REGIONPRESS 22. TÝŽDEŇ / 30. MÁJ 2025

SPIŠSKO
SPIŠSKONOVOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 32 540 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

ČISTENIE HROBOV
• Čistenie hrobov • Obnova písma
• Dosekávanie písma
AKCIA
JEDNOHROB ~~90€~~ 80€
DVOJHROB ~~140€~~ 120€
Obnova písma ~~2,00 €~~ 1,50€/ZNAK
Impregnácia a doprava ZDARMA
0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk
25_0024

ZATEPĽOVANIE PODKROVIA
NOVINKA
• STRIEKANÁ PUR PENA
• FÚKANÁ CELULÓZA
• MONTÁŽ SADROKARTÓNOV
+48602521334
99-041

NÁTERY SK
-NÁTERY STRIECH
-OPRAVA KOMÍNOV
-DLHÁ ŽIVOTNOSŤ FARIEB
-ZA VÝHODNÉ CENY
0940 151 498
53_0051

www.regionpress.sk
REGION PRESS

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
0905 338 878

Výročia a udalosti

11. jún 1881
bolo **otvorené Národní divadlo v Prahe** premiérou Libuše od Bedřicha Smetanu

PERUKOS POTERY
• STROJOVÉ CEMENTOVÉ POTERY
• PENOBETÓN
0948 611 918
www.cementove-potery.sk
99-005

MALIARSTVO
-Nátery striech
-Nátery kostolov
-Nátery vo výškach
-Oprava komínov
-Maľovanie fasád
0940 167 755
58_0028

HYDINA FURAJTAR s.r.o.
Hospodársky dvor Margecany
BIELA ČIERNA HNEDÁ JARABÁ SUSSEX
Hydinárska Farma Margecany začiatkom marca začne predaj vysokoznáškových mládok Moravia v 5-tich farbách vo veku od 12 do 18 týždňov.
Hydina je v 100% zdravotnom stave.
Cena sa pohybuje od 6,5 €/ks do 9 €/ks, záleží od veku zvierat.
V ponuke máme aj brojlerové kurčatá ROSS 308 a brojlerové kurčatá Kalimero, ktoré sa vyznačujú nenáročným chovom a kvalitným mäsom.
Prijímame objednávny na 6 až 8 týždňové chovné morky.
Cena je 13,50 €/ks. Morky sa začnú predávať koncom apríla.
je nutné si hydinu telefonicky objednať.
O presnom dátume Vás budeme vopred informovať.
Ku každej hydine ponúkame aj krmne zmesi
0905 358 480 0908 825 900
PREFERUJEME, ABY SI ZÁKAZNÍK MOHOL VYBRAŤ ZVIERATÁ PRIAMO Z CHOVU!
VIAC INFORMÁCIÍ VÁM OCHOTNE POSKYTNEME NA HORE UVEDENÝCH KONTAKTOCH
99-022

Merkury Broker
HYPOTÉKA?
Nechajte to na naších špecialistov.
www.poistimevas.sk
99-010

RECYKLÁCIA STAVEBNÉHO ODPADU
ZBERNÝ DVOR
pristavíme kontajner
odvezieme
zrecyklujeme
0907 519 566
recyklujeme betón, panely, tehly, asfalt, zeminu
(ostatný odpad je potrebné vo predajni STAVY-PIESKY)
www.prachnar.sk
Radlinského 20, Spišská Nová Ves
99-008

Bezplatný týždenník
SPIŠSKO
SPIŠSKONOVOVESKO-LEVOČSKO-GELNICKO
EV 6204/24
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.
Ročník II, rok 2025
Redakcia: Bajkalská 3852/20 POPRAD
spissko@regionpress.sk

INZERCIA
Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878

Distribúcia:
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (32.540 domácností)
párny týždeň:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Gelnica, Novoveská Huta, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iliašovce, Jamník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

nepárny týždeň:
Smižany, Levoča, Domaňovce, Spišské Podhradie, Spišský Hrhov, Spišský Štvrtok, Margecany, Prakovce, Spišská Nová Ves, Danišovce, Harichovce, Hrabušice, Iliašovce, Jamník, Krompachy, Letanovce, Lieskovany, Markušovce, Odorín, Spišské Tomášovce, Spišské Vlachy, Spišský Hrušov, Teplička

