

GALANTSKO ŠALIANSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

Začali sa letné bezplatné prehliadky Trnavy

Bezplatné prehliadky Trnavy so sprievodcom môže verejnosť absolvovať počas júla a augusta. Netreba sa nikde registrovať, ani kupovať lístok, stačí prísť v pracovný deň o 10.30 hodine pred mestskú vežu. Prehliadky sú určené pre individuálnych návštevníkov.

Oblasťná organizácia cestovného ruchu Trnava Tourism aj tento rok ponúka program, ktorý návštevníkom ukáže Trnavu cez príbehy, miesta a súvislosti. Hodinové prehliadky sú vhodné pre rodičov aj starých rodičov, ktorí trávia prázdniny s deťmi, ale aj pre ľudí z okolia, ktorí si chcú spraviť výlet do Trnavy. Do mesta sa dá pohodlne dostať vlakom zo všetkých smerov a prehliadka môže byť ideálnym začiatkom celodenného programu.

nice, jednu z bášť mestského opevnenia a príbeh mimoriadne zachovaného mestského opevnenia. „Letné prehliadky sú výbornou ochutnávkou Trnavy pre každého, kto chce mestu lepšie porozumieť. Stačí prísť pred mestskú vežu a za hodinu získať základný obraz o miestach, ktoré tvoria identitu Trnavy,“ hovorí Alexander Prostinák, riaditeľ Oblastnej organizácie cestovného ruchu Trnava Tourism. Prehliadky sú vhodné pre deti od päť rokov, dospelých aj seniorov. Výklad prebieha v slovenčine a v prípade účasti cudzojazyčných návštevníkov aj v angličtine. Z kapacitných dôvodov sú určené pre individuálnych návštevníkov. Väčšie organizované skupiny si môžu dohodnúť samostatný termín podľa svojich predstáv.

» red



zdroj foto: OOCR Trnava Tourism

Dve tváre mesta

Letné prehliadky prichádzajú už po ôsmu sezónu. Za tento čas sa stali obľúbenou súčasťou prázdninovej ponuky mesta a každoročne ich využívajú stovky návštevníkov. Minulý rok ich absolvovalo približne 1500 ľudí. V pondelok, stredu a piatok sa prehliadky venujú sakrálnej Trnave. Účastníci navštívia Baziliku sv. Mikuláša a Kostol Najsvätejšej Trojice. V utorok a vo štvrtok spoznávajú svetskú Trnavu, stredoveké Západné krídlo rad-



VŠETKO VYBAVÍME ZA VÁS.
NEMUSÍTE NIKAM CHODIŤ.
MINDENT ELINTÉZÜNK ÖN HELYETT.
NEM KELL SEHOVA MENNIE.

LUX POHREBNÍCTVO/TEMETKEZÉS

- 150 € zľava na kompletný pohreb pre prvých 50 klientov
- Prevoz zosnulých v okolí zadarmo
- Kompletné vybavenie pohrebu
- Vybavenie všetkých dokladov a formalít
- Ľudský a profesionálny prístup

NONSTOP 24/7

0915 731 644
0915 667 433

150 € KEDVEZMÉNY A TELJES TEMETÉS ÁRÁBÓL AZ ELSŐ
50 ÜGYFÉL RÉSZÉRE. INGYENES SZÁLLÍTÁS A KÖRNYÉKEN.

PREDAJNA OTVORENÁ KAŽDÝ DEŇ
V BLÍZKOSTI NOVÉHO CINTORÍNA - AZ ÚJ TEMETŐ KÖZELÉBEN

HODSKÁ 1545/81
GALANTA

kamenárstvo

Andrea Stone

Murgašová 27, Šaľa

Kompletná realizácia pomníkov

- Čistenie hrobov
- Dosekávania písma
- Obnova písma
- Celková rekonštrukcia

0905 87 46 92
www.andreastone.sk

Gravírovanie laserom

Kúpim byt. Rýchle a seriózne jednanie.
0950 713 550

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

AUTOTALUCH Recyklácia vozidiel
a odťah zdarma
0908 415 706 autotaluch.sk

MAĽBY / STIERKY
aj airless systémom **0903 228 167**

CENOVÁ PONUKA A OBHLADKA ZDARMA
TERRAN
Tesárske, pokrývačské a klampiarske práce
vážnikové krovky • altány
strechykoros.sk 0907 728 060

