostávajú kňazi, ktorí slúžia veriacim v chudobných, náročných a nebezpečných podmienkach. Takto sa spája štedré srdce darcu so službou kňaza v núdzi a vzniká medzi nimi jedinečné puto. My obetujeme svätú omšu za našich drahých, a kňaz, ktorý slávi svätú omšu na náš úmysel, dostáva skromnú podporu na živobytie.

Toto jednoduché gesto lásky má však ešte väčší dosah. Milodar nepomáha len kňazovi, ale celému spoločenstvu veriacich, ktorí sú príliš chudobní na to, aby sa postarali o svoje vlastné rodiny a svojich duchovných pastierov nedokážu podporovať. Kňazi, ktorí slúžia komunitám v núdzi, premieňajú milodary na potraviny, lieky, oblečenie – čokoľvek, čo ich veriaci potrebujú.

Viac informácií a možnosť dať odslúžiť svätú omšu za vašich zosnulých nájdete na www.omsovmilodar.sk.



» acn zdroj foto ACN



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

98-008

Čoskoro v predaji! Novinka IQOS ILUMA i PRIME s novými funkciami

Elegantný dizajn a nové pokročilé funkcie. Bezdymová alternatíva v podobe jedinečnej novinky IQOS ILUMA i PRIME prichádza s ďalšou radou vylepšení. Dospelí užívatelia si tak môžu svoju chvíľku s tabakom užiť skutočne po svojom.

Pri zariadeniach IQOS sme už zvyknutí na neustále inovácie. Aj teraz pribudli nové funkcie – režim pauzy, režim ekobaterie či predĺženie užívania. Dospelých užívateľov určite zaujme nový dotykový displej s kovovou povrchovou úpravou, ktorý je dokonale integrovaný do elegantného tela nahrievača. Tým umožňuje ovládanie iba dotykom. Dospelí užívatelia si môžu vybrať zo štyroch farieb: **Aspen Green, Breeze Blue, Garnet Red, Midnight Black**. Na Slovensku bude IQOS ILUMA i PRIME v predaji od 6. novembra.

IQOS ILUMA i PRIME sa dospelému užívateľovi flexibilne prispôbi a zároveň ponúka bezkonkurenčný pôžitok.

**Prečo je IQOS tak výnimočný?
Dôvod spočíva v technológii!**

Prelomová technológia indukčného nahrievania tabak nespája, ale nahrieva ho zvnútra. Pri používaní zariadenia tak vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym. Taktiež nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety,

ktorý je zmesou chemických zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok.

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

Foto: PMI



33-008

Katar - bohatstvo a pokrok na každom kroku

Katar - kedysi nenápadná krajina, ktorá leží na Arabskom polostrove, sa stala v posledných rokoch vyhľadávanou destináciou pre milovníkov cestovania. Táto krajina láka turistov z celého sveta svojou dychberúcou architektúrou, perfektnými službami a atraktívnymi zážitkami. Cestovná kancelária Hydrotour pre vás pripravila pobytové balíčky, ktoré vám doprajú dokonalú luxusnú dovolenku v tejto očarujúcej krajine.



foto: Hydrotour

História

Pre Katar, ktorý sa v minulosti venoval obchodu s perlami, nastala najväčšia zmena objavením ropy a zem-

ného plynu a jeho ťažbou po skončení 2. svetovej vojny. Vďaka kumulácii výrazného finančného kapitálu sa krajina stala vo veľmi krátkej dobe modernjšou a otvorenejšou. Najvýraznejší obrat zaznamenal Katar v posledných 15-tich rokoch, kedy krajina investovala do urbanizácie a najmodernejšej architektúry hlavného mesta Doha, kde sa postavilo za krátky čas až 140 mrakodrapov. Významnou črtou tejto krajiny je technologický pokrok a zároveň hlboká úcta k tradíciám.

Obyvateľstvo

Dominantným náboženstvom Kataru je islam a oficiálnym jazykom je arabčina. V krajine je vysoká životná úroveň a získané bohatstvo je účelne investované do vzdelania, urbanistiky a zdravotníctva. Populácia Kataru je 2,8 mil. obyvateľov a z toho až 2,4 mil. obyvateľstva žije v hlavnom meste Doha.

Tradiície

Katarčania si nesmierne ctia svoju bohatú históriu. Zaujímavosťou je, že za svoje národné dedičstvo považujú sokoliarstvo. Sokol je symbolom krajiny, kráľovských tradícií a majstrovskej zručnosti, aj preto sú domáci ochotní za vzácneho sokola zaplatiť aj státisíce eur. Za unikátnosť môže-

me považovať nemocnicu pre sokoly dotovanú šejkom Tamim bin Hamad al-Thani. Má množstvo špecializovaných oddelení a starostlivosť poskytnú až 150 sokolom denne.

Katarčania dodržia svoje tradície aj v obliekaní. Ženy nosia abáje a hidžáby, ktoré zahalia väčšinu tela. Muži nosia tóby a šatky. Katar dodržiava niekoľko islamských zvykov ako ramadán, zákaz alkoholu a bravčového mäsa.

Architektúra

Architektúra v Dohe je naozaj nezabudnuteľná a unikátna, estetický vzhľad dopĺňa čistota a poriadok v meste. Pri koncipovaní dizajnu mysleli na množstvo detailov, ktoré vizuálny zážitok umocňujú. Mrakodrapy, ale aj múzeá a galérie sú navrhované svetovými architektmi. Rozmanité budovy majú nezvyčajné tvary a v návštevníkoch zanechávajú nezabudnuteľné spomienky. Mnohé zo stavieb sú inšpirované katarskou kultúrou a históriou.

Ako na to?

Na návštevu Kataru odporúčame obdobie od októbra do mája, kedy sú teploty na pobyt ideálne. Pre vstup do krajiny nie sú potrebné víza. Cestovná kancelária Hydrotour vám za-

bezpečí ubytovanie a zážitky šité na mieru. Stačí len kliknúť na stránku www.hydrotour.sk.

(vb)



foto: Hydrotour

Jedlé gaštany pre zdravé srdce, mozog i kosti

Je tu sezóna gaštanov

Vôňa pečených gaštanov sa nám už tradične spája s jesenným a zimným obdobím a horúce pečené gaštany si najčastejšie vychutnávame z pouličných stánkov na rozličných jarmokoch či vianočných trhoch. Pripraviť si však túto pochúťku môžeme aj doma. Prinášame tipy, ako sa to podarí. Doprajme si túto lahôdku bez výčitek, pretože nám okrem skvelého chuťového zážitku prináša aj veľa zdravotných benefitov.

Gaštany sú plody gaštana jedlého. Majú lahodnú, jemne sladkú chuť a sú bohaté na živiny. Jedlé gaštany sú zdrojom vitamínu C a vitamínov skupiny B. Obsahujú aj minerály ako draslík, meď,

horčík a tiež vlákninu. Draslík a horčík pomáhajú regulovať krvný tlak a gaštany tak prispievajú k podpore zdravého srdcovo-cievneho systému. Tiež podporujú zdravú funkciu mozgu, pretože sú bohaté na vitamíny skupiny B. Vláknina obsiahnutá v gaštanoch pomáha v prevencii zápch. Gaštany prospievajú aj zdraviu kostí.

Pozor!

Myslite na to, že hoci konzumácia malého až stredného množstva gaštanov môže priniesť svoje výhody, treba ich jesť s mierou. Rovnako pamätajte na to, že surové gaštany obsahujú vysoký obsah trieslovín, čo môže u osôb na ne citlivých spôsobiť tráviace problémy.

Spracovanie

Pečené jedlé gaštany sú veľmi obľúbené, môžete ich však tiež kandizovať či variť. Po tepelnej úprave ich môžete pridávať do šalátov, plniek, polievok a dezertov.

Upečte si gaštany

Poznáme viacero spôsobov, ako pečené gaštany pripraviť. Niektorí gaštany pred pečením povaria chvíľu vo vode a potom upečú, iní ich podlievajú vodou počas pečenia priamo na ple-



zdroj foto Salvatore Monetti pixabay

chu, ďalší ich pečú nasucho.

Recept na pečené gaštany

Gaštany narežte ostrým nožom na špičke do krížika. Rezy by mali byť hlboké asi 4 až 5 mm, aby sa gaštany po upečení dali dobre ošúpať. Takto narezané ich vložte do hrnca, zalejte studenou vodou, pridajte trochu soli a dajte variť. Keď voda chvíľu vrie, gaštany odstavte zo sporáka a scedte ich. Rúru rozohrejte na 200°C. Gaštany presypte do pekáča, ktorý ste predtým vystlali papierom na pečenie. Gaštany pečte v rúre približne 20 až 25 minút a počas pečenia plechom občas potria-

ajte. Po vytiahnutí gaštanov z rúry ich zakryte utierkou a nechajte 10 minút chladnúť. Ešte teplé ich očistite, so studenými by to už nešlo.

Náš tip:

• Dajte si záležať aj na výbere gaštanov a kupujte čerstvé a zdravé plody. Spracujte ich čo najskôr.

• Pozornosť venujte aj tomu, ako gaštany narežete. Správne narezanie gaštanov je pri ich pečení veľmi dôležité najmä preto, aby gaštany počas pečenia v rúre nevybuchovali.

» **ren**



zdroj foto makamukio pixabay

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE

ROČNÉ
11
SKÚSENOSTÍ

Hliník

Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!

ZOSTÁVA MENEJ AKO **60** DNÍ DO VIANOČ

0919 365 022 • www.MONTTER.sk

Montujeme
po celom Slovensku

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK



ZDRAVIE z ORAVSKÉJ HORÁRNE

Oravská Horárne

POBYTY so ŠTÁTNOU DOTÁCIOU
DOVOLENKA iba za 230,- €
(1 dôchodca na 6 dní / 5 nocí)

Cena zahŕňa:
5 x ubytovanie s vlastným sociálnym zariadením
5 x plnú penziu, folklórne vystúpenie
1 x celodenný autobusový zájazd za krásami Oravy

Rezervácie: 0918 591 942
info@oravskahoraren.sk, www.oravskahoraren.sk

Voľné Termíny: 4.11.- 9.11. • 11.11.- 16.11.

Penzión *** Oravská Horárne, Oravský Podzámok 396, lokalita Hruštín Záhava

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
trojeju@gmail.com

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

KOMINÁRSTVO

KOLAUDÁCIE
FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE
NEREZOVÉ KOMÍNY

 **SCHIEDEL**

frezovanie2@gmail.com
0915 35 33 35

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 nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

AKCIA 2+1 ZADARMO

KOLAGÉN FORTE 2 v 1
38,90 EUR
/1 KS

Hovädzí kolagén Forte
45,90 EUR
/1 KS

(Akcia platí iba pri nákupe dvoch rovnakých druhov kolagénov.)

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 známk 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+.

text: Medika Expert


**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.**

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



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%**



Darček v
hodnote až
do 100,- €*

Ponuka

Váš domov, vaša sloboda

Spoločnosť Stannah má ideálne riešenie, s ktorým sa dostanete do každej časti svojho domu. Naše stoličkové výťahy ponúkajú bezpečie a istotu. Spoločnosť Stannah zmenila životy 99 % našich klientov. Zverte nám návrat pohodlia do vášho domova.

Zavolajte nám už dnes a získajte bezplatnú cenovú ponuku.

0800 162 162

Zavolajte zadarmo | www.stannah.sk

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

*Kampaň platí pre každú objednávku do 31.10.24, nie je retroaktívna ani kumulovateľná s inými ponukami alebo kampaňami.

Stannah

Vám zmení život.

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.12.2024**

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČIME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRATÍVU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

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

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

VOLAJTE: 0909 131 131 POZOR Veľká jesenná akcia **RÝCHLO**

Fotovoltaická elektrárňa 4550Wp

- základná zostava 10 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

+3 panely zadarmo
alebo
Hybridný menič

Možnosť nákupu na splátky
Dotáciu Vám odpočítame ihneď
Všetky komponenty skladom
Bezplatná obhliadka domu

Zaplatíte len 2490€*
*Cena vrátane montáže

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 10kw, 12kw, 14kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m2

Zaplatíte len 3990€*
*Cena vrátane montáže

Záruka 25 ROKOV

Záručný servis zabezpečuje výrobca