

Ako som zachránil svoj dom...

Viac na str. 2

KVALITA, KTORÚ PREVERÍ POČASIE

Viac na strane 2

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku

Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**



GALÉRIA UDAVSKÉ

Poľské kamenárstvo na Slovensku so zárukou.

- Najväčší výber v regióne
- Kompletná dodávka a montáž
- Žula z celého sveta

INFO A OBJEDNÁVKY

0915 514 526
0918 078 274

Sme tu pre Vás
7 dní v týždni

www.kamenarstvoudavske.sk

ŽALÚZIE • SIETE • ROLETY



MASTER GROUP s.r.o.

SEZÓNNE ZĽAVY!

0915 927 993 • 0940 707 621
www.mgroupsro.sk

STRECHY

Najlacnejšia strešná krytina v okolí

PRÁCE

- Tesárske
- Pokrývačské
- Klampiarske

Všetko pre vašu strechu, prístrešky, altánky a iné.

Ponuky a zameranie ZDARMA.

0952 529 929

za NAJLEPŠIU CENU !!!

STUDNE

0907 148 965
0905 195 458

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

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

62-ročný opatrovateľ s praxou hľadá prácu ako opatrovateľ, prípadne drobné práce. ☎ **0917 381 983**

LACNÝ VÝKOP STUDNÍ

AKCIA
ZĽAVNENÁ CENA pre dôchodcov!
0915 877 159

KÚPIM staré motorky JAWA, ČZ, BABETTA, SIMSON + ND
☎ **0905 532 054** PONÚKNITE

HAT
Hobby and Toy



PREDAJ • SERVIS • MONTÁŽ
ROBOTICKÝCH KOSAČIEK

0910 34 44 66
BEZDRÔTOVÁ TECHNOLOGIA
www.mamotion1.sk

LIKVIDÁCIA AZBESTU

Nechajte si zhotoviť strechu od profesionálov!

Plechová strešná krytina
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

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Ako si vybrať kvalitnú plachtu alebo markízu?

Odborníci radia nepodceňovať materiál ani spracovanie

Mnohí ľudia riešia prekrytie terasy, ochranu techniky či zakrytie nákladu až vo chvíli, keď ich prekvapí počasie alebo poškodenie majetku. Práve vtedy sa ukáže rozdiel medzi lacným dočasným riešením a kvalitnou plachtou vyrobenou na mieru.

Podľa odborníkov z ABA VT s.r.o. je pri výbere dôležité zamerať sa najmä na materiál, spôsob uchytenia a samotné využitie plachty. Iné požiadavky má autoplachta, iné krycie plachty pre poľnohospodárstvo či priemysel a odlišné riešenia si vyžadujú markízy na terasy alebo altány.

Veľkou chybou býva výber univerzálnych rozmerov bez ohľadu na konkrétny priestor. Plachty vyrobené na mieru majú lepšiu stabilitu, dlhšiu životnosť a spoľahlivejšiu ochranu pred vetrom, dažďom či slnečným žiarením. Pri tienení terás zákazníci čoraz viac dbajú aj na estetiku, keďže markíza sa stáva súčasťou exteriéru domu.

Odborníci odporúčajú nepodceňovať ani kvalitu spracovania detailov, ako sú spoje, oká či uchyťacie prvky. Práve tie rozhodujú o tom, ako dlho bude riešenie bez problémov slúžiť.

ABA VT s.r.o. sa dlhodobo venuje výrobe autoplachiet, krycích systémov a markíz na mieru. Firma upozorňuje, že správne zvolené riešenie dokáže výrazne predĺžiť životnosť majetku a zároveň zvýšiť komfort pri každodennom používaní.

ABA VT s.r.o.
Prevádzka: Hencovce, Hencovská 119, okr. Vranov nad Topľou
tel.: +421 915 963 345, 0905 140 945
email: abavt.sro@gmail.com



Prasknuté steny – dom si písal vlastný horor bez môjho súhlasu

Najskôr to bola len malá prasklina. Taká tá „neriešim, zamaľujem a zabudnem“.

Lenže potom začala rásť. Pomaly, potichu, ale isto – ako problém, ktorý si hovoríš, že vyriešiš zajtra.

Dlažba v kuchyni sa zrazu prehýbala, dvere sa zasekávali a ja som mal pocit, že náš dom si povedal, že statiku si už rieši sám, mimo nás.