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
(PRI GALANTE)
NOVINKA:
★ BROJLEROVÉ KURENCE ★
BROJLEROVÉ KAČICE
A MULARD KÁČERY NA VÝKRM
2-14 DŇOVÉ BROJLEROVÉ KAČICE
2-14 DŇOVÉ MULARD KÁČERE
CELOROČNÝ PREDAJ NOSNÍČ
OD 8. TÝŽDŇA CENA PODĽA VEKU
PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁROVEJ KRMNEJ ZMESI
031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
f facebook HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
CENA DOPRAVY: 7,50€

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

GALANTSKO ŠALIANSKO

EV 6236/24

Najbližšie k ľuďom

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Pekárska 40/A
917 01 TRNAVA

galantsko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Jozef Belica 0905 534 595
Bc. Dominika Kondulová 0910 698 446

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (34.390 domácností)

párny týždeň: Galanta, Šala, Sládkovičovo, Matúškovo, 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

nepárny týždeň: Galanta, Šala, Sládkovičovo, Matúškovo, Tešedíkovo, Gaň, Čierny Brod, Tomášikovo, Horné Saliby, Trstice, Kajaľ, Hájske, Vičany, Neded, Močenok, Abrahám, Pusté Úľany



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	HLHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽČANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČANSKO-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	LUČEŇSKO-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-BŠ
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKE-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

NOVÉ DOMY V BLÍZKOSTI BRATISLAVY NA PREDAJ

Agátova ulica
Veľký Biel

+421 918 108 037
www.agatovaulica.sk

SBS LAMA SK

prijme bezpečnostného
pracovníka na objekt

Duslo Šaľa

1 200 € / brutto
Nástup ihneď!
Možnosť ubytovania
0911 245 691

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

Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

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

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie.
Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi
alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

HĽADÁTE NOVÝCH ĽUDÍ?

ZAVOLAJTE
0904 545 890

LEPŠIA PRÁCA

KRTKOVANIE

ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIE

ČISTENIE LAPAČOV TUKOV

0905 351 406
WWW.KRTKOVANIEZSK.SK

22. júla 1942
Holokaust: začala deportácia Židov z var-
šavského geta

Výročia a udalosti

19. júla 1903
skončila sa prvá Tour de France, víťazom
sa stal Maurice Garin

Výročia a udalosti

MONTÁŽ - SERVIS

OKNÁ
Nastavenie okien
Výmena tesnenia
Výmena kovania

**SIETE, ROLETY
ŽALÚZIE**

Výmena, Oprava

0905 601 186
rkabina@salamon.sk

PROFI
PLAST SK

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

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



www.kamenarstvo-andrassy.sk

0905 320 476

BEZKONKURENČNÉ CENY



1 050€

Umelý kameň



1 250€

Žula a umelý kameň

AKCIA
Veľa farieb
Nové tvary
Zaručená kvalita
Rýchle dodanie
30 ročná prax



od
1 750€

Žula

Dielňa: Topoľnica č. 265 | 031/780 42 40

ZDARMA

Na zavolanie prideme a odborné poradíme! | Dovož do 100 km
E-mail: kamenarstvoandrassy@gmail.com

Stredná odborná škola technická - Múszaki Szakközépiskola Galanta

Esterházyovcov 712/10, 924 34 Galanta

Má zámer prenajať:

nebytové priestory o rozmeroch:

1x1 m² + elektrická prípojka

na prevádzkovanie predajného automatu so samostatným meračom.
Genové ponuky zasielať na adresu školy do: 31.07.2026.

STAVEBNÉ A MURÁRSKE PRÁCE OD A PO Z

- Injektáž proti vlhkosti stien
- Fasády rodinných domov
- Stierkovanie maľovky
- Maľovanie starých striech
- Umývanie a obnovenie fasády

0952 319 630

Projekčná kancelária



Ing. arch.
Dana Krchová

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 Alex)

darchatelier@gmail.com
0907 722 309

www.darch.sk

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

»Kúpim motocykel Jawa
Simson MZ dychové ná-
stroje heligonku akor-
deón husle aj poškode-
né.0915876860.

