

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

NÁJDITE NOVÝCH ĽUDÍ

0907 895 864

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 27 190 domácností

PALIVOVÉ DREVO najlacnejšie v širokom okolí

Tvrdé drevo BUK

- dĺžka 25 cm - 55 € / PRMS
- dĺžka 33 cm - 45 € / PRMS
- dĺžka 40 cm - 45 € / PRMS
- dĺžka 50 cm - 45 € / PRMS

Cena je uvedená za 1PRMS (priestorový meter sypaný)

MOŽNOSŤ DOPRAVY

1X VRECE TRIESOK ZADARMO!



0907 159 062 | 0908 984 032

HAT
Josef Hatala **TECH**

0910 34 44 66
BEZDRŔOVÁ TECHNOLOGIA

do 800m² **899€**

PLACHTOVÉ ZATEPLOVANIE

terasy | altánky | balkóny | prístrešky

MASTER GROUP s.r.o.

www.mgroupsro.sk

0915 927 993 0940 707 621

REKLAMA do novin
0907 895 864

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

NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV mobil:
0940 954 513
Za prijateľnú cenu

STUDNE - KOPANÉ, VRTANÉ
ČISTENIE, DEZINFEKCIA, PREHLBOVANIE
0917 840 731

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

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

NAČO PLATIŤ FIRMU? Ty to zvládneš.

- ✓ Požičaj si bager za 90€/deň.
- ✓ Hotové za vikend.
- ✓ Ušetríš stovky eur.
- ✓ Dovezieme až k vám.

mojbager.sk

www.mojbager.sk 0905 111 484 info@mojbager.sk

Sovqa TAXI
HUMENNÉ

0908 141 811

sovqa taxi
Taxi Sovqa

Novinka

K obľúbenému pondelkovému žrebovaniu
EXTRA VÝPLATY pribudne aj štvrtkové

Viac na dvojstrane vo vnútri

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

HRAJ ZODPOVEDNE 18+

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jednom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- 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

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

REGIONPRESS

NAHLAS...

...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi



Štvrťstranový 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 | 0907 895 864

V Malých Karpatoch pribudli herné prvky Slovenský raj má novú „bránu“ do prírody

Najnavštevovanejšia roklina Slovenska, Suchá Belá mení svoju tvár. V turistickom centre Podlesok slávnostne otvorili unikátny vstupný portál, ktorý spája moderný dizajn s praktickými funkciami pre bezpečnejší a komfortnejší pohyb návštevníkov. V blízkosti jaskyne Driny zasa pribudli nové herné prvky, ktoré zážitkovou formou približujú prírodné dedičstvo Malých Karpát.

Suchá Belá
Nový prvok v srdci Slovenského raja má nielenže uľahčiť orientáciu turistov, ale vďaka inovatívnej digitálnej technológii priniesť dôležité informácie o aktuálnej vyťažnosti trasy priamo v reálnom čase. Dominantou nového vstupného portálu je kruhový objekt, ktorý je vizuálnou bránou medzi svetom civilizácie

a divokou prírodou. Konštrukcia portálu kombinuje prírodné drevo a odolný kov, vďaka čomu objekt prirodzene zapadá do prostredia Podleska. Okrem vizuálnej stránky je jeho najväčším prínosom digitálny ukazovateľ návštevnosti, takzvaný semafor obsadenosti. Ten informuje prichádzajúcich o aktuálnom počte osôb v rokline, čím predchádza vzniku nebezpečných kolón pri rebríkoch a v úzkych úsekoch. Projekt dopĺňajú aj tri nové infopointy osadené priamo na trase, ktoré turistom ukazujú ich aktuálnu polohu a odhadovaný čas potrebný na zdolanie zvyšku cesty. Zároveň slúži vstupný portál ako atraktívny fotopoint. „Národný park Slovenský raj je našou pýchou a dlhodobá sa snažíme investovať do projektov, ktoré zvyšujú kvalitu zážitkov návštevníkov pri zachovaní maximálnej úcty k prírode. Košický samosprávny kraj prostredníctvom programu Terra Incognita, podporil vybudovanie tohto moderného portálu sumou 16 000 eur,“ uviedol predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka.

