

GALANTSKO ŠALIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 34 390 domácností

Galantsko

na našej stránke nájdete aj rôzne tipy na výlety či iné zaujímavosti



EBA Firma **EBA, s.r.o.**
Sládkovičovo hľadá

vodiča na nákladné autá

Podmienka: vodičský preukaz C+E,
ADR výhodou (príp. firma zaplatí školenie)

Základná mzda: 1120 € + osobné ohodnotenie

Nástup: možný ihneď

Bližšie info na tel. č.: 0918 734 972

DUKAS Jarná akcia **-20%**

OKNÁ - DVERE
žalúzie | sieťky | zasklievanie terás

0905 604 138
dukas@dukas.sk

www.dukas.sk

KRTKOVANIE
ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIE

ČISTENIE LAPAČOV TUKOV

0905 351 406
WWW.KRTKOVANIEZSK.SK

LEXAN predaj, dovoz, montáž

Zasklievanie balkónov a terás
hliníkový posuvný systém

Rámovanie obrazov

0905 114 300 www.lexanga.sk

GA CLINIC DENTAL & BEAUTY

ZUBNÁ AMBULANCIA

PRIJÍMAME NOVÝCH PACIENTOV

Kpt. Nálepku 727/13, Galanta

0911 330 190 www.GAclinic.sk

www.kamenarstvo-andrassy.sk

0905 320 476

Zníženie cien až 30%

1 050€ Umelý kameň

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

1 250€ Žula a umelý kameň

od 2 000€ Žula

KBZ Prevádzka Šaľa
Diakovská ulica

VÝKUP DRUHOTNÝCH SUROVÍN

Výkup: železo za **0,22** eur / kg
plech za **0,19** eur / kg

Výhodné ceny pre firmy

pinter@kbz.sk • 0911 911 588

KOMPLETNÁ PRERÁBKA Bytových jadier a kúpeľní

TAREX Tešedíkovo

0907 173 047 www.prerabka-kupelne.sk

Dielňa: Topolnica č. 265 | **031/780 42 40**

ZDARMA

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

Celohliníkové vonkajšie rolety

35% zľava na všetky typy sietí proti hmyzu

Všetky farby bez príplatku

80 eur /m2

30% zľava na vonkajšie žalúzie

0908 509 882
www.innovatione.sk

Skoncujte s vlhkosťou a plesňami vo vašom dome

Garancia vrátenia peňazí

2-ročná záruka

30-ročná životnosť

o 70% lacnejšie ako stavebné a mechanické úpravy | bez zásahu do statiky nehnuteľnosti | zdravotne nezávadné, certifikácia prístroja

Obhliadka, konzultácia a meranie vlhkeho muriva zdarma.

0905 479 235
juzaj.krisko@gmail.com
www.suchydomov.sk

STAVEBNÉ PRÁCE

zatepovanie | prerábka bytových jadier
pokládka dlažby | maliarske práce
obkladačské práce

0903 424 352

PÔŽIČKY 0918 709 028

od 18-80 ROKOV
od 400€ do 30 000€

www.bestpozicka.sk

Inzeráty
0905 444 052

Okoč STRECHY na kľúč

Ja som chytil loptu, oni chytili mňa!

ARRI, s.r.o.

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

ČESTNE ZA VÁS

Volby do EP sú tentokrát **mimoriadne dôležité**. Ak Európu ovládnu kolaboranti s vrahom Putinom, postupne náš spoločný Európsky dom zvnútra zničia. Preto je veľmi dôležité voliť ľudí, ktorí Slovensko Putinovi nezapredajú. **My ľudia nikdy nezrádame.**

ĎAKUJEM za Vašu podporu

22 HNUTIE SLOVENSKO

Bezplatný týždenník

GALANTSKO ŠALIANSKO
EV 6236/24

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

Ročník I, Vydanie 4, týždeň 21/2024.

