

PEZINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 22 970 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk
KÚPIM 2 – 3-IZBOVÝ BYT
Modra / Pezinok

Platba v hotovosti. 0910 32 31 76

Čistenie a revitalizácia zanedbaných
záhrad a pozemkov · Orezy a výruby stromov
www.zahradyzajo.sk **0910 681 892**
MALIARSKÉ PRÁCE


 BRATISLAVA · SENEC · TRNAVA · PEZINOK
 DUNAJSKÁ STREDA · GALANTA

- ✓ kompletná renovácia stien
- ✓ dekoračné omietky
- ✓ renovácie stien
- ✓ tapety

0902 752 971
0915 428 437

WINDOR
NAJLEPŠIE
CENY V MESTE
PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ
OKNÁ a DVERE

ŽALÚZIE · SIEŤKY · ROLETY · SERVIS OKIEN

0905 425 790, 0903 82 82 30
windorpezinok@gmail.com
Holubyho 35, PEZINOK

(po schodoch nad hodinárstvom HOFI)

www.windorpezinok.sk

PREDAJ

AJ NA SPLÁTKY



Doučovanie slovenského jazyka 0905 425 790

MÁTE VLHKÝ DOM?

 - podrezávanie **-20%**

- chemická injektáž


100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

OPRAVA
STRECHY

- » oprava a údržba
- » odstránenie zatekania
- » klampiarske prvky
- » odkvapový systém

0903 969 611
STRECHY, TESÁRSKE
A POKRÝVAČSKÉ
PRÁCE

 zateplenie domov,
 rekonštrukcie, prístavby,
 nadstavby, omietky,
 potery, maľovky,
 nátery striech,
 elektroinštalácie, izolácie
 domov, výmena rín,
 jadrá, zámková dlažba,
 oplatenia, altánky

ZĽAVA PRE SENIOROV
20%
0948 107 877
Frézovanie
komínov

- Stavba teplovzdušných krbov a teplovzdušných rozvodov
- Vložkovanie komínov
- Rekonštrukcia starých komínov
- Obhliadka komína zdarma

www.kominicek.sk
0905 702 276 · 0917 850 155
ZĽAVA
NA NEREZ

Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu

PRIJME IHNEĎ

- **KNIHÁROV - ZORAĎOVAČOV**
- **PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV**
- **MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV**

Mzda: min. 1 450 € - 2 100 €
 od skúseností a zručností uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby**
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

Mzda: min. 1 130 € - 1 600 €
 od skúseností a zručností uchádzača

Požiadavky:

- zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
- vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

Mzda vrátane príplatkov do 250 € a základnej zložky mzdy od 700 € - 1000 €

Benefity: 13. a 14. mzda

- každoročné zvýšenie mzdy
- mimoriadne a jubilejné odmeny
- hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

Blížšie informácie:

 tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,
 e-mail: kariera@grafia.sk, www.grafia.sk

Hľadáte kuchyňu?
www.vozar-kuchyne.sk
KRTKOVANIE
ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIE

ČISTENIE LAPAČOV TUKOV
0905 351 406
WWW.KRTKOVANIEZSK.SK
PALIVOVÉ
DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

 Ku každej objednávke
 hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213
KAMENÁRSTVO
PETROVIČ

- precíznosť, profesionalitu, serióznosť
- práce prevedené v najvyššej kvalite
- maximálnu spokojnosť

www.kamenarstvo-petrovic.sk

PEZINOK

Myslenická 23

0907 724 351, 033 / 640 53 48

pezinok@kamenarstvo-petrovic.sk


... kvalita, tradícia



Bezplatný týždenník

PEZINSKO

EV 6229/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Trnavská 11
 903 01 SENEC
 pezinsko@regionpress.sk

INZERCIA

Zora Kováčová 0905 719 132
 Edita Schubertová 0910 922 916
 Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657

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



Vychádzame
 na recyklovanom
 papieri

DISTRIBÚCIA (22.970 domácností)

Každý týždeň:

Grinava, Pezínok, Báhoň, Dolná,
 Dubová, Jablonec, Modra,
 Svätý Jur, Viničné, Budmerice,
 Častá, Slovenský Grob, Harmónia



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
 pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
 kovú úpravu.