Realizácia vstupného portálu do rokliny Suchá Belá tak prináša novú úroveň organizácie turizmu priamo v turistickom centre Podlesok. Projekt je pripravený slúžiť návštevníkom už počas nadchádzajúcej sezóny a stať sa nielen



Suchá Belá.

zdroj foto Košice Regiön Turizmus



Malé Karpaty, zdroj foto KOČR Trnavský kraj

estetickým orientačným bodom, ale predovšetkým dôležitým informačným nástrojom pre bezpečné objavovanie krás divokej prírody Slovenského raja.

Malé Karpaty
V blízkosti jaskyne Driny pribudli nové herné prvky, ktoré sú rozšírením náučného chodníka Smolenický kras. Ich úlohou je zážitkovou formou priblížiť prírodné dedičstvo Malých Karpát. Sú navrhnuté tak, aby oslovili rodiny s deťmi, školy aj individuálnych turistov a podporili ich zvedavosť a záujem o spoznávanie okolitej krajiny. „Herné prvky

spájajú zábavu s poznávaním, budujú vzťah k prírode a sú ďalším turistickým lákadlom Smolenického krasu, ktorý patrí k najnavštevovanejším lokalitám Trnavského kraja,“ povedal trnavský župan Jozef Viskupič.

Projekt bol realizovaný z Fondu malých projektov v rámci programu cezhraničnej spolupráce a prepája dve chránené prírodné krajinné oblasti – Malé Karpaty a Biele Karpaty. Okrem budovania infraštruktúry zahŕňa tiež vzdelávacie aktivity pre žiakov základných škôl zo Slovenska aj Českej republiky.

Bezplatný týždenník

HUMENSKO
VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

EV 6211/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Štefánikova 44
MICALOVCE
humensko@regionpress.sk

INZERCIA

Marianna Sovjaková 0907 895 864

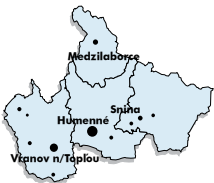
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



DISTRIBÚCIA (26.640 domácností)

pámy týždeň:
Humenné, Brekov, Jasenov, Kochanovce,
Topoľovka, Medzilaborce, Snina, Čemer-
né, Vranov nad Topľou

nepámy týždeň:
Humenné, Brestov, Papín, Závadka, Me-
dzilaborce, Dlhé nad Cirochou, Zemplín-
ske Háme, Čemerne, Vranov nad Top-
ľou, Snina, Sečovská Polianka, Sedliská,
Slovenská Kajňa, Tovarné, Zámutov



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jaz-
ykovou úpravou.

Prošba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodja, 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	PIEŠANSKO-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-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	MICALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRADESKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»Kúpim st. motorku, pionier, babetu. 0905 253 009 »Kúpim SIMSON aj nepojazdný. Ponuknite. 0949505827

2 ELEKTRO, TECHNIKA

»Predám kompletnú Biciu sadu. Cena dohodou. 0908 374 182 »kúpim zvaraku ks200,250,350,triodyn 0949386463

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim starú pohľadnicu/fotografiu sobraneckého kaštieľa. Ďakujem za ponuky. Tel.: 0917 455 257

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkovú inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) HU (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:
RP HU 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po kontrolovaní spoločne platný spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuvěřujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „HU“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiomom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- 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

www.bituflex.sk

- Bez potreby demontáže
- Poradenstvo ZDARMA
- Oprava komínov a montáž/oprava odkvapových žlabov
- ŠPECIÁLNA ZĽAVA pre dôchodcov

!!! NOVINKA !!!
Fúkaná izolácia
ZA BEZKONKURENČNÚ CENU

www.naj-strecha.sk Naj-strecha sro 0940 776 203

prev. Hencovce, Hencovská 119, okr. Vranov nad Topľou 0915 963 345, 0905 140 945 abavt.sro@gmail.com ABA VT sro - plachty

Našich športovcov podporujeme v každej sekunde



Sme TIPOS, **najväčší
podporovateľ športu
na Slovensku**

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

TIPOS

Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

NOVINKA: K oblúbenému pondelkovému žrebovaniu EXTRA VÝPLATY pribudne aj štvrtkové

Číselná lotéria, ktorá si za 2 roky získala tisíce hráčov, sa od 23. 4. 2026 rozširuje. K pondelkovému žrebovaniu pribudne aj štvrtkové – viac príležitostí na zábavu, kratšie čakanie a rovnaká šanca na výhru až 480 000 €.