»Kúpim aj nefunkčné Ba-
betta, Simson. 0940232500

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 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-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
vyšle pošle 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, drobných
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 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
Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete
v tlači. (Službu platbamiomilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Opatrnosť pri príprave a skladovaní potravín

„Obzvlášť v letnom období, ktoré sa spája s vyššími teplotami či cestovaním, môžete významne znížiť riziko ochorenia z potravín dodržiavaním niekoľkých jednoduchých zásad. Najdôležitejšie zásady prevencie sú spracované do takzvaných piatich kľúčov k bezpečnejším potravinám,“ hovorí a radí doktorka Katarína Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu výživy a bezpečnosť potravín.

Udržiavajte čistotu:

Umývajte a čistite všetky plochy a zariadenia používané na prípravu jedál. Chráňte priestory kuchyne a jedlo pred hmyzom, hlodavcami a inými zvieratami. Umývajte si ruky pred manipuláciou s potravinami a často aj počas prípravy jedla. Umývajte si ruky po použití toalety.

Prečo? Aj keď väčšina mikroorganizmov nespôsobuje choroby, nebezpečné mikroorganizmy môžeme nájsť v pôde, vode, u zvierat i u ľudí. Tieto mikroorganizmy sa prenášajú rukami, ale aj na utierkach a náradí, predovšetkým na doskách na krájanie, a aj ten najmenší kontakt ich môže preniesť do jedla a vyvolať choroby spôsobené jedlom.

Oddelujte surové potraviny a uvarené pokrmy

Oddelte surové mäso, hydinu a ryby od ostatných potravín. Používajte oddelené

náradie a pomôcky, ako napríklad nože a dosky na krájanie pre manipuláciu so surovými potravinami. Uskladňujte jedlo v nádobách - obaloch, aby ste zabránili kontaktu medzi surovinami a pripravenými jedlami.

Prečo? Surové potraviny, predovšetkým mäso, hydina a ryby, ako aj ich šťavy, môžu obsahovať nebezpečné mikroorganizmy, ktoré sa môžu prenášať na ostatné potraviny počas prípravy jedál a skladovania.

Buďte dôkladní pri varení a ohrievaní pokrmov

Potraviny dôkladne tepelne upravte, predovšetkým mäso, hydinu a ryby. Jedlá, ako sú napríklad polievky a vývary, priveďte do varu a presvedčte sa, či dosiahli teplotu aspoň 70 °C, u mäsa a hydiny sa presvedčte, či šťava je číra a nie ružová. Ideálne je používať teplomer. Uvarené jedlá dôkladne prihrievajte.

Prečo? Správna tepelná úprava zabíja takmer všetky nebezpečné mikroorganizmy. Štúdie preukázali, že varenie potravín pri teplote 70 °C môže pomôcť zaistiť ich bezpečnosť pre konzumáciu. Potraviny, ktoré vyžadujú zvláštnu pozornosť, sú mleté mäso, rolované pečené mäso, veľké kusy mäsa a celá hydina.

Skladujte potraviny pri bezpečnej teplote

• Pri nákupoch sa snažte potraviny vyžadujúce chladenie či mrazenie transportovať

podľa možnosti v chladiacej taške a čo najskôr uskladniť v chladničke či v mrazničke.

- Rýchlo schlaďte v chladničke všetky uvarené a skaze podliehajúce potraviny (najlepšie pod 5 °C).
- Pred servírovaním udržiavajte jedlo horúce viac ako 60 °C.
- Neskladujte jedlá príliš dlhý čas, dokonca ani v chladničke.
- Nerozmrazujte potraviny pri izbovej teplote
- Pri cestovaní uprednostnite potraviny, ktoré si nevyžadujú chladenie, prípadne ich počas cesty uskladnite v prenosnej chladničke.

Prečo? Mikroorganizmy sa môžu množiť veľmi rýchlo, ak sa potraviny skladujú pri izbovej teplote. Tým, že sa teplota udržiava na hodnote pod 5 °C alebo nad 60 °C, rast mikroorganizmov sa spomaľuje alebo zastavuje. Niektoré nebezpečné mikroorganizmy sa však rozmnožujú aj pri teplote pod 5 °C.

Používajte zdravotne bezpečnú vodu a suroviny

Používajte zdravotne bezpečnú vodu. Vyberajte si čerstvé a zdravé potraviny a tie, ktoré boli vyrobené bezpečnými postupmi, ako je napríklad pasterizované mlieko. Umývajte ovocie a zeleninu pitnou vodou, týka sa to napríklad aj šupy melóna (pri porciovaní neumytého melóna si môžete nechtíc preniesť mikroorganizmy zo šupy melóna priamo na jeho jedlú časť).



Ilustračné foto.

zdroj foto o89photoshootings pixabay

Nekonzumujte potraviny s narušeným obalom, zmeneným vzhľadom, farbou, chuťou alebo po uplynutí dátumu spotreby.

Prečo? Suroviny, vrátane vody a ľadu, môžu byť kontaminované nebezpečnými mikroorganizmami a chemikáliami. Toxické chemikálie sa môžu vytvárať v poškodených a plesnivých potravinách. Starostlivosť pri výbere potravín a jednoduché opatrenia, ako napríklad umývanie a šúpanie, môžu znížiť riziká.

Informácie poskytol
Úrad verejného zdravotníctva SR

» ren

doctor optic
OČNÁ OPTIKA

AKČNÉ DNI

-50%

16.-18.7.

VŠETKY
OKULIAROVÉ SKLÁ

ŠAFÁRIKOVA 43
GALANTA

OPTIKADROPTIK
 DR.OPTIK_SK
 0940 499 288
 WWW.DROPTIC.SK

Už si vyskúšal **Swipe Bet** ?

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

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

TIPOS BET

Swajpni a pokračuj. Nový spôsob výberu športových stávok prichádza na TIPOSBET

Mobilné aplikácie nás naučili prejavovať sympatie tak, že stačí potiahnuť prstom doľava alebo doprava. Rovnaký princíp teraz prichádza aj do sveta športových stávok. TIPOSBET predstavil novú funkciu **Swipe Bet**, ktorá prináša zjednodušenie prehliadania vybraných športových udalostí.

Namiesto zdĺhavého preklikávania ponuky sa na obrazovke postupne zobrazujú predpripravené zápasy. Zaujal vás niektorý z nich? Potiahnite doprava a udalosť sa pridá na váš tiket. Nie je to zápas podľa vášho gusta? Potiahnutím doľava prejdete na ďalšiu ponuku. Ovládanie je intuitívne a prispôbené práve na používateľa.

Swipe Bet stavia na jednoduchosti. Nie je potrebné prechádzať množstvo kategórií či vyhľadávať jednotlivé zápasy. Vybrané športové udalosti sa vám zobrazujú postupne a tak sa používateľ môže rozhodnúť, či ho konkrétny zápas zaujíma alebo nie.

Novinku nájdete v mobilnom prostredí TIPOSBET a rozširuje tak možnosti, ako si zostaviť tiket. Oceníte ju najmä ak sledujete šport na cestách alebo ak chcete mať prehľad o aktuálnej ponuke v prehľadnej forme.

TIPOSBET zároveň ponúka aj pestré bonusové ponuky. Ich aktuálne podmienky sú zverejnené na webovej stránke spoločnosti tipos.sk, preto je vhodné oboznámiť sa s nimi ešte pred ich využitím.

Športové stávky sú určené výlučne osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Kvalifikovalo sa Slovensko
na MS vo futbale 2026?

A: Áno

B: Nie

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



- Súťaž prebieha od piatku 10.7.2026 od 10:00 hod. do piatku 17.7.2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Optimálna teplota v interiéri

Letné horúčavy a extrémne vysoké teploty nás vedia poriadne potrápiť. Aby sme ich ľahšie zvládli, je dôležité udržiavať v interiéri optimálnu teplotu. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR ponúkajú v tejto súvislosti na sociálnej sieti užitočné rady:

Odporúča sa udržiavať v interiéri teplotu pod 32 °C počas dňa, v noci by izbová teplota nemala prekročiť 24 °C. Regulácia teploty je obzvlášť dôležitá v prítomnosti detí, seniorov nad 65 rokov a chronicky chorých. Vo vyhláske Ministerstva zdravotníctva SR je uvedené, že počas teplého obdobia roka je optimálna teplota 25 - 28 °C a prípustná 20 - 29 °C.