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

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

Západné Slovensko

BV	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galantsko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+IL
TT	49.930	Trnavsko
ZM	20.930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LI	37.270	Liptovsko=LM+RK
LC	30.860	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Martinsko+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemersko = RV+RS+RA
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92.130	Košicko
KS	24.900	Košicko okolie
SL	12.940	Ľubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+KK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

Slovenskí študenti mieria na Shell Eco-marathon

Študenti Strednej priemyselnej školy dopravnej v Trnave idú opäť na preteky v úspornej jazde Shell Eco-marathon. Okrem toho, sa na preteky vracajú aj študenti bratislavskej Strojníckej fakulty STU. Spolu so stovkami študentov z Európy a Afriky sa budú snažiť prejsť čo najviac kilometrov na jeden liter paliva alebo jednu kilowatthodinu elektrickej energie.

Preteky budú 10. až 15. júna na poľskom okruhu Silesia Ring. Rekord mladých Trnavákov z minulých rokov je 222 km/1 kWh s vozidlom prototyp na batériový pohon a bratislavských študentov z STU je 534 km/1 liter benzínu. Pretekov sa za Slovensko zúčastní aj tím z Technickej univerzity v Košiciach.

Na jeden liter až stovky kilometrov - Shell Eco-marathon je súťaž zameraná na úspornú jazdu, v ktorej študentské tímy zo stredných a vysokých škôl navrhujú a konštruujú vozidlá s cieľom dosiahnuť čo najväčší počet kilometrov na jeden liter paliva alebo jednu kilowatthodinu elektrickej energie. Tieto preteky poskytujú študentom technických škôl a univerzít príležitosť prezentovať svoje nápady a vízie o tom, ako by mohla vyzerať budúcnosť mestskej mobility.

Trnavskí dopraváci - študenti zo Strednej priemyselnej školy dopravnej v Trnave sa tento rok zapájajú do pretekov s dvoma autami na batériový pohon. Jedno úplne nové postavili do kategórie UrbanConcept a druhým budú súťažiť v kategórii prototypov. Nové vozidlo UrbanConcept je vyrobené z karbónového a kevlarového kompozitného materiálu v kombinácii so sklolaminátom a spevňovacou platňou. Vozidlo má netradičný dizajn, ktorý je výsledkom inovatívneho riešenia otvárania dverí smerom nahor. Tím, ktorý vozidlo navrhol a zostrojil, má 12 členov. Druhý tím pre vozidlo prototyp má 11 členov a ich vozidlo je vyrobené z karbónového plátna v kombinácii so sklolaminátom. Pri jeho konštruovaní využívali 3D tlač.

Študenti z bratislavskej STU - sa tento rok zapoja do pretekov s prototypom na benzínový pohon. Ich vozidlo je vyrobené z uhlíkových vlákien. Kvapkovitý dizajn poskytuje veľmi dobrú aerodynamiku.

Košickí študenti zo Strojníckej fakulty TUKE - sa zúčastnia pretekov s prototypom na benzín.

Pretekov sa tento rok zúčastní takmer 119 tímov z 25 krajín Európy a Afriky.

Dopraváci-Prototyp2. ***zdroj: foto Seesame***
» ren

Výročia a udalosti

8. jún 1600
v Prahe sa konala **prvá anatomická pitva ľudského tela**, ktorú uskutočnil lekár **Ján Jesenský-Jessenius**; pitva trvala až do 12. júla 1600

KLAMPIARSTVO
0904 121 559 | www.tulis.sk KLTP s.r.o.
37-13

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH
www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk
66-008

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH
výškové práce 0947 102 999
37-38-1

LIKVIDÁCIA AZBESTU
Likvidácia azbestových strešných krytín
www.azbeststrechy.sk
0904 638 568
99-036

STROJOVÉ POTERY a omietky
PIESOK, ŠTRK, KAMENIVO A ZEMINA
od 15m³ - dovoz zdarma
0948 300 988
53-0090

FRÉZOVANIE a VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
› revízie komínov ku kolaudáciám RD
› frézovanie a vložkovanie komínov
› strojové čistenie zadechtovaných komínov
› fasádne komíny
› čistenie a kontrola komínov
0905 279 418
obhliadka ZDARMA
Kontaktujte nás v pracovných dňoch od 7.00 hod do 17.00 hod
www.kominar-poprad.sk
www.kominyfrezovanie.sk
Erimont s.r.o., Lučivná 315
0905 279 418, Michal Hudáč
99-011