2 roky na trhu: čo sa udialo?

Od spustenia Extra Výplaty až do 15. apríla 2026 bolo hráčom vo všetkých poradiach (1. – 8.) vyplatených celkovo 15 563 955,80€. Za každou výhrou stojí príbeh skutočného človeka, ktorému Extra Výplata priniesla radosť a príjemné prekvapenie. Spomedzi hráčov, ktorí sa tešili z výhry 1. poradia, ich bolo doteraz 14, v 2. poradí sa výhry dočkalo 63 hráčov. Všetci začali rovnako – jedným tipom a s trochu šťastia.

Za dva roky si Extra Výplata vybudovala povest' lotérie, ktorej možno dôverovať. Transparentné pravidlá, pravidelné žrebovania a skutočné výhry, ktoré sa skutočne vyplácajú – to sú hodnoty, na ktorých Tipos od začiatku stojí.

Prečo štvrtok?

Extra Výplata od samého začiatku stavia na pravidelnosti a zábave. Teraz k pondelkovému žrebovaniu pribudne aj štvrtkové – a s ním nový dôvod na príjemnú chvíľu tesne pred víkendom. Dvakrát do týždňa, kratší čas čakania medzi žrebovaniami. V Tipose ostávame verní tomu, čo funguje: jednoduchosti, reálnym výhram a jasným pravidlám, ktorým rozumie každý.

Štvrtok bol dlho dňom, keď si ľudia hovorili:

„Ešte chvíľa a je víkend.“ Od 23. apríla 2026 k tomu môže pribudnúť aj príjemná správa navyše.

Príbeh z 13. apríla: 6 eur, 30 000 €

Žrebovanie 13. apríla 2026 ukázalo, že výsledky každého žrebovania sú nepredvídateľné. Tak to pri lotériách býva. Jeden z hráčov uzatvoril stávkou online, vyplnil tiket náhodnými číslami v štyroch hracích poliach a vložil do hry 6 eur. Vyžrebované čísla z prvého osudia boli 3, 7, 17, 23, 26 a 27, z druhého osudia padlo powerballové číslo 1. Hráč trafil všetkých šesť čísel z prvého osudia – powerballové číslo sa však nezhodovalo, a tak dosiahol výhru 2. poradia vo výške 30 000€.

Každé žrebovanie prináša výhercov v rôznych poradiach. Tieto príbehy pripomínajú, že lotéria môže priniesť príjemné prekvapenie. Hrajte s rozvahou, hrajte zodpovedne! Nech sú stávky vždy v rámci vašich možností.

Extra Výplata: jednoduchá hra, reálne výhry

Extra Výplata je číselná lotéria, v ktorej sa hrá o hlavnú výhru 1. poradia vo výške až 480 000€. V 2. poradí možno získať až 30 000€. Cena za jeden tip je 1,50€ na jedno žrebovanie.

Od 23. apríla 2026 sa výherné čísla žrebojú každý pondelok aj každý štvrtok. Či už hráte online z pohodlia domova, alebo osobne na pobočke Tipos, pravidlá sú jasné a hra je férová.

Ako hrať zodpovedne?

Hrajte s radosťou, v rámci svojich možností a s

rozvahou. Pred registráciou sa oboznámte s nástrojmi zodpovedného hrania – nastavte si limity a stávkujte tak, aby hra zostala naozaj len zábavou.