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	HĽOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMĀRNĀNSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NĀTRĀNSKO
NZ	35050	NOVOZĀMCKO
PK	22970	PEZĀNSKO
PN	41870	PIĚĀSTĀNSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIĀCKO-SKĀLICKO
TO	41930	TOPOĽĀNSKO-PE-BN
TN	60750	TREĀĀNSKO-DĀ-ĀL
TT	49930	TRĀVSKO
ZM	20930	ZĀTOMORĀVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-Ā-KM
LI	37270	LĀPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUCĀNEĀCKO-VĀ-PT
MT	38570	MĀRTĀNSKO-TR
OR	34980	ORĀVSKO-DĀ-NO-TS
PB	33590	POĀVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIĀVIDSKO
ZV	38400	ZĀVLENSKO-DĀ-Ā
ZH	26880	ZĀRSKO-ZĀ-BĀ
ZA	50780	ZĀLĀNSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARĀEJOVSKO-SĀ-SĀ
GE	30830	GĀEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMĀNSKO-VĀ-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LĀBOVNĀNSKO
MI	31260	MĀĀĀLOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPĀDĀSKO-KĀ
PO	49940	PREŠOVSKO-SĀ
SN	32540	SĀPĀSKO-ĀE-ĀL

UMÝVANIE OKIEN

UPRATOVANIE
TEPOVANIEVysoká
kvalita

MALIARSKE PRÁCE

www.topservis-pezinok.sk

0908 437 079

Ing. Kubaška Dušan

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
 8 týždňové morky,
 brojlerové kuriatka
 www.hydinashop.sk
 0905 207 059

S	5	8		7				
U						6	1	
D	9	1			3		6	
O		7	6			3		
K					6	2	5	8
U					1		6	3
	8			9	3			7

Spoločnosť ecorec Slovensko, zaoberajúca
 sa zhodnocovacím odpadov, hľadá zamestnancov
 na pracovnú pozíciu

» OBCHODNÝ ZÁSTUPCA

Hľadáme **Obchodného zástupcu** - pozícia je vhodná aj pre šikovného absolventa
 Hlavnou náplňou práce bude aktívny predaj v oblasti odpadového hospodárstva.

Ponúkame základnú mesačnú mzdu od 1300 €
 + 45% ročná variabilná zložka + 13.plat

BENEFITY: finančný príspevok na stravu 8,10 €,
 príspevok na dopravu, III. pilier,
 firemné vozidlo k dispozícii na služobné účely,
 ročné prehodnotenie mzdy a ďalšie



Viac informácií:

Životopis pošlite: kariera@danucem.com

Kontakt: Alena Prokopovičová - 0911 355 230

» ŠPECIALISTA ELEKTROÚDRŽBY

Hľadáme do tímu kolegu na pozíciu **Špecialistu elektroúdržby** v Pezinku
 Hlavnou náplňou práce bude preventívna a bežná údržba elektrických zariadení.

Ponúkame základnú mesačnú mzdu od 1500 € + 15% mesačná maximálna
 dosiahnuteľná variabilná zložka + 13. plat

BENEFITY: finančný príspevok na stravu 8,10 €,
 príspevok na dopravu, III. pilier,
 ročné prehodnotenie mzdy a ďalšie



Viac informácií:

Životopis pošlite: kariera@danucem.com

Kontakt: Alena Prokopovičová - 0911 355 230

» STROJNÍK VÝROBY

Hľadáme kolegu na pozíciu **Strojníka výroby** v Pezinku
 Náplňou práce bude obsluha liniek, manipulácia s materiálom,
 údržba strojov počas prevádzky aj opráv.

Ponúkame základnú mesačnú mzdu od 1100 € + 15% mesačná maximálna
 dosiahnuteľná variabilná zložka + 13. plat

BENEFITY: finančný príspevok na stravu 8,10 €,
 príspevok na dopravu, III. pilier,
 ročné prehodnotenie mzdy a ďalšie



Viac informácií:

Životopis pošlite: kariera@danucem.com

Kontakt: Alena Prokopovičová - 0911 355 230



A CRH COMPANY

Prvá pomoc
 pri uštipnutí hmyzom

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

»KUPIM LUDOVE KROJE 0902
708 047

7 DEŤOM

8 DARUJEM

9 ZOZNÁMENIE

»47 ročný ženatý hľadá Ka-
maratku aj starsiu aj Mo-
letku 0918 104 340

0 RÔZNE

»Kupim po starosti z hure
 stare sukne, Konopné gate,
 košeľe škrobenice vlnáky,
 bluzky. Veci ku krojom, čep-
 ce, stuhy, oplecká. Obrazy
 tanieri,hrnky sošky a iné.
 Tiež starú motorku a sú-
 čiastky z motorky. Tel: 0904
 582 551

Chcete si
 podať riadkový
 inzerát?