KOMINÁR MATEJ
KOMPLEXNÉ KOMINÁRSKE SLUŽBY
MATEJ KRAVEC
0949 739 648
www.kominarmatej.sk
85_0065

PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
Za priateľnú cenu
0908 842 631
53_0055

spissko.sk

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
Naše OCEĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domov
DUB MATNÝ | DUB ŠEDÝ | ORECH MATNÝ | DUB vzor | ANTRACIT | BIELE vzor
AKCIA 460 €
kovanie ZDARMA
zameranie ZDARMA
v ponuke aj INTERIÉROVÉ DVERE
v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge
všetky dvere SKLADOM
odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR
www.ocelovedvere.sk
ocelovedvere@ocelovedvere.sk
0905 468 802 | KEŽMAROK, Hlavné námestie 78 | Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
66-11

AKCIA
PLYNOVÉ KOTLY
DESTILA
zľava do 30.6.2025
PLYNEX, Kátlovce 2
033/5576 143
06-0026

NÁTERY STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu
0908 152 485
53-0051

LIDL

KAŽDÝ DEŇ **NÍZKE CENY**

NAKUPUJ ZA

POLOVICU

AKTIVUJ KUPÓN

1+1 ZADARMO

1.87**

0.94*

Repkový olej

1 l v pokladni aj
Slnečnicový olej
1 l za 1,00 € pri kúpe
1 + 1 zadarmo s Lidl plus

AKTIVUJ KUPÓN

1+1 ZADARMO

3.99**

2.00*

(1 kg = 8,00)

Rajo maslo

250 g

AKTIVUJ KUPÓN

1+1 ZADARMO

1.20**

0.60*

Trvanlivé mlieko

1 l
1,5 % tuku

50% ZĽAVA

~~2.06~~

1.53

Toaletný papier

8 kotúčikov
2-vrstvový
parfumovaný

1 kotúčik iba **0.20**

NAJNIŽŠIA CENA V LIDLI TENTO ROK!

OD PONDELKA

OD PONDELKA 2. 6. DO NEDELE 8. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

UŠETRITE* 54%

4.69

Konzumné zemiaky neskoré

10 kg balenie
nepraté
varný typ B – múčnové

1 kg iba **0.47**

10 kg balenie

UŠETRITE* 50%

3.49

Ploché broskyne

1 kg balenie

34% ZĽAVA

~~2.29~~

1.49

Losos atlantický

cena za 100 g
celá fileta s kožou

OD PONDELKA 2. JÚNA

CENOVÝ HIT

od **7.99**

Pánske/Dámske pracovné nohavice

veľ.

POZNÁTE Z TV

OD ŠTVRTKA 5. JÚNA

CENOVÝ HIT

179.-

Dvojkomorový nafukovací paddleboard

veľ.

POZNÁTE Z TV

Ďalej na www.lidl.sk

49-0002

JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA
eko
Kvalitné brikety, pelety a drevo za výborné ceny
BUKOVÉ BRIKETY
960 kg 302€ 245€
600 kg 252€ 185€
SMREKOVÉ PELETY A1
1005 kg 332€ 312€
780 kg 286€ 266€
DREVO V KLIETKE
1,7 prm 257€ 232€
1 prm 192€ 172€
Objednajte: 0918 348 999
www.ekomax.sk info@ekomax.sk
DOPRAVA ZDARMA po celej SR
JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA
73-0001

čujte.sk
Nález a záchrana Einmannbunkru
www.cujte.sk
autor fo...nska

ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893
53-0008

Čistenie hrobov
dosekávanie písma od 80€
pred
po
AKCIA
Používame materiál nemeckej kvality
jednohrob 80 €
dvojhrob 120€
maľba písma 1,50€/znak
impregnácia a doprava zdarma
Predaj a montáž svietnikov a váz za zvýhodnené ceny
0902 509 700
Výmena krycích dosiek, pomníky s nápismi, náhrobné fotky, tabuľky s menami
www.cisteniehrobovsaris.sk
25 0078

Chcete si podať riadkový inzerát?
Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) SN (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.
Príklad:
RP SN 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321
Inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený 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 €
Čísla rubrík:
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 neuverejňujeme. 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 „SN" v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.
(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

SUDOKU

				2	5		9	3
						1		
	4	5						
6	2	3						
1					9	5		
					6			8
	3		8			4		6
	9			3				1

OBNOVA STRIECH
Reálna záruka 12 ROKOV
Obhliadka ZDARMA
Jarná AKCIA!
• PRIEMYSELNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRIESTORY
ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ (aj PLOCHÉ) strechy
INDEX 3D
PVC
• VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV
• OBNOVA KOMÍNOV
• OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDĽA
0949 765 613
37-040-1

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
Redakcia
Spišsko
0905 338 878
e-mail:
petrekova@regionpress.sk

Festival letectva v Piešťanoch

Letisko v Piešťanoch sa počas víkendu 14. a 15. júna 2025 opäť stane miestom, kde sa obloha premení na pódium pre vzdušných akrobatov, historické i moderné lietadlá, svetelné efekty a pyrotechnické divadlo. Štvrtý ročník Festivalu letectva Piešťany sa nesie v duchu úcty k minulosti a obdivu k letectvu. S podtitulom „Vzdušná oslava významných výročí" sa venuje dvom dôležitým míľnikom: 80. výročiu ukončenia druhej svetovej vojny a 145. výročiu narodenia generála Milana Rastislava Štefánika.

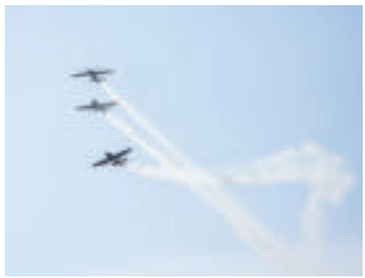
„Som veľmi rád, že naše župné letisko je užitočné nielen pre leteckú dopravu, ale aj pre podujatia, ktoré majú zmysel. Festival letectva je jedným z tých, ktoré prepájajú generácie, inšpirujú mladých a posilňujú regionálnu identitu. Aj tento rok bude festival silným zážitkom pre všetkých, ktorých fascinuje lietanie, história či technika. No bude tiež symbolom našej úcty k tým, ktorí sa zaslúžili o slobodu, pokrok a mier. Srdečne pozývam všetkých na piešťanské letisko. Verím, že nás čaká nielen silný program, ale aj priaznivé počasie," povedal trnavský župan Jozef Viskupič.

Akrobatické lietanie

Sobota prinesie celodenný program s najväčšími leteckými esami, ktoré predvedú majstrovstvo v akrobatickom lietaní, lety historických strojov aj ukážky vojenskej techniky. Večer vyvrcholí unikátnou nočnou leteckou šou, ktorá bude kombinovať lety za tmy, svetelné efekty, pyrotechniku a hudobnú choreografiu – jeden z vrcholov celého festivalu.

Nedeľný program bude orientovaný viac na rodiny s deťmi, ktoré si prídu na svoje vďaka interaktívnym ukážkam, pozemným prezentáciám, workshopom, zábavným stanom a doplnkovým aktivitám. „Festival letectva je pre nás výnimočnou príležitosťou predstaviť krásy a zážitky Trnavského kraja. Na letisku vytvoríme atraktívne prezentačné priestory, ktoré oslovia rodiny s deťmi, milovníkov histórie aj technických nadšencov," dopĺňa výkonná riaditeľka KOCR Trnavský kraj Agáta Mikulová.

Festival pripravuje Trnavský samosprávny kraj v spolupráci s Krajskou organizáciou cestovného ruchu Trnavský kraj a so Slovenskou leteckou agentúrou.



» ren
zdroj foto TTSK

Važec sa pripravuje na unikátny chorovod

Druhá júnová nedeľa bude na Liptove aj v znamení tradičného sprievodu dievčat a žien, takzvaného chorovodu pod názvom Omilienci. Tento tradičný zvyk sa v obci Važec udržiava stáročia. Na vlastnej koži bude možné zažiť silné ženské hlasy, slávnostné kroje a pohyb sprievodu v unikátnom tvare podkovy v nedeľu 8. júna 2025.

Folklórne zvyky a tradície boli na Liptove vždy silné a v niektorých obciach sa udržiavajú doposiaľ. Patrí k nim aj obec Važec, ktorá sa po stáročia stáva dejiskom unikátneho Chorovodu Omilienci - obradového tanečno-spevného sprievodu dievčat a žien. Tento sprievod sa vo Važci koná iba jeden raz do roka a to na Svätého ducha. Obyvatelia obce sú na svoje tradície Chorovodu Omilienci nesmierne hrdí a tento tradičný zvyk sa snažia udržiavať. „Vážime si dedičstvo našich predkov a chceme ho chrániť naďalej. Aj preto sme sa rozhodli, že obec v spolupráci s folkloristami a miestnym odborom Matice slovenskej požiada o zápis Svätodušného Chorovodu Omilienci do Reprezentatívneho zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva Slovenska," povedal starosta obce Milan Lištiak.

Chorovod v tvare podkovy - Po skončení pobožnosti v chráme sa v minulosti zišli ženy a v usporiadanom sprievode, takzvanom chorovode v tvare podkovy, prechádzali so spevom dedinou. Podkovu tvorilo 20 až 30 žien, držiacich sa pomocou bielych šatiek. Do chorovodu sa zapájali výlučne mladé slobodné dievčatá a mladé ženy, hlavnou predspeváčkou bola vždy najmladšia nevesta. Chorovod 8. júna 2025 začína o 14.00 hodine na hornom konci obce a pokračuje dolu hlavnou ulicou. Do sprievodu sa zapájajú deti z Detského folklórneho súboru Podkrivánček, muži z Folkórneho združenia Stráne, tiež hosťujúce folklórne súbory a nechýba ani široká verejnosť. Obyvatelia domov si pri tejto príležitosti vyzdobujú priečelia dvorov tradičnými tkanými obrusmi, kobercami a ľudovou tvorbou. Následne na námestí slávnosť pokračuje vystúpením folklórnych súborov aj otváraním studničiek. Tento rok sa slávnosti zúčastnia aj bývalé účastníčky chorovodov, mnohé z nich sú už deväťdesiatročné. Aj vo svojom veku sú inšpiráciou pre mladú generáciu a ochotne a so zanietením chystajú kroje i pre svoje vnúčatá. „Omilienci je skutočne živá tradícia, je hlboko zakorenená v identite našej obce. Nejde o žiadne scénické prevedenie, mladé dievčatá a ženy budú v slávnostných važeckých krojoch, nevesta v rožkavom čepci spievať: Omilienci chodia, za ruky sa vodia, dobrú jar vítajú, pesničky spievajú," prezradila riaditeľka Oblastnej organizácie cestovného ruchu REGION LIPTOV a obyvateľka obce Važec Darina Bartková.

» ren
zdroj foto OOCR REGION LIPTOV

Najlepšie je konzumovať reďkovku čerstvú

Reďkovka je veľmi výživná zelenina

Sezóna reďkovky je relatívne dlhá a závisí od odrody. Zvyčajne ju pestujeme od apríla až do polovice septembra. Keďže nám táto nenápadná zelenina ponúka množstvo zdravotných benefitov, mali by sme ju pravidelne zaraďovať do svojho jedálnička.

Pestovanie a zber

Reďkovka je jednou z najstarších kultúrnych rastlín a vôbec nie je náročná na pestovanie. Najlepšie sa jej darí v mierne vlhkej pôde. Reďkovky nie sú len červené malé guľôčky, ako ich poznáme najčastejšie. Existuje viacero druhov, ktoré sa líšia farbou, veľkosťou, chuťou a obdobím pestovania. Zbiera sa hlavne koreň, ale aj listy a naklíčené semená, najmä u bielej reďkovky.

Reďkovku môžeme pridávať aj do šalátov. *zdroj foto _Alicja_ pixabay*

Účinky na zdravie

Reďkovka ponúka okrem sviežej chuti aj množstvo zdravotných benefitov, vďaka ktorým by sme ju mali podľa odborníkov pravidelne zaraďovať do svojho jedálnička. „Reďkovka je bohatá na vitamín C, ktorý zohráva kľúčovú úlohu pri posilňovaní imunitného systému a ochrane buniek pred oxidačným stresom. Obsahuje tiež vitamíny skupiny B, vitamín K a minerálne látky ako draslík, vápnik, horčík a fosfor," približuje Mgr. Katarína Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Vysoký podiel vody (až 95 %) a nízky obsah kalórií robia z reďkovky ideálnu potravinu pri redukčných diétach. „Je tiež výborným prírodným zdrojom antioxidantov, ktoré chránia pokožku pred predčasným starnutím a podporujú jej regeneráciu. Pravidelná konzumácia môže zmierniť prejavy zápalových ochorení, ako je akné alebo ekzém," dopĺňa odborníčka na zdravú výživu. Prítomnosť draslíka v reďkovke pomáha chrániť zdravie srdcovo-cievneho systému. Vďaka nízkemu glykemickému indexu a podielu vlákniny prispieva reďkovka aj k stabilizácii hladiny cukru v krvi. „Vláknina obsiahnutá v reďkovke pomáha zlepšovať črevnú peristaltiku a podporuje trávenie. Konzumácia reďkoviek stimuluje tvorbu žlče, čím priaznivo pôsobí na činnosť pečene a žlčníka," vymenúva ďalšie pozitíva Mgr.Blažová. Okrem toho má reďkovka mierne močopudné účinky, ktoré napomáhajú prirodzenému vylučovaniu toxínov z tela.

Reďkovka. *zdroj foto jhenning pixabay*

Najvzácnejšia je čierna

Najvzácnejšia na vitamíny a minerály je čierna reďkovka, ktorá okrem iného obsahuje významné množstvo draslíka, tak dôležitého pre kardiovaskulárny ako i nervovo-svalový systém človeka. Obsahuje horčičné silice, ktoré sú zodpovedné za jej charakteristickú štipľavú chuť. Šťava z čiernej reďkovky má veľmi dobré účinky pri niektorých problémoch so žlčníkom či pečeňou, tráviacich ťažkostiach ako sú nadúvanie, zápcha a pocit ťažoby po jedle. Sirup z tohto druhu reďkovky sa používa pri ochoreniach dýchacích ciest - na zmiernenie kašľa.

Pozor!

Pred konzumáciou sirupu je dobré poradiť sa s lekárom, pretože v niektorých prípadoch sa šťava z reďkovky neodporúča piť - napríklad tehotenstvo, ochorenia štítnej žľazy, žalúdočné vredy.

Použitie

Pre zachovanie čo najväčšieho množstva prospešných látok je najlepšie konzumovať reďkovku čerstvú, môžeme ju pridať do šalátov, nátierok alebo použiť ako prílohu k hlavným jedlám. Výborne sa hodí aj do smoothie nápojov.

» ren

Všímajme si, čo sa okolo nás deje

Psychologická prvá pomoc je dôležitá

Psychologická prvá pomoc (PPP) vynikajúco dopĺňa znalosti prvej pomoci a hoci nie je terapiou, a ani ju nenahrádza, je to účinná metóda na poskytnutie okamžitej podpory, ktorá môže pomôcť znížiť stres a vážne psychické zranenia spôsobené ťaživou životnou udalosťou alebo katastrofou. Aj preto v nej Slovenský Červený kríž počas uplynulých dvoch rokov vyškolil takmer 1000 svojich dobrovoľníkov a zamestnancov, ktorí poskytli psychologickú podporu bezmála 60 000 ľuďom.

„PPP vnímam na jednej strane ako rozšírenie prvej pomoci o väčšiu ľudskosť, láskavosť a ochotu pomôcť, ale aj ako snahu naučiť sa rešpektovať zvyky, tradície a kultúru, z ktorej zasiahnutá osoba pochádza. Keďže aj intervencie PPP a naše reakcie môžu byť niekedy nevhodné, treba aby sme sa naučili, ako sa človek počas krízovej udalosti môže správať, čo môže prežívať. Aby sme vedeli, čo urobiť a čo naopak nerobiť vôbec. A hlavne, aby sme sa naučili, že aj my sami máme vlastné limity, ktoré netreba podceňovať," zdôrazňuje zdravotníčka Marika Kubíková, ktorá pôsobí ako riaditeľka Územného spolku SČK v Liptovskom Mikuláši a zároveň je aj inštruktorka prvej pomoci a školiteľka PPP.

Čo si máme predstaviť pod PPP?

Je to súbor jednoduchých a praktických krokov, ktorých cieľom je zmierniť akútny stres, obnoviť pocit bezpečia a podporiť zvládanie situácie.

Riadime sa pritom 3 zásadami:

• ***Pozeraj*** **-** Všímať si, čo sa deje okolo vás. Posúdiť situáciu, bezpečnosť a potreby ľudí a identifikovať tie osoby, ktoré môžu potrebovať pomoc.

• ***Počúvaj*** **-** Aktívne načúvať ľuďom, ktorí potrebujú podporu. Vypočuť ich obavy, emócie, potreby, no bez hodnotenia. Prejaviť empatiu a vytvoriť bezpečné prostredie pre ich prežívanie.

• ***Prepájaj*** **-** Poskytnúť praktické informácie a prípadne prepojiť zasiahnuté osoby s ďalšou pomocou - sociálnou, zdravotníckou, psychologickou. Pomôcť im spojiť sa s rodinou, komunitou alebo odborníkmi. Povzbudiť ich v hľadaní podpory a riešení.

Ilustračné foto. *zdroj foto vdnhieu pixabay*

PPP sa využíva aj:

- na školách,
- v prípadoch riešenia násilia,
- ako spôsob rovesníckej podpory,
- v prípravách reakcie na katastrofu,
- alebo ako efektívna zručnosť komunitnej podpory duševného zdravia.

Naučiť sa ju môže každý

Psychologickú prvú pomoc sa môže podľa odborníkov naučiť poskytovať každý z nás a pomôcť tak rodine, priateľom alebo kolegom, ktorí čelia náročným emočným výzvam. „Psychologickú prvú pomoc zvládne poskytovať aj vyškolený laik - podobne, ako v prípade predlekárskej prvej pomoci. Preto Slovenský Červený kríž na svojich Územných spolkoch začína ponúkať toto školenie aj pre verejnosť. Program duševného zdravia vznikol vďaka podpore Európskej komisie," uzatvára SČK.

Informácie poskytol Slovenský Červený kríž (SČK)

» ren

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

68-002

POKRÝVAČ- TESÁR

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

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

91-00099

PRENÁJOM a PREDAJ

ELEKTRICKÝCH polohovacích postelí s dovozom

www.epostel.sk

0903 841 587

Ľubotice . e-mail: epostel@epostel.sk

37-124

POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE DO 30.06.2025

ZDARMA
doprava,vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

91-0099

ODKÚPIME

mince do roku 1945
vojnové predmety
z 1. a 2. svetovej vojny
výkup hodiniek
výkup nožíkov
poľovnícke trofeje a celé zbierky

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

46-0006

LETO PRE SENIOROV
V ORAVSKEJ HORÁRNI!

Využite VOĽNÉ TERMÍNY od JÚLA do konca SEPTEMBRA

NEPRACUJÚCI DÔCHODCA
IBA ZA 296 €
1 OSOBA NA 6 DNÍ / 5 NOCÍ

ŠTÁTNA DOTÁCIA
100 EUR
1 NEPRACUJÚCI DÔCHODCA

CEZ REKREAČNÉ POUKAZY PREPLATENIE AŽ 55 % Z CENY POBYTU!

Oravská Horáreň
20 ROKOV

Pobytový balíček zahŕňa:
- 5 x ubytovanie v dvojposteľových izbách
- 5 x raňajky formou bufetu
- 5 x obed podľa výberu
- 5 x večera podľa výberu z ponuky jedál
- 1 x celodenný zájazd autobusom za krásami Oravy
- 1 x folklórne vystúpenie

Cena pobytu v hlavnej sezóne je 396 €/1 osoba.

***
Penzión Oravská horáreň
Oravský Podzámok č. 396
lokalita Hrušťín Zábava

BONUS: 1 x káva a zákusok v cukrárni Bublinka v Hrušťíne, vstup do herní, parkovanie v areáli, požičanie bicyklov, WIFI, darček Oravskej horárne na pamiatku

Rezervácie: 0918 591 942, info@oravskahoraren.sk
Informácie o nás nájdete na: www.oravskahoraren.sk

37-122

BUĎTE NA OČIACH AJ V JÚNI

Vyskúšajte čím skôr

ÚČINNÚ REKLAMU

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

SPIŠSKO

Týždenne až v 32 540 domácnostiach

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8
Profesionálny pákový kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €

JURA X10
Veľký automatický kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

JURA E6
Malý automatický kávovar

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

FIORENZATO F64
Mlynček

1 DEŇ	VÍKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

ČERSTVO PRAŽENÁ KÁVA

Pri pravidelných odberoch kávy, prenájom kávovaru zdarma.

SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 250G

SINGLE ORIGIN 100% ARABICA 500G

MISTERO BLEND 80/20 500G

VENETO BLEND 1KG

TOSCANA 100% ARABICA 1KG

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava
+421 910 315 415, info@domkavy.sk

Pondelok – Piatok: 08:00 – 16:30
Jedná sa o nezáväznu B2B ponuku.