Úprimne? Chytila ma panika. V hlave som už videl zbíjačky, rozkopanú podlahu, prach všade a pocit, že toto nebude „malá oprava“, ale rodinný stavebný maratón na niekoľko mesiacov.

Potom som zavolať do ABA Innovator.

A tam sa celý príbeh otočil.

Prišli, všetko odborne skontrolovali a bez zbytočných rečí vysvetlili, čo sa deje. Pod domom vznikli dutiny a podlažie strácalo stabilitu. Namiesto katastrofických scenárov však prišli s riešením, ktoré bolo rýchle, presné a

bez veľkého búrania. Pomocou špeciálnej injektáže spevnili podklad a stabilizovali podlahu tak, že som doslova videl, ako sa vracia späť na svoje miesto.

Najväčší šok? Že sa to dá vyriešiť bez chaosu, prachu a života na stavenisku.

Dnes už viem, že praskliny nie sú len kozmetický problém. Dom vám nimi posiela SOS signál. A čím skôr ho zachytíte, tým menej peňazí, nervov a starostí vás to stojí.

Ak vám doma praskajú steny, podlažie robí „vlnobitie“ alebo máte pocit, že dom sa hýbe viac než vaša hypotéka, nečakajte. ABA Innovator mi pomohol zachrániť dom aj nervy. A za to by som im dnes najradšej postavil pomník. Stabilný, samozrejme.

Pavol P. z Vajnora



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**

20. júna 1976

vo finále futbalových **Majstrovstiev Európy v Belehrade zvíťazilo** mužstvo **Česko-Slovenska nad Nemeckom** na pokutové kopy

Výročia a udalosti

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

Máte pozemok bez infraštruktúry?
Chcete tam rýchlo bývať alebo na ňom zarábať?
S Ecocapsule Box môžete už o 3 mesiace!

- Plne sebestačné (off-grid)
- Modulárne jednotky
- Bez pripojenia na sieť
- Bez plánovania a stavebného procesu
- Okamžite pripravené na použitie po dodaní



BOX XS / 13,2 m² – OD 29 900 EUR*
 BOX CLASSIC / 25 m² – OD 55 000 EUR*
 BOX XL / 37,5 m² – OD 79 900 EUR*

*CENY SÚ BEZ DPH

www.ecocapsule.com

0907 877 864

Bezplatný týždenník

HUMENSKO

VRANOVSKO-SNINSKO-MEDZILABORECKO

EV 6211/24

Najbližšie k ľuďom

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

so sídlom Pekárska 7489/40A,

917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník III, rok 2026

Redakcia:

Mierová 6508/107

HUMENNÉ

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, Brekovo, Jasenov, Kochanovce, Topoľovka, Medzilaborce, Snina, Čemerne, Vranov nad Topľou

nepámy týždeň:

Humenné, Brestov, Papín, Závadka, Medzilaborce, Dlhé nad Cirochou, Zemplínske Háme, Čemerne, Vranov nad Topľou, Snina, Sečovská Polianka, Sedliská, Slovenská Kajňa, Tovarné, Zámotov

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

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SALANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽČANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇČANSKO-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-BS
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA

cena za materiál a prácu 26,99 € / m²

0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

OPRAVY STRIECH

OPRAVÍME POŠKODENÉ MIESTA, ŠKRIDLÝ, PLECHY, ODKVAPY A KOMÍNY.

0918 263 913

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

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

PREDÁM BUKOVÉ ODREZKY KRÁTKE

0908 102 786

REKONŠTRUKCIA BYTU

BEZ DRAHÝCH FIRIEM!

MOJE SLUŽBY

➤ Kúpeľne & Jadrá

➤ Obklady & Dlažby

➤ Sadrokartón

➤ Maľovanie & Stierky

MOJA ZÁRUKA

✓ Poriadok po práci

✓ Obhliadky aj cez víkend

✓ Pevná cena

ZAVOLAJTE MI PRE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

+421 944 998 455

Čujte.sk

Unikátné plavenie dreva v Rakytove

www.cujte.sk

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE 0907 895 864

LEPŠIA PRÁCA

mojbager.sk

ZVLÁDNEŠ TO SÁM

90 € deň

POŽIČAJ SI MINIBAGER

✓ JEDNODUCHÉ OVLÁDANIE

✓ ZMESTÍ SA VŠADE

✓ UŠETRÍŠ STOVKY €

0905 111 484

Vranov a okolie • Dovozy po dohode

HAT

Jozef Hatala

TECH

Deratizácia

Dezinsekcia

Dezinfekcia

0908 208 908

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

22. júna 1944

Výročia a udalosti

začala sa operácia Bagration, ktorej výsledkom bolo zničenie zoskupenia nemeckých vojsk v Bielorusku.