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

Príklad:

RP PK 7 Predám hlboký
 modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
 platnený spätnou SMS, ktorú Vám
 vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 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 - Zoznamenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky
 na akcie, ponuky zamestnania
 a reality v riadkovej inzercii 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 prípa-
 de Vašej SMS kódom novín, ktorý naj-
 dnete v tiráži.
 (Službu platbarnobilom.sk
 technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



BOBRIA SILA V AKCII

RIEŠENIA PRE HORÚCE LETNÉ DNI



~~28,49~~
-22 %
21,99

TRISTAR STOLNÝ VENTILÁTOR

Biely, priemer 40 cm, 3 nastaviteľné stupne, hlučnosť: 56,8 dB, nastaviteľný uhol, ochrana proti prehriatiu. Príkon: 45 W. OBI č. 2729374



59,-

CHLADIČ VZDUCHU 3V1

Kombinuje tri funkcie: chladenie, čistenie a zvlhčovanie vzduchu, 3 nastaviteľné stupne, rozmer: 24 x 26 x 57 cm, 4 litrová nádrž na vodu (do tejto nádrže je možné k vode vložiť ľad alebo namrazené chladiace vložky). OBI č. 2731198



~~249,-~~
-20 €
229,-

MOBILNÁ KLIMATIZÁCIA „PAC 7.2“

Výkon 810 W, vhodné pre priestory o rozlohe 40-60 m², 24 h časovač; s diaľkovým ovládaním; rozmery 29 x 33 x 69 cm, hmotnosť 20,5 kg. V ponuke tiež mobilná klimatizácia PAC 9.2 za 259 €. OBI č. 2731206



~~109,99~~
-9 %
99,99

SOLÁRNA SPRCHA „UNO 20 L“

Solárna, plastová sprcha so zásobníkom, úsporné solárne riešenie na ohrev vody. OBI č. 4521589



~~127,99~~
-21 %
99,99

BAZÉN „STEEL PRO“

Rozmer 300 x 201 x 66 cm, 3-vrstvový materiál DuraPlus - odolnejší proti roztrhnutiu ako bežné PVC, vzhľad listy. OBI č. 2549962



189,99

BAZÉNOVÁ SÚPRAVA „FAST POOL“

Z PVC fólie odolnej voči roztrhnutiu a poveternostným vplyvom. S praktickým vypúšťacím ventilom. Rozmery: cca Ø 396 x v 84 cm. Vrátane krycej plachty a dávkovacieho plávaka. OBI č. 1114412

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 18. 7. do 31. 7. 2025 alebo do vypredania zásob.



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes



OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Vyrazte za dobrodružstvom, históriou, adrenalínom aj vodou Zažite leto v Košickom kraji

Ak hľadáte destináciu, ktorá ponúka pestrú paletu zážitkov – od adrenalinových dobrodružstiev, cez oddych pri vodných plochách, krásu prírody až po bohatú históriu, Košický kraj je pre vás tou správnou voľbou. Príďte a nechajte sa uniesť rozmanitosťou východného Slovenska, kde si na svoje príde skutočne každý – rodiny s deťmi, zamilované páry, vášniví turisti aj tí, ktorí túžia po zaslúženom relaxe.

Pre tých, ktorým v žilách prúdi túžba po dobrodružstve, je Košický kraj pripravený ponúknuť poriadnu dávku adrenalínu. Predstavte si, ako sa nechávate unášať prúdom rieky Hornád počas raftingu len na skok od Košíc v prostredí Veľkej Lodiny. Ak radšej zdolávate výšky, lanové parky priamo v Košiciach sú ideálnym miestom,



Herlianský gejzír.

zdroj foto Košice Región Turizmus

kde si preveríte svoju zručnosť a odvahu. Ak máte radi vietor vo vlasoch, rozhodne by ste mali vyskúšať aj najdlhší Zipline v Košickom kraji v areáli Gombasek, ktorý má dĺžku až pol kilometra, alebo môžete vyskúšať Zipline Beňatina. Pre milovníkov dvoch kolies sú zas pripravené stovky kilometrov cyklotrás.

