

POPRADESKO KEŽMARSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 520 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

KUCHYNE Z POLSKA

Nemusíte nikde chodiť...
Stačí zavolať, my prideme k Vám.

**DARČEK
ZDARMA**
ku každej
objednávke
kuchyne

00-48 532 543 741
jsochacki79@gmail.com

GARANCIA NAJNIŽŠEJ CENY

11. jún 1881

bolo otvorené **Národné divadlo v Prahe** premiérou Libuše od Bedřicha Smetanu

Výročia a udalosti

STUDIO KLÁRA - kaderníctvo

Dámske, pánske a detské



strihanie ofiny

ZDARMA 😊

- strihanie vlasov
- farbenie, melírovanie
- stylingová úprava a poradenstvo
- svadobné účesy
- spoločenské účesy
- predžovanie a zahusťovanie vlasov
- ošetrovanie vlasovej stonky



STUDIO KLÁRA - tel.: 0948 080 867
Hraničná 667/8 /Kovomarket/ Poprad

PEGATHERM

Sme na trhu už **21 ROKOV**

Partizánska 1849, Poprad - Západ
(vedľa autosalónu Peugeot)

MÁME OKNÁ PRE VŠETKÝCH ... AJ PRE NÁROČNÝCH

- Moderný dizajn a vysoká kvalita
- 5-7 komorový profil rámov v triede A
- Izolačné 2-3 sklo
- Odborné poradenstvo a vzorková predajňa



... radi Vás privítame

Plastové okná a dvere



Garážové brány



Zasklievanie balkónov



**AKCIA
TEPLÝ RÁMČEK
GRÁTIS**

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0905 338 878
0907 877 862

www.pegatherm.sk

info: 0918 957 982
052 7764 353
e-mail: info@pegatherm.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

TEPUJEME
KOBERCE
A SEDAČKY

- VYZDVIHNEME
- VYČISTÍME
- SUCHÉ PRIVEZIEME

4€/m²
0910 281 674

**Okamžitý
výkup
nehnutelností
v hotovosti**

tel. 0905 924 303

Kúpime ornú pôdu

ZATEPLOVANIE PODKROVIA

- STRIEKANÁ PUR PENA
- FÚKANÁ CELULÓZA
- MONTÁŽ SADROKARTÓNOV

+48602521334



Bezplatný týždenník

**POPRADESKO
KEŽMARSKO**

EV 6206/24

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

Rokník II, rok 2025

Redakcia: Bajkalská 3852/20
POPRADESKO
popradsko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Marcela Petreková 0905 338 878
Miroslav Imrich 0907 895 865
Alena Berithová 0907 877 862

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (41520 domácností)

Každý týždeň:
Poprad, Kežmarok, Abrahámovce, Huncovce, Spišská Belá, Vlková, Vrbov, Spišská Sobota, Stráže pod Tatrami, Batizovce, Hozelec, Hôrka, Hranovnica, Jánovce, Kravany, Lučivná, Spišská Teplica, Spišské Bystré, Spišské Štiavnik, Svit, Štrba, Švábovce, Vikartovce,



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	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIAANSKO
HC	30.330	HÍHOVCEKO-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	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.200	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUCENECKO-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-B5
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VF-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Slovenskí študenti miera 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 Strojnickej 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 sklaminátom 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 sklaminátom. 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 Strojnickej 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

KLAMPIARSTVO
0904 121 559 | www.tulis.sk KLTP

NÁTERY a ČISTENIE STRIECH
výškové práce 0947 102 999

ŽALÚZIE, SIETKY
proti hmyzu
rýchlo, lacno, kvalitne
0907 942 957
www.lacne-zaluzie.sk

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

STRECHY
OPRAVY · REKONŠTRUKCIE
VÝMENA ŽLABOV · ZVODOV
NÁTERY STRIECH
0907 940 920

O.K. OKNO www.OKOKNO.SK
22 ROČNÉ SKÚSENOSTI
plast drevo hliník

ŠIROKÁ PONUKA PRODUKTOV
ŠPIČKOVÉ KOMPONENTY
KVALITNÉ PREVEDENIE
VÝHODNÉ CENY

vonkajšie/vnútorne ŽALÚZIE
MARKÍZY
ROLETKY
KONTAKT: 0948 081 256

DOSTOJEVSKÉHO 23 (VEDĽA ÚTOPIE)

