

KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

STREŠNÉ KRYTINY
STAVEBNÉ REZIVO
OKVAPKOVÉ SYSTÉMY
OSB DOBKY
STREŠNÉ OKNÁ
TATRANSKÝ PROFIL
IZOLAČNÉ MATERIÁLY

Okoč
STRECHY na kľúč

Ja som chytil loptu, oni chytili mňa!

OPROBŤ NOVOTA JE!

ARRI, s.r.o.

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

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

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
ROZVOJ ZABEZPEČÍME

ONLINE
s REGIONPRESS-om

PPC kampane
Sociálne siete
Tvorbá webových stránok
Online marketing
a iné služby

www.regionpress.sk

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

Zľava pre seniorov

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLOVÝCH STRECH na KĽÚČ

www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

Slovenskí študenti miera na Shell Eco-marathon

Študenti Strednej priemyselnej školy dopravnej v Trnave idú opäť na pretekoch v úspornej jazde Shell Eco-marathon. Okrem toho, sa na pretekoch 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.

Pretek 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. Pretek 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 konstruujú vozidlá s cieľom dosiahnuť čo najvyšší počet kilometrov na jeden liter paliva alebo jednu kilowatthodinu elektrickej energie. Tieto pretekoch 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 pretekoch 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 karbonového a kevlarového kompozitného materiálu v kombinácii so sklolaminátom a spevňovacou platinou. 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 karbonového plátna v kombinácii so sklolaminátom. Pri jeho konštruovaní využívali 3D tlač.

Študenti z bratislavskej STU - sa tento rok zapoja do pretekoch 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 pretekoch s prototypom na benzín.

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



Dopraváci-Prototyp2. zdroj: foto Seesame » ren

SBS GUARDING s. r. o.

pracovná pozícia: bezpečnostný pracovník v obchodných prevádzkach
oblasť: Lidl Hurbanovo

Mzda: 5,3 €/hod. brutto

nástup: ihneď
požiadavky: preukaz odbornej spôsobilosti S osvedčenie o absolvovaní odbornej prípravy

Kontakt. osoba: Milan Tel. kont.: 0948 022 519
Pre bližšie info treba volať (nie písať)

SBS GUARDING s. r. o.

pracovná pozícia: bezpečnostný pracovník v obchodných prevádzkach
oblasť: Billa Komárno

Mzda: 5,3 €/hod. brutto

nástup: ihneď
požiadavky: preukaz odbornej spôsobilosti S osvedčenie o absolvovaní odbornej prípravy

Kontakt. osoba: Milan Tel. kont.: 0948 022 519
Pre bližšie info treba volať (nie písať)

SBS GUARDING s. r. o.

pracovná pozícia: bezpečnostný pracovník v obchodných prevádzkach
oblasť: Lidl Komárno

Mzda: 5,3 €/hod. brutto

nástup: ihneď
požiadavky: preukaz odbornej spôsobilosti S osvedčenie o absolvovaní odbornej prípravy

Kontakt. osoba: Milan Tel. kont.: 0948 022 519
Pre bližšie info treba volať (nie písať)

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

FRÉZOVANIE-VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
stavba komínov, krbov, pecí
www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

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

Bezplatný týždenník

KOMÁRŇANSKO

EV 6234/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Caboriho 9,
NITRA
komarnansko@regionpress.sk**INZERCIA**Veronika Baumajsterová **0910 851 307**
Alena Valašková **0910 455 919**
Veronika Klenková **0910 569 093**www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri**DISTRIBÚCIA** (16.450 domácností)Každý týždeň:
Kolárovo, Komárno, Bohatá, HurbanovoVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, 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-SĀLIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
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	SENIČKO-SKALICKO
TO	41980	TOPOUČANSKO-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	LUČENECCKO-VIK-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	ŽILIA SKO-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	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

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.