Miesta, kde si schladíte hlavu aj telo

Keď sa letné slnko poriadne oprie, osvieženie je na dosah ruky. Prírodné vodné plochy, ako napríklad rozsiahla Zemplínska šírava, právom nazývaná aj „Slovenské more“, alebo malebné Vinianske jazero či Palcmanská Maša, ponúkajú ideálne podmienky na kúpanie, člnkovanie a širokú škálu vodných športov. Pre rodiny s deťmi sú zas v Košickom kraji ideálne vodné parky. Ak sa však chcete schladiť ešte o čosi viac a na chvíľu sa schovať pred ostrým slnkom, zamierte do jednej z UNESCO jaskýň. Nádherné krasové scenérie vás čakajú napríklad v Jasovskej, Aragonitovej, Dobšinskej ladovej aj Gombaseckej jaskyni.

Upokojte svoju myseľ v záplave zelene

Košický kraj je skutočným rajom aj pre milovníkov turistiky a nedotknutej prírody. Bezpochyby najväčším klenotom je Slovenský raj. Preskúmať sa však oplatí



Gombasek.

zdroj foto Košice Región Turizmus

aj krásy Volovských vrchov, ktoré ponúkajú nekonečné možnosti na pešie túry s prekrásnymi výhľadmi. Zamieriť by ste rozhodne mali aj do Zádielu a samotnej Zádielskej tiesňavy. Nedaleko sa, v nádhernom prostredí Hájskej doliny, ukrývajú aj Hájske vodopády. Pre tých, ktorí hľadajú pokoj a spojenie s vinárskou tradíciou, ponúka Košický kraj unikátnu Tokajskú oblasť, pretkanú slnkom zaliatymi vinohradmi, kde sa môžete prechádzať medzi radmi viniča. S najmenšími môžete zamieriť aj do jednej zo zoologických záhrad do ZOO Košice alebo do ZOO v Spišskej Novej Vsi.

Vyďte sa za príbehmi starých hradov

Naša bohatá história je v Košickom kraji všadeprítomná a rozpráva príbehy minulých storočí. Návšteva majestátného Spišského hradu, ktorý je právom zapísaný do zoznamu svetového dedičstva UNESCO, je povinnou zastávkou. Navštívte však aj romantický Betliar s jeho nádherným kaštieľom a rozsiahlym anglickým parkom, alebo objavte tajomstvá Turnianskeho hradu, týčiaci sa nad okolitou krajinou.

Informácie a foto poskytol Košice Región Turizmus

» [ren](#)

Leto patrí na cestách motorkárom

Prvá pomoc pri nehode motocyklistu

Leto patrí na cestách motorkárom a s tým tiež súvisí aj ich zvýšená nehodovosť. Naučte sa ako poskytnúť správnu prvú pomoc v prípade nehody motocyklistu.

Radia odborníci zo Slovenského Červeného kríža:

- Ak ste svedkom dopravnej nehody motocyklistu, zastavte autom 10 metrov pred motorkárom tak, aby ste ho chránili. Jeden svedok nehody by mal zistiť stav motorkára, druhý zatiaľ označí miesto nehody výstražným trojuholníkom - 50 m na ceste, 100 m na diaľnici pred miestom nehody, 70 cm od krajnice.

- Skontrolujte, či motorkár nemá veľké vonkajšie krvácanie, ak áno, zastavte ho tlakom na ranu. Zistíte prítomnosť či neprítomnosť vedomia a dýchania. Ak je motorkár v bezvedomí a nedýcha, začnite s kardiopulmunálnou resuscitáciou. Ďalšieho svedka nehody požiadať, aby zavolať na tiesňovú linku 155 alebo 112. Začnite s oživovaním podľa pokynov tieňovej linky, ktorú si dajte na hlasitý odpoluch. Poranenie chrbtice je v takejto chvíli druhoradé.

- Pokiaľ ste na mieste nehody sami, tiesňovú linku 155/112 volajte až po zastavení krvácania a začatí oživovania. Operátorovi nahláste stav vedomia, dýchania a krvácania, najprv však nahláste miesto, kde sa nehoda stala.

- Pri nehodách motorkárov je treba predpokladať poranenia chrbtice, preto pokiaľ nemáte praktický nácvik, nemeňte polohu zraneného a nedávajte mu dole prilbu, ale počkajte na príchod záchranárov. Ak je však na nebezpečnom mieste a sú prítomné stavy ohrozenia života, ako bezvedomie s neprítomným dýchaním či veľké vonkajšie krvácanie, premiestnite ho do bezpečia - pokiaľ možno Rautekovým hmatom.

