

# HUMENSKO

## VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO



Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 27 190 domácností

**PLACHTOVÉ ZATEPLOVANIE**  
terasy | altánky | balkóny | prístrešky  
MASTER GROUP s.r.o.  
www.mgroupsro.sk 0915 927 993 0940 707 621

**STAVEBNÉ POZEMKY NA PREDAJ**  
Obec Ďurďoš

Prístupová cesta  
**POZEMKY OD 34 999 €**  
3 stavebné parcely  
Výmera: 885 m<sup>2</sup> – 1 684 m<sup>2</sup>  
Cena od: **34 999 €**  
IS NA POZEMKU:  
Elektrická prípojka  
Obecný vodovod  
Tel.: 0905 339 388 mail: info@gamainvest.sk

**NAČO PLATIŤ FIRMU?**  
Ty to zvládneš.  
mojbager.sk  
✓ Požičaj si bager za **90€/deň**.  
✓ Hotové za víkend.  
✓ Ušetríš stovky eur.  
✓ Dovezieme až k vám.  
www.mojbager.sk 0905 111 484 info@mojbager.sk

**ČISTENIE HROBOV**  
• Obnova písma, dátumy úmrtia  
• Náhrobné doplnky  
**JEDNOHROB 80€**  
**DVOJHROB 120€**  
OBNOVA PÍSMO 1,50€/znak  
IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA  
0911 996 087 0949 651 250  
www.cistenie-hrobov.sk

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

**PALIVOVÉ DREVO**  
ZA NAJLEPŠIU CENU  
V OKOLÍ  
VOZÍME VT/HE/SV/ML  
0908 984 032

**LACNÝ VÝKOP STUDNÍ**  
AKCIA ZĽAVNENÁ CENA pre dôchodcov!  
0915 877 159

**KaPeZ s.r.o.**  
Kompletné účtovníctvo  
JÚ, PÚ, DPH, daňové priznania  
Brestov 198, 066 01 Humenné  
kapez.sro@gmail.com | 0948 130 360

**KOMINÁRSTVO**  
Valokom  
**PREDÍDTE POŽIARU VČAS!**  
FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV  
REKONŠTRUKCIA NADSTREŠNEJ ČASTI KOMÍNA  
PREDAJ A MONTÁŽ MUROVANÝCH KOMÍNOV  
PREDAJ A MONTÁŽ FASÁDNYCH VIACVRSTVOVÝCH KOMÍNOV  
PREČO VLOŽKOVATĽ KOMÍN?  
- ZVÄČŠENIE PRIEDUCHU A ŤAHU V KOMÍNE  
- NAJVYŠŠIA POŽIARNA BEZPEČNOSŤ  
- TRÁPIA VÁS FLAKY NA STENÁCH?  
- ZÁPACH Z KOMÍNA PRENIKÁ DO MIESTNOSTI?  
- DODRŽANIE VYHLÁŠKY 401/2007 Z.Z.  
- ZJEDNODUŠENIE ÚDRŽBY KOMÍNA  
**0903 037 601**  
CENOVÁ PONUKA AJ PO TELEFONICKOM ROZHOVORE

## Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

## OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH, KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU bez demontáže pôvodnej krytiny

zameranie odborné poradenstvo cenová kalkulácia ZDARMA!!!

!!! NOVINKA !!!  
BITUMÉNOVÁ LEPENKA určená pod solárne panely.  
Veľmi výhodná aj na bežné prekrytie strechy  
- znižuje teplotu strechy na 40 až 50 stupňov.

**NON STOP - 0944 720 932**

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

slovenská firma

ZÁRUKA 20 ROKOV

John Donne

**Žiadna jar, ani letná krása nemá taký pôvab, Aký som videl v jednej jesennej tvári.**

Citáty

**čujte.sk**

Presádzame a množíme izbové rastliny

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

## Svetlý týždeň

Keď sa na Veľkonočnú nedeľu rozozvúčia kostolné zvony, atmosféra v chrámoch sa výrazne mení. Ticho a sústredenie Veľkého týždňa strieda radosť. Kristus vstal z mŕtvych a tento fakt určuje tón nasledujúcich dní.

Vo viacerých východných kresťanských tradíciách sa týždeň po Veľkej noci nazýva Svetlý týždeň. Názov nie je náhodný. Odkazuje na svetlo, ktoré podľa viery kresťanov priniesol Ježiš do sveta: svetlo, ktoré prelmuje tmu smrti a hriechu.