Tipy pre zodpovedné hranie:

- Hrajte pre zábavu a potešenie, neberte hru ako formu zárobku.
- Nevnímajte hranie ako únik od každodenných problémov.
- Na hru si vopred stanovte finančný a časový limit.
- Nehrajte s cieľom získať späť peniaze, ktoré ste už raz prehrali.
- Rekapitulujte si pravidelne svoje výdavky a čas spojený s hraním.

Pokiaľ chcete získať viac tipov, nájdete ich na stránke: <https://www.tipos.sk/stranky/pre-hracov/zodpovedne-hranie/zdravotne-rizika-nadmerneho-hrania>

Ak máte podozrenie, že vaše hranie prekračuje zdravé hranice otestujte sa ZADARMO na našej stránke: <https://www.tipos.sk/stranky/pre-hracov/zodpovedne-hranie/test-mate-svoje-hranie-pod-kontrolou>.

Číselné lotérie sú určené výhradne 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:

Kolko čísel stačí trafiť na získanie hlavnej výhry 100 000 € v číselnej lotérii Všetko alebo Nič?

A: 0 čísel

B: 3 čísla

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 1. 5. 2026 od 12:00 hod. do piatku 8. 5. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebojeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Začalo sa obdobie ruje

Zvýšte opatrnosť pred výskytom medveďa

Štátna ochrana prírody Slovenskej republiky (ŠOP SR) prostredníctvom svojich zásahových tímov vykonáva hliadkovú činnosť v lokalitách so zvýšeným výskytom medveďa hnedého. Opatrenie prichádza v súvislosti so zvýšeným pohybom ľudí v prírode.

„Osobitne apelujeme na zvýšenú opatrnosť v lokalite vrchu Urpín v meste Banská Bystrica, kde aj po poslednom útoku zásahové tímy ŠOP SR naďalej zaznamenávajú pohyb jedincov medveďa hnedého,“ zdôrazňuje ŠOP SR zároveň opätovne vyzýva občanov, starostov a primátorov k aktívnej spolupráci pri nahlasovaní výskytu medveďa. Včasné informácie umožňujú rýchlu a efektívnu reakciu zásahových tímov, aj v súčasnosti s miestnymi poľovníckymi združeniami.

Prevenia je dôležitá

„Ako prevenciu odporúčame sa vyhýbať aktivitám v čase svitania, súmraku a počas noci, keď sú medvede najaktívnejšie, obmedziť pohyb v neprehľadnom a husto zarastenom teréne, využívať vyznačené turistické trasy a venovať pozornosť pobytovým znakom medveďa, ako sú stopy či trus,“ radia ochranári.

Čo robiť pri strete s medveďom

„Pri strete s medveďom zachovajte pokoj, nerobte prudké pohyby, pomaly sa vzdalujte a neotáčajte sa mu chrbtom. Ak zvieru ustupuje, nedráždite ho a vyčkajte. Ak je ohrozené zdravie, život alebo majetok, bezodkladne kontaktujte tiesňovú linku 112. Operátori situáciu vyhodnotia a v prípade potreby vyšlú zásahový tím. Verejnosť sa môže obrátiť aj priamo na jednotlivé zásahové tímy,“ odporúča Odbor komunikácie a propagácie ŠOP SR.

Ďalšie informácie o bezpečnosti a odporúčaniach, ako sa správať v oblastiach s výskytom medveďa hnedého, nájdete na webovej stránke: <https://zasahovytim.sopsr.sk/bezpecnost/> a webovej stránke: <https://www.pozormedved.sk/>.

Začalo sa obdobie ruje

Medvedie samce žijú počas celého roka samotárskym životom, výnimkou je práve obdobie medvedej ruje, v tomto období vyhľadávajú rujné medvedice. Medveď hnedý patrí k polygamným druhom, samec nasleduje medvedicu, pri ktorej v niektorých prípadoch zostáva aj viac ako 3 týždne. Samicu potom celý čas sprevádza, pričom ju bráni pred inými samcami a dokonca aj pred člove-



zdroj foto bergadder pixabay

kom. Vo vzťahu ku konfliktným stretom s človekom je najviac rizikové práve obdobie medvedej ruje. Tá je stresujúcim obdobím, najmä pre vodiace medvedice, ktoré chránia svoje mláďatá. Samce môžu byť agresívnejšie. Hoci sú medvede v čase ruje mimoriadne opatrné a kontaktu s človekom sa radšej vyhnu, môže v tomto období dochádzať k stretom s človekom, pretože stúpa ich aktivita aj počas dňa.