Čistenie hrobov
dosekávanie písma od 80€

AKCIA Používame materiál nemeckej kvality

jednohrob 80€
dvojhrob 120€
malba písma 1,50€/znak

impregnácia a doprava **zdarma**

0902 509 700
www.cisteniehrobovsaris.sk

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

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

BEZPEČNOSTNÉ DVERE
Naše **OCELOVÉ 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

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



KAŽDÝ DEŇ

NÍZKE CENY

NAKUPUJ ZA

POLO VICU

AKTIVNÝ KUPON
1+1 ZADARMO Plus
 1.87**
0.94*
 Repkový olej
 1 l v petrolejovej fľaši
 Sítnedrozdový olej
 1 l za 1,00 € pri kúpe
 1 + 1 zadarmo v LIDL plus



AKTIVNÝ KUPON
1+1 ZADARMO Plus
 3.99**
2.00* (1 kg = 8,00)
 Rajo maslo
 250 g



AKTIVNÝ KUPON
1+1 ZADARMO Plus
 1.20**
0.60*
 Trvanlivé mlieko
 1 l 1,5 % tuku



50% ZĽAVA
 3.96
1.53
 Toaletný papier
 8 kotúčikov
 2-vrstvový
 parfumovaný

1 kotúčik iba
0.20
NAJNIŽŠIA CENA V LIDLÍ TENTO ROK!
 Floralys Camomile
 2 0 0

OD PONDELKA

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

UŠETRITE* 54%

1 kg iba
0.47

4.69
Konzumné zemiaky neskoré
10 kg balenie
nepripravené
varný typ B - prílohové

10 kg
balenie



UŠETRITE* 50%

3.49
Ploché broskyne
1 kg balenie



LIDL STANOK
TERAZ CENOVE

*Ušetríte na jednotkovej cene v porovnaní s predchádzajúcou cenou za rovnaké množstvo

34% ZĽAVA

2.29
1.49
Losos atlantický
cena za 100 g
celá fileta s kožou



PLATÍ DO 10. 6.

OD PONDELKA 2. JÚNA
CENOVÝ HIT
 od **7.99**
 Pánske/Dámske pracovné nohavice
 €100
 POZNÁTE Z TV



aj online

PARKSIDE

OD ŠTVRTKA 5. JÚNA
CENOVÝ HIT
179.-
 Dvojkomorový nafukovací paddleboard
 €100
 POZNÁTE Z TV



aj online

mistral

Viac na www.lidl.sk

Posledná možnosť kúpiť si do 8. 6. 2025 alebo do vypredania zásob. Objavte viaceré vybrané ceny sú iba v LIDL. Táto LIDL výzva sa uplatňuje len v LIDL a v LIDL plus. Podmienky sú uvedené na www.lidl.sk. *Ušetríte na jednotkovej cene v porovnaní s predchádzajúcou cenou za rovnaké množstvo. Cena LIDL výzvy sa uplatňuje len v LIDL a v LIDL plus. Podmienky sú uvedené na www.lidl.sk. *Ušetríte na jednotkovej cene v porovnaní s predchádzajúcou cenou za rovnaké množstvo.

King Shaolin **Gitana**

Benefičný koncert pre Filipa

Štvrtok 5. jún 2025 o 18:00
Drevený artikulárny kostol v Kežmarku

Zakúpíť vstupenky a prispieť do zbierky môžete:

- online na stránke www.studentskeremesla.sk
- osobne v Kežmarskej informačnej agentúre - Hlavné námestie 26/64, 060 01 Kežmarok
- osobne v **SSS Biela voda** - Nad traťou 1342/ 28, 060 01 Kežmarok
- na mieste v termíne konania koncertu

Výťažok z koncertu putuje na pomoc Filipovi Rusnákovi s nepriaznivým zdravotným stavom. Pomôcť môžete zakúpením vstupenky, alebo ľubovoľným príspevkom. Cena vstupenky je 15,- EUR. Prispieť do zbierky môžete aj bez účasti na koncerte online, alebo osobne na jednom z uvedených miest. Benefičný koncert a zbierku organizuje Biela voda n.o.