BITUFLEX s.r.o.

OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt

- penetrácia

- vynikajúca nepriepustnosť vody

- vzhľad škridle

- vysoká životnosť

- ZAMERANIE ZDARMA

- BEZ ZÁLOHY

- prvotriedny materiál zn. Index mineral design

- záruka 25 rokov a dlhodobé skúsenosti

ZÁVA pre seniorov

Oprava komínů GRÁTIS

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLÝCH STRIECH

na KĽÚC

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

HU26-24 strana-

3

Máj bol pre EXTRA VÝPLATU naozaj EXTRA!

Extra výplata uzavrela svoje prvé prémiové obdobie. Hráčom priniesla stovky tisíc eur navyše.

Máj 2026 sa zapísal do histórie číselnej lotérie EXTRA VÝPLATA ako obdobie plné významných momentov, zaujímavých výhier a noviniek, ktoré posunuli hru na novú úroveň. Prémiové obdobie, ktoré prebiehalo od 4. do 28. mája 2026, prinieslo hráčom zvýšené výhry, novú frekvenciu žrebovaní a aj niekoľko pozoruhodných výherných príbehov.

Počas ôsmich prémiových žrebovaní získali hráči na výhrach navyše viac ako 410-tisíc eur. Prémiové obdobie potvrdilo, že EXTRA VÝPLATA prináša hráčom atraktívny herný zážitok, pričom dôležitou súčasťou hry zostáva zodpovedný prístup k hraníu.

Dva dôležité míľniky pre EXTRA VÝPLATU

Prémiové žrebovanie bolo spojené hneď s dvoma významnými míľnikmi. Prvým bolo druhé výročie hry EXTRA VÝPLATA a druhým zavedenie druhého žrebovania v týždni.

Prvé štvrtkové žrebovanie sa uskutočnilo 23. apríla 2026 a odvtedy majú hráči možnosť zapojiť sa do hry až dvakrát týždenne. EXTRA VÝPLATA tak vstúpila do novej etapy, ktorá hráčom prináša viac

príležitostí zapojiť sa do hry a tešiť sa z možnosti získať atraktívne výhry.

Dvojnásobné výhry v nižších výherných poradiach

Počas prémiového obdobia boli výhry v 3. až 8. výhernom poradí zdvojnásobené. Výšky výhier v prvom a druhom poradí zostali nezmenené.

Tento bonus sa premietol do celkovo 87 751 výherných tiketov, na ktorých hráči získali spolu o 410 697 eur viac oproti štandardnému režimu hry. Výsledkom bolo prémiové obdobie, počas ktorého si zvýšené výhry rozdelil veľký počet hráčov naprieč viacerými výhernými kategóriami.

Výhra, ktorá bude prichádzať desať rokov

Najvýraznejší moment prémiového obdobia prinieslo žrebovanie 21. mája 2026. Hráč z Banskobystrického kraja získal výhru v prvom poradí.

To znamená, že počas nasledujúcich desiatich rokov mu bude na bankový účet pravidelne vyplácaná suma 4 000 eur mesačne.

Práve tento typ výhry robí EXTRA VÝPLATU jedinečnou. Namiesto jednorazovej sumy prináša víťazovi dlhodobý pravidelný príjem, ktorý môže predstavovať významnú

finančnú podporu v každodennom živote.

Dvaja hráči získali po 30-tisíc eur

Máj priniesol radosť aj ďalším výhercom. Počas prémiového obdobia získali dvaja hráči výhru v druhom poradí, pričom každý z nich si odniesol 30 000 eur.

Výsledky prémiových žrebovaní ukázali, že výhry sa počas špeciálnych akcií dostávajú k veľkému počtu hráčov naprieč rôznymi výhernými kategóriami.

EXTRA VÝPLATA pokračuje. A pripravuje ďalšie novinky

Aj po skončení prémiového obdobia pokračuje EXTRA VÝPLATA v novom režime s dvoma žrebovaniami týždenne. Spoločnosť TIPOS zároveň avizuje, že hráči sa aj v budúcnosti môžu tešiť na ďalšie novinky a prekvapenia v podobe nových herných a výherných zážitkov, o ktorých bude informovať už čoskoro.

Výhercom ešte raz gratulujeme.

Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Nezodpovedná účasť na hazardných hrách môže viesť k finančným stratám. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky
stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Počas koľkých rokov bude výhercovi prvého poradia
EXTRA VÝPLATY na bankový účet pravidelne
vyplácaná suma 4 000 eur mesačne?

A: 10 rokov

B: 30 rokov

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



Súťaž týždňa prebieha od piatku 12. 6. 2026 od 12:00 hod. do piatku 19. 6. 2026 do 10:00 hod.

Zo správnych odpovedí vyžrebojeme 3 výhercov

Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

HU26-24 strana-4



Žrebujeme v pondelok
a odteraz už aj
vo štvrtok

4 000 €



Hrajte o **4 000 €**
mesačne na **10 rokov**

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18. rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk



Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

Pripravte si smoothie alebo šalát s vajíčkom a tuniakom

Nezabúdajte na hlávkový šalát

Hlávkový šalát je na jar aj v lete súčasťou takmer každého zeleninového pokrmu, alebo aspoň vizuálnym spestrením našich jedál. Vďaka množstvu prospešných látok je jeho hodnota podľa odborníkov naozaj veľká a preto by sme naň rozhodne nemali zabúdať. Výhodou je, že si túto zdravú zeleninu môžeme dopestovať aj v našich záhradách.

Šalát obsahuje množstvo prospešných látok. „Ukrýva sa v ňom množstvo vitamínov – B1, B2, B6, B9, C, E, K a hodnotný je aj pre obsah železa, vápnika, sodíka, zinku, selénu, horčíka a draslíka. Jeho priaznivé účinky sa prejavia aj vďaka obsahu vlákniny,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava.



Hlávkový šalát sa hodí aj na prípravu smoothie.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

„Konzumácia šalátu nám môže pomôcť pri tráviacich ťažkostiach, posilní náš imunitný systém, odstráni únavu, podporí oxykšičenie buniek, zabezpečí lepšie zužitkovanie bielkovín v našom organizme, posilní nervy a pre nízky obsah kalórií pomôže aj pri redukcii hmotnosti,“ hovorí odborníčka na zdravú výživu a dodáva, že čím je šalát tmavší, tým viac obsahuje antioxidantov a tie zabraňujú vzniku zápalových procesov.

Vplyv na cievy

Vitamín C a betakarotén v šaláte chránia a posilňujú naše cievy, zlepšujú prietok krvi a tým zabraňujú vzniku infarktu. Draslík prítomný v hlávkovom šaláte znižuje krvný tlak a výhodný pomer omega-3 a omega-6 mastných kyselín má priaznivý vplyv na zvyšovanie hladiny HDL cholesterolu („dobrého cholesterolu“) a zároveň na zníženie hladiny LDL („zlého cholesterolu“).

Šalát a Diabetes melitus

Je štúdiami preukázané, že zelená zelenina znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Dôvodom je nízky glykemický index, ktorý nespôsobí vysoký nárast

hladiny cukru v krvi. Odporúčaný je najmä rímsky šalát, pretože obsahuje viac esenciálnych mikroživín, tiež obsahuje lactucaxantín – antidiabetický karotenoid, ktorý znižuje hladinu glukózy.

Šalát a nespavosť

Pri rozrezaní šalátu je vidno bielu tekutinu, ktorá obsahuje lactucarium, látku, ktorá má relaxačné a spánok vyvolávajúce účinky podobné ako pri pôsobení ópia. Nemusíte sa však báť vedľajších účinkov.

Šalát a zdravie očí

V šaláte sa nachádza aj látka nazývaná zeaxantín, ide o antioxidant, ktorý zlepšuje videnie a bráni vekom podmienenej makulárnej degenerácii. V kombinácii s luteínom, ktorý je v ňom tiež prítomný, znižuje vznik katarakty - sivého zákalu.



Šalát si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

zdroj foto erichh pixabay

tot, 1 hrst petržlenová vňať, 6 listov hlávkového šalátu, 1 jablko, 1 hruška, šťava z 1/2 citróna, 2,5 dcl vody

Postup:

- Jablko aj hrušku umyjeme, očistíme, zbavíme jadrovníkov a nakrájame na menšie kúsky.
- Do mixéra dáme špenátové listy, čerstvú petržlenovú vňať, hlávkový šalát, jablko, hrušku, šťavu z polovice citróna a 1 dcl vody.
- Všetko mixujeme aspoň 2 minúty, pričom postupne prilievame vodu.