Kontakty na zásahové tímy:

Zásahový tím Západ: +421 910 406 418
Zásahový tím Stred: +421 903 201 879
Zásahový tím Východ: +421 910 406 581
Zásahový tím TANAP: +421 903 987 628
Zásahový tím NAPANT: +421 903 201 978
Zásahový tím FATRA: +421 910 658 615
Zásahový tím MURÁŇ: +421 910 195 790
Zásahový tím POLONINY: +421 910 273 574

» ren

Upečte si chutné mafiny

Mafiny sú chutnou pochútkou ku káve aj čaju. Môžete ich pridať deťom do školy alebo do tašky na výlet. Výroba týchto malých koláčikov je jednoduchá a dajú sa pripraviť i ozdobiť na mnoho spôsobov.

Jablkové mafiny

Suroviny: 150g hladkej múky, 100g celozrnnnej múky, 30g orechov, 2ČL kypriaceho prášku, 1/2 ČL sódy bikarbóny, 140g trstinového cukru, 1 vajce, 80ml oleja, 250g acidofilného mlieka, 150g jablk, 50g hrozienok

Postup: Hrozienka namočíme do vody. Orechy posekáme, jablká očistíme, zbavíme jadrincov a nahrubo nastrúhame.

Do misky vložíme múku, orechy, kypriaci prášok a sódu bikarbónu. Suroviny dobre premiešame.

Do druhej misky vložíme cukor, olej, vajce a acidofilné mlieko a vymiešame. Následne pridáme jablká a hrozienka a sypké prísady. Všetko spolu premiešame.

Pripravíme si plech na pečenie mafinov a jeho otvory vyložíme košíčkami alebo papierom na pečenie, ktorý sme si predtým nastrihali na potrebnú veľkosť. Cesto naplníme do košíčkov asi do dvoch tretín. Rúru vyhrejeme na 180 °C a pečieme asi 25 až 30 minút.

Mafiny s kúskami čokolády

Suroviny: hrnček = 250ml
1 hrnček polohrubej múky, 1/2 hrnčeka kryštálového cukru, 1/2 hrnčeka mlieka, 1/4 hrnčeka oleja, 1 vajce, 1/2 balíčka prášku do pečiva, čokoládu

Postup: Čokoládu si nasekáme na malé kúsky.

Do misky vložíme múku, prášok do pečiva, cukor, vajce, mlieko a olej a vymiešame cesto, do ktorého na záver zľahka vmiešame kúsky čokolády.

Pripravíme si plech na pečenie mafinov a jeho otvory vyložíme košíčkami alebo papierom na pečenie, ktorý sme si predtým nastrihali na potrebnú veľkosť. Cesto naplníme do košíčkov asi do dvoch tretín. Rúru vyhrejeme na 180 °C a pečieme asi 25 až 30 minút.



Ilustračné foto. zdroj foto Pexels pixabay

» ren

S Levom v Afrike

Jedenásť dní, štyri krajiny, tisíce kilometrov. Slovo pokoj zaznievalo ako refrén naprieč príhovormi. Posolstva prvej cesty pápeža Leva XIV. do Afriky majú presah ďaleko za hranice navštívených krajín.

V Alžírsku, krajine s malou katolíckou menšinou, sa predstavil ako pútnik pokoja. V Annabe, pôsobisku sv. Augustína, hovoril o viere ako o procese, ktorý nezačína dokonalosťou, ale hľadaním. Prítomných vyzval neostať pri starých vzoroch, ale skúsiť žiť inak, s dôrazom na vzťahy, solidaritu a zodpovednosť za druhých.