Redakcia:
galantsko@regionpress.sk

INZERCIA

Lucia Pavlovičová 0905 444 052

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



DISTRIBÚCIA (34.390 domácností)

páry 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

nepáry týždeň: Galanta, Šala, Sládkovičovo, Matúškovo, Tešedíkovo, Gaňi, Čierny Brod, Tomášikovo, Horné Saliby, Trstice, Kajal, 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 viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko	
BV	97240
BZ	106540
DS	34320
GA	34390
HC	30330
KM	16450
LV	30580
MA	29680
NR	54170
NZ	35050
PK	22970
PN	41870
SC	35420
SE	36750
TO	41930
TN	60750
TT	49930
ZM	20930
BRATISLAVSKO	východ
BRATISLAVSKO	západ
DUNAJSKOSTREDSKO	
GALANTSKO-ŠALIANSKO	
HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KOMÁRŇANSKO	
LEVIČKO	
MALACKO	
NITRIANSKO	
NOVOZÁMČOKO	
PEZINSKO	
PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SENECKO	
SENICKO-SKALICKO	
TOPOLČANSKO-PE-BN	
TRENČANSKO-DCA-IL	
TRNAVSKO	
ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko	
BB	56200
KY	29300
LI	37270
LC	30860
MT	38570
OR	34980
PB	33590
PD	40150
ZV	38400
ZH	26880
ZA	50780
BANSKOBYSTRICKO-BR	
KYŠUCKO-CA-KM	
LIPTOVSKO-LM-RK	
LUČENEC-KV-PT	
MARTINSKO-TR	
ORAVSKO-DK-NO-TS	
POVAŽSKO-PB-PU	
PRIEVIDSKO	
ZVOLENSKO-DT-KA	
ZIARSKO-ZC-B5	
ŽILINSKO-BY	

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

Nech sú deti šťastné

Prvého júna oslávime Medzinárodný deň detí. Pri tejto príležitosti si isto všetci želáme jediné, aby boli všetky deti šťastné.

Pred pár rokmi by mi ani na um neprišlo, s akými náročnými situáciami sa budú musieť dnešní deťuránci popasovať. Najskôr nás ako blesk z jasného neba zasiahol koronavírus, a ešte sme sa z neho ani nestihli poriadne spamätať, čelili sme ďalšej výzve. Hlboko nami otriasla vojna na Ukrajine. V týchto dňoch sme všetci zhrození opäť. Atentát na premiéra našej krajiny má vážny dosah na celú spoločnosť.

Aj my dospelí máme čo robiť, aby sme spracovali také závažné udalosti, ešte náročnejšie je to pre deti, ktoré sú veľmi vnímavé a chcú byť súčasťou toho, čo sa okolo nich deje. Nemôžeme sa vyhýbať tejto téme, nemôžeme sa tváriť, že sa nič nestalo, musíme o tom s nimi hovoriť. Aj preto si mnohí dnes kladieme otázku: Ako sa s deťmi rozprávať o súčasnej ťaživej situácii? Predovšetkým je podľa mňa nanajvýš dôležité vypočuť ich a dať im priestor na vyjadrenie emócií, ale tiež ich uistiť, že sme tu pre ne, ak potrebujú

podporu.
Rovnako by sme sa však mali podľa môjho názoru pýtať samých seba, čo môžeme urobiť preto, aby k podobným hrozivým udalostiam vôbec nedochádzalo. Myslím si, že je nutné ísť našim deťom príkladom. Ukázať im, že agresia, násilie či šírenie dezinformácií nemajú v našich životoch miesto. Vedme ich k pokore, úcte, tolerancii, ohľaduplnosti a predovšetkým k zodpovednosti. Nech vidia, že napriek nesúhlasu s opačným názorom ho dokážeme rešpektovať, že si vážime každú živú bytosť, ale aj pestrosť sveta či inakosť ľudí a učme ich, že bez ohľadu na rasu, národnosť, farbu pleti, jazykový pôvod, sociálne pozadie, vzhľad, vek, politickú príslušnosť, úroveň výkonu, zdravotné znevýhodnenie, svetonázor, tradície či viero-
vyznanie sme si všetci rovní. Možno potom si budú môcť naše deti užívať radosť a šťastie, aké si isto všetky zaslúžia.