V biblickom jazyku sa hovorí, že Kristus vstal z mŕtvych na ôsmy deň. Tento obraz presahuje bežný týždenný rytmus a symbolizuje nový začiatok, nové stvorenie a príslub neba. Práve preto východní kresťania hovoria o tomto období ako o jedinom nepretržitom dni. Radosť zo zmŕtvychvstania sa neuzatvára do jedného sviatku, ale pretrváva.

Podobnú logiku pozná aj západná tradícia. Katolícka cirkev slávi tzv. veľkonočnú oktávu – osem dní, počas ktorých sa každý deň liturgicky prežíva, akoby bol Veľkonočnou nedeľou.

Pre Svetlý týždeň je príznačné aj to, že sa počas neho nepostí. Cirkev akoby na chvíľu ochutnávala radosť neba. Liturgia je slávnostná, chrámy sú otvorené a spev je radosnejší než inokedy.

Tento čas má aj ďalší názov: Biely týždeň. Pochádza zo starobylej praxe prvých kresťanov. Tí, ktorí prijali krst počas Veľkej noci, nosili celý týždeň biele rúcho ako znak nového života. Až nasledujúcu nedeľu si ho odkladali. Aj preto sa táto nedeľa v minulosti nazývala dominica in albis, nedeľa, keď sa odkladajú biele šaty. Biela farba, prítomná aj v liturgických rúchach, ešte viac podčiarkuje symboliku svetla. Chrám počas týchto dní doslova žiari nielen výzdobou, ale aj obsahom toho, čo sa v ňom slávi.

Ak by sme mali pomenovať hlavnú myšlienku Veľkej noci, bolo by ňou práve svetlo Krista. Svetlo, ktoré prináša nádej, orientáciu a nový začiatok. Svetlý týždeň je jeho predĺženou ozvenou. A tak dni po Veľkej noci nie sú len doznívaním sviatkov. Sú pozvaním zostať v radosť, ktorá sa nekončí jedným ránom.

[www.acnslovensko.sk](http://www.acnslovensko.sk)



zdroj foto ACN

» ACN

## Je vhodný čas na presádzanie aj množenie izbových rastlín

# Postarajme sa o izbové rastliny

Po zime potrebujú našu pozornosť aj izbové rastliny. Venujme im čas a starostlivosť, odvdáčia sa nám svojou krásou. Je čas nielen na ich presádzanie, ale aj množenie.

Nastal čas, aby sme po zime postupne skontrolovali všetky izbové rastliny, ošetrili ich, prípadne presadili. Odstráňte by sme mali suché a poškodené listy a tiež choré korene. Zabúdať by sme nemali ani na kvetináče. Je dobré ich poriadne vyčistiť.

### Rastliny na jar presadíme

Nie je nutné a dokonca v mnohých prípadoch ani žiaduce, aby sme presádzali všetky izbové rastliny. Ak však zistíme, že ich korene začínajú prerastať von z odtokových otvorov kvetináča, je ich presadenie do väčšej nádoby nevyhnutné.

### Takto sa to podarí:

- Pripravíme si nové črepníky, ktoré by mali byť väčšie len približne o dva až tri centimetre ako tie pôvodné, v ktorých rastliny doteraz rástli,
- ak používame staršie črepníky, najskôr ich poriadne vyčistíme, najlepšie teplou vodou a čistiacim prostriedkom,
- korene rastlín nerozpletáme, len z nich opatrne vyklopíme pôdu,

- na dno črepníka vložíme vrstvu drenáže, teda kamienkov alebo keramzitu a pridáme časť substrátu,
- do črepníka vložíme rastlinu, jej koreňový bal zasypeme substrátom a popritláčame prstami,
- rastlinu polejeme,
- približne o šesť týždňov môžeme presadené rastliny prihnojiť.

### Ako vybrať vhodný substrát

Substrát, ktorý v záhradníctvach ponúkajú pre izbové rastliny, je zvyčajne univerzálny a mal by vyhovovať väčšine z nich. Na trhu však dostať kúpiť aj špeciálne zmesi, vhodné napríklad pre kaktusy, sukulenty či palmy alebo orchidey. Ak si nie ste istí, poraďte sa priamo v záhradnom centre.