V kamerunskej Bamende, centre separatistického konfliktu, vyslovil tvrdé slová voči tým, čo zneužívajú náboženstvo pre vojenský, politický alebo ekonomický zisk. No hlavné posolstvo bolo o obnove: v Bohu sa dá vždy začať nanovo. Ako symbolickú podporu pápežovej návštevy vyhlásili separatisti trojdňové prímerie.

V Angole, krajine diamantov aj chudoby, pápež kritizoval logiku vykorisťovania prírodných zdrojov: „Keď nespravodlivosť kazí srdcia, chlieb pre všetkých sa stáva vlastníctvom niekoľkých.“ Pripojil slová o nádeji a radosi ako o sile, ktorá vzdoruje každej rezignácii. Despoti potrebujú ľud pasívny a sklenský; no kresťan je povelaný žiť v radosi.

V Rovníkovej Guinei pápež pripomenul, že Božie meno nesmie byť znesväčované túžbou po nadvláde, a že ekonomika vylúčenia a nerovnosti zabíja. Pri návšteve vážnov ich ubezpečil, že od Božej lásky nie je vylúčený nikto a že Boh sa nikdy neunaví odpúšťať: „Skutočná spravodlivosť nehľadá predovšetkým trest, ale najmä pomoc pri obnove života obetí, páchatelov i spoločností zranených zlom.“

Na stretnutí s mladými a rodinami zaznelo zhrnutie celej cesty: „Milovať je krásne, a najväčšie radosi vo všetkých oblastiach života pochádzajú zo schopnosti dávať sa a darovať sa, najmä keď slúžime tým, ktorí sú najviac v núdzi.“ Svetlo lásky, povedal Lev XIV., dokáže premeniť svet, aby sa každý človek cítil rešpektovaný a aby nikto nebol zabudnutý.

A tieto slová Svätého Otca sa týkajú aj nás na Slovensku.

www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN

» ACN

Podporíme tvoje veľké rozhodnutie



EXTRA ZĽAVA NA PRVÝ IQOS ILUMA i



Pošli SMS* v číselnom tvare 2001 na číslo 0940 682 190 a zľava je Tvoja.



Následne sa Ti ozve z IQOS zákazníckej linky a všetko vybavíš z pohodlia domova.

Chceš vedieť viac?

Zavolaj bezplatne na telefónne číslo 0800 400 600.

* SMS je spoplatnená tarífou Tvojho mobilného operátora.

TENTO VÝROBOK NIE JE BEZ RIZIKA. DODÁVA NIKOTÍN, KTORÝ JE NÁVYKOVÝ. JE URČENÝ VÝHRADNE PRE DOSPELÝCH, KTORÍ BY INAK POKRAČOVALI VO FAJČENÍ ALEBO V UŽÍVANÍ INÝCH NIKOTÍNOVÝCH VÝROBKOV.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



**INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU**

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITE
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

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

Model	Š x V x D	Cena
GRETA TP	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 €
GOLIÁŠ	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.

galerica
ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU

0948 88 88 55 galerica.sk

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie
Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce
Zateplenie

**ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 31.5.**

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

KOMINÁRSTVO

KOLAUDÁCIE
FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE
NEREZOVÉ KOMÍNY

SCHIEDEL

frezovanie2@gmail.com
0915 35 33 35

**PREBÍJANIE
a PREČISTENIE
ODPADOVÝCH POTRUBÍ**

WC - UMÝVADIEL
DAŽĎOVÝCH ZVODOV
PISOÁROV
GULIČIEK

NONSTOP
VAS

s možnosťou
využitia
kamerového
systému

0908 580 291

GO Pôžička

rýchlo
bez poplatkov

www.gopozicka.sk

OC Komunál, Vranov n/T.
0918 611 999

UŽ STE TO POČULI AJ VY? DOTÁCIE SPUSTIA NA JESEŇ TOHTO ROKA

VOLAJTE: 0914 403 131

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

Zelená domácnosť
Podpora využívania
obnoviteľných zdrojov
energie

Spolupráca s
Európskou úniou

OBMEDZENÝ POČET
Tepelné čerpadlo Galmet Prima
POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

5290€

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

Špičkové 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

- s našim 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

Galmet