» **Renáta Kopáčová, redaktorka**

Projekčná kancelária

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

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

Novinky 2023

Petzvala 1404, Galanta
(vedľa Toman ATEX)

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

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOHLAVIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU

rýchly zásah za najlepšie ceny
DOPRAVA ZDARMA
0907 652 710
www.kanalservis.sk

VRTANÉ STUDNE
www.vrtystudne.sk
tel.: 0948 522 974
mail: info@vrtystudne.sk

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

OŠETRENIE CHRUPU, HYGIENA
Ošetrovanie zubov & hygiena, poliklinika Senec
0918 326 458
zubsdental@gmail.com

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

KAMENÁRSTVO KAJAL
0948 312 754 / 0948 665 377

Výpredaj Žulové jednohroby

Konečná cena
2 500€
do vypredania zásob

V cene: žulová tabuľa, betónové základy a doplnky (lampáš a váza)

TRADIČNÁ VÝSTAVA
náhrobných kameňov v Kajali
vedľa cintorína

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

Dosekávania písma
Dátum 100 €, inak 10 €/znak
Obnova písma 1,30 €/znak

Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

Počas výstavy znížené ceny o 20%

Ku každej objednávke žulové nástenné hodiny **zadarmo**

Mesačné splátky
počas celého roka od spoločnosti
ZINC aj pre dôchodcov

Platba možná aj cez **platobný terminál**

cely ponúkaný sortiment nájdete na
Kamenosocharstvo Kajal

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURIČKY NOSIVÉ
RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ
BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ
MULARÉ KAČICE - KÁČERE 1-14 DŇOVÉ
HÚSATÁ LANDESKÉ 1-14 DŇOVÉ
MORKY BIELE BIG - 6 6 TÝŽDŇOVÉ

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŤMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
ROZVOZ ZABEZPEČÍME

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» ODKUPIM STARY PIONIER
BABETU SIMSONA STELU
SOM ZBERATEL PONUKNITE
0915215406

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie .tel.0908 532 682
» KUPIM HAKY LESENIE,
KONZERVOVAC, OPLATKOVAC
0907715027

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» ODKUPIM STARE BANSKOVIKY AJ ZAHRANICNE
0903868361
» KUPIM LUDOVE KROJE
0902708047

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» SYMPATICKA 57 R HLADA PRIATELA NA ZOZNAMENIE
0907277466

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera GA medzera
číslo rubrikymedzera Text inzerát

Príklad:
RP GA 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, GA zmeňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE

HLAS

SOCIÁLNA DEMOKRACIA

Vol'te 23

STOP šialenej "Zelenej dohode"

Aktuálne znenie európskej zelenej dohody (green deal) predstavuje priame ohrozenie slovenského poľnohospodárstva:

- máme znižovať stavy hospodárskych zvierat (kravy, ošípané), lebo produkujú CO2
- máme používať drahé a neúčinné eko-postreky a nechať časť úrodnej pôdy zarásť burinou
- máme sa teda len prizerať ako sa uprednostňuje produkcia z krajín mimo EÚ

1

**Branislav
Becík**

Slovenské poľnohospodárstvo potrebuje dostať zelenú, (ale nie dohodu):

- ZELENÚ V ZDRAVÍ, konzumujme zdravé a kvalitné potraviny
- ZELENÚ PRE HOSPODÁRSKE ZVIERATÁ, chceme ich stav na Slovensku zvyšovať, nie znižovať
- ZELENÚ PRE PRÁCU NA POLIACH, nie pre administratívu v kanceláriách

Objednávateľ: HLAS - sociálna demokracia, Lazaretská 2400/15, 811 08 Bratislava, IČO: 53258070
Dodávateľ: Creo advertising, s. r. o., Žitkova 7801/15, 811 02 Bratislava, IČO: 51280299

Znamenie nádeje, pokoja a jednoty

Takmer v každej domácnosti v Latinskej Amerike nájdete obraz Panny Márie z Guadalupe. Nie je tomu inak ani v Kostarike, stredoamerickej krajine s podobným počtom obyvateľov ako Slovensko.