### Množenie rastlín

Jar je ideálny čas aj na množenie rastlín. Je to skvelý spôsob, ako si rozšíriť svoju zbierku a získať tak nové rastliny pre seba, či ako milý darček pre svojich blízkych a priateľov. Poznáme viaceré spôsoby množenia rastlín:

### Odrezkami

Zo stonky pôvodnej rastliny odrežeme časť tesne pod takzvaným uzlom a vložíme ju do nádoby s vodou, alebo do vlhkého



Je čas presádzať a množiť izbové rastliny.

zdroj foto FotoRieth pixabay

substrátu a čakáme, kým si vytvorí koreňový systém. Potom ju môžeme zasadiť do črepníka.

### Delením

Rastlinu vyberieme z kvetináča, rozdelíme ju na menšie časti, pričom každá by mala mať zdravé korene a niekoľko listov. Každú časť zasadíme do nového črepníka.

### Listami

Z pôvodnej rastlinky odlomíme zdravé listy a vložíme do nádoby s vodou, alebo

do vlhkého substrátu a čakáme, kým si vytvorí koreňový systém. Potom ich môžeme zasadiť do črepníkov.

### Semenami

Semená môžeme získať z plodov – napríklad citrusy, avokádo a podobne. Následne ich vysejeme do misiek. Misky umiestnime na teplé a svetlé miesto a pravidelne zalievame. Potom, ako semiačka vyklíčia a vytvoria prvé listy, môžeme rastlinky zasadiť do črepníkov.

» ren

**Bezplatný týždenník**

**HUMENSKO**  
VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

EV 6211/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Štefánikova 44  
MICHALOVCE  
humensko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Marianna Sovjaková 0907 895 864

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



**DISTRIBÚCIA** (26.640 domácností)

**páry týždeň:**  
Humenné, Brekov, Jasenov, Kochanovce, Topoľovka, Medzilaborce, Snina, Čemerne, Vranov nad Topľou

**nepáry týždeň:**  
Humenné, Brestov, Papín, Závadka, Medzilaborce, Dlhé nad Cirochou, Zemplínske Hámyre, Čemerne, Vranov nad Topľou, Snina, Sečovská Polianka, Sedliská, Slovenská Kajňa, Tovarné, Zámutov



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prošba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodila, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

**Západné Slovensko**

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SALANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-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	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

**LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH**

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

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie.  
Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi  
alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

**Nátery striech**  
**Opravy komínov**  
0940 823 590

**Čalúnnictvo**  
Slánska 8, Prešov  
Tel: 0911 567 934  
olgarasevova@gmail.com  
V ponuke aj predaj čalúnnickej kože  
od 26 €, bez DPH

Po prečítaní noviny odhodte do triedeného odpadu / PAPIER

**JODUR S.R.O.**  
**Priemyselné podlahy**  
Realizujeme betonárske práce,  
Zhotovujeme priemyselné podlahy do garáží, dielni a prístupové cesty  
Tel: 0950 211 802

Realizujeme **STROJOVÉ POTERY**  
0948 300 988

**PIESOK, ŠTRK, KAMENIVO**  
od 15m<sup>3</sup> - dovoz zdarma  
0948 300 988

**Citáty**  
Lev Nikolajevič Tolstoj  
Jar je čas plánov a projektov.

**čujte.sk**  
Čítajte nás:  
www.cujte.sk

**LEPŠIA PRÁCA**

**NÁJDITE NOVÝCH ĽUDÍ**  
0907 895 864

**DaVerStav** **OBNOV DOM**  
Sme overená realizačná firma  
**S VIAC AKO 50**  
realizovanými projektmi v rámci programu.  
www.daverstav.sk 0918 540 350

**Oprava nakladačov**  
UN 053, UNC 060, UNC 061  
**Juraj Juhás**  
Záruka kvalitne odvedenej práce je samozrejmosťou  
0903 457 400

**ČÍRE PLACHTY**  
NA ALTÁNKY, TERASY, PRÍSTREŠKY  
PLACHTY NA VOZÍKY DO ZÁHRADY A NA STAVBU  
**ABAVT**  
prev. Hencovce, Hencovská 119,  
okr. Vranov nad Topľou  
0915 963 345, 0905 140 945  
abavt.sro@gmail.com  
ABA VT sro - plachty  
**MRAZUVZDORNÉ A UV STABILNÉ**

**KOSIT**  
**KONTAJNEROVÁ SLUŽBA**  
Odvezieme Váš odpad z výzvy „Obnov dom“, zo stavby, aj z upratovania domácnosti.  
Rýchlo, spoľahlivo a ekologicky.  
+421 904 622 251 | kontajnerova.sluzba@kosit.sk  
www.kosit.sk



Jackpot rastie,  
podáš si ešte  
dnes?

