



GALANTSKO ŠALIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 390 domácností

TOP KANCELÁRIA
SPECIALISTA NA KANCELÁRSKE POTREBY

Najširší sortiment kancelárskych a školských potrieb v regióne

Viac ako 100 modelov tašiek skladom.
Celý sortiment nájdete aj na www.topkancelaria.sk

PUMA CONVERSE THULE

TOP OFFICE, s. r. o., Metáľkova 922, bulevar TROCAT | Výroba pečiatok **trodat**, výroba menoviek ku dverám, zárobkové listy

ZIATKA

zlatickaobchodik.sk
Zlatička obchodik
0905 652 484
Vlčanská 7124/8
Šaľa

Ponúkame
krátkodobú
aj dlhodobú
opaťeru seniorom
v zložitom
zdravotnom stave!

www.penzion-seniorov.sk
0905 822 956

DETSKÝ TEXTIL A OBUV
CHLAPEC · DIEVČA · BÁBÄTKÁ

Kvalitné oblečenie od slovenských a poľských výrobcov

SÚPRAVY · TEPLÁKY · TRIČKA
PYŽAMÁ · PANČUCHY · PAPUČKY
GUMÁKY · ČIAPKY · HRAČKY

OBJEDNÁVKY AJ ONLINE

Štrkovisko MEUM prijme
Lodného strojníka
7,50€/hod. netto

Viac info po telefóne: Alena Lisíková
0907 083 184, expedicia@meum.sk

AKCIA
PLYNOVÉ KOTLY
DESTILA
zľava do 30.6.2025

PLYNEX, Kátlovce 2
033/5576 143

SBS LAMA SK

prijme bezpečnostného pracovníka na objekt

Duslo - Šaľa
1 100 € / brutto
POS nutný!

0911 245 691

JAHODY - SAMOZBER

SAMOZBER JAHÔD

NACHÁDZAME SA
MEDZI OBCAMI
MAJČICHOV A HOSTE

OTVORENÉ

PON - NED | 6:00 - 18:00

0911 654 806
Jahody-samozber
www.jahody-samozber.sk

3€/KG

kompletná **REKONŠTRUKCIA**
starej strechy na kľúč

od profesionálov s 22 ročnými skúsenosťami

NAJVÄČŠÍ SKLAD REZIVA V ŠIROKOM OKOLÍ

Betónové, keramické, plechové krytiny,
odkvapový systém

STRECHY KAJAL
0907 743 442 | KAJAL 152 | WWW.STRECHYKAJAL.SK

Strečárske, tesárske,
pokryvačské a klampiarske práce

www.kamenarstvo-andrassy.sk
0905 320 476

VEĽKÉ zníženie cien až 30% veľa farieb / nové tvary

Rýchla dodacia doba | Zaručená kvalita | 30 ročná prax

Zo žuly
zaoblené hrany
od 1 700 eur

Zo žuly
zaoblené hrany
od 2 150 eur

ZDARMA

Na zavolanie prideme a odborné poradenie!
Dovoz do 100 km | Do 80 písmen | Váza a svietnik do 70 eur

Dielňa: Topoľnica č. 265
031/780 42 40

STREBNÉ KRYTINY
STAVEBNÉ REZIVO
ODKVAPOVÉ SYSTÉMY
OSB DOBKY
STREBNÉ OKNÁ
TATRANSKÝ PROFIL
IZOLAČNÉ MATERIÁLY

Okoč
STRECHY na kľúč

SKRIDKA LACNEJŠIE AKO PLECH

Ja som chytil loptu, oni chytili mňa!
odporúčajú NOVOTA ŠAĽA

ARRI, s.r.o.

www.strecha.ws tel.: +421 951 444 444

MAĽBY / STIERKY
aj airless systémom 0903 228 167

PÔŽIČKY 0918 709 028
od 18-80 ROKOV
od 400€ do 30 000€
www.bestpozicka.sk

Pohrebné poistenie • Poistná suma 3 000 - 10 000€
0949 806 558

Bezplatný týždenník

**GALANTSKO
ŠALIANSKO**

EV 6236/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESSso sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Pekárska 40/A
917 01 TRNAVA

galantsko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Jozef Belica 0905 534 595
Bc. Dominika Kondulová 0910 698 446www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (34.390 domácností)

páry týždeň: Galanta, Šala, Sládkovičovo, Matuškovce, Tešedíkovo, Čierna Voda, Mostová, Vozokany, Dolné Saliby, Kráľov Brod, časť Veľké Úľany, Košúty, Diakovce, Žihárec, Selice, Trnovec nad Váhom, Horná Kráľová, Dlhá nad Váhom, Váhovce, Kráľová nad Váhom, Veľká Mača**nepáry týždeň:** Galanta, Šala, Sládkovičovo, Matuškovce, Tešedíkovo, Čierny Brod, Tomášikovo, Horné Saliby, Trstice, Kajaľ, Hájske, Vičany, Neded, Močenok, Abrahám, Pusté Úľany

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že vieť 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-ŠALIANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOĽČANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČANSKO-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	
OP	33590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40150	PRIEVIDSKO	
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26880	ZIARSKO-ZC-B5	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

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

Miništroval som budúmu pápežovi

Santiago sa nikdy nenazdával, že sympatický muž v biskupskom odevu, ktorý s ním žartoval o basketbale, jedného dňa bude stáť na čele Katolíckej cirkvi.