Čo s prilbou?

- Pri nehode motorkára je odstránenie prilby veľmi citlivá záležitosť. Je dôležité robiť to mimoriadne opatrne, aby sa nepoškodila krčná chrbtica. Prilbu musíme dávať dole zásadne vo dvojici, ale len keď najmenej jeden z dvojice absolvoval nácvik snímania prilby. Pri tomto úkone je totiž potrebná pomoc druhého človeka. Najdôležitejšia je fixácia krčnej chrbtice. Preto jeden záchranca oboma rukami



Ilustračné foto.

zdroj foto DawidC pixabay

fixuje krčnú chrbticu a druhý za hlavou zraneného pomaly vyťahuje prilbu, bez jej otáčania zo strany na stranu. Pohyby do strán a rotácia sú neprípustné pre riziko, že by zranený mohol trvalo ochrnúť.

- Ak však zranený človek nedýcha, záklon hlavy je možné vykonať ako záchranu života v každom prípade.

- U postihnutého pri vedomí, ktorý dýcha, prilbu dole nedávajte, pokiaľ nemáte absolvovaný praktický nácvik. Pokiaľ je v šoku a nespokupracuje, snažte sa ho

upokojiť tak, aby sa nehýbal do príchodu špecializovanej pomoci.

- Ak je viac prítomných svedkov nehody a motorka bráni premávke, označte jej polohu kriedou, kamienkami, pieskom a odstráňte ju z cesty.

- Pamätajte si polohu motorkára pred jeho otáčaním a premiestňovaním.

Informácie poskytol Slovenský Červený kríž (SČK)

» [ren](#)



**Raiffeisen
Bank**

Želáte si
veľa rokov
bez úrokov?
Raifkujte.



Parádna pôžička s 0 % úrokom
už po dvoch rokoch splácania
až do **40 000 €**.
A ešte k tomu úplne bez poplatkov.

Viac informácií o podmienkach výhodnej Pôžičky získate v pobočke alebo na
www.raiffeisen.sk/pozicka. Infolinka: 0850 850 555 | www.raiffeisen.sk

Príklad výpočtu ročnej percentuálnej miery nákladov Parádnej pôžičky (RPMN): celková výška pôžičky: 40 000 €, výška mesačnej splátky prvých 24 mesiacov je 525,31 €, výška mesačnej splátky po 24 mesiacoch je 437,36 € (výška poslednej splátky pôžičky je 437,19 €), poplatok za poskytnutie: 0 €, počet splátok 96, doba splatnosti 8 rokov. Štandardná úroková sadzba prvých 24 mesiacov je 5,90 % p. a. (fixná), po 24 mesiacoch je 0 % p. a., RPMN je 6,16 % (upozorňujeme, že pre výpočet RPMN sme použili dodatočný zákonný predpoklad a počítali sme, že úroková sadzba bude 5,90 % p. a., počas celej doby splácania pôžičky a nezahrňuje zníženie úrokovej sadzby na 0 % po 24 mesiacoch splácania), celková čiastka, ktorú zaplatíte po znížení úroku, je 44 104,29 €. Pre všetky príklady platí, že pri výpočte úrokov vychádzame zo skutočného počtu dní v jednotlivých mesiacoch a predpokladu dĺžky kalendárneho roka 360 dní.



Strava by mala byť ľahšia, vyvážená a pestrá

Stravovanie, výber potravín a ich príprava

Strava má byť v letných mesiacoch „ľahšia“, teda ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, pretože organizmus v lete nepotrebuje vytvárať teplo v takej miere ako v zimných mesiacoch. Podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR by sme mali v tomto období dbať aj na správnu prípravu a skladovanie potravín.

„Zložením má byť strava vyvážená a pestrá, mala by obsahovať dostatok celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny, nízkoenergetických mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín, menej jedlá a potravín bohatých na tuky, najmä nasýtené tuky a na jednoduché sacharidy. Strava by mala obsahovať dostatok ovocia a zeleniny, najmä sezónnych, ktoré okrem tekutín obsahujú množstvo cenných živín, ako sú vitamíny, minerálne látky, enzýmy a vláknina. V lete je priebežné dopĺňanie vitamínov a minerálnych látok stravou obzvlášť dôležité,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Antioxidanty, ktoré možno doplniť stravou

Slnčné žiarenie spotrebúva pri dlhšom vystavení sa slnku antioxidanty v organizme. Ide hlavne o antioxidanty,

tických výrobkov ÚVZ SR:

- Jedzte častejšie a v menších dávkach. Vyhýbajte sa ľahko kaziacim sa potravinám, ktoré môžu byť zdrojom infekcie, napríklad údeniny, mäkké salámy, majonézové šaláty či niektoré mliečne výrobky.
- Nie je vhodné jesť ani príliš veľa ani príliš málo. Niektorí seniori v extrémnych teplotách strácajú chuť do jedla, opatrní by mali byť aj diabetici, tieto skupiny populácie by mali mať pravidelnú dostatočnú stravu.
- Je lepšie nahrádzať ťažké a výdatné jedlá väčším množstvom čerstvého ovocia a zeleniny. Vyberte si najmä také druhy, ktoré obsahujú veľké množstvo vody, napríklad melón, ktorý obsahuje množstvo minerálnych látok a zároveň dopĺňa telu tekutiny.
- Konzumujte potraviny, ktoré sú ľahko stráviteľné. Najvhodnejšie sú zeleninové šaláty, polievky, ryby alebo čerstvá zelenina. Z mäsa je najvhodnejšia hydina.
- Počas letných horúčav sa neodporúčajú konzumovať ťažké a mastné jedlá. Takéto pokrmy zaťažujú tráviaci systém a vyvolávajú pocity únavy či vyčerpania. Kolorickým a ťažkým jedlám sa vyhýbajte hlavne na večeru. Plný a ťažký žalúdok v spojení s vyššími teplotami



Buďte dôkladní pri varení a ohrievaní pokrmov. zdroj foto Pexels pixabay

ktoré možno doplniť stravou, vitamín A (respektíve betakarotén - provitamín A), C, E a lykopén.

Kde ich hľadať:

- Vitamín A sa nachádza napríklad v mrkve, paradajkách, malinách, marhuliach, masle, rybách,
- vitamín C v ovoci - čierne ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kiwi, maliny, černice, zelenine - paprika, karfiol, kel, kaleráb, paradajky, zemiakov,
- vitamín E v rastlinných tukoch a olejoch, zelenine, orechoch, obilných klíčkoch,
- veľmi účinným antioxidantom je však aj lykopén - obsahujú ho paradajky, červený melón.

Aké má byť stravovanie v lete?

Radí doktor Marek Slávik, vedúci Odbor hygieny výživy, bezpečnosti potravín, obalových materiálov a kozme-

prostredia môžu spôsobiť nekvalitný spánok.

Ako znížiť riziko ochorenia z 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,“ radí doktorka Katarína Kubáni 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.



Strava by mala obsahovať dostatok ovocia a zeleniny. zdroj foto silvarita pixabay

tami. 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, privedte do varu a presvedčte sa, či dosiahli teplotu aspoň 70 °C, u mäsa a hydiny sa presvedčte, či šľava je číra a nie ružová. Ideálne je používať teplomer. Uvarené jedlá dôkladne prihrievajte.

Prečo? Správna tepelná úprava usmrť takmer všetky nebezpečné mikroorganizmy. Štúdie preukázali, že varenie potravín pri teplote 70 °C môže pomôcť zaisťiť 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 vy-

žadujúce chladenie či mrazenie transportovať podľa možnosti v chladiacej taške a čo najskôr uskladniť v chladničke či v mrazničke.

• Všetky uvarené jedlá po vychladnutí skladujte v chladničke (najlepšie pod 5 °C).

• Pred servírovaním udržujte 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, syry vyrobené z pasterizovaného mlieka či jedlá bez použitia surových vajec. Umývajte ovocie a zeleninu pitnou vodou, týka sa to napríklad aj šupy melóna (pri porciovaní neumytého melóna si môžete nechtiac preniesť mikroorganizmy zo šupy melóna priamo na jeho jedlú časť). 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 cudzorodými látkami. Toxické látky sa môžu vytvárať v poškodených a plesnivých potravinách. Starostlivosť pri výbere potravín a jednoduché opatrenia, ako napríklad umývanie a šupanie, môžu znížiť riziká.

Informácie poskytol
Úrad verejného zdravotníctva SR

» ren

Bezdimová zóna ponúkla tisíce zážitkov. Zea predstavila jej letný hit.