Domovy a pracoviská zabezpečte pred prehrievaním, napríklad pred prenikaním priamych slnečných lúčov cez okná tienidlami - žalúziami alebo roletami. Odpojte čo najviac elektrických zariadení, ktorých používanie nie je v tom čase nevyhnutné. Zo zariadení totiž môže sálať teplo a môže tak dochádzať k zohrievaniu vzduchu v interiéri.

Najvhodnejším a najprirodzenejším spôsobom na zvýšenie prúdenia vzduchu v izbe je vetranie. Odporúčame vetrať priestory v nočných alebo v skorých ranných hodinách. Počas dňa neotvárajte okno, pokiaľ to nie je nevyhnutné.

Ak sa rozhodnete používať ventilátory, je potrebné ich umiestniť a nasmerovať mimo

prítomných osôb. Prúd vzduchu dlhší čas nasmerovaný do tváre prispieva k zápalom očí, uší, dutín, k bolestiam zubov a k ďalším zdravotným problémom.

Pri použití klimatizácie pozatvárajte dvere a okná. V prítomnosti detí dbajte, aby teplota nebola nastavená na príliš nízku hodnotu a aby chladný vzduch z klimatizácie nefúkal priamo na ne.

Dbajte na prísny režim čistenia klimatizačnej jednotky podľa pokynov výrobcu. Udržujte v čistote klimatizačnú jednotku, filtre a vzduchové prieduchy. Výparník klimatizačnej jednotky dezinfikujte. Správnu údržbou klimatizácie predchádzate tomu, aby bola zdrojom choroboplodných mikroorganizmov v priestore.

Pri prechode z chladného do horúceho prostredia môže prísť k tzv. teplotnému šoku, ktorý dokáže celkovo oslabiť organizmus. Klimatizáciu je preto vhodné nastaviť tak, aby rozdiel teplôt medzi vonkajším a vnútorným prostredím nebol vyšší ako 5, maximálne 7 °C. Pri prechode z vychladenej miestnosti do teplého vonkajšieho prostredia chvíľu zotrvať v neklimatizovanom priestore a až potom choďte von. Šok po opustení budovy viete zmierniť aj tým, ak sa pred odchodom von napijete, nie príliš chladného nápoja, najlepšie nechladienej minerálky.

» ren

Pre posilnenie pracovného tímu prijímame pracovníkov do tlačiarenskej prevádzky na pozíciu:

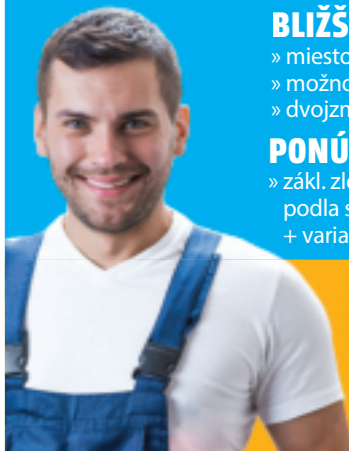
ELEKTRIKÁR

NÁPLŇ PRÁCE:

- » servis a údržba heatsetového tlačiarenskeho stroja ROTOMAN N a LITHOMAN IV po elektrickej stránke
- » pravidelná kontrola funkčnosti zariadení a predchádzanie porúch
- » identifikácia a odstraňovanie porúch
- » elektro údržba, vykonávanie opráv a kontrol po stránke elektrickej a elektronickej ostatných strojov na prevádzke polygrafickej výroby

POŽIADAVKY:

- » pracovné skúsenosti s obsluhou strojov vo výrobe
- » manuálnu zručnosť a starostlivosť
- » vyučenie alebo skúsenosti v polygrafickom obore výhodou (zaučíme)
- » Vyhláška 508/2009 Zb.z. § 21,
- » Vyhláška 508/2009 Zb.z. § 22 - samostatný elektrikár
- » technické myslenie a snahu učiť sa nové veci



BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

- » miesto výkonu práce - Trnava
- » možnosť pracovať aj na vedľajší PP / SZČO
- » dvojzmenná prevádzka

PONÚKANÝ PLAT:

- » zákl. zložka mzdy od 1400 - 1600 € (brutto) / mes. podľa skúseností a zručností uchádzača
- + variabilná zložka



0908 979 394



kascak@regionpress.sk

REGIONPRESS, s.r.o.

Mikovíniho 10. 917 01 Trnava

Otvor s nami novú predajňu Sládkovičovo

Prihlás sa teraz

Asistent manažéra predajne (m/ž)

1 570 €/mesiac (38,75 hod./týž.)

+ príplatky

+ 40 € mesačne na nákup v Lidli



Sa oplatí.



kariera.lidl.sk

Pripravte si studenú uhorkovú polievku

Uhorky majú skvelé účinky na naše zdravie

Uhorky pochádzajú z Indie a patria medzi najstaršie úžitkové plodiny. Ak nemáte počas horúcich dní chuť na teplé jedlo, pripravte si z nich studenú polievku. Prijemne osvieži, nasýti a ešte aj dodá telu potrebné vitamíny.

Účinky na zdravie

Uhorky majú vysoký obsah vody, a to až 96%, preto sú vhodné na vylepšenie hydratácie organizmu. Nájdeme v nich množstvo vitamínov - C, A, K, B a minerálnych látok, ako sú draslík, horčík, mangán, kremík, ktorými uhorky pomáhajú posilňovať imunitný systém, srdcovú činnosť a prispievajú k skrásleniu pokožky, nechťov či vlasov a tiež podporujú ich rýchlejší rast. „Kremík nachádzajúci

sa v uhorkách posilňuje kĺby, šlachy, chrupavky a väzivá. Uhorky v sebe skrývajú dôležitý enzým erepsín, ktorý štiepi bielkoviny a tým zlepšuje využitie bielkovín v organizme,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Dodáva tiež, že protizápalový flavonol nazývaný fisetin, nám zlepši pamäť a ochráni nervové bunky pred starnutím. Šťavy, ktoré sa z uhoriek uvoľňujú počas ich hryzenia a žuvania v ústach, potláčajú zápaly ďasien a urýchľujú ich hojenie. Dostatočné množstvo vlákniny zase zabezpečí správny pohyb čriev, v kombinácii s vysokým obsahom vody podporí vyprázdňovanie a zabráni zápche.

Uhorky a kozmetika

Výťažky z uhoriek sa vo veľkej miere používajú na kozmetické účely. Dokážu zjemniť, osviežiť, upokojiť a hydratovať pokožku, zmenšiť póry a celkovo rozjasniť a zlepšiť stav pleti. Vďaka obsahu polysacharidov vytvárajú tieto extrakty z uhorky na pokožke „gélovú“ vrstvu - podobne ako aloe vera, a tá potom pôsobí ako bariéra a udržuje vlhkosť. Výťažky z uhoriek sú dokonca účinné aj na slnkom spálenú pokožku a taktiež ak potrebujeme zredukovať kruhy pod očami.



Uhorky nám dodajú vitamíny.

zdroj foto artelliii72 pixabay



Uhorková polievka nás osvieži.

zdroj foto lovini pixabay

Použitie v kuchyni

Ideálne je konzumovať čerstvé uhorky, ale môžeme ich pridávať aj do šalátov, prípadne si z nich pripraviť osviežujúcu uhorkovú šťavu, alebo studenú polievku.

Náš tip:

Studená uhorková polievka

Suroviny:

2 šalátové uhorky, 1 strúčik cesnaku, 250 g bieleho jogurtu alebo pochúťkovej smotany, 50 ml studeného zeleninového vývaru alebo vody na zriedenie, čerstvý kôprový vňať, soľ, mleté čierne korenie

Postup:

Uhorky umyte, osušte, očistite a odstráňte z nich semiačka. Následne nahrubo nastrúhajte do misky. Potom pridajte jogurt, pretlačený cesnak, posekaný kôpor a všetko spolu vymiešajte. Aby ste získali požadovanú hustotu, môžete zriediť zeleninovým vývarom alebo vodou. Osolte, okoreňte a dajte vychlaď do chladničky. Polievku rozdeľte do tanierov, ozdobte kopčekom bieleho jogurtu a posypte kôprom. Podávajte s nasucho opečeným toastovým chlebom.

» ren

Digitálne technológie majú slúžiť všetkým

Moderné digitálne technológie nám dnes výrazne uľahčujú prácu, prinášajú nové druhy zábavy a umožňujú zachytiť a zdieľať vzácne okamihy s našimi blízkymi. A hoci pojmy ako e-mail, chat či livestream môžu na prvý pohľad pôsobiť technicky a odstrašujúco, v skutočnosti ide o jednoduché služby. Tie už dávno nie sú len doménou „nástročných“, ale prirodzene obohacujú život ľuďom všetkých vekových kategórií.

Technológie pre ľahší život

Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR (MIRRI SR) realizuje vďaka financiám z Plánu obnovy a odolnosti projekt Digitálni seniori.

Projekt pomáha seniorom a znevýhodneným osobám získavať digitálne zručnosti potrebné pre moderný život. Cieľom projektu je vyškoliť viac ako 100 000 účastníkov do polovice roka 2026 – a tento cieľ sa postupne naplňa.

Slovník technologických pojmov

Aj takýmto témam sa účastníci projektu venujú – a postupne zisťujú, že „zložité“ pojmy sú v skutočnosti celkom jednoduché:

E-MAIL: Vyslovuje sa „ímejl“. Skratka z anglických slov electronic mail, čiže elektronická pošta. E-mail je vlastne taký elektronický list, ktorý sa posiela adresátom prostredníctvom internetu, namiesto klasickej pošty.

CHAT: Vyslovuje sa „čet“. Ide o anglické slovo, ktoré v preklade znamená hovoriť. Chat je elektronický rozhovor dvoch alebo viacerých ľudí v reálnom čase. Na chatovanie (četovanie) používame špeciálne služby alebo aplikácie, ako je napríklad WhatsApp, Viber, Skype a ďalšie.

LIVESTREAM: Vyslovuje sa „lajvstrím“. Tento anglický výraz označuje živé video vysielanie prostredníctvom internetu. Livestreamovať (lajvstrímovať) môže každý človek s prístupom na internet. Slúžia na to služby ako YouTube, Facebook, Instagram alebo TikTok a iné.

WEB: Vyslovuje sa „veb“. Preklad tohto anglického slova znamená sieť. Je to iný výraz pre internet, keďže internet tvorí sieť tisíciek pospájaných počítačov po celom svete.

TABLET: Prenosný počítač, ktorý je zabudovaný v samotnom displeji. Displej je spravidla dotykový, čo umožňuje počítač ovládať.

DÁTOVÝ BALÍČEK: komunikácia mobilného zariadenia s internetom vyžaduje dáta na prenos informácií do a zo zariadenia. Tieto dáta sa predplácajú, rovnako ako minúty na telefonovanie, u mobilných operátorov.



Financované
Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]



MINISTERSTVO
INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA
A INFORMATIZÁCIE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



DIGITÁLNI
SENIORI

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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

86-001

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie
Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce
Zateplenie

**ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 31.7.**

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

98-0004

Big bean
PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREHO D8
Profesionálny pákový kávovar

JURA X10
Veľký automatický kávovar

1 DEN	VIAC DNI	2-30 DNI	31-60 DNI	61 DNI +
60 €	90 €	40 €	20 €	9 €

1 DEN	VIAC DNI	2-30 DNI	31-60 DNI	61 DNI +
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava
+421 910 315 415, info@domkavy.sk
Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

91-0077

**STREŠNÉ CENTRUM
TOMÁŠ MOLNÁR**

www.strechymolnar.sk

**LIKVIDÁCIA
AZBESTU!**

zo striech
a exteriérových priestorov
ZA VÝHODNÉ CENY!



strechymolnar@zoznam.sk

0918 361 701, 0907 752 282