Začiatkom mája celý svet s napätím sledoval voľbu Svätého Otca a uvedenie nového pápeža Leva XIV. do úradu. Jeden z jeho miništrantov z peruánskej farnosti svätého Martina de Porres v Chiclayo s dojatím spomína na svojho bývalého biskupa Roberta Francisa Prevosta. „Raz som mal na sebe dres basketbalového mužstva New York Knicks. Biskup Robert prišiel ku mne s úsmevom: „Nefandi tomuto tímu, podpor radšej Chicago Bulls!“ spomína si Santiago na jedno z mnohých osobných stretnutí s Robertom Prevostom. „Hovoril s ním bolo úplne prirodzené. Bol veľmi prívítivý, vždy ochotný porozprávať sa. Mal charizmu, vďaka ktorej ste sa cítili súčasťou niečoho veľkého.“

Mladý Peruánec hovorí o svojom bývalom biskupovi ako o veľmi radostnom človeku, ktorý vedel najsť cestu k srdcu každého - od najmladších po najstarších. Santiago si pamätá najmä jeho kázne: „Boli empatické, dynamické, s jasným poslanstvom, ktoré vás prinútilo zamyslieť sa.“

Santiago stretával biskupa Roberta v diecéze Chiclayo, ale aj počas historic-

kej návštevy pápeža Františka v Peru. „Organizoval duchovné obnovy pre všetkých akolytov diecézy. Zdieľal sa s nami ako seberovný, ako pastier kráčajúci so svojim ľudom,“ opisuje Santiago svojho biskupa.

Dnes Santiago pracuje pre peruánsku kanceláriu pápežskej nadácie ACN - Pomoc trpiacej Cirkvi. Pápež Lev XIV. sa stal jeho najvyšším šéfom. Svoju misiu vníma ako pokračovanie služby, ktorú začal pri oltári. „Som vďačný, že môžem pomáhať seminaristom, rehoľníkom, misionárom a komunitám, ktoré trpia pre svoju vieru. Pracujem tu s rovnakým nadšením, s akým som kedysi slúžil otcovi Robertovi Prevostovi,“ hovorí s úsmevom. „Vedomie, že tento biskup, ktorý chodil medzi nami a žartoval s nami, je teraz pápežom, ma naplnia hrdosťou, vierou a nádejou,“ uzatvára Santiago. „Nech žije pápež Lev XIV.““

www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN

» ACN

Projekčná kancelária

Ing. arch. Dana Gálová
Projekty rodinných a bytových domov, nebytových objektov a objektov na podnikanie

Zabezpečíme vám projekt, vypracujeme situáciu osadenia, prípojky, zmeny projektu, stavebné povolenie. Katalóg rodinných domov EUROLINE.

Petzvala 1404, Galanta (vedľa Toman Atex)

darchatelier@gmail.com
0907 722 309
www.darch.sk

REGION PRESS

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU

rýchly zásah
za najlepšie ceny
DOPRAVA ZDARMA

0907 652 710
www.kanalservis.sk

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH VYSOKOKVALITNÝMI MATERIÁLMI

Sme na trhu už viac ako 26 rokov...

0911 28 88 68

Big bean

BIGBEAN.SK

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 415, info@domkavy.sk Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

PRENÁJOM KÁVOVAROV

JURA E6 Malý automatický kávovar	JURA X10 Veľký automatický kávovar
1 DEŇ: 20 € VIKEND: 30 € 2-10 DNI: 15 € 11-60 DNI: 10 € 60 DNI+: 5 €	1 DEŇ: 25 € VIKEND: 35 € 2-10 DNI: 20 € 11-60 DNI: 15 € 60 DNI+: 7 €
SANREMO D6 Profesionálny sáňový kávovar	FIORENZATO F64 Mlýnska
1 DEŇ: 60 € VIKEND: 90 € 2-10 DNI: 40 € 11-60 DNI: 20 € 60 DNI+: 9 €	1 DEŇ: 20 € VIKEND: 30 € 2-10 DNI: 15 € 11-60 DNI: 10 € 60 DNI+: 5 €