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-spevneho 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 Reprezentačného 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 predspevč-

kou 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 hostujúce folklórne súbory a nechýba ani široká verejnosť. Obyvatelia domov si pri tejto príležitosti vyzdobujú priechlia dvorov tradičnými tkanými obrusmi, kobercami a ľudovou tvorbou. Následne na námestí slávnosť pokračuje vystúpením folklórnych súborov aj otvorením 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 zánietením chystajú kroje i pre svoje vnúťčatá. „Omilienci je skutočne živá tradícia, je hlboko zakorenená v identite našej obce. Nejde o žiadne scénické prevedenie, mladé dievčatá a ženy budú v slávnostných vážeckých 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

Festival letectva v Piešťanoch

Letisko v Piešťanoch sa počas víkendy 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 milníkum: 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 lie-

taní, 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,“ doplnila výkonná riaditeľka KOOR 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

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****0 RÔZNE**

Chcete si podať riadkovú inzerát?

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

Príklad:

RP KM 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätou SMS, ktorú Vám vyčítuje 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, drobnochove
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuvádzame. 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 „KM“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET S.r.o.)

čujte.sk**Pohybom ku zdraviu****www.cujte.sk**

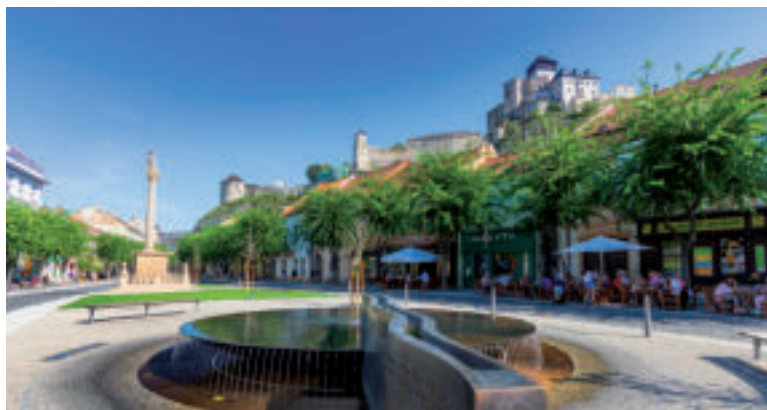
Objavujeme krásy a zaujímavosti slovenských miest

Trenčín očarí historickými pamiatkami

Trenčín je krajským mestom ležiacim v severo-západnej časti našej krajiny. Spolu s Nitrou a Bratislavou patrí k trom najstarším mestám na Slovensku. Jeho strategicky kľúčová poloha v blízkosti troch karpatských priesmykov na križovatke obchodných ciest z neho vždy robila významný oporný bod a správne centrum celého stredného Považia. V roku 1412 cisár kráľ Žigmund Luxemburský udelil Trenčínu štatút slobodného kráľovského mesta s právami Budína a Stoličného Belehradu, čím sa zaradil medzi významné mestá Uhorského kráľovstva.

Mestská veža

Pri návšteve Trenčína môžete prechádzku jeho historickým centrom začať pod klenbami Mestskej veže. Postavená bola ako súčasť mestského opevnenia zrejme začiatkom 15. storočia. V súčasnosti jej vnútorné priestory slúžia ako výstavné plochy pre prezentáciu tvorby rôznych umelcov a ozvláštnujú tak samotnú obhliadku tejto pamiatky. Mestská veža je prístupná výťahom zo Sládkovičovej ulice po prvú vyhlídku i pre imobilných



Mierové námestie.

zdroj foto KIC Trenčín

občanov. Schody v samotnej veži je už potrebné absolvovať pešo. Z kruhovej vyhlídky na veži sa môžete porozhliadnuť na všetky svetové strany a zhora obdivovať pavlače domov aj historických budov na námestí. Pri obzeraní si 32 metrov vysokej veže milovníkom histórie isto neunikne ani pútavá pripomienka dejín Trenčína v podobe latinského nápisu NISI DOMINUS CUSTODIERIT CIVITATEM, FRUSTRA VIGILAT, QUI CUSTO-



Mestská veža.

zdroj foto KIC Trenčín

DIT EAM, ktorý je možné vidieť z oboch prístupových strán a hlása stredoveké motto Trenčína: Ak Pán nechráni mesto, márne bdie ten, kto ho stráži.

Už od vrcholného stredoveku až dodnes slúži mestská veža ako južný vstup na Mierové námestie.