HLÁVKOVÝ ŠALÁT SO ZEMIAKMI A TUNIAKOM

Suroviny: 6 ks zemiaky, 2 ks vajce, 10 ks cherry paradajky, 1 hrst olivy, 2 ks jarná cibuľka, 2ks hlávkový šalát, 1 konzerva tuniakov vo vlastnej šťave

na zálievku: 3 PL extra panenský olivový olej, 1 PL francúzska horčica, 1 PL citrónová šťava, 1 štipka soľ, mleté čierne korenie

Postup:

zálievka: Z oleja, horčice, citrónovej šťavy, štipky soli a korenia vymiešame metličkou zálievku.

Šalát:

- Zemiaky kefkou dôkladne očistíme pod tečúcou vodou a uvaríme v šupke do mäčka. Po vychladnutí ich pokrájame na kolieska.

- Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny.
- Paradajky umyjeme a prekrájame na polovice.
- Jarnú cibuľku pokrájame na kolieska.
- Šalát rozdelíme na listy, umyjeme a necháme na site odkvapkať.
- Na väčšiu misu poukladáme šalát, naň navrstvíme zemiaky, vajčka, paradajky, olivy a kúsky tuniaka. Zalejeme zálievkou. Posypeme mladou cibuľkou nakrájanou na kolieska.
- Šalát prelejeme pripravenou zálievkou.

ŠALÁT S VAJÍČKOM A UHORKOU

Suroviny: 2 ks hlávkový šalát, 3 ks vajce, 1 ks šalátová uhorka, 2 dl smotana alebo biely jogurt, pažitka alebo mladá cibuľka

Postup:

- Šalát rozdelíme na listy, umyjeme a necháme na site odkvapkať.
- Uhorku umyjeme a nakrájame na kolieska.
- Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny.
- Na väčšiu misu poukladáme šalát, naň navrstvíme uhorky a vajčka. Prelejeme smotanou alebo bielym jogurtom. Posypeme dobre umytou a posekanou pažitkou, prípadne mladou cibuľkou nakrájanou na kolieska.

» ren



Šalát je chutnou a chrumkavou súčasťou mnohých pokrmov.

zdroj foto artsbakery pixabay

NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE
0907 895 864

LEPŠIAPRÁCA.sk

20 ročné skúsenosti v praxi

NAJ STRECHA s.r.o.

OPRAVA eternitových, plechových, šindľových a plochých striech

➔ Bez potreby demontáže

➔ Poradenstvo **ZDARMA**

➔ Oprava komínov a montáž/oprava odkvapových žlabov

LETNÁ AKCIA

www.naj-strecha.sk

f Naj-strecha sro

0940 776 203

S		6	7			5	
U	3	5	9	8			
D							6
O	6	8		2	7		9
K	5	2				9	6
U		7					4
				6			
			9	4	8		
						5	

S			5			9	
U		9				2	7
D		3		8	9		
O			5				6
K					7	9	3
U	4					2	
			3		5		6
					6	7	8
						5	

S		6	7			5	
U	3	5	9	8			
D							6
O	6	8		2	7		9
K	5	2				9	6
U		7					4
				6			
			9	4	8		
						5	

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

QR

IMBODY SPORT

www.imbodysport.sk

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

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

INFORMÁCIE:
+421 907 895 865
info@imbodysport.sk

REGIONPRESS

NAHLAS...
...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Chcem priniesť do nášho mesta pozitívnu prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomôžu

Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosti a zodpovedného riadenia

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 | 0907 895 864

HU26-24 strana-7

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠIEJ 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,- €

Váš domov, vaša sloboda.

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

0800 162 162

www.stannah.sk



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA
FASÁDA**



BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

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

LK-Servis
Slovakia, s.r.o.

UŽ VIAC
AKO **20**
ROKOV
S VAMI

KLIMATIZÁCIA

Od **99€** Na splátky **BEZ NAVÝŠENIA**

0915 863 995 www.lk-servis.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 30.6.

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

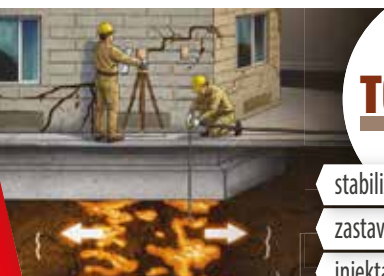
ABA
INNOVATOR

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

zastavenie sadania budov

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «



TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu

zastavíme sadanie budov

injektážou syntetickej živice

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

0918 726 754

sk.abainnovator.com