Záhrady Zajo

Pravý pomocník

pre váš dom, záhradu,
pozemok a firmu

1. Strihania živých plotov
2. Úpravy záhrad a pozemkov
3. Tvarovania stromov a kríkov
4. Príprava nehnuteľnosti na predaj
5. Komplexné údržby záhrad a firiem
6. Zabezpečenie orezu a výrubu stromov
7. Odvoz odpadu možný po dohode na mieste
8. Kosenia udržiavaných a neudržiavaných plôch
9. Čistenie a revitalizácia zanedbaných záhrad a pozemkov

0910 681 892

www.zahradyzajo.sk

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE
0908 532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

» pekny den,zreli muz hla-
da obycajnu zenu do 65r
vaha a krasa nevadi odpisem
kazdej 0919272541

0 RÔZNE

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platený 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 - Zoznamenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky
na akcie, ponuky zamestnania
a reality v riadkovej inzerácii neu-
verejňujeme. 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 „GA“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý naj-
dete v tiráži.
(Službu platbarnobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Najčítanejšie
regionálne
noviny

www.regionpress.sk



Po prečítaní noviny odhodte
do triedeného odpadu / PAPIER /

Važec sa pripravuje na unikátny chorovod

Druhá júnová nedela 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.

Folklorne 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 požiadala 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 predspevávajúcou 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 Podkriváňček, 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 ziadne 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.

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 Podkriváňček, 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 ziadne 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

kamenárstvo

Andrea Stone

Murgašová 27, Šala

Kompletná realizácia pomníkov

- | Čistenie hrobov
- | Dosekávanie písma
- | Obnova písma
- | Celková rekonštrukcia

0905 87 46 92
www.andreastone.sk

Gravírovanie laserom

Miroslav Paur
VZORKOVŇA - Šoporňa, Šalská 633
0905 142 990
0908 833 086
e-mail: okna@profiplastsk.eu
www.profiplastsk.eu

PASÍVNY dom
Uw=076,W/m²K

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

- Systém Salamander, Gealan, Aluplast
- Vchodové dvere PVC a AL
- Bezpečnostné dvere HI/SEC
- Rolety, žalúzie vonkajšie a vnútorné
- Okenné a dverové sitá

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 dlhoročné skúsenosti

Oprava komínu **GRÁTIS**

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLOVÝCH STRECH >>> na KĹÚČ <<<

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB, SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

www.ekokrbysro.sk - 0907 262 007, 0918 469 799

HYDROIZOLÁCIE ZATEPLENIA PLOCHÝCH STRECH

Predaj izolačných materiálov

0918 755 069 — HINDICKÝ —

www.hindickyhydroizolacie.sk, mino@hindicky@gmail.com

Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

Akcia na šrotovné - platíme 30 € za auto

Odvoz auta zadarmo

GA SA HC LV NR NZ ZM PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.

Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát, my všetko odhlásime za Vás.

0915 261 120

BRÚSENIE všetkého domáceho, záhradného a priemyselného náradia.

OTVORENÉ: Po - Pia 7:00 - 15:30

MENERT spol. s r.o.
Puškinova 1504/13
924 01 Galanta
Tel: +421 31 780 42 50
Email: ds@menert.sk

PLATBA JE MOŽNÁ IBA V HOTOVOSTI

ENVI-GEOS Nitra
Komplexné nakladanie s odpadmi so sídlom v Lužiankach

Prijme do pracovného pomeru VODIČA nákladného automobilu na zber komunálneho odpadu v meste Šala

Pracuje sa na jednu zmenu

Ponúkame:

- nástupnú mzdu 1230 EUR* v hrubom, po plnom zapracovaní 1330 EUR* v hrubom + odmeny + preplácanie nadčasov

Požadujeme:

- vodičské oprávnenie sk. C, odbornú, zdravotnú a psychickú spôsobilosť na vedenie motorového vozidla, KKV a kartu vodiča

V prípade záujmu nás kontaktujte telefonicky na 0904 852 251 alebo mailom: kolevova@envigeos.sk

*mzda pozostáva zo základnej mzdy a pohyblivej zložky mzdy

ZARIADENIE PRE SENIOROV HĽADÁ Opatrovateľa /-ku

Stabilná práca v dvojzmennej prevádzke v Senci

Nástupný plat: 1 100 - 1 350 € / brutto

Nástup: ihneď

Tel. č.: 0948 299 121

Domus Bene - Dom Dobra o.z., Slnčné jazerá

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

8- 15- 20 TÝŽ. - MLÁDKY RÔZNEJ FARBY

- 1 - 14 DŇOVÉ LANDESKÉ HÚSATÁ
- 1 - 14 DŇOVÉ BROJLEROVÉ KAČICE
- 1 - 14 DŇOVÉ MULARD KAČICE
- 1 - 14 DŇOVÉ MULARD KÁČERE
- 10 TÝŽ. - MORKY BIG

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI

0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

ROZVOJ ZABEZPEČÍME

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 jedálneho lístka.