Mierové námestie

Mierové námestie bolo po stáročia centrom kultúrneho i politického života a jeho súčasnosť poznámena predovšetkým meštianska stavebná aktivita. Po rozsiahlom stavebnom a architektonickom výskume bolo v roku 1987 vyhlásené za Mestskú pamiatkovú rezerváciu. Vynovenú a ešte atraktívnejšiu podobu dostalo námestie len nedávno, a to v roku 2018, kedy prešlo komplexnou rekonštrukciou. Na námestí pribudli nové stĺpy so zabudovaným LED osvetlením, ozvučením aj kamerami. Pred Piaristickým kostolom si môžete urobiť krátku zastávku pri bronzovom modeli mesta, ktorý vytvoril domáci umelec Igor Mosný. Priamo v srdci námestia medzi Morovým stĺpom a hlavným pódium z tropického

dreva stojí krásna bronzová fontána Marca Aurélia. Počas horúcich dní je najväčším potešením a osviežením pre malých šibalov. Večerné efektné podsvietenie fontány k sebe zas priťahuje zamilované dvojice. Chodníky na námestí sú vytvorené z viac ako milióna rezaných kociek o rozmere 6 x 6 centimetrov, pričom boli všetky, spolu s ďalšími 400 tisíc kockami na hlavnej ploche uložené ručne.

Farské schody a socha sv. Jána Nepomuckého

V centre mesta môžu záujemcovia obdivovať kryté renesančné Farské schody. Postavené boli v roku 1568 a v tých časoch mali dôležitú funkciu, pretože boli obrannou komunikáciou. Práve po nej nastupovali členovia mestských remeselníckych cechov, keď bolo treba brániť mestské hradby v časti od Karnera sv. Michala až po Trenčiansky hrad. Zároveň slúžili ako prístupová cesta k mestskej zbrojnici, ktorá bola postavená v roku 1565 vedľa karnera. Stojeden drevených schodov v súčasnosti slúži širokej verejnosti a spájajú stred mesta s areálom Farského kostola, hradom i lesoparkom Brezina. Otvorené sú denne od 6.00 h do 20.00 h a nájdete ich na konci Farskej ulice. Pred Farskými schodmi sa na pravej



Trenčiansky hrad.

zdroj foto KIC Trenčín

strane nachádza kamenná socha sv. Jána Nepomuckého.

Trenčiansky hrad

Dominantou mesta Trenčín aj celého Považia je isto Trenčiansky hrad, ktorý spolu so Spišským hradom a s hradom Devín patrí medzi najrozsiahlejšie hrady v Európe. Z najvyššej **Matúšovej veže** sa návštevníkom naskytá krásny výhľad na veľkú časť Považia. V dolnej časti hradu si môžu pozrieť kasárne, hladomorňu, delovú baštu aj studňu lásky.

Kasárne kedysi slúžili na ubytovanie hradnej posádky a využívali sa aj ako sklad munície. Dnes tu nájdete expozíciu stredovekých a novovekých chladných, strelných a palných zbraní.

Hladomorňa bola pôvodne postavená ako vyhlídková veža. Až neskôr ju začali využívať ako hradné väzenie. Od roku 2014 sa v nej nachádzajú repliky stredovekých mučiacich nástrojov. Tí odvážnejší si môžu vyskúšať dať hlavu do kladý, ktorá sa nachádza pred hladomorňou.

Delová bašta v dávnych časoch chránila mosty idúce cez Váh. V súčasnosti sa využíva na svadobné obrady, slávnostné podujatia a príležitostné výstavy.

Studňa lásky nájdú záujemcovia kúsok od delovej bašty a viaže sa k nej známa povesť o láske tureckého mladíka Omara ku krásnej Fatime.

Rímsky nápis na hradnej skale

Predstavte si, že takmer pred 2000 rokmi sa pohybovali na území Trenčína rímski vojaci. Dokazuje to nápis vytesaný do masívneho skalného brala. Historický odkaz z roku 179 je jednou z mála rímskych písomných zmienok, ktoré potvrdzujú pobyt Rimanov v strednej Európe. Rímsky nápis na hradnej skale pod Trenčianskym hradom je venovaný pamiatke víťazstva Rimanov nad germánskymi Kvádmi.

