

MALACKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku

Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO



Optimálna teplota v interiéri

Letné horúčavy a extrémne vysoké teploty nás vedú 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 tieniacimi 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 mikróorganizmov 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](#)

Šarko-M. & syn 0905 138 881
KAMENÁRSTVO

- Nové pomníky
- Urnové hroby
- Krycie dosky
- Nové základy
- Dosekávacie písma



LETNÁ AKCIA

KUCHYNSKÉ DOSKY • OKENNÉ PARAPETY

Malacky, Záhorácka 10 • Jablonové 391
pondelok / streda / piatok: 10.00 - 15.30 h
Stupava, Hlavná 17 • Bratislava, Slávičie údolie
pondelok / streda / piatok: 09.00 - 16.00 h

**REKONŠTRUKCIE RD, BYTOV
A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV**

fasády × maliarske práce × zateplovanie ×
sádkartóny × zámkové dlažby

0905 297 980 | info@legendsk.sk

KRTKOVANIE

ČISTENIE KANALIZÁCIE

VODOINŠTALATÉRSKE PRÁCE

NON STOP

0915 213 700 • www.upchaty-odpad.sk

**UPCHATÝ
ODPAD?**
KANALIZÁCIA?

**NETRÁPTE SA!
POMŮŽEME VÁM!**

NONSTOP
0908 151 982
www.cistyodpad.sk

**STAVEBNÉ
PRÁCE**

- » MALIARSKÉ A NATIERAČSKÉ PRÁCE
- » STIERKOVANIE
- » SÁDROKARTÓN
- » OBKLADY A DLAŽBY
- » POKLÁDKA PARKIET
- » RUČNÉ OMÍETANIE
- » ZATEPLOVANIE
- » TAPETOVANIE

0903 150 740

**PALIVOVÉ
DREVO**

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

NOVÚ KLIMATIZÁCIU?

ZANECHAJTE KONTAKT A MY SA VÁM OZVEME!

**SAMSUNG
DAIKIN
KAISAI
MITSUBISHI
ELECTRIC**



KLIMATIZÁCIA nielen ochladzuje a ohrieva, ale
aj EFEKTÍVNE ČISTÍ VZDUCH - SKVELÉ PRE ALERGIKOV

**Obhliadka
ZDARMA**



FOTOVOLTIKA | REKUPERÁCIE
KLIMATIZÁCIE | TEPELNÉ ČERPADLÁ

AFK MALACKY
0911 122 070

mdmgroup.sk

R&T TRADE

**OKNÁ BEZ ZÁLOHY ???
SAMOZREJME ...**

Vonkajšie
hliníkové rolety
a žalúzie
BEZ ZÁLOHY

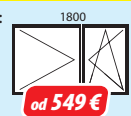
**PLASTOVÉ OKNÁ
A DVERE**

Roletky
deň a noc

**MALIARSKÉ PRÁCE
A SÁDROKARTÓNY**

Cena zahŕňa:

demontáž,
montáž,
parapety,
murárske
práce a DPH



od 549 €

**EXTRA ZIACA NA REKONŠTRUKCIE
A STARŠIE DOMY. Ušetríte za drahé
energie a vymeňte okná ešte dnes!**

0903 342 475 | rttrade11@gmail.com

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

Bezplatný týždenník

MALACKO

EV 6232/24

Najbližšie k ľudom

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

Rok III, rok 2026

Redakcia: Bernolákova 1 A
MALACKY
malacko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Vladislava Ufrlová 0908 979 469
Dominika Farkašová 0905 915 033

Distribúcia: Silvia Lukúvková 0908 979 377
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (29.680 domácností)

Každý týždeň:

Malacky, Stupava, Borinka, Marianka,
Gajary, Jakubov, Kostolište, Kuchyňa,
Láb, Lozorno, Veľké Leváre, Malé Leváre,
Pernek, Plavecké Podhradie, Plavecký
Mikuláš, Plavecký Štvrtok, Rohožník,
Sološnica, Studienka, Suchohrad, Zá-
vod, Zohor



Vydavateľ 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	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SALANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
IKM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
IV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOKCO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOČIANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TREŇČIANSKO-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	LUČENEC-KV-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	ŽILSKO-ZC-BS	
ZA	50.780	ŽILSKO-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	ĽUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRAVSKO-KK	
PO	49.940	PRESOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Nechtík má mnohoraké využitie

Nechtík lekársky je veľmi liečivá a všestranne využiteľná bylina, ktorú si môžete dopestovať vo svojej záhrade. Ide o letničku, ktorá kvitne od jari až do jesene oranžovými, prípadne žltými kvetmi.