Viac informácií a predpredaj: www.studentskeremesla.sk

ORGANIZÁTOR: BIELA VODA
KULT MINOR

SERVIS OKIEN A DVERÍ

0903 606 263

Ponúkame kvalitnú opravu plastových okien a dverí. Výmena skla, tesnenia, nastavenie okien a dverí, výmena komponentov a iné. **Obhliadka TERMOKAMEROU**

Kancelária:
Podtatranská 135/2
bl. Lipa, 058 01 Poprad

www.oprava-servis-okien.sk

Kamenárstvo

Predajňa SVIT, ul. SNP 145 oproti Bille

Najväčší výber pomníkov na Slovensku

0948 906 102 ...LACNO A KVALITNE...
www.kamenarstvosvit.sk

AKCIA

PLYNOVÉ KOTLY DESTILA

zľava do 30.6.2025

PLYNEX, Kátlovce 2
033/5576 143

DACHMANN

www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN

- EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
- PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK
- ZASKLIEVANIE BALKÓNŮV
- SIETE PROTI HMVZU, ŽALÚZIE
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com
051/7718 607, 0903 634 202, 0944 047 008

www.regionpress.sk

REGION PRESS

ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL
0908 337 893

BarezioPLUS

kompletné pohrebné služby

TATRANSKÉ NÁM. 5

OPROTI NEMOCNICI V POPRADE

0909 121 314

WWW.BAREZIOPLUS.SK

@KOMPLETNEPOHREBNESSLUZBY

SIKERS SVIT

Hlavná 15/33

tel./fax: **052 / 775 65 20, 0903 518 902**

- **Komplexné stavebné práce**
- **Stavby na kľúč**
- **Rekonštrukcie**



o k n á a d v e r e

Slovaktual[®]

**Plastové
a hliníkové
okná a dvere**

svit@slovaktual.eu



Brány a dvere od európskej jednotky nás presvedčili!

Automatická
garážová brána
od **954 €**

Domové dvere
bez bočného dielu
od **1354 €**

HÖRMANN

sikerssvit@sikerssvit.sk

JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA

EKO LIPTOV

Kvalitné brikety, pelety a drevo za výborné ceny
!Ušetríte práve teraz!

BUKOVÉ BRIKETY 960 kg	SMREKOVÉ PELETY A1 1005 kg	DREVO V KLIETKE 1,7 prm
S ROZVOZOM 280€ 215€ osobný odber * 260€ 195€	S ROZVOZOM 322€ 272€ osobný odber * 302€ 252€	S ROZVOZOM 212€ 192€ osobný odber * 192€ 172€

SMREKOVÉ BRIKETY
960 kg

S ROZVOZOM 280€ **220€**
osobný odber * 260€ **200€**

OBJEDNAJTE: 0905 546 999 info@ekoliptov.sk
www.ekoliptov.sk

* Pri osobnom odbere v Kráľovej Lehote a v Ľubochni

Doprava v okrese Poprad ZDARMA

JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA JARNÁ AKCIA

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

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

Výročia a udalosti

TEPELNÉ ČERPADLÁ

odborná montáž - garantovaný servis

DOTÁCIU VÁM OKAMŽITE ODRÁTAME

5-ročná záruka na celé dielo
5-ročný bezplatný servis

www.ime.sk 0948 106 722

IME

R290

Google hodnotenie 5/5 viac ako 100 recenzií

STRIEKANÉ IZOLÁCIE

12,50 €/m² pur penou, hrúbka 20 cm

0,58 €/m² hrúbka 1 cm

- najlepší pomer kvalita/cena
- predĺžená záruka na 60 mesiacov
- diagnostika zatepľovaných konštrukcií v cene

Partner firmy Stavpoč Jendrol'

STAVEBNÉ PRÁCE tel: 0915 363 983

POTERY A STROJOVÉ OMIETKY IZOLÁCIA PODKROVIA

MONTÁŽ SADROKARTÓNU 9,50€/m² ZATEPĽOVANIE rodinných domov tel: +48 665 719 051

EURO-MONT

BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET

Odborne a kvalitne!

Široký výber povrchových úprav lakom alebo olej-voskom

Bezprašná technológia

Predaj a montáž drevených parkiet

Oprava a výmena poškodených parkiet

Kompletná renovácia s 3x lakovaním už od **14,99€/m²**

0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMÍNOV

NOVÁ STRECHA.

Za rozumnú cenu

0908 152 485

PROFI STRECHA RÝCHLO A KVALITNE

- NÁTERY STRIECH
- NÁTERY VO VÝŠKACH
- NÁTERY KOSTOLOV
- OPRAVA A MUROVANIE KOMÍNOV

0940 366 431

FARBY KTORÉ ŽIJÚ ZA VÝHODNÚ CENU

MALIARSTVO

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Maľovanie fasád

0940 167 755

Riadková inzercia

- 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

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

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

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1€
- Text 51 až 100 znakov 2€
- Text 101 až 150 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 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 nahradíte písmena „PP“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

Redakcia Popradsko

0905 338 878
0907 877 862

6. jún 1944 Výročia a udalosti

vylozenie v Normandii

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPĽOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZĽAVA na materiál **45%**

0948 012 507 • www.profkominy.sk

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKOKH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrobu 100€

0944 229 001

Najlepšie je konzumovať redkovku čerstvú

Redkovka je veľmi výživná zelenina

Sezóna redkovky 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

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



Redkovku môžeme pridávať aj do šalátov. zdroj foto Alicja_pixabay

Účinky na zdravie

Redkovka ponúka okrem sviežej chuti aj množstvo zdravotných benefitov, vďaka ktorým by sme ju mali podľa odborníkov pravidelne zaraďovať do svojho jedálnička. „Redkovka 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 redkovky 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 redkovke pomáha chrániť zdravie srdcovo-cievneho systému. Vďaka nízkemu glykemickému indexu a podielu vlákniny prispieva redkovka aj k stabilizácii hladiny cukru v krvi. „Vláknina obsiahnutá v redkovke pomáha zlepšovať črevnú peristaltiku a podporuje trávenie. Konzumácia redkoviek stimuluje tvorbu žlče, čím priaznivo pôso-



Redkovka.

zdroj foto jhenning pixabay

bí na činnosť pečene a žlčníka,“ vymenúva ďalšie pozitíva Mgr. Blažová. Okrem toho má redkovka mierne močopudné účinky, ktoré napomáhajú prirodzenému vylučovaniu toxínov z tela.

Najzácnejšia je čierna

Najzácnejšia na vitamíny a minerály je čierna redkovka, 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 štiplavú chuť. Šťava z čiernej redkovky má veľmi dobré účinky pri niektorých problémoch so žľazníkom či pečenu, tráviacich ťažkostiach ako sú nadúvanie, zápcha a pocit ťažoby po jedle.

Sirup z tohto druhu redkovky 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 redkovky neodporúča piť - napríklad tehotenstvo, ochorenia štítnej žľazy, žalúdočné vredy.

Použitie

Pre zachovanie čo najväčšieho množstva prospešných látok je najlepšie konzumovať redkovku 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 ťažkou 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 bežne 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:

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

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

- **Prepájať** - 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 násillia,
- 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 nároč-

ným 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

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

POKRÝVAČ- TESÁR

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

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

Redakcia Popradsko

0905 338 878
0907 877 862

POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech, renovácia garáží, zateplenie, oprava a renovácia žlabov kompletná výmena striech

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE DO 30.06.2025

ZDARMA doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

Kontakt: +421 949 623 050

ODKÚPIME do roku 1945 mince vojnové predmety z 1. a 2. svetovej vojny

výkup **hodiniek**
výkup **nožíkov**
poľovnícke trofeje a celé zbierky

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

LETO PRE SENIOROV V ORAVSKEJ HORÁRNI!

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

ŠTÁTNA DOTÁCIA 100 EUR 1 NEPRACUJÚCI DÔCHODCA

CEZ REKREAČNÉ POUKAZY PREPLATENIE AŽ 55% Z CENY POBYTU!

Penzión Oravská horáreň Oravský Podzámok č. 396 lokalita Hruštín Zábava

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

BUĎTE NA OČIACH AJ V JÚNI

Vyskúšajte čím skôr **ÚČINNŤ REKLAMU**

v najčítanejšom týždenníku na Slovensku **POPRADESKO**

Týždenne až v **41 520** domácnostiach

TU MÔŽE BYŤ VAŠA REKLAMA

SUŠIAKY NA PRÁDLO

okenné sušiaci s montážou bez VRTANIA a poškodenia okna alebo fasády!

Hliníková konštrukcia

záruka 5 rokov

PONÚKAME : OKENNÉ SUŠIAKY, BALKÓNOVÉ SUŠIAKY, LODŽIOVÉ SUŠIAKY

AKCIA -25% (platí pre produkty s vrtaním)

www.eurosusiak.sk 0918 219 828

PRENÁJOM KÁVOVAROV

Big bean

SANREMO D8		JURA X10	
10€N	VIKENDI	2-30 DNÍ	11-60 DNÍ
60 €	90 €	40 €	20 €
20 €	30 €	15 €	10 €
5 €	9 €	7 €	5 €

JURA E6		FIORENTATO F64	
10€N	VIKENDI	2-30 DNÍ	11-60 DNÍ
20 €	30 €	15 €	10 €
10 €	5 €	7 €	5 €

BIGBEAN.SK

Big BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 418 info@domkavy.sk

Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.