

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 27 190 domácností

PREDÁM GARÁŽ
v Humennom

ul. Osloboditeľov
PLATBA DOHODOU
057 775 38 59

ČISTENIE HROBOV

- Čistenie hrobov • Obnova písma
- Dosekávanie písma

AKCIA

JEDNOHROB 90€ **75€**

DVOJHROB 140€ **120€**

Obnova písma 1,50€ 1,30€/ZNAK

Impregnácia a doprava ZDARMA

0911 996 087 0949 651 250

www.cistenie-hrobov.sk

CHCETE MENIŤ OKNÁ?



Noves
HASOLI GROUP

nová adresa

JARNÉ ZĽAVY pokračujú!

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

SUPEREXPRES

pondelok - piatok HAVARIJNÁ SLUŽBA

info@superexpres.sk

www.superexpres.sk

- PREBÍJANIE, ČISTENIE A MONITOROVANIE KANALIZÁCIÍ
- KANALIZAČNÝCH POTRUBÍ A VPUSŤÍ DAŽĎOVÝCH ZVODOV

EXPRESNE RIEŠIME ZÁVADY



0949 009 999

za NAJLEPŠIU CENU !!!

STUDNE
0907 148 965
0905 195 458

REKLAMA do novín
0907 895 864

GABIONY | GABIONOVÉ PLOTY | PRÍRODNÝ KAMEŇ | TEHLOVÝ OBKLAD

SLOVENSKÁ VÝROBA
NAJLEPŠIE CENY NA TRHU
TOVAR IHNEĎ K ODBERU
NAJŠIRŠÍ SORTIMENT
ZĽAVY PRE REALIZÁTOROV

ZĽAVY DO 20%

TONY-STAV

KAMENOVO

www.tonystav.sk
+421 911 639 003
Košické Oľšany 229

www.kamenovo.sk
+421 903 646 555
Južná trieda 125, Košice

EXPRESNÁ PREPRAVA TOVAROV V RÁMCI KOŠICKÉHO A PREŠOVSKÉHO KRAJA!

DREVENÉ konštrukcie



- ZIMNÉ ZÁHRADY
- ZASKLENIE TERASY
- ZASKLENIE PRÍSTREŠKU
- PRÍSTREŠKY
- BIOKLIMATICKÉ PERGOLY
- BALKÓNY a LODŽIE
- SCREENOVÉ ROLETY
- BETÓNOVANIE a DLAŽBA

DOPYT@OLIMONT.SK

0908 077 040

WWW.OLIMONT.SK

Nehľadajte 2-3 firmy.
My sa o všetko postaráme.



HLINÍKOVÉ konštrukcie



BIOKLIMATICKÉ PERGOLY

Triedime odpad – praktické rady krok za krokom

Separovanie iste má význam a vedie k tomu, aby sa triedený odpad účelnejšie spracoval, o dopadoch na životné prostredie ani nehovoriac. Oddeliť plasty od ostatného domáceho odpadu nie je na škodu a zvláda to dnes asi väčšina domácností, ale recyklovať sa dá aj inak.

V našich mestách a obciach je viacero rozdielov v recyklovaní odpadov – napríklad do žltej nádoby, do ktorej patria plasty, môžete v niektorých mestách separovať aj kovy a nápojové kartóny. Vždy si preto pozorne prečítajte informácie umiestnené na prednej strane kontajnera a postupujte podľa nich.

Takto sa to robí:

Na úvod len zhrnieme základné pravidlá triedenia odpadov, teda, že recyklovať sa dajú plasty, papier, sklo, kovy, nápojové kartóny, elektroodpad a batérie, oleje, bioodpad, pneumatiky aj textil. A hoci to na prvý pohľad vyzerá pracne, nie je to až také zložité. Najskôr si zriadte nádoby – nevyužitú plastovú boxy či kartónové krabice, do ktorých budete jednotlivé druhy odpadu vkladáť a neskôr ich odovzdáte tam, kam patria:

- na triedenie plastov používame kontajnery žltej farby. Pred vhođením PET fliaš do kontajnera zmenšite ich objem stlačením, šetríte tým priestor,
- na separáciu papiera sa používajú kontajnery modrej farby – pozor nepatria tam kartóny od vajec ani voskovaný papier,
- na triedenie skla slúžia kontajnery zelenej farby – nedávajte do nich keramiky, zrkadlá ani žiarovky,
- v prípade kovov je to zložitejšie, pretože každá obec má iný spôsob zberu odpadov. Niektoré používajú samostatné kontajnery červenej farby, iné zasa zbierajú kovy spoločne s plastom v žltých kontajneroch. Podmienky zberu si preto overte na stránkach obce,
- rovnako ako v prípade kovov, zvolili samosprávy rôznu stratégiu aj v súvislosti s triedením kuchynského bioodpadu – zistite, aké nádoby naň vyčlenilo vaše mesto či obec a majte na pamäti, že tam môžete dávať neupravené zvyšky potravín rastlinného aj živočíšneho pôvodu, starý chlieb a pečivo, mliečne výrobky, vajcia a vaječné výrobky, potraviny po záručnej dobe, znehodnotené potraviny, nedojedenú stravu, či zvyšky z taniera, šupy z ovocia a zeleniny, zvyšky z kvetov a rastlín. Rozhod-



Ilustračné foto.

autor foto renáta kopáčová

ne tam nevkladajte plastové, sklenené, kovové a iné obalové materiály, použité jedlé oleje a tuky, zmesový komunálny odpad, či nebezpečný odpad akým sú napríklad farby,

- pozor na oleje, nevyliievajte ich do prostredia, ale ani do komunálneho odpadu či výlevky, môžu zaniest kanalizáciu a nepríjemnosti nenechajú na seba dlho čakať. Vždy zlejte olej po varení do fľaše, ktorú si na tento účel vyčleníte a neskôr odovzdajte oleje v zbernom dvore, prípadne na benzínke,
- staré pneumatiky uschovajte v pivnici či garáži a niekedy cestou odovzdajte v predajni, ktorá ich predáva alebo ponúknite v pneuservise,
- ak ide o elektrické zariadenia, tie môžete odovzdať pri kúpe nového elektrospotrebiča v predajni. Každý predajca je povinný odobrať ho bezplatne, podmienkou však je, že starý aj nový

spotrebič je rovnakého typu – teda napríklad chladnička za chladničku,

- starý textil neodporúčame vyhadzovať, najskôr ho vyperte, potom roztriedte. Staré tričky poslúžia v domácnosti na zhotovenie utierok, iné kúsky odovzdajte do charity či odložte a vezmite na najbližší swap – ide o podujatie, ktoré sa v posledných rokoch udománilo vo väčšine slovenských miest i obcí. Zaujímavé je tým, že tam môžete oblečenie, ktoré je vám ľúto hodiť do kontajnera nielen odovzdať a potešiť tak iných, ale na oplátku si vybrať niečo pekné pre seba,
- nádoby od liekov aj s nevyužitými liekmi odovzdajte späť do lekárne.
- použité batérie odnesť do akejkoľvek predajne, v ktorej sa tento druh elektro-materiálu predáva prípadne na zberný dvor.

» ren

Prenájom elektrických polohovacích postelí s dovozom

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

OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY **BITUFLEX s.r.o.**

- odstránenie nečistôt
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- zameranie zdarma
- bez zálohy
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

0950 266 604
 Oprava komínov **GRATIS**
ZĽAVA pre seniorov
 www.bituflex.sk
 Bituflexroznava@gmail.com

OBNOVA STRIECH
 ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEĽ, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
 ⇒ cenová kalkúlácia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

✓ slovenská firma
ZÁRUKA 25 ROKOV

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

VÝKUP KROJOV
 a ich súčastí, plátno kašmírové sukne, šatky brokátové šatky, štofky

0908 627 952

OBNOVA STRIECH **Jarná AKCIA!**
 Reálna záruka 12 ROKOV **Obhliadka ZDARMA**

ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy

- VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV
- OBNOVA KOMÍNOV
- OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDEĽA

0949 765 613

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRYDLOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

0948 107 877

MONTÁŽ SADROKARTÓNU

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

0940 711 420

KANALIZÁCIE



ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0918 520 333

Zrážky zo mzdy, exekúcie, blokováný účet v banke?
OSOBNÝ BANKROT už do 30 dní.

0915 933 339

**OBNOVA A DOPLNENIE PÍSMO
PRIAMO NA CINTORÍNE**

0905 837 094 • www.gravirovaniehe.sk

ALU RENOSTAV s.r.o.

Suchý Jarok 2811, HUMENNÉ

**GARÁŽOVÉ BRÁNY
a VONKAJŠIE ŽALÚZIE**

**HLINÍKOVÉ OKNÁ, DVERE,
FASÁDY**

VÝROBA V HUMENNOM!

pre pohodlie domova...

**INTERIÉROVÉ DVERE
a PODLAHY**

**PLASTOVÉ OKNÁ
a VCHODOVÉ DVERE**

DECCO 83

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

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

KAMENÁRSTVO

POHREBNÁ SLUŽBA

- dvojhroby
- jednohroby
- vázy, lampáše



rakvy • vence • doplnky

Kontakt: Ľuboš Pauko

KAMENÁRSTVO A POHREBNÁ SLUŽBA

Budovateľská 1278 (vedľa HONDY)

093 01 Vranov nad Topľou

Kamenarstvo.vt@gmail.com

0915 948 514 • 0905 323 056

LIKVIDÁCIA AZBESTU

Nechajte si zhotoviť strechu od profesionálov!

Plechová strešná krytina od 10€/m²
od slovenského výrobcu
a ďalšie klasické krytiny za **NAJLEPŠIE CENY**

Tesárske, klampiarske a pokrývačské práce.
Dodávateľ strešných krytín a stavebného reziva.
Poradenstvo, zameranie a cenová ponuka zdarma.

ONUFER.STRECHY, Humenné, tel.: **0905 866 578**
e-mail: onufer.strechy@gmail.com

STAVEBNÉ PRÁCE P-O-STAV

OPRAVY A NÁSTREK starej fasády domu

- Očistenie starej fasády tlakom vody
- Nanesenie hĺbkovej penetrácie
- Nástrek silikonovej farby v dvoch vrstvách

ZAMERANIE A CENOVÁ PONUKA ZDARMA.

pavolorlik419@gmail.com ☎ **0944 409 606**

STRECHY

Najlacnejšia strešná krytina v okolí

- PRÁCE**
- Tesárske
 - Pokrývačské
 - Klampiarske

SLUŽBY

- **PRENÁJOM LEŠENIA** s dopravou 200m
- **AUTODOPRAVA** (Iveco Maxi)

Všetko pre vašu strechu, prístrešky, altánky a iné.

0940 88 88 29

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

**Predám používané japonské malotraktory
Yanmar, Kubota, Iseki, ... Cena od 5999eur s DPH**

0944 215 068

**KÚPIM STARÝ
NÁBYTOK**



0908 638 343

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

0948 300 988

**NATIERAČSTVO
MALIARSTVO
NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV**

mobil:
0940 954 513
Za prijateľnú cenu

Bezplatný týždenník

HUMENSKO
VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

EV 6211/24

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

Ročník 1, Vydanie 2, týždeň 19/2024.

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

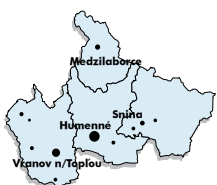
DISTRIBÚCIA (26.640 domácností)

páry týždne:

Humenné, Brekovo, Jasenov, Kochanovce,
Topoľovka, Medzilaborce, Snina, Čemer-
né, Vranov nad Topľou

nepáry týždne:

Humenné, Brestov, Papín, Závadka, Me-
dzilaborce, Dlhé nad Grochou, Zemplín-
ske Hámyre, Čemerané, Vranov nad Top-
ľou, Snina, Sečovská Polianka, Sedliská,
Slovenská Kajňa, Tovamé, 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
nechodajú, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

AV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANCKO-SALANSKO	
HC	30.330	HUTOVECKO-SEREBSKO	
KM	16.450	KOMÁRŔANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠTANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TREŇČANSKO-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	LUCENECKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-B5	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

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

**Občianska
riadková
inzercia**

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim st. motorku, pionier, babetu. 0905 253 009 »Kupim Superb 1., lacno. 0907 231 442. »Kúpim stary traktor aj nefunkcny 0905675749

08 STAVBA

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Kúpim KRÁLIČIE, ovčie, kozie, lištie KOŽE 0905350531

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim domace tkane platno, vrecia, kroje, sukne, satky, starozitnosti, porcelan. 0909101716

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

»Kúpim staré mechanické hodinky Prim a iné 0905 767 777

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»46R MUZ HLADA ZENU 47-58 NA PEKNE PRIATELSTVO SMS 0904213263

**Chcete si
podat
inzerát?**

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

Príklad:
RP HU 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 každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neučítajeme. **Upozomenie!** 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, **HU** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

TIP na výlet



OBORÍN

800 € / 2 TÝŽDNE
**Oblúbené jarné práce
na Českých Chmelniciach**

Ubytovanie s internetom zdarma. Týždenné zálohy a výplata mesačne.
Prac. zmena 10 hod, pracuje sa na úko! **U nás vek nerozhoduje!** Práca nie je ťažká, ale hľadáme prednostne ľudí, zvyknutých na fyzickú prácu. **Ďalšie nástupy 16.5. alebo dohodou.** Môžete pracovať aj dlhodobo, prácu máme celý rok. **Viac na 0948 762 295** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).
Jobbees - tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.



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

15. mája 1948
Prvá arabsko-izraelská vojna: Egypt, Jordánsko, Libanon, Sýria, Irak a Saudská Arábia zaútočili na Izrael

Výročia a udalosti

**Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch**

decorem.sk

ZÁHRADNA LED GIRLANDA 10 M + 20X 1W LED ŽIAROVKA

-10%

67,00 € **60,30 EUR**

Využite kód:

OPLATISA

decorem.sk

LED SOLAR ZÁHRADNÉ SVIETIDLO, ZÁHRADNÝ STĽP

-10%

18,00 € **16,20 EUR**

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



Správna voľba

1+1 ZADARMO

1.98**
0.99*

Slnecnicový olej
1 l

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,99 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,98 €
Cena za 2 kusy = 1,98 €



2+1 ZADARMO

1.29**
0.86*

Kryštálový cukor
1 kg

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,86 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,29 €
Cena za 3 kusy = 2,58 €



26% ZĽAVA

13.50***
9.90 (11=1,98)

Pilsner Urquell
10 x 0,5 l = 5 l
ležak
+ záloh za obaly 1,30 €



0,5 l iba **0.99**

DARČEK PONOŽKY

42% ZĽAVA

6.99
3.99

Kuracie stehná
XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



35% ZĽAVA

5.23***
3.39

Pomaranče XXL
3 kg balenie

1 kg iba **1.13**



51% ZĽAVA

3.40***
1.69 (1 kg = 2,60)

Cherry paradajky
strapcové XXL
650 g balenie



LIDL
STÁNOK
DENNE ČISTVE

37% ZĽAVA

7.12***
4.44 (11=4,63)

Nanuk s polevou
960 ml
8 x 120 ml
rôzne druhy



XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na rovnakom mieste z akčiového týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 13. 5. do 19. 5. 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.

Nechajte sa zlákať na potulky Trenčianskym krajom Trenčiansky hrad aj Manínska tiesňava

Ak sa chystáte na potulky Slovenskom, možno zavítate aj do Trenčianskeho kraja. Môžete tam objavovať bohatú históriu aj prekrásne prírodné zákutia. Za vašu pozornosť isto stojí Trenčiansky hrad aj Manínska tiesňava.

Trenčiansky hrad

Dnešný hrad vznikol v 11. storočí ako pohraničná pevnosť, ktorá stráži dôležité vázske brody a významné karpatské priesmyky. Prechádzali cez ne obchodné cesty spájajúce oblasť severného Uhorska a stredoslovenských banských miest s Čechami, Moravou, Sliezskom a Poľskom. V ďalších storo-



Trenčiansky hrad.

ciach sa hrad stal sídlom pohraničného komitátu, kráľovskej a neskôr šľachtickej župy. Najznámejším panovníkom a majiteľom hradu bol Matúš Čák Trenčiansky. Ak zavítate na Trenčiansky hrad, tak tam môžete obdivovať Matúšovu vežu. Za vašu pozornosť však isto stojí aj Ľudovítov, Barborin či Zápoľského palác, Letná veža, Delová bašta, Rotunda či objekt Kasárne. Zastaviť sa nezapomnite ani na Dolnom nádvorí, ktoré ponúka nezabudnuteľné výhľady na mesto Trenčín a jeho príslahlé okolie. Výnimočnou je aj Studňa lásky, ku ktorej sa viaže známa povesť o tom, ako turecký paša Omar chcel za každú cenu oslobodiť svoju milú Fatimu, ktorú po jednej z vojnových výprav na Trenčianskom hrade zajaľ Štefan Zápoľský. Vykúpiť jej slobodu mohol Turek iba splnením najťažšej úlohy, a to vykopaním hlbokkej studne do hradnej skaly. Zalúbený a vytrvalý Omar rúbal tvrdú skalu so svojimi tristo druhmi celé tri roky. So slovami „Zápoľský, vodu máš, ale srdce nie!“ si Omar krásnu Fatimu napokon odviezol domov.

K Trenčianskemu hradu sa dostanete jednoducho z centra mesta. Spod mestskej veže nachádzajúcej sa na námestí vás k nemu dovedú výnimočné kryté Farské schody.

Manínska tiesňava

V severozápadnej časti Strážovských vrchov, približne šesť kilometrov od Považskej Bystrice sa nachádza prekrásny vápencový kaňon Manínska tiesňava. Skalné steny vysoké až štyristo metrov zvierajú užšiu dolinu Manínskeho potoka. Priesmyk vznikol zarezaním Manínskeho potoka do vápencov a rozdelením Manínskeho Bradla na dva vrchy: Veľký Manín (891 m n. m.) a Malý Manín (812 m n. m.). V podstate sú tu dve menšie tiesňavy oddelené malou kotlinkou. Šírka najužších miest sotva stačí na priechod autobusu. Zo strmých svahov často dno doliny zasypávajú snehové lavíny. Hromada snehu sa v tienistom prostredí topí len pomaly, takže tu biela perina niekedy ostáva až do mája.

Priamo cez tiesňavu prechádza cesta. Do kaňonu je tiež zabezpečená mestská aj prímestská doprava z mesta Považská Bystrica.

Náš tip: Proti prúdu potoka môžete ďalej pokračovať náučným chodníkom až k ďalšej prírodnej rarite – Kostoleckej tiesňave. V nej je najväčší skalný previs Karpatského oblúka aj s imponantným sutinovým kuželom. Tento vzácny previs vytvorila príroda tak, že sa do vápencového Bradla Drieňovka od vekov



Manínska tiesňava.

zarezával Manínsky potok, ktorý má na svedomí aj Manínsku tiesňavu. Zarezával sa, prekvpával, tiokol, a až po veľmi dlhej dobe vznikla táto prírodná rarita. Bralo, na ktorom je vytesaná tiesňava, sa nazýva Kavčia skala podľa výskytu Kavky tmavej. Na ľavej strane môžete postrehnúť skalný útvar pripomínajúci vlasy.

Informácie a foto poskytla
Krajská organizácia cestovného
ruchu Trenčín región

» ren

Odborníci radia kedy a ako začať s učením

Naučme deti ako si správne umývať ruky

V predškolskom veku si dieťa vytvára hygienické návyky pre celý svoj život. Hygiena rúk nie je len vecou čistoty, ale predovšetkým ochrany zdravia. Pri dotyku s kontaminovaným povrchom sa na ruky môže preniesť patogén, ktorý môže putovať ďalej na ďalší povrch či predmet, alebo pri kontakte s ústami, nosom či očami preniknúť do tela a spôsobiť ochorenie.

Podľa odborníkov je veľmi dôležité, ak si už v najútlejšom detstve osvojujeme dôležité návyky, ktoré si nesieme so sebou do dospelosti a ďalej ich vstúpujeme našim deťom. Patrí medzi ne aj umývanie rúk - stále najjednoduchší a pritom veľmi účinný spôsob, ako chrániť svoje zdravie a brániť šíreniu infekčných ochorení. „Denne sa dotkneme množstva povrchov, ako sú kľučky, držadlá v autobusoch, rúčky nákupných košíkov a vozíkov, mobilné telefóny, tlačidlá vo výtahu. Berieme do rúk množstvo predmetov, nevedomky sa popritom dotýkame vlastnej tváre. To všetko vytvára cestu, ktorou sa môžu šíriť nákazy a správne umývanie rúk je cestou, ako toto šírenie obmedziť,” pripomína Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky.

Kedy a ako začať s učením

S vytváraním vhodných hygienických

návykov je možné začať u detí už približne od 2 – 3 rokov. Všetky hygienické činnosti má dieťa vykonávať zo začiatku pod kontrolou dospelých – doma s rodičmi, alebo v materskej škole pod kontrolou pedagógov. Rodičia by mali začať od seba a ísť príkladom svojim deťom. „Deti bývajú totiž pozornými pozorovateľmi dospelých a ľahko sa učia od nich zdravým návykom,” vysvetľuje zástupkyňa hlavného hygienika so zameraním na hygienu detí a mládeže Jana Hamade.

Aktivity v materskej škole

V rámci aktivít v materskej škole je potrebné nájsť okrem iného dostatok času aj na kontrolu správnej hygieny rúk. „Malé deti trávajú väčšinu dní v predškolských zariadeniach, kde sú v úzkom kontakte a práve tu dochádza k šíreniu infekčných ochorení typických pre detské kolektívy. Preto je mimoriadne dôležité, aby pedagógovia dbali na správne a najmä časté umývanie rúk u detí. Prevádzkovatelia by tiež mali venovať pozornosť aj dôkladnej hygieny všetkých povrchov v predškolskom zariadení. Naším spoločným cieľom musí byť chrániť zdravie detí,” zdôrazňuje Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky. „Deti by sa mali učiť tejto činnosti hravou formou, môžu byť použité napríklad nástenky s kresbami správneho



Ilustračné foto.

zdroj foto berggeschwister pixabay

umývania rúk. Deti treba oboznámiť aj s ochoreniami, baktériami alebo vírusmi spôsobom, akým môžu problematiku porozumieť – napríklad použitím farebnú encyklopédiu, alebo spolu s deťmi vykreslovať farebne obrázky s baktériami. Takouto hravou formou sa deťom vysvetlí, prečo je hygiena rúk dôležitá a ako pomáha v boji s chorobami,” dodáva Jana Hamade.

Kedy a ako často

Deti by sa mali podľa odborníkov nau-

čiť, že nie je dôležité vedieť iba to, ako si majú umývať ruky, ale aj ako často a kedy a to:

- keď sú ruky viditeľne špinavé,
- po návšteve toalety,
- po hraní vonku,
- pred jedlom,
- pri príchode domov,
- po smrkaní.

Zdroj informácií Úrad verejného zdravotníctva SR / Fb

» ren

Výbornou voľbou je dekupáž i mozaika Dajte kvetináčom nový šat

Nahromadili sa vám doma rozličné kvetináče, ktoré už akosi stratili glanc? Nemusíte ich vyhadzovať. Vyrobite im nový šat, aby mohli opäť zažiarit. Dnes si predstavíme techniku dekupáž a tiež ďalšiu z možností, ktorou je mozaika.

Dekupáž

Servítková technika či dekupáž je pomerne dobre známa a zvládnu ju aj začiatčníci. Ak ste sa s ňou ešte nestretli, prinášame návod ako na to.

Budete potrebovať:

- kvetináče
- lepidlo na dekupáž
- papierové obrúsky trojvrstvové
- ostré nožnice
- štetec

Takto sa to podarí:

- kvetináče dôkladne očistite a osušte
- ak má kvetináč tmavú farbu, je lepšie ho ešte pred nanášaním obrúskov, natrieť svetlejšou akrylovou farbou, aby motívy pekne vynikli
- kým farba poriadne zaschne, vyberte si motív, ktorý chcete na kvetináč naniesť a ostrými nožnicami ho z obrúska vystrihnite
- z obrúska potom odstráňte dve spod-

né vrstvy papiera, zvolený motív priložte na kvetináč a naneste lepidlo

• obrázok opatrne uhladzuje štetcom v smere od stredu do strán, aby ste vytlačili prípadné vzduchové bublinky, následne nechajte vyschnúť

Náš tip: Technikou dekupáž si môžete vyzdobit akékoľvek predmety, či už to bude podnos, svietnik, zápisník alebo dokonca nábytok. Fantázii sa pri tejto technike medze nekladú, je to len na vás.

Mozaika

Vyrobiť si jedinečný mozaikový kvetináč dokážete len s pomocou zopár vecí, ktoré si budete musieť zadovážiť v obchode. Výsledok však isto bude stať za to a zároveň získate originálny doplnok pre váš dom, byt či záhradu.

Budete potrebovať:

- kvetináče
- dlaždice
- lepidlo na obklady a dlažby
- nádoby na zarobenie lepidla a škárovacej hmoty
- škárovaciu maltu
- náradie - kladivo, murársku špachtľu, pinzetu, plastovú stierku, gumenú stierku



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

Takto sa to podarí:

- kvetináče dôkladne očistite a osušte
- dlaždice roztlčte na menšie kúsky a to tak, že dlaždicu vložíte pod látku a následne po nej niekoľkokrát udríte kladivom
- rozbité dlaždice vložte do nádoby s vodou a nechajte ich vodu nasiaknuť, potom ich mierne osušte
- v nádobe zarobte lepiacu maltu, podľa návodu, mala by byť tak hustá, aby nestekala
- na kvetináč naneste lepiacu maltu a rukou alebo pomocou pinzety do nej

vtlačajte kúsky dlaždíc

- na druhý deň si zarobte škárovaciu maltu a stierkou ju povtláčajte medzi dlaždice
- na záver odstaňte prebytočnú škárovaciu maltu gumenou stierkou a kvetináč pretrite vlhkou utierkou

Náš tip: Ak máte doma rozbité šálky, pokojne črepiny z nich do mozaiky zakomponujte. Rovnako môžete využiť aj koráliky rozličných tvarov, veľkostí a farieb.

» ren



Bonus karta

ziskaj ešte lepšie ceny za svoj odpad

Premeňte svoj odpad
na peniaze

Navýšenie
ceny od **10€**
na tonu!



Zaregistruj sa na stránke
www.zberky.com

VYKUPUJEME:



Plasty



Sklo



Farebné kovy



Papier

od 50,- Eur za tonu



Staré autá na
vyradenie z evidencie

- ponúkame možnosť
odvozu vášho auta



Železo

od 180,- Eur za tonu



AKU Batérie



Zhodnoťte
váš odpad

POBOČKY:

Topoľčany
Prievdzia
Nováky
Nové Mesto n/V
Púchov
Ilava
Myjava

Košice
Prešov
Michalovce
Veľké Kapušany
Humenné
Kráľovský Chlmec
Rožňava

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%**

Stannah

**-10%
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými
zľavami a kampaňami.
Platí do 24/5/2024

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so
stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré
sú navrhnuté tak, aby vám priniesli
nezávislosť a pokoj na duši.
Dôverujte našej tradícii starostlivosti
o bezpečnosť a pohodu, vďaka
ktorej akýkoľvek priestor zmeníme
na radosné a pohodlné miesto.



Služby
Špičkovej
Kvality

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**



**UŽ OD
379 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

galerica

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

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

MONITER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

**11
ROČNÉ
SKÚŠENOSŤI**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

OVERENÁ FIRMA

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

**ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELA
9016**

LETŮ SA BLÍŽI!
Hliník

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj

bez ZÁLOHY!
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730 **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**