„My Latinskoameričania cítime veľmi zvláštnu náklonnosť k Panne Márii Guadalupej. Je našou pravou orodovníčkou, a preto ju veriaci ľud neváha prosiť o príhovor v tých najrozmanitejších potrebách. Je aj jasným znakom veľkej lásky a starostlivosti, ktoré náš dobrý Boh prejavuje všetkým ľuďom, najmä najbiednejším,“ vysvetľuje páter Andrés Quesada Soto. Patrí k františkánom – minoritom, ktorí majú v blízkosti hlavného mesta svoj kláštor.

A pokračuje: „Panna Mária Guadalupe sa stala nástrojom, prostredníctvom ktorého sa Boh v rozhodujúcej chvíli prejavil na našom kontinente. Ako skutočná matka nás neustále sprevádza a osvetľuje nám cestu viery. Jej príklad nás zaväzuje, aby sme tiež boli znamením nádeje, pokoja a jednoty medzi národmi.“ Kláštor minoritov v meste San Antonio je zároveň formálnym domom. Mladí muži sem prichádzajú, aby rozlíšili, či ich povolanie je slúžiť Bohu a bližným v minoritskej reholi.

„Pokladáme za znak Božej proz-

retelnosti, že dom postulantov nesie Máriino meno,“ hovorí páter Andrés. „Presvätá Panna zhromažďuje mladých ľudí zo všetkých častí Strednej Ameriky pripravených nasledovať Ježiša Krista a zasvätiť celý život Bohu ako minoriti. Pod jej pohľadom robíme prvé kroky v rehoľnom živote. Ísť k nej, aby nás ochránila, je tou najlepšou školou, ako sa stať skutočnými Ježišovými učeníkmi. Kláštor Panny Márie Guadalupej vyformoval už mnoho generácií rehoľných bratov. Aj tí súčasní s radosťou prežívajú svoje povolanie v službe Božiemu ľudu v rozličných oblastiach.“

Dom, v ktorom rehoľníci žijú, bol postavený pred 36 rokmi a dnes potrebuje obnoviť. Keďže rehoľa uhrádza všetky náklady spojené s formáciou mladých mužov, na opravy im už neostávajú prostriedky. Informácie o tom, ako im pomôcť pri rekonštrukcii jedálne nájdete na www.acnslovensko.sk.



» acn zdroj foto ACN

SBS LAMA SK

prijme bezpečnostných pracovníkov na objekt

Duslo Šaľa

1100 € brutto / mesiac

Nástup ihneď! POS nutný!

0948 336 573

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB, SMREKOVÉ PELETY

Neváhajte sa zásobiť palivovým drevom už dnes!

0917 649 213

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Spoločnosť TÓTH s.r.o. prijme do pracovného pomeru na pozíciu:

VODIČ SKUPINA C - OBSLUHA HR

Miesto práce: Nitrianska 1203, Močenok

Druh pracovného pomeru: plný úväzok

Príspevok na stravu
Zamestnanecké benefity

Príplatky za nadsady
Príplatky za prácu v sobotu

Ponúkaný plat: od 1000€

PREDAVAČ - SKLADNÍK

Miesto práce: Nitrianska 1203, Močenok

Druh pracovného pomeru: plný úväzok

Ponúkaný plat: od 900€

V prípade záujmu nás kontaktujte telefonicky na 0903 405 875 alebo e-mailom na tothm@tothsk.sk

TÓTH

PRIJMEME PRACOVNÍKOV ŠBS na obchodnú prevádzku v Sali

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0948 116 981

VÝKUP STARÝCH AUTOBATERÍÍ

Cena bateriek od 0,50 €/kg

Cena platí pri osobnom dovoze. Zvoz od 100 kg zabezpečíme.