Katov dom

Tí, ktorých zaujíma ako vyzerajú meče, ktorými v stredoveku na území Trenčína stínali hlavy, by nemali vynechať návštevu Katovho domu. Nájdú ho na Matúšovej ulici a zavedie ich k nemu romantická cestička dláždená kamennými kockami. Niektoré pramene a aj názov budovy naznačujú, že v 16. – 17. storočí

bola domovom mestského kata. Ďalšie historické zdroje uvádzajú, že na konci 19. storočia v tomto dome býval mestský dráb a nachádzalo sa tu väzenie. Katov dom je jediná renesančná budova tohto typu v Trenčíne, ktorá si zachovala svoju pôvodnú podobu. Bola postavená ako kamenný dom asi v roku 1607 a dnes si v Katovom dome môžete pozrieť tri menšie expozície. Jedna upriamuje pozornosť na pôsobenie a profesiu mest-



Katov dom.

zdroj foto KIC Trenčín

ského kata. Nájdete tu jeho meče, kladu, dereš, okovy, repliku škripca, halapartne mestských drábov, uniformu mestského policajného kapitána, šable a pušky trenčianskych mestských policajtov. V ďalšej miestnosti približujú jednotlivé predmety činnosť cechov a tradíciu remesiel na území Trenčína a okolia. Posledná zbierka prezrádza čo to o bývaní, hygiene a živote mešťanov.

Park Milana Rastislava Štefánika

Ak vás potulky Trenčínom už trochu unavia, oddýchnuť si môžete v parku M. R. Štefánika. Táto príjemná oáza pokoja má už viac ako 150 rokov a spája centrum mesta so železničnou a autobusovou stanicou.

Informácie a foto poskytl
Kultúrno-informačné
centrum (KIC) Trenčín

» ren

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.

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 žľazami či pečeneou, 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

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 nechťov.

Hovädzí kolagén tvorí 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



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.**



60,90€

Gucci Guilty
Parfumovaná voda 50 ml

Notino.sk



49,99€

Zastrihávač Philips OneBlade
360 QP2724/31

mojalekaren.sk



999,00€

Kávovar JURA E6
Piano Black (EC)

Domkavy.sk



129,00€

SILVERCREST® Aku tyčový
cyklónový vysávač

Lidl.sk



14,78€

Musetti zrnková káva
Gentile - 500g

Domkavy.sk



352,00€

Umývačka riadu
Whirlpool WIC 3C26F

ZlavneneSpotrebice.sk



55,00€

Krycia plachta na traktorovú
kosačku (logo STIGA)

trtechnic.sk



399,00€
499,00€

SILVERCREST® Kuchynský robot
na varenie Monsieur Cuisine

Lidl.sk



153,00€

Akupila Riwall PRO
RACS 3540i

Trtechnic.sk



33,99€

Hranatá rajnica FLORINA
NELIO, 4L

4.home.sk



12,60€

Žiarovka LEDVANCE® SMART+
WIFI, RGB, GU10

Fuego.sk



4,99€
8,99€

Playtive®
Hojdačka

Lidl.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €



HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.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

Big bean

PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO DB					JURA X10				
1 DEN	VÝKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +	1 DEN	VÝKEND	2-10 DNÍ	11-60 DNÍ	60 DNÍ +
80 €	90 €	40 €	20 €	9 €	25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

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

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ ZACĀTIE PRÁČ

-10% Z CENY PRÁČE 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 DŔCHODCA IBA ZA 296 €
1 OSOBA NA 6 DNÍ / 5 NOČÍ

ŠTÁTNA DOTÁCIA 100 EUR
1 NEPRACUJÚCI DŔCHODCA

CEZ REKREAČNÉ POUKAZY PREPLATENIE AŽ 55% Z CENY POBYTU!

Penzión Oravská horáreň
Oravský Podzámok č. 396
lokality Hruštín Zábava

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

Správny krok pre vašu reklamu

- GOOGLE ADS KAMPANE
- TVORBA WEBSTRÁNKY
- OPTIMALIZÁCIA WEBSTRÁNKY
- REMARKETING, RETARGETING
- BANNEROVÉ KAMPANE
- SOCIAL MEDIA MARKETING
- SEO

0910 851 307
www.regionpress.sk
baumajsterova@regionpress.sk