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. Zberia 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 jedálneho lístka. „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*

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

Najzaujavnější je čierna

Najzaujavnější 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. Štáva z čiernej redkovky má veľmi dobré účinky pri niektorých problémoch so žlčníkom či pečeniou, 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 štáva 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*

Strecha S&A s.r.o.

NOVÁ STRECHA bez potreby DEMONTÁŽE STAREJ

0948 062 126

Oprava eternitových plechových a plochých striech

- Oprava komínov
- Zameranie, kalkulácia a odborné poradenstvo ZDARMA
- Pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZLAVA

AKCIA na 3D vzory

ONLINE s REGIONPRESS-om

- PPC kampane
- Sociálne siete
- Tvorba webstránok
- Online marketing

a iné služby

s REGIONPRESS-om

VYBAVÍTE AJ

- Inzerciu
- Tlač
- Distribúciu

Sme tu pre vás **www.regionpress.sk**

Plemenárske služby SR, š. p., ponúkajú na predaj obchodnou verejnou súťažou administratívnu budovu a garáže súp. č. 287 ako aj pozemky parc. KN C č. 726/3 a 726/4, nehnuteľnosti vedené na LV č. 171, kat. územie Galanta, obec Galanta, okres Galanta.

Minimálna kúpna cena nehnuteľností je vo výške 310.500,00 bez DPH.

Bližšie informácie, podmienky obchodnej verejnej súťaže a fotografie sú na www.pssr.sk a na FB Plemenárske služby SR, š. p. alebo prostredníctvom e-mailu: hospodarskasprava@pssr.sk, resp. tel. č. 0915 851 579, 02/62319209 v čase od 8:00 do 15:00 h.

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:

- **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. Vypočuť 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 v dnhieu 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

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž **STOP VODA**
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

LEXAN
predaj, dovoz, montáž
Zasklievanie balkónov a terás
hliníkový posuvný systém
Rámovanie obrazov
GÁŇ 162
SKLENÁRSTVO
0905 114 300 www.lexanga.sk

Rebplast
Plastové, hliníkové rolety
Vonkajšie žalúzie Z90
Protí hmyzu: sitá na okná, pántové dvere
Posuvné dvere, dvere plisse
Zasklievanie terás
Servis plastových okien a dverí
Plastové okná
Garážové brány
0905 528 703 www.oknabrany.sk

Smarttour s.r.o. 0907 173 047 smarttour.s.ro@gmail.com
Odvoz stavebného a komunálneho odpadu
Vypratávanie domov a bytov
Prenájom autobusov 9 | 19 | 27 | 60 miestny autobus

čujte.sk
Trnavský kraj ponúka pestrú paletu zážitkov
www.cujte.sk

NEJDE VÁM BIZNIS?
KONTAKTUJTE NÁS
trnavsko@regionpress.sk

zdravé kúrenie chladenie
VODA
SOLAR
SERVIS
KÚRENIE
FOTOVOLTAIKA
ELEKTROINŠTALÁCIA
www.k-pavel.sk 0948 301 827

KRTKOVANIE
ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIÍ
ČISTENIE LAPAČOV TUKOV
0905 351 406
WWW.KRTKOVANIEZSK.SK

Štrkovisko MEUM prijme
Strojníka na
obsluhu nakladača
1 200€ brutto
Viac info po telefóne: Alena Lisíková
0907 083 184, expedicia@meum.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

pred po

BEZ WAPKY

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 RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

-10% Z CENY PRÁCE DO 30.06.2025

Oplatísa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 30.06.2025

ZDARMA doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

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

0904 474 597

vykupparoziaeu@gmail.com

LETO PRE SENIOROV V ORAVSKEJ HORÁRNI!

Využite **VOĽNÉ TERMÍNY** od **JULA** do konca **SEPTEMBRA**

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

ŠTÁTNA DOTÁCIA 100 EUR
1 NEPRACUJÚCI DŮCHODCA

CEZ REKREAČNÉ POUKAZY PREPLATENIE AŽ 55% Z CENY POBYTU!

Penzión Oravská horáreň
Oravský Podzámok č. 396
lokality Hruštín Zábava

Bytový 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

BONUS: 1 x káva a zákusok v cukrárni Bublínka v Hruštine, 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

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechto.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

JARNÁ AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 V 1
31,91 EUR
39,90 EUR

Kolagén Forte 2V1
30PLNOK VÝŽIVY

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE
39,98 EUR
47,05 EUR

Hovädzí kolagén Forte
KOSTI A KĽBOVÁ VÝŽIVA 30PLNOK VÝŽIVY

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známok starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

MEDIKA EXPERT

Môžete teraz objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.