Na Pohode nemohol chýbať akustický koncert talentovanej speváčky Zea a jej špeciálny letný hit. Videli sme umelecké dielo fotografa Tomáša Třeštíka a vypočuli si kvalitný humor v podaní vynikajúceho Michaela Szatmáryho a navyše nás naladilo i hudobné prekvapenie v jeho podaní. Koncert slovenského hudobníka a speváka Erika Šulca roztancoval Bezdimovú zónu a DJ sety nás rovnako tanečne naladili.

V poradí 29. ročník obľúbeného letného festivalu Pohoda je za nami a rovnako tak i návšteva **IQOS Bezdimovej zóny**, ktorú dospelým návštevníkom prináša už tradične spoločnosť **Philip Morris Slovakia**.

O zábavu nebola núdza, keďže bohatý program sa niesol v znamení rôznych štýlov hudby, ale aj umenia a hostia si vypočuli diskusie so zaujímavými osobnosťami. „Aj tento ročník bol v znamení emócií, mali sme tu pestrý program od kvalitných hudobných hostí a DJ-ov, cez vynikajúce stand-up vystúpenia slovenských komikov až po zaujímavé súťaže pre dospelých návštevníkov Bezdimovej zóny,” hodnotí účasť na Pohode **Beáta Kujanová, komunikačná manažérka Philip Morris Slovakia**.

Nielen stand-up komik, ale aj hudobník

Oblúbený slovenský komik **Michael Szatmáry** bol súčasťou programu v Bezdimovej zóne, keď svojimi vtipmi a príbeh-

mi zo života rozosmial dospelé publikum. Dôkazom toho bola plná zóna, ktorá sa ozývala nefalšovaným smiechom.

Koncert slovenskej herečky Alžbety Ferencovej, ktorá vystupuje pod umeleckým menom **Zea**, priniesol tisíce emócií. Návštevníkov nadchlo jej hudobné vystúpenie a letná novinka, ktorú exkluzívne predstavila práve na Pohode. Song Backslide napísala umelkyňa ešte minulý rok. „Je o tom, že sa nemáte vracat' do minulosti, či už vo vzťahoch, alebo v iných situáciách,” hovorí Zea, podľa ktorej netreba rozmýšľať nad tým, čo ste mohli urobiť inak. A tak podľa nej sa netreba báť byť zvedavý, pretože zdravá zvedavosť vás môže posúvať ďalej. A aj zvedavosť je niečo, na čo upozornila Bezdimová zóna, ktorá sa niesla v znamení Curious X.

Zvedavosť, ktorá prináša emócie

A kto bol zvedavý, si naozaj prišiel na svoje! Bezdimová zóna v znamení Curious X ponúkla dospelým návštevníkom ďalší

program, ktorý bol výnimočný aj tým, že poskytoval rôznorodé možnosti zábavy. A nechýbali ani prekvapenia v podobe cien.

V Bezdimovej zóne si dospelí návštevníci mohli užiť nielen hudbu. Populárny český fotograf Tomáš Třeštík sa podelil o svoje skúsenosti a príbehy zo sveta fotografie. Diskusiu so Zea a Tomášom Třeštíkom moderovala Vera Wisterová. Tohtoročnou novinkou bolo aj natáčanie podcastu LUŽIFČÁK. Priamo v Bezdimovej zóne Jakub Lužina a Gabo Žifčák vyspovedali slovenskú hudobnú formáciu FALLGRAPP, ktorí vystúpili aj v rámci DJ setov. Tie boli ďalej doplnené o ďalšie skvelé sety ako DJs MICHAEL PRIEST & BAD MOJO, DJ BULP, DJ Mikle, DJ Liia. Všetci sa postarali o to, aby si tu všetci užili pravú festivalovú náladu.

Upozornenie: Bezdimové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené len pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.



Zdroj foto: PMI

33-0005

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

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

gzsasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Domov dôchodcov môže počkať!

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie. Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do 08.08.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk



POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.07.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

**BOMBA
FASÁDA**

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



MINI-TRANS.sk
TOPOLČIANKY
Najkrajšie privesy na Slovensku...

**Dodávky MAN TGE
ihneď k odberu**

WWW.MINI-TRANS.SK 0903 763 654

Záruka 500 000 km/2 roky



EXPRESNÁ
GO Pôžička

ONLINE:
www.gopozicka.sk

INFOLINKA:
0905 188 555



POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁC

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.07.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050



čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk