

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 27 190 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

ENERGETICKÝ CERTIFIKÁT
K DOTACII

[OBNOV] DOM

S PORADENSTVOM
ODBORNE SPÓSIBILOU OSOBOU.

0905 905 946

Možnosť spracovania a podania žiadosti.

**LACNÝ VÝKOP
STUDNÍ**

AKCIA
ZĽAVNENÁ CENA
pre dôchodcov!

0915 877 159

KANALIZÁCIE



ČISTENIE • MONTÁŽ • MONITORING • OPRAVA

PREPICHY CIEST - PRÍPOJKY

0951 500 000

VÝKUP PALIET

0905 910 132 paletatrans@gmail.com

CHCETE MENIŤ OKNÁ?



**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
BALKŇONOV**
posuvný systém

za najlepšie ceny!

- Overená kvalita
od Slovenských výrobcov
- Bezplatné poradenstvo
a zameranie
- Rýchle dodanie
- Odborná montáž



HOMIS s. r. o.

PROJEKTOVANIE A STAVEBNÉ PRÁCE

VOLNÉ TERMÍNY DO KONCA ROKA 2024



REALIZUJEME:

OMIETKY, SADROKARTÓNY, POKLÁDKA
OBKLADOV A DLAŽIEB, POKLÁDKA
LAMINÁTOVÝCH PODĽAH A INÉ

www.homis.sk 0918 708 906 homissro@gmail.com

**Prenájom a predaj elektrických
polohovacích postelí s dovozom**

Info: 0903 841 587

Lubotice • e-mail: epostel@epostel.sk



www.epostel.sk



Sovqa Taxi
HUMENNÉ

0908 141 811

sovqa_taxi

mesto **2,50€**



Inzerát, ktorý predáva

0907 895 864

LADISLAV KEBLUŠEK
**OKAMIHY
ŽIVOTA**

OD POMINUTELNÉHO
K VEČNÉMU

HODNOTNÁ KNIŽKA

pre teba, alebo darček
pre priateľa

Ak v nej čistú a večnú
lásku spoznáš a necháš sa
ňou viesť, radosť
a nádej bude
v tvojom srdci znieť.

Čalúnnictvo

Slánska 8, Prešov
Tel: 0911 567 934
georgijrjasev@gmail.com

V ponuke aj predaj Čalúnnickej kože
od 26 €, bez DPH

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

Realizujeme STROJOVÉ POTERY A OMIETKY

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

0948 300 988 | 0907 895 864

Ako si vybrať povolanie?

Žiaci končiaci základnú školu sa práve v týchto dňoch rozhodujú o svojom budúcom povolani, čo je veľmi dôležitá a náročná úloha. Pomocnú ruku v podobe mnohých rád im podávajú aj odborníci z Centra poradenstva a prevencie v Čadci, pričom mladým ľuďom odporúčajú:

„Pri výbere povolania si polož nasledujúcu otázku:“

Aké mám schopnosti a predpoklady?

Schopnosti sú jedným z najdôležitejších kritérií, ktoré musíš vziať do úvahy pri výbere svojho budúceho povolania. Pri rozhodovaní by si mal začať otázkou, akú úroveň kvalifikácie by si chcel dosiahnuť. Pamätaj však na to, že, čím kvalifikovanejšie povolanie si vyberieš, tým náročnejšie a dlhšie štúdium musíš absolvovať. Vodítkom môže byť tvoj školský prospech. Ten môže byť jedným z ukazovateľov tvojej dlhodobej výkonnosti.

Každý človek sa líši nielen svojimi vlastnosťami ale aj schopnosťami. Každý je šikovný v niečom inom. Dano má veľmi dobré manuálne zručnosti, Katka je zase veľmi výrečná a má dar presvedčovať iných. Podobné je to aj pri povolaniach. Každé si vyžaduje iné schopnosti a predpoklady. Jedno povolanie vyžaduje presnosť a vnímanie detailov, iné zase schopnosť komunikovať s ľuďmi. A to je dobre. Teraz už len treba prísť na to, ktoré bude najlepšie zodpovedať tvojim danostiam a predpokladom. Lebo len tak budeš môcť

byť úspešný a spokojný vo svojom budúcom povolaní.

Pracovné predpoklady: sústredenosť, tvorivosť, schopnosť organizovať si prácu, schopnosť učiť sa, samostatnosť, vytrvalosť, precíznosť, špeciálne schopnosti

Osobnostné predpoklady: schopnosť zaobchádzať s ľuďmi, (pedagogickí, sociálni a zdravotní pracovníci...), schopnosť empatie, vcítania sa do pocitov iných ľudí (psychológ, psychiater,...), schopnosť komunikovať a riešiť problémy (advokát, učiteľ, ...), schopnosť pracovať v tíme (režisér, architekt, ...), kultivovaný prejav a vystupovanie (moderátor, predajca,...), schopnosť zaistiť si autoritu a rešpekt (učiteľ, policajt), trpezlivosť (opatrovateľ, vychovávateľ,...), spoľahlivosť (sekretárka, účtovníčka, ...), taktnosť a ohľaduplnosť (zdravotná sestra, sociálny pracovník,...), psychická odolnosť (záchrannár, požiarny technik).

Pri rozhodovaní môžeš požiadať o pomoc výchovného poradcu na vašej škole, je to učiteľ, ktorý má na starosti profesionálnu orientáciu žiakov a tiež sa porozprávaj s rodičmi, majú oveľa viacej životných skúseností ako ty, poznajú ťa od malička a určite im záleží na tom, aby si bol v živote šťastný.

Zdroj informácií: **Centrum poradenstva a prevencie v Čadci / camp.sk**
» ren

čujte.sk

Postarajte sa o vtáčatá



www.cujte.sk

Bezplatný týždenník

HUMENSKO
VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

EV 6211/24

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

Ročník I, Vydanie 30, týždeň 47/2024.

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 Hámre, Čemerne, Vranov nad Topľou, Snina, Sečovská Polianka, Sedliská, Slovenská Kajňa, Tovarné, Zámuto



Yvdavateľ 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-SALIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-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	TRENCIANSKO-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	LUČENCKO-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-B5
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	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL



BLACK WEEK V LIDL

VIAC AKO
750 PRODUKTOV
SO ZĽAVAMI AŽ DO

70%

OD PONDELKA 25. 11. DO NEDELE 1. 12.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

1+1 ZADARMO

3.99**

2.00* (1 kg = 257)

Bravčové párky
750 g

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 2,00 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 3,99 €.
Cena za 2 kusy = 1,99 €.



**83%
PODIEL
MASA**

**44%
ZĽAVA**

~~4.49~~

2.49

Pomaranče
2 kg balenie



1 kg iba
1.25

**49%
ZĽAVA**

~~2.97~~

1.49

Guľatozrná ryža
1 kg
lúpaná



**59%
ZĽAVA**

~~2.46~~

0.99 (1 kg = 1,98)

Paradajky slivkové
500 g balenie



Lidl
STANOK
HENKE CESTITVE

**47%
ZĽAVA**

~~1.89~~

0.99 (1l = 0,99)

**Sprite/Coca-Cola
Zero/Fanta/
Coca-Cola**
2l
+ záloh za obal 0,15 €



**23%
ZĽAVA**

~~5.10~~

3.89

**Mleté bravčové
mäso XXL**
1 kg balenie
z plečka
30 % tuku



**44%
ZĽAVA**

~~7.49~~

4.19 (1l = 5,59)

Hubert de Luxe
0,75 l
doux/rosé



**24%
ZĽAVA**

~~6.05~~

4.99

**Kuracie prsné
rezne XXL**
cena za 1 kg



*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

Ponuka tovaru platí od 25. 11. do 1. 12. 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

Zmena životného štýlu je dôležitá

Riziká a možnosti prevencie cukrovky

Pri príležitosti Svetového dňa diabetu, priniesol Úrad verejného zdravotníctva (ÚVZ) SR informácie o tomto chronickom ochorení a jeho vplyve na zdravie ľudí.

Čo je to diabetes?

Diabetes (cukrovka) je chronické ochorenie, ktoré sa vyskytuje buď vtedy, keď pankreas neprodukuje dostatok inzulínu, alebo keď telo nedokáže efektívne využiť inzulín, ktorý produkuje. Inzulín je hormón, ktorý reguluje hladinu glukózy v krvi. Hyperglykémia, nazývaná aj zvýšená hladina glukózy v krvi alebo zvýšená hladina cukru v krvi, je bežným javom nekontrolovaného diabetu a časom vedie k vážnemu poškodeniu mnohých systémov tela, najmä nervov a ciev.

Fakty o diabete:

- Cukrovke 1. typu sa nedá predchádzať.
- Diabetu 2. typu sa často dá predchádzať zdravou stravou, pravidelnou pohybovou aktivitou, udržiavaním normálnej telesnej hmotnosti a vyhýbaním sa užívaniu tabaku.
- Je hlavnou príčinou postihnutia zraku, zlyhania obličiek, infarktu, mŕtvice a amputácie dolných končatín.
- Dá sa liečiť a jeho komplikáciám sa dá

vyhnúť alebo ho oddialiť pravidelným skríningom a liečbou.

- Ľudia s diabetom by mali vyhľadávať pravidelný skríning komplikácií, aby pomohli pri včasnom odhalení. To zahŕňa skríning ochorenia obličiek, pravidelné očné vyšetrenia a hodnotenie nôh.
- Odvykanie od fajčenia znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu o 30 - 40 %.

Diabetes 2. typu

„Cukrovka 2. typu ovplyvňuje to, ako vaše telo využíva cukor (glukózu) na energiu. Bráni telu správne využívať inzulín, čo môže viesť k vysokej hladine cukru v krvi, ak sa nelieči. Časom môže spôsobiť vážne poškodenie tela, najmä nervov a ciev. Dá sa jej predchádzať,“ približujú odborníci a dodávajú: „Medzi faktory, ktoré prispievajú k rozvoju diabetu 2. typu, patria nadváha, nedostatočný pohyb a genetika. Včasná diagnóza je dôležitá, aby sa zabránilo najhorším účinkom. Najlepší spôsob, ako včas odhaliť diabetes, je absolvovať pravidelné kontroly a krvné testy u poskytovateľa zdravotnej starostlivosti,“ prízvukujú.

Príznaky

Viac ako 95 % ľudí s diabetom má ochorenie 2. typu. Vyskytuje sa nielen u dospelých, ale aj u detí. Pri diabete 2.

typu môžu byť príznaky mierne a môže trvať mnoho rokov, kým si ich všimnete. Patria medzi ne: pocit veľkého smädu, potreba močiť častejšie ako zvyčajne, rozmazané videnie, pocit únavy, neúmyselné chudnutie.

Ako mu predísť?

Zmena životného štýlu je najlepší spôsob, ako zabrániť alebo oddialiť nástup cukrovky 2. typu. Ako na to?

- dosiahnuť a udržať si zdravú telesnú hmotnosť,
- zostať pohybovo aktívni aspoň 30 minút každý deň,
- jesť zdravo a vyhýbať sa cukru a nasýteným tukom,
- nefajčiť tabak.

S prevenciou vám pomôžu poradne zdravia

Na každom regionálnom úrade verejného zdravotníctva (RÚVZ) sa nachádzajú poradne zdravia. V rámci prevencie môžete bezplatne navštíviť niektorú z nich. „Poradenstvo pozostáva z vyšetrenia hlavných rizikových faktorov. Ide o meranie krvného tlaku, tepovej frekvencie, biochemické vyšetrenie krvi - odber z prsta, výsledky sú hotové do 10 minút, vyšetrenie cholesterolu, glukózy, meranie telesnej výšky a hmotnosti. V po-



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

radni u návštevníkov zisťujú aj rodinnú anamnézu - srdcovo-cievne ochorenia často postihujú pokrvných príbuzných, osobnú anamnézu - pri ochoreniach tepien je riziko cievnych príhod zvýšené, či stravovacie zvyklosti a sklon k pravidelnému pohybu.

Informácie, ako sa objednať do poradne zdravia, nájdete na každej stránke príslušného regionálneho úradu verejného zdravotníctva.

Informácie poskytol Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu ÚVZ SR

» ren

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 jedinca 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



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*


**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.**

Všetko si overte u svojich príbuzných alebo známych

Seniori dajte si pozor na podvodníkov

„Osoby vyššieho veku sa môžu stať potenciálnou obeťou trestného činu pre svoju dôverčivosť, dobrosrdečnosť a nepočítateľnosť,“ informuje Okresné riaditeľstvo Policajného zboru v Pezinku a snaží sa opätovne upozorniť na páchanie podvodov a krádeží pod vymyslenými legendami s rôznymi emotívnymi príbehmi, ktorými sa podvodníci snažia získať dôveru seniorov, dostať sa do ich príbytkov, lokalizovať miesto ich úspor a v nepozorovanej chvíli ich od nich podvodne vylákať alebo ich okradnúť o celoživotné úspory.

Podvodníci najčastejšie kontaktujú seniorov telefonicky, predstavujú sa ako ich príbuzní alebo známi - napríklad vnuk, syn... a súrne žiadajú požičať peniaze na rôzne účely - napríklad kúpa auta. Predstavujú sa ako lekári a oznámia seniorom, že ich príbuzný spôsobil vážnu dopravnú nehodu, leží v nemocnici, nemôže komunikovať a súrne potrebuje peniaze na vyplatenie škody, ošetrovanie a neoznámenie prípadu polícii. V niektorých prípadoch sa páchatelia predstavujú v telefóne ako pracovníci elektrární, plynárni alebo vodárni a pre svoj zámer zneužívajú situáciu pri odpise spotreby elektrickej energie, vody alebo plynu.

Úmyselne volajú viackrát

Pri telefonických podvodoch páchatelia seniorov vždy dôrazne žiadajú, aby nikoho z príbuzných nekontaktovali, s nikým túto záležitosť nepreberali a striktné dodržiavali ich pokyny. Úmyselne telefonujú viackrát za sebou, aby seniorom znemožnili preveriť uvádzané skutočnosti a kontaktovať svojich príbuzných alebo iné osoby, ktorým dôverujú. Pre peniaze páchatelia chodia osobne k seniorom alebo ich žiadajú, aby peniaze vložili na účty v banke. Ponúkaný tovar páchatelia priniesú seniorom priamo do ich príbytkov.

Ponúkajú rôzne služby aj tovar

Podvodníci môžu seniorov kontaktovať aj osobne, priamo v ich príbytkoch s ponukou rôznych služieb - napríklad nákup potravín, kontrola vody, plynu alebo elektriny, rôzne opravy alebo ponukou predaja.

Seniorom a ich rodinným príslušníkom polícia odporúča:

- aby boli obozretní voči neznámym osobám, ktoré ich telefonicky kontaktujú z rôznych príčin a žiadajú od nich peniaze,
- aby si skutočnosti uvádzané v telefonickom rozhovore s neznámou osobou ihneď overili u svojich príbuzných alebo



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

iných osôb, ktorým dôverujú,

- aby nevyberali svoje finančné úspory pre cudzie osoby zo svojich účtov a nedávali peniaze osobám, ktoré nepoznajú,
- aby nevypúšťali cudzie osoby na svoj pozemok, do svojich príbytkov,
- aby v prípadoch, kedy majú podozrenie z podvodného konania, ihneď kontaktovali Policajný zbor na bezplatnom čísle 158.

Komunikujte s príbuznými

Polícia zároveň žiada občanov, aby intenzívne komunikovali so svojimi príbuznými vyššieho veku a upozorňovali ich na nástrahy, ktoré im hrozia v súvislosti s nekalými praktikami podvodníkov, aby sa nestali ich obeťou.

Informácie poskytlo Okresné riaditeľstvo Policajného zboru v Pezinku

» ren

NOVOOPTIK a.s.

OSTATNÍ CENY ZVYŠUJÚ
MY ZNIŽUJEME

ZĽAVA

OD 20 €
DO 100 €

NA CELÝ NÁKUP

Prevádzka:
Vranov nad Topľou
Námestie slobody
2710 - Galéria
(oproti pošte)

Prevádzka:
Humenné
Námestie slobody
27/16



[/WWW.NOVOOPTIK.SK](http://WWW.NOVOOPTIK.SK)

[/NOVOOPTIK](https://www.facebook.com/NOVOOPTIK)

[/NOVOOPTIKAS](https://www.instagram.com/NOVOOPTIKAS)

Sme
ZMLUVNÝ
PARTNER



VŠOBEČNÁ
ZDRAVOTNÁ
POISŤOVŇA

Voňavé dobroty, horúce nápoje a pestrý kultúrny program

Vychutnajte si vianočné trhy na Slovensku

Blížia sa Vianoce a k nim už akosi neodmysliteľne patria aj vianočné trhy. Zvyčajne sú čarovné, trblietavé a plné chuti a voní. Ak aj vy patríte k milovníkom vianočných trhov, zažiť ich neopakovateľnú atmosféru môžete v mnohých mestách po celom Slovensku. Prinášame Vám zopár tipov.

TRNAVA

V piatok 29. novembra sa rozsvietením stromčeka oficiálne začne Advent v Trnave. V deň otvorenia adventu čaká na Trnavčanov aj návštevníkov mesta o 17.00 h na pešej zóne nezvyčajný anjelský sprievod, ktorý prejde po Hlavnej ulici a symbolicky prinesie do Trnavy vianočné svetlo. Na čele sprievodu bude slávnostne pochodovať Dychový orchester Brezno, ktorý udá sviatočnej atmosfére rytmus. Zo sprievodu budú

pribudnú aj nové girlandy na Hlavnej ulici a obmotajú stromovú alej. Na Adventných trhoch, ktoré potrvajú do 22. decembra, sa na Trojičnom námestí a Hlavnej ulici rozloží 80 stánkov. Nebudú chýbať horúce dobroty či voňavé nápoje.

Mestská veža s lampášom

Počas adventných utorok sa môžete prihlásiť na rozprávkovú prehliadku Mestskej veže o 17.30 h alebo 19.00 h. Na 143. schode, po otvorení dverí na balkón, sa vám v tme rozžiari celá adventná Trnava. K tomu výhľadu si môžete zahryznúť do čerstvého medovníka a ohriať sa teplým punčom.

Informácie poskytl/a Zaží v Trnave

KOŠICE

Rozprávkové vianočné trhy sľubujú aj v Košiciach. V srdci mesta si na po-



Vianočné trhy v Trnave.

zdroj foto: Zaží v Trnave

trhy potrvajú až do 31. decembra.

Korčuľovanie na ľade v centre

Ak sa vám bude chcieť, môžete si skrášliť deň na ľade. Piruety či otočky v rytme hudby si môžete nacvičovať na klzisku v malebnom prostredí Mestského parku, do ktorého vás uvedie svetelná výzdoba.

Informácie poskytl/a Visit Košice

NITRA

Na Svätoplukovom námestí v Nitre opäť otvárajú tradičné vianočné mestečko. Jeho slávnostné otvorenie je plánované na prvú adventnú nedeľu, ktorá prípadne na 1. decembra. Program tu v tento deň začne o 17. hodine a jeho súčasťou bude rozsvietenie hviezdy na vrchole vianočného stromčeka. Centrálny vianočný stromček meria 14 metrov a ide

ceptu vianočného mestečka v kruhu, predajné stánky teda budú rozmiestnené okolo fontány a bude ich celkovo tridsať. V jednom z nich budú predávať nápoje rôzne charitatívne organizácie. Osem stánkov bude na občerstvenie, sedem bude nápojových a trinásť bude predávať predmety a produkty spájané s Vianocami. Posledný stánok bude preberať naspäť vratné poháre.

Informácie poskytl/a Tomáš Holúbek, hovorca Nitra

PIEŠŤANY

Koncepcia vianočných trhov sa v Piešťanoch tento rok nesie v lokálnom a komunitnom štýle. Ich hlavným cieľom je vytvoriť v srdci mesta priestor na priateľské stretnutia naplnené čarovnou atmosférou tohto kúpeľného mesta v čase



Vianočné trhy v Trnave.

zdroj foto: Zaží v Trnave

vyčnievať nadrozmerne bábky – až päťmetrové anjelské postavy „poletujúce“ nad davom, ktoré vyčarujú rozprávkovú atmosféru. Najmenší si do sprievodu môžu priniesť lampáše alebo iné vianočné svetielka.

Nové ozdoby a bohatšia svetelná alej

Vianočný stromček na Trojičnom námestí nemôže počas adventu chýbať. Ihličnatý fešák po rokoch úplne zmení svoju vizáž. Skrášli ho 170 nových ozdôb. Voňavé konáre mu oživia modré a zlaté gule, 65-centimetrové snehové vločky a na vrchole sa bude vynímať takmer metrový ligotavý špic. Po okrajoch sa budú okolo neho ťahať svetielka, ktoré vytvoria v noci tajomné svetelné šapitó. K svetelnému divadlu v meste

zadí s čarokrásnym vianočným stromčekom užijete slávnostné koncerty, bohatý kultúrny program na pódium pred Immaculatou, čarovný Betlehem a adventný program pri Dolnej bráne, výzdobu v Mestskom parku i zábavné aktivity pre deti. Vianočné trhy prinesú od 1. decembra na Hlavnú ulicu desiatky stánkov s fantastickým občerstvením, vareným punčom i remeselnými výrobkami. Ochutnávať budete môcť sviatočné delikatesy, obdivovať výhľady na rozsvietené mesto z 32 metrov vysokého kolotoča alebo nakupovať originálne darčeky pre svojich blízkych. Zablúdiť môžete aj do okolitých dvorov a na námestia v širšom centre mesta, ktoré ožívajú hudbou, vôňami chutných špeciálov a vianočnými svetlami. Vianočné



Vianočné trhy v Nitre.

autor foto Roman Oravec

o smrek pichlavý, ktorý má približne 35 rokov. Do mesta zide z hradu sprievod svetiel, ktorý sa priamo na námestí pripojí k ďalšiemu programu. Počas celého trvania vianočného mestečka bude postarané o umelecké zážitky. V pondelky zaznejú koledy, utorok budú rockové, stredy komunitné, štvrtky školské, nasledovať budú párty piatky, zimné soboty a slávnostné nedele. Na všetkých návštevníkov čaká bohatá ponuka vianočných dobrôt, nápojov a darčiek. Novinkou bude vianočné vyhliadkové kolo.

Novinky v predajných stánkoch

Vianočné trhy potrvajú od 29. novembra do 31. decembra, zavreté bude iba priamo na Vianoce, teda od 24. do 26. decembra. V Nitre sa vracajú ku kon-

adventného obdobia. Epicentrom vianočných trhov bude tradične Námestie slobody, avšak očakávanie Vianoc bude zrejme na celej pešej zóne. Návštevníci sa môžu tešiť na svetelnú a vianočnú výzdobu, chýbať nebude vianočný stromček, drevený betlehem, vianočný les či čečinová výzdoba. Otvorenie Vianočných trhov je naplánované na piatok 29. novembra 2024 o 16.00 h, kedy sa po prvýkrát na pešej zóne rozžiari vianočný stromček. V adventnom období sa návštevníci trhov môžu tešiť na koncerty a vystúpenia vždy od piatku do nedele. Vo vianočnom mestečku budú umiestnené štyri predajné stánky. Vianočné trhy v Piešťanoch potrvajú do 31. decembra.

Informácie poskytl/a Mesto Piešťany

» ren



Vianočné trhy v Košiciach.

zdroj foto Visit Košice

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

MONTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY ZASKLENIE

ROČNÉ
11
SKÚSENOSTÍ

Hliník

Drevo

Kvalita ktorú si môžete dovoliť!

ZĽAVY AŽ DO **42%** AKCIA PLATÍ DO 24.12.2024

0919 365 022 • www.MONITTER.sk

MONTÁŽ
po celom Slovensku

OBJEDNAVKY@MONITTER.SK



Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

Zmena starých návykov? Zmeňte ich na výzvy, ktoré chcete dosiahnuť

Posledné mesiace v tomto roku sú v znamení „dobiehania“ zameškaného, termíny sú často nemilosrdné a v kalendári sa navzájom „bijú“, čas uzáverok je tu tiež. Dušičky, následne na to vianočné prípravy. Jednoducho kolotoč, v ktorom sa nezastavíte. A pri tom všetkom zhone na seba často zabúdajú aj dospelí fajčiari. Chceli by prestať so svojim zlozvykom, ale nemajú na to energiu, čas a ani motiváciu. Čo s tým?

Bezdymová jeseň prináša nové výzvy

Existuje pre nich riešenie – dospelí fajčiari totiž často nedokážu prestať fajčiť zo dňa na deň. Výhodiskom pre nich môže byť bezdymová alternatíva IQOS ILUMA v elegantnom prevedení s dokonalou technológiou.

Veľkosť do vrečka a dizajn, ktorý poteší

Bezdymové zariadenie bez nahrievacej čepele v mnohých farebných prevedeniach prichádza v troch verziách. Dnes vám viac priblížime IQOS ILUMA ONE. Ide o cenovo dostupné zariadenie

vrečkovej veľkosti. Zabudnite na horiaci tabak, cigaretový zápach a dym. Hovoríme o prelomovej technológii nahrievania tabaku, ktorá ho nespája, ale nahrieva ho zvnútra. Vďaka tomu vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym.

Ešte stále sa pýtate, prečo dať stopku cigaretám?

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Avšak nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, ale nie je hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením.

Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je práve decht. Vzniká pri horení cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

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



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%**



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



**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONSULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**ZĽAVA
50%**
rodinné
domy

POKRÝVAČ- TESÁR



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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČIME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

!!! POZOR OD 1.1.2025 ZDRAŽUJEME, POSLEDNÁ ŠANCA VYUŽIŤ VÝHODNÉ CENY !!!

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

VOLAJTE: 0909 131 131

Fotovoltaická elektrárňa 4550Wp

- základná zostava 10 panelov o výkone 4550Wp
- inštalovaný výkon 4550Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- 25 rokov záruka
- inštalácia na kľúč
- kvalitné produkty



Zaplatíte len
360€

**POZOR!!! PO
REALIZÁCIÍ
PLATÍTE IBA 10%
Z CELKOVEJ
CENY**

DOTÁCIA AŽ DO 90%

NÁKLADOV

Solárna zostava

300L Bojler
Zaplatíte IBA
400€

10kw Menič
Zaplatíte IBA
580€

*ak objednáte do 31.12.2024 cena platí aj v roku 2025
V rámci tohto projektu domácnosti s nízkym
príjmom budú môcť požiadať o podporu až do
výšky 90 % oprávnených nákladov.

Spolufinancované
Európskou úniou
Zelená domácnosť
Podpora realizácie
energetických záberov
ENERGIE

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



Možnosť kúpy aj na
SPLATKY

Zaplatíte len
3990€