Volajte: **0905 964 632 | 031/789 86 28**

HODINOVÝ MANŽEL

Opravy a údržba pre Váš dom, byt či kanceláriu

- » Inštalátorské práce - batérie, sprchové hadice, toalety
- » Elektro práce - svietidlá, žiarovky, spotrebiče, zásuvky, vypínače
- » Interiérové práce - tesnenie okien, žalúzie, sietky, záclonové tyče, zámky, kovania, montáž nábytku
- » Drobné stavebné práce
- » Záhradné práce

Tel.: 0903 549 642 | hodinovymanzel09@gmail.com

PROFI PLAST SK

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

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 sítá

PASÍVNY dom Úw=076,W/m²K

Hľadáme skladníkov a skladníčky

logistický sklad v Kostolných Kračanoch

Partner pre: **ABOUT YOU®**

Bezplatná autobusová doprava

CEVA LOGISTICS

Nástupný plat až do výšky 1 491 €

Práca v dvojzmennej prevádzke
Pondelok - Sobota
5:45 - 14:00 | 14:00 - 22:15

Pracovná zmluva na dobu neurčitú

Kontakt: **+421 947 48 48 48**

Nie sme personálna agentúra

Rekreačný príspevok

Pravidelné firemné eventy

Edenred karta (stravovacia + darčeková karta)

Lojalita bonus 200€ každý rok

Darčekové, zľavové poukážky aj na nákup About you

10€ kredit na občerstvenie v nápojových a stravovacích automatoch

BOBRIA SILA V AKCII

JE ČAS NA ZÁHRADNÉ OSLAVY.

2,5 kg



Top cena

34,9 2,5 kg

GRILOVACIE BRIKETTY

Balenie 2,5 kg. OBI č. 4376620 (1,4 €/kg).



Top cena

116,99

POJAZDNÝ GRIL NA DREVENÉ UHLIE „JAXON“

Rozmery 104,5 × 103 × 63 cm, kvalitný grilovací rošt zo smaltovanej liatiny, teplomer na veku. OBI č. 1974013

Enders



Top cena

239,99

PLYNOVÝ GRIL „CHICAGO NEXT 3 R TURBO“

3 horáky z nerezovej ocele pre výkonné priame a nepriame grilovanie/pečenie, TURBO ZONE 800 °C (4,1 kW) s infračervenou mriežkou. OBI č. 24128728



Top cena

119,99 od

PIVNÝ SET

Stôl 220 × 50 cm alebo 220 × 70 cm, borovicové drevo/ocel, 3-dielny. OBI č. 1531029 a i.



Top cena

177,99

SÚPRAVA ZÁHRADNÉHO NÁBYTKU „SURINAME“

3-dielna súprava záhradného nábytku - 2× kreslo, 1× stôl, vhodná na balkón či terasu. OBI č. 2343812



Top cena

179,99

ZOSTAVA ZÁHRADNÉHO NÁBYTKU „CANERA“

Oceľová konštrukcia s ručne vyplateným polyratanom v čiernej alebo hnedej farbe. 2 kreslá: cca š 62 × v 85 × h 61 cm, pohovka: cca š 108 × v 85 × h 63 cm, stôl s doskou z bezpečnostného skla: cca š 47 × v 38 × d 78 cm. Vráťane poťahov v béžovej farbe. OBI č. 4866141, 4597340

KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!*

obi.sk/bobri-bonus



**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**



OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Platí od 24. 5. do 6. 6. 2024 alebo do vypredania zásob.

Pozor na nadmerný príjem soli

Väčšina ľudí konzumuje podľa odborníkov priveľa soli. Dospelí prijímajú v priemere približne dvojnásobok jej odporúčaného maximálneho denného príjmu. „Zníženie celkového príjmu soli je pritom jedným z najúčinnějších krokov pri zlepšovaní zdravotných vyhliadok jednotlivcov a aj celej populácie,“ upozorňuje na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR).

Svetová zdravotnícka organizácia odhaduje, že ak by sa celosvetová spotreba soli znížila na odporúčanú úroveň, mohlo by sa tým predísť až 2,5 miliónu úmrtí ročne. Nadmerný príjem soli totiž okrem iného zvyšuje krvný tlak, zvyšuje riziko srdcovocievnych ochorení a nadmerne zaťažuje obličky.

Koľko soli konzumovať denne?

„Dospelí by mali denne skonzumovať najviac 5 gramov soli, pričom toto množstvo predstavuje približne jednu čajovú lyžičku,“ objasňujú odborníci a pripomínajú, že soľ, ktorú si sami pridávame do jedla pri varení častokrát netvorí väčšinu z celkového množstva soli prijatého v našej strave. Tá pochádza skôr z priemyselne vyrábaných potravín. Aj preto sa podľa nich oplatí čítať etikety na kupovaných potravinách.

Ako znížiť príjem soli?

„Príjem soli dokážete postupne a účinne znižovať pomocou niekoľkých relatívne jednoduchých krokov,“ uvádzajú odborníci z ÚVZ SR a radia nasledovné:

- Pri varení používajte menej soli a hotové jedlá už neprisáľajte.
- Soľničku radšej nedávajte pri servírovaní pokrmov na stôl.
- Postupne znižujte množstvo soli, ktoré konzumujete. Vaše chuťové poháriky si na nižší obsah soli postupne zvyknú.
- Na dochucovanie používajte korenie a bylinky.
- Obmedzte potraviny s vysokým obsahom soli - obvykle ide napríklad o údeniny, instantné jedlá, hotové omáčky a kečupy, slané oriešky a pochutiny, či takzvané ultraspracované potraviny - toto sú len orientačné príklady, pričom obsah soli v konkrétnej potravine si môžete vždy overiť prostredníctvom údajov na obale výrobku.



» ren

zdroj foto mkupiec7 pixabay

Benefičné kultúrne podujatie „Chyťme sa za ruky“

V nedeľu 26. mája 2024 sa na nádvorí neogotického kaštieľa v Galante uskutoční benefičné kultúrne podujatie s názvom „Chyťme sa za ruky“. Toto podujatie je určené pre približne 500 detí s mentálnym postihnutím z ústavov a zariadení pre deti z Galanty a z celého Trnavského kraja.

Hlavný program

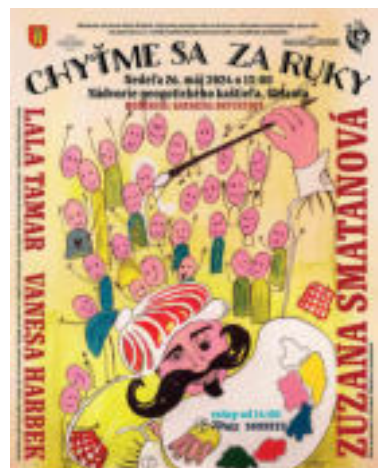
Na benefičnom koncerte vystúpia bez nároku na honorár známe osobnosti slovenskej a medzinárodnej hudobnej scény:

- Zuzana Smatanová: Populárna slovenská speváčka so srdcom pre dobročinnosť.
 - Vanesa Harbek: Talentovaná gitaristka a speváčka z Argentíny.
 - Lala Tamar s kapelou: Medzinárodná uznávaná speváčka, ktorá prináša so sebou hudobné čaro z rôznych kútov sveta.
 - Moderátorka Katarína Brychtová: Skúsena moderátorka, ktorá svojim šarmom bude sprevádzať celý program.
 - Zumba Sonnyes a mentálne postihnuté deti: Spoločné vystúpenie, ktoré ukáže radosť a energiu z pohybu.
- Spríevodné aktivity**
Okrem hlavného hudobného programu sa deti môžu tešiť na množstvo workshopov a aktivít:
- Latinoamerické zumba a salsa tance
 - Maľovanie na ruky

- Enkaustika
- Prútkárstvo
- Maľovanie na plátno

Podujatie organizujú Občianske združenie Milan Štefánik, Občianske združenie Návrat do života a Občianske združenie Ruky spoja ruky, s podporou mesta Galanta.

Podujatie je určené pre mentálne postihnuté deti a pacientov, ktorí často nemajú možnosť zúčastniť sa bežných hudobných koncertov. Organizátori týmto spôsobom podporujú ich integráciu do spoločnosti, rozvíjanie talentov a sebadôveru.



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

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH VYSOKOKVALITNÝMI MATERIÁLMI
Sme na trhu už viac ako 26 rokov...
0911 28 88 68

DREVENÉ ROLETY
- výmena popruhu
- náter roliet
- generálne opravy aj tých najstarších roliet
- nové drevené rolety
mobil: 0903 349 274 | mail: info@eslinger.sk | www.eslinger.sk

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 €/m²
0915 470 099 | ŽĽABY - HLINÍK 20€/m

REGION PRESS

KAMENARSTVO LASEROM GRAVIROVANIE
Andrea STONE
Ponúkame Vám kompletnú realizáciu pomníkov od betónového základu až po finálnu montáž.
Čistenie hrobov
Dosekavanie písmena
Obnova písmena
celková rekonštrukcia
www.ANDREASTONE.SK
0905 87 46 92
Murgašová 27 ŠAĽA
kamenarstvoandreastone

ROVAMI
Vášho starého tátoša ODVEZIEME A VYRADÍME priamo u Vás doma
Predaj použitých náhradných dielov na všetky druhy vozidiel
Autorizovaný spracovateľ
RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV
Sládkovičovo | Bernolákovo » **0902 457 777**
www.AUTOVRAKOVISKO.sk

Oplatí sa!TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**KÚPIM PAROŽIE**Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597

vykupparoziaeu@gmail.com

DOM
KAVYDOMKAVY.SK
TRNAVA**KAVOVA5**

ZLAVOVÝ KÓD - 5% ZLAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk



PREDAJ

voľne ložené štiepané palivové drevo - BUK, DUB

Cena: 1 prms: 56,- € bez DPH

Cena dopravy a manipulácie: 1,90 € / km

Prevádzka Tekovská Breznica (Nová Baňa)

Dopravu zabezpečíme na objednávku do 4-5 dní

Objednávky na tel: 0905 503 660

office@karpatskalesnickaspol.sk

Objednávam:

Meno:

Tel. / Kontakt

Miesto určenia:

Množstvo m³

Rozmer naštiepania:

25 cm 33 cm 45 cm 50 cm

Stačí vyplniť, odfotiť a odoslať telefónom

doctor optic

SLNEČNÉ DIOPTRICKÉ OKULIARE

IBA

89 €

AKCIA PLATÍ OD 1.4. DO 30.6.2024
NA VYBRANÉ OKULIAROVÉ RÁMY A SKLÁ.

DR.OPTIK_SK



OPTIKADROPTIK

ŠAFÁRIKOVA 43 GALANTA

0940 499 288

NÁM. SV. JURAJA 2244 ŠAĽA

0940 944 277

WWW.DROPTIC.SK

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONY

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

**-10%
ZĽAVA**

Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať.

Služby
Špičkovej
Kvality

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková

Trustipilot

Zavolajte zadarmo

0800 162 162 • www.stannah.sk

Pre ŽŤP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 7/6/2024

**UŽ OD
379 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

MONTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

**11
ROČNÉ
SKÚŠENOSŤI!**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

OVERENÁ FIRMA

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

**ANTRACIT
7016
HNEDÁ
8003
HNEDÁ
8017
BIELA
9016**

LETŮ SA BLÍŽI!
Hliník

POZOR!

na podvodné firmy
U nás si viete objednať
zimnú záhradu aj

bez ZÁLOHY!

Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme
po celom Slovensku

WWW.MONTER.SK • 0919 370 730

OBJEDNAVKY@MONTER.SK

**TEPELNÉ ČERPADLÁ
VODA-VODA**

**BEZPROBLÉMOVÝ
PRIMÁR**

SPIRÁLA

**MOŽNÁ DOTÁCIA
DO VÝŠKY 4370€**

viga@viga.sk
tel: 0905 258 236
www.viga.sk

PREDAJ ODVETRAanej FASÁDY