**Urobte si skúšku šťastia.**  
Viac žrebovaní, viac šancí,  
viac radosti!



Vaše výhry, naša radosť

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

**18+** HRAJ  
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov.  
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.  
Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká.  
Viac info na [www.tipos.sk](http://www.tipos.sk)

## Slovensko má opäť dôvod na úsmev

**V medzinárodnej lotérii Eurojackpot padla v utorok 24. marca 2026 výhra, ktorá potešila jedného z domácich hráčov. Ten si odniesol viac ako 388-tisíc eur. Hoci jackpot odolal, ide o sumu, ktorá vie výrazne zmeniť život.**

Lotériu na Slovensku prevádzkuje spoločnosť TIPOS. Práve cez jej systém bola uzatvorená aj výherná stávka. Šťastlivec si tiket podal na predajnom mieste v Trnavskom kraji. Za svoju šancu zaplatil 43 eur a rozhodol sa pre takzvanú systémovú stávku. Tá síce stojí viac ako bežný tiket, no zvyšuje šance na výhru vo viacerých kategóriách.

A presne to sa aj potvrdilo. Hráč síce netrafil všetky čísla potrebné na jackpot, no v druhom výhernom poradí získal hlavnú výhru viac ako 388 563 eur. Okrem toho mu systémová hra priniesla aj ďalšie menšie výhry. Celkový zisk si tak ešte o niečo navýšil.

Rovnakú sumu ako slovenský výherca



si v rovnakom žrebovaní odniesli aj hráči z Maďarska, Španielska a Švédska. Ide teda o medzinárodnú hru, v ktorej sa šťastie môže usmiať na kohokoľvek z viacerých krajín Európy.

Napriek týmto výhram však hlavný jackpot opäť nepadol. To znamená jediné – suma určená pre najväčšieho výhercu ďalej rasti a láka tisíce hráčov naprieč kontinentom.

Eurojackpot patrí dlhodobo medzi najobľúbenejšie číselné lotérie v

Európe. Aj slovenskí hráči v nej v poslednom období zaznamenávajú viacero úspechov. Výhra v stovkách tisíc eur síce nie je jackpot, no stále ide o sumu, ktorá dokáže pokryť bývanie, splatiť dlhy alebo zabezpečiť rodinu na dlhé roky.

Treba však pripomenúť, že lotéria je predovšetkým hra. Šanca na výhru je nízka a dôležité je hrať s rozumom. Číselné lotérie sú určené len pre osoby staršie ako 18 rokov. Odborníci opakovane upozorňujú, že hráči by mali pristupovať k tipovaniu zodpovedne a vnímať ho skôr ako formu zábavy než spôsob zárobku.

Príbeh výhercu z Trnavského kraja však ukazuje, že aj relatívne vysoká investícia do tiketu sa môže v ojedinelých prípadoch mnohonásobne vrátiť. Stačí správna kombinácia čísel – a trochu šťastia.

Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

Súťaž  
týždňa  
s TIPOSom

## Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

**Aká rieka preteká cez hlavné mesto Slovenska?**

A: Dunaj

B: Váh

Správnu odpoveď vyplňte zadarmo na stránke súťaže  
[www.tipos.sk/region](http://www.tipos.sk/region) alebo použite QR kód:



- Súťaž prebieha do piatku 10.4.2026 do 10:00
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na [www.tipos.sk/region](http://www.tipos.sk/region)

# Pripravte si polievku, nátierku alebo cesnakový med

## Cesnak prospieva nášmu zdraviu

Cesnak zastáva významnú úlohu v našej kuchyni a pridáva sa do množstva jedál. Obsahuje však aj veľa zdraviu prospešných látok. Vedeli to už naše staré mamy a preto sa v minulosti často využíval v ľudovom liečiteľstve.

### Účinky na zdravie

Cesnak obsahuje silice a éterické oleje, rovnako aj minerály ako napríklad draslík, vápnik, mangán, fosfor či zinok. Bohatý je na vitamín C a B6, obsahuje tiež vitamíny A, B1, B2, C, D a K. Cesnak sa využíva ako prírodné antibiotikum a tiež je obľúbený pre jeho veľmi silné antibakteriálne, antitumorigénne a antivírusové účinky, vďaka čomu je skvelým pomocníkom v boji s rôznymi infekciami. Rovnako znižuje vysoký krvný tlak a priaznivo vplyva na dýchacie, tráviace aj močové ústrojenstvo.

ka po cibuľovinách a strukovinách.