Liečivé účinky - Nechtík lekársky čistí krv, hojí rany, zmierňuje kŕčové žily, zápaly ciev, lieči popáleniny či omrzliny. Čaj z tejto bylinky pôsobí priaznivo na činnosť pečene, na žalúdočné a črevné ochorenia, detoxikuje organizmus a lymfatický systém, pôsobí priaznivo na nervový systém, upokojuje, uvoľňuje menštruačné kŕče, pomáha vykašľávať hlien, zmierňuje reumatické bolesti aj bolesti hlavy či migrény.

Zber - Oranžové kvety nechtíka zbierajte od júna do septembra počas slnečného poludnia. Pozbierané kvety sušte v tieni či tme v suchom prostredí.

Použitie - Z kvetov nechtíka lekárskeho si môžete pripraviť masť, ktorú môžete bežne používať na hydratovanie suchej pokožky, ako aj na ďalšie vonkajšie problémy ako sú hojace sa rany, vrede, opuchy, zapareniny, preležaniny, omrzliny či popáleniny. Upokojí aj pokožku spálenú od slnka. Obzvlášť vhodná je na kŕčové žily či ako prvá pomoc pri plesňových ochoreniach nôh. Rovnako prospeje pokožke rúk počas zimných mrazivých dní.

Nechtíková masť - Budeme potrebovať: 100g vazelíny alebo bravčovej masti, hrst sušených okvetných lístkov nechtíka lekárskeho, nádobku na masť

Postup: Bravčovú masť alebo čistú vazelinu vložte do hrncu s hrubším dnom a zohrejte. Potom do nej pridajte nechtík, dobre premiešajte a zložte zo sporáka. Hrniec prikryte pokrievkou a všetko nechajte stať do ďalšieho dňa. Potom masť opäť ohrejte a následne preceďte cez gázu do vhodnej nádoby či pohára s uzáverom.

Nechtíkový čaj - Jednu čajovú lyžičku sušeného kvetu nechtíka lekárskeho zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne preceďte cez sitko a môžete popíjať.

Pozor! - Tak ako v prípade iných bylín, aj nechtík lekársky používajte s mierou a čaj nepite dlhodobo.



Zdroj foto TanteLoe pixabay

VYCVIČÍM vášho
PSA, profesionál
☎ 0908 728 081

HĽBKOVÉ Karol Mikláš
TEPOVANIE

sedáčky, posteľe,
koberce, kožené sedáčky
www.tepovaniemk.sk
tel.: 0949 85 11 10

DOVOZ NA ADRESU
mládky,
morky
brojlerové
kuriatka
www.hydinashop.sk
0905 207 059

REKONŠTRUKCIE RD
IZOLÁCIE
PLOCHÝCH
STRIECH
DROBNÉ
STAVEBNÉ
PRÁCE
0902 272 708

INZERCIA
0908 979 469

**Riadková
inzercia**

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

» Kúpim zväračku ks200,
250, 350, triodyn, 0949 386
463

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

» KÚPIM HAKY LEŠENIE, 0908
532 682.

» Predám pšenicu, kukuricu,
jačmeň po 28 €/q, hrach 40
€/q, slnečnicu 20 €/mech.
Milan Cauner, Kostolište, 0911
206 783.

» Predám tohtoročnú pšeni-
cu cena 22€/q. Gajary 0917
980 931

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

» Predám kuratá živé na
chov, aj očistené. Milan Cau-
ner, Kostolište, 0908 151 966.

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) **MA**
(medzera) číslo rubriky
(medzera) Text inzerátu.

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

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
vyšle váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):
• Text do 50 znakov 1 €
• Text 51 až 100 znakov 2 €
• Text 101 až 150 znakov 3 €

Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 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 prípade
nahraďte písmena „MA“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý ná-
jdete v tiráži.
(Službu platbamobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Dňa 4. júla 2026 sme si pripomenuli
prvé výročie, odkedy nás navždy
opustila naša drahá
MÁRIA ŠÍROVÁ z Gajar.