- Cesnakové hlávky rozdeľte na strúčiky a na výsadbu ponechajte len zdravé plody.

- Strúčiky sadte do pôdy tenkými koncami smerom nahor do vzdialenosti približne 15 centimetrov a hĺbky asi 3 centimetre tak, aby koniec len zo pár milimetrov vyčnieval.

- Pôdu následne prihrňte.

- Na poličku pravidelne odstraňujte burinu a rastlinky podľa potreby zalievajte.

### Zber a skladovanie

Keď rastliny začnú žltnúť a schnúť, je čas začať cesnak vyberať zo zeme. Po zbere ho poukladáme na suché, kryté a dobre vetrané miesto, aby mohol doschnúť. Následne ho očistíme od zvyškov zeminu a skladujeme na tmavom, chladnom a vetranom mieste, najlepšie zavesený vo zväzkoch.



Cesnak skladujeme na tmavom, chladnom a vetranom mieste zavesený vo zväzkoch.

*zdroj foto danielam pixabay*

### Pestovanie

Vhodným obdobím na sadenie cesnaku je v chladnejších regiónoch Slovenska mesiac október, v tých teplejších ho môžeme pokojne dať do zeme až v novembri. Hoci cesnak môžeme vysádzať na hriadky na jar i na jeseň, výhodou tej jesennej výsadby je, že z nej môžeme pri správnom pestovaní dosiahnuť oveľa väčšiu úrodu.

### Takto sa to podarí:

- Pripravte si pôdu a myslite na to, že cesnak nie je vhodné sadiť na polič-

### Použitie

Cesnak môžeme konzumovať na viacero spôsobov, či už surový, varený alebo pečený a je neoddeliteľnou súčasťou mnohých jedál, od polievok cez omáčky, mäsové pokrmy až po nátierky.

### Náš tip:

#### Cesnaková polievka

**Suroviny:** 1,5 hlávky cesnaku, 6 zemiakov, 3 lyžice masla, 1 bobkový list, soľ, čierne korenie, 1 l vriacej vody, 150 g tvrdeného syra, 1 bageta, olivový olej



Bagetka s grilovaným cesnakom.

*zdroj foto distelAPPArath pixabay*



Cesnak zastáva významnú úlohu v našej kuchyni. *zdroj foto stevepb pixabay*

### Postup:

- Zemiaky umyjeme, očistíme a nakrájame na kocky. V hrnci rozpustíme maslo, pridáme zemiaky a smažíme asi 5 minút. Potom pridáme celé strúčiky cesnaku, bobkový list, soľ, mleté čierne korenie. Všetko zalejeme 1 litrom vriacej vody.

- Polievku varíme približne 15 minút, kým zemiaky zmäknú.

- Potom z polievky vyberieme bobkový list a rozmixujeme ju.

- Bagetu pokrájame na kolieska, ktoré na troche olivového oleja opečieme na panvici z oboch strán.

- Polievku podávame horúcu, posypanú strúhaným syrom, s kúskami opečenej bagety.

### Surová nátierka s pečeným cesnakom

**Suroviny:**

200g syra s modrou plesňou, 200g smotanovo tvarohového syra, 3PL bieleho jogurtu, hlávka cesnaku, korenie a cukor podľa chuti

### Postup:

- Rúru zohrejeme na stredne vysokej teplote. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom strúčiky vytlačíme zo šupky a popučíme vidličkou.

- Syr s modrou plesňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so smotanovo tvarohovým syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a dochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

### Chlieb s grilovaným cesnakom

**Suroviny:** 2 celé hlávky cesnaku, soľ, mleté čierne korenie, olivový olej, chlieb alebo bageta

### Postup:

- Každú hlávku cesnaku zabalíme do alobalu a grilujeme 45 minút. Potom na grile opečieme krajce chleba a následne každý pokvapkáme olivovým olejom.

- Hotové strúčiky cesnaku vytlačíme zo šupky, popučíme vidličkou

a natrieme na chlieb. Osolíme a okoreníme.

### Recept pre zdravie od našich babičiek

Ak nás potrápi prechladnutie, uľaviť od ťažkostí nám môže pomôcť cesnakový med. Kým med je považo-



Cesnaková polievka.

*zdroj foto ivabalk pixabay*

vaný za prírodný antibakteriálny prostriedok, tak v spojení s cesnakom, o ktorom hovoríme aj ako o prírodnom antibiotiku, by mohlo ísť o skutočne dobrú kombináciu.

### Cesnakový med

**Suroviny:** 2 hlávky cesnaku, med, 2 uzatvárateľné sterilizované poháre

### Postup:

- Hlávky cesnaku očistite od vonkajších šupín a rozoberte na jednotlivé strúčiky. Tie aj spolu so šupkou vložte do pohára a zalejte medom tak, aby boli celkom ponorené. Pohár dobre uzatvorte viečkom a pri izbovej teplote nechajte med sedem dní odstáť.

- Následne med precedte do čistého suchého pohára, uzatvorte viečkom a skladujte v chladničke. V prípade nachladnutia môžete užívať trikrát denne jednu lyžičku.

» *ren*

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



UŽ OD  
499 €

DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA

	ŠxVxD	
GRETA <b>TIP</b>	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIAŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 [galerica.sk](http://galerica.sk)

galerica  
ODOLNÉ SKLENÍKY  
Z POLYKARBONÁTU

## Oplatí sa.sk

### ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



## KOMINÁRSTVO

### KOLAUDÁCIE FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE NEREZOVÉ KOMÍNY



frezovanie2@gmail.com  
0915 35 33 35

# Čujte.sk

## Plnené vajíčka na tri spôsoby

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)



## Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko

- o Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jednom stroji
- o Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- o Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- o Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- o Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie



### VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ  
DO DOMU A BYTU  
REHABILITÁCIA  
ŠPORTOVÉ KLUBY  
HOTELY & WELLNESS

INFORMÁCIE:

+421 907 895 865  
[info@imbodysport.sk](mailto:info@imbodysport.sk)

IMBODY SPORT  
[www.imbodysport.sk](http://www.imbodysport.sk)

REGIONPRESS

# NAHLAS...

...o veciach verejných

## Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi



Štvrtstranový PR článok

Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: [humensko@regionpress.sk](mailto:humensko@regionpress.sk) | 0907 895 864

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**GS**  
EUROTHERM  
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV  
PRÍSTREŠKY NAJVIŠIEJ KVALITY  
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV  
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY  
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ  
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE  
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ  
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO  
ČI NEREZ?  
S TÝM SI HRAVO  
PORADÍME!  
ZAMERANIE A  
3D VIZUALIZÁCIA  
**ZDARMA**



**Stannah**



**Ponuka**  
Darček v  
hodnote až  
200,- €

**Stoličkový výťah Stannah:**  
**užívajte si svoj domov naplno**

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.  
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať  
si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

**0800 162 162**

[www.stannah.sk](http://www.stannah.sk)



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA  
FASÁDA**

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA

**BEZ  
WAPKY**

[www.bombafasada.sk](http://www.bombafasada.sk) +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

**EXPERTI NA STRECHY**  
**POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE**

» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY  
» RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ  
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽL'ABOV  
» KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**-10%**  
Z CENY PRÁCE

**OBHLIADKA  
A PONUKA  
ZDARMA**

**ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!**

**Kontakt: Janek - 0919 495 628**

**STDCZ STD DONIVO s.r.o.**  
HĽADÁME

**VODIČOV MKD**  
NA PRAVIDELNÉ LINKY AT-DE

**ZARÁBAJ AŽ 2400 € V ČISTOM**

+ VÝKONNOSTNÉ ODMEŇY  
~ VÍKENDY DOMA  
~ UBYTOVANIE  
A DOPRAVA  
HRADENÉ FIRMOU



+420 728 235 046 • nabor@std.sk

**NESTABILNÝ PLYN ? DRAHÉ PELETY ? UHLIE ? DREVO ? KOKS ?**

**VOLAJTE: 0914 403 131**  
info@ecoenergy.sk  
www.ecoenergy.sk

**U NÁS MÁME JASNO**  
**Tepelné čerpadlo Galmet Prima**  
POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE \*

**5290€**

VY SI UŽITE TEPLU A \*platí pre verziu 10kw  
ČAKANIE NA DOTÁCIU NECHAJTE NA NÁS  
**VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU**



- s naším tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo  
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy  
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw  
- vhodné pre radiátory  
- výstupná teplota až 65°C  
- 10kw verzia vykúri 150m2

**Spíčkové komponenty**  
**Intuitívne ovládanie**  
**Profesionálna montáž**  
**Kvalitný servis**  
**Funguje aj pri -25°C**

Chápeme Vaše potreby, a preto Vám kotol na tuhé palivo/plyn necháme zapojený a funkčný

~~15 000€~~  
~~12 000€~~  
~~9 000€~~

Kvalitné tepelné čerpadlo nemusí stáť desiatky tisíc eur