Kto ste ju poznali, venujte jej tichú
spomienku. S láskou spomína manžel
a synovia Milan a Róbert s rodinami.



Osud Ti nedoprial s nami dlhšie byť,
no v našich srdciach budeš navždy žiť.

16. júla 2026 uplynie 5 rokov, čo
nás navždy opustil manžel, otec,
brat, švagor, strýko, krstný otec
LIBOR TRÚBA.

S láskou a úctou spomínajú manželka s dcérou, brat
s rodinou, sestra s rodinou a ostatná rodina.
Kto ste ho poznali, venujte mu tichú spomienku.



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

VŔTANIE STUDNÍ

ČISTENIE A DEZINFEKCIA STUDNÍ
STUDNICE ŠACHTY
ČERPADLÁ
STUDNICE RÚRY

WWW.STUDNESZABADOS.COM
☎ 0915 123 143



f KOVOŠROT VAŠIN s.r.o.

Prevádzky: ČÁRY
GBELY (objekt tehelne)
HOLÍČ (pri smaltovni)

• **Likvidácia autovrakov**
• **Vyradíme Vám vozidlo z evidencie**
• **Odt'ahová služba ZADARMO!**

www.kovosrotvasin.sk • Tel: 0903 373 854

Trnava láka na bezplatné prehliadky so sprievodcom

Ak vás počas leta cesty zavedú do Trnavy, nenechajte si ujsť bezplatné prehliadky mesta so sprievodcom. Pripojiť sa k nemu môžete počas celých letných prázdnin každý pracovný deň o 10.30 hodine pred mestskou vežou. Prehliadky mesta trvajú približne 60 minút, nevyžadujú si registráciu a ponúkajú ochutnávku poznania trnavskej histórie.

Prehliadky odкрývajú dve tváre Trnavy. V pondelok, stredu a piatok sa venujú sakrálnej Trnave, pričom účastníci so sprievodcom navštívia Baziliku sv. Mikuláša a Kostol Najsvätejšej Trojice. V utorok a vo štvrtok spoznávajú svetskú Trnavu, objavujú stredoveké Západné krídlo radnice, jednu z bášť mestského opevnenia a príbeh mimoriadne zachovaných hradieb mesta. „Letné prehliadky sú výbornou ochutnávkou Trnavy pre každého, kto chce mestu lepšie porozumieť. Stačí prísť pred mestskú vežu a za hodinu získať základný prehľad o histórii Trnavy,“ hovorí Alexander Prostinák, riaditeľ Oblastnej organizácie cestovného ruchu Trnava Tourism.

Prehliadky sprevádza sprievodca cestovného ruchu s výkladom v slovenskom jazyku. Ak sa k skupine pridajú cudzojazyční návštevníci, výklad prebieha aj v angličtine. Program je vhod-

ný pre deti od päť rokov, dospelých aj seniorov.

Z kapacitných dôvodov sú bezplatné letné prehliadky určené pre individuálnych návštevníkov, nie pre organizované skupiny. Tie si môžu dohodnúť samostatnú prehliadku podľa svojich predstáv a potrieb. „Chceme, aby si návštevníci prehliadku užili pohodlne a s dostatočným priestorom na výklad. Väčším organizovaným skupinám preto odporúčame rezervovať si individuálny termín. Vďaka tomu si môžu zvoliť trasu, čas aj tempo, ktoré im najlepšie vyhovujú,“ dodáva Alexander Prostinák.

Letné bezplatné prehliadky ponúka Región Trnava už ôsmu sezónu. Za tento čas ich absolvovalo tisíce návštevníkov. Ide o spôsob, ako spoznať Trnavu so sprievodcom, bez plánovania a bez vstupného.

» ren



zdroj foto: Región Trnava

LÁBSKA 16, ZOHOR

KAMENÁRSTVO KAMEX

NAJVÄČŠÍ VÝBER VYSTAVENÝCH POMNÍKOV V REGIÓNE

VYUŽITE VÝNIMOČNÉ JÚLOVÉ ZĽAVY

ZADARMO:
50 PÍSMEN, DOPRAVA, VÁZA, SVIETNIK, NÁVRH PÍSM, IMPREGNÁCIA, CHODNÍKY, ODVOZ STARÉHO HROBU

ZĽAVY PRE SENIOROV

0903 792 674 KAMEX.SK

PO - PIA:
9.00 - 16.00 H

NAJLACNEJŠIE VONKAJŠIE ŽALÚZIE

Top kvalita za najnižšiu cenu

0905 685 249 | zaluzie@rollstyl.sk
www.vonkajsiezaluzie.com

Juraj UFRLA

kandidát na mestského poslanca a poslanca VÚC

Skúsenosti s **ochranou** a dodržiavaním **spravodlivosti**.
Znalosti so správou financií.
Záujem o **rozvoj** reálnych potrieb pre celý región.

Lenka KOŽUCHOVÁ

kandidátka na mestskú poslankyňu

Neponúkam **sluby**, ale vlastný **príbeh**.
Nepotrebujem funkciu, ale **kompetencie** riešiť problémy.
Nehľadám výhovorky, ale **riešenia**.

Daniel MASAROVIC

kandidát na mestského poslanca

Dlhoročné skúsenosti a zodpovedný **prístup**.
Pokračujeme v rozvoji mesta a **myslíme na každého**.
Odvaha presadzovať zmeny a reálne riešenia.

SLUŠNOSŤ A ĽUDSKÝ PRÍSTUP ♦ OTVORENÁ KOMUNIKÁCIA ♦ VIDITEĽNÉ VÝSLEDKY
KOMUNÁLNE VOĽBY 2026 ♦ MALACKY

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 prispôsobené 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

Nepodceňujte množstvo tekutín a výber vhodných potravín

Pitný režim a stravovanie počas letných horúčav

Vysoké vonkajšie teploty sú tu a môžu spôsobiť ťažkosti prakticky každému z nás. Prinášajú rad zdravotných rizík od prehriatia organizmu, zdravotných komplikácií v podobe zvýšenej telesnej teploty, malátnosti, ospalosti, až po bolesť hlavy, závraty, nevoľnosť či zvracanie.

„Dodržiavaním základných pravidiel prevencie vieme následky horúčav vo veľkej miere eliminovať,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a prinášajú všetky dôležité informácie ohľadom pitného režimu či vhodného výberu potravín.

Dodržiavajte pitný režim

Množstvo tekutín, ktoré organizmus potrebuje, je individuálne. Závisí napríklad od veku, pohlavia, telesnej hmotnosti, ale aj od telesnej aktivity, zloženia a množstva stravy, teploty ovzdušia či zdravotného stavu.

- Základom pitného režimu je čistá pitná voda. Sladené nápoje treba obmedzovať pre nadbytok cukru a kofeínu. Ideálna je preto obyčajná voda doplnená o minerálne vody.

pred, počas i po fyzickej námahe.

Pitný režim u malých detí

„Malým deťom, ktoré majú nedokonale vyvinutý mechanizmus pocitu smädu, je potrebné často ponúkať vhodné tekutiny. Pre deti je na uhasenie smädu najlepšia čistá pitná voda, môžete ju striedať s neperlivými minerálnymi vodami a nesladenými ovocnými či bylinkovými čajmi. Množstvo vody, ktoré detský organizmus potrebuje, závisí aj od veku a hmotnosti. U novorodenca sa pohybuje od 60 do 100 ml na kilogram hmotnosti, u batolaťa 120 ml na kilogram, u dieťaťa v predškolskom veku je to 100 ml na kilogram a v školskom veku 70 ml na kilogram. Neskôr sa odporúča za 24 hodín vypíť cca 50 ml na kilogram hmotnosti,“ uviedla docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež.

Pitný režim u seniorov

„Mimoriadne dôležité je dodržiavanie pitného režimu aj pre seniorov. Ich organizmus obsahuje menej tekutín, orgány pracujú pomalšie a nedokážu vylučovať tekutiny spoločne s látkami z



Ilustračné foto.

zdroj foto kps7942 pixabay

- Počas horúčav sa odporúča vypíť minimálne 2-4 decilitre tekutín na 10 kilogramov hmotnosti, čo predstavuje približne 1,5 až 3 litre tekutín denne. Toto množstvo sa však zvyšuje u ľudí, ktorí pracujú fyzicky a viac sa potia.
- Piť by sa malo v menších dávkach, častejšie a ešte pred pocitom smädu. Dôležité je piť počas celého dňa, aby sa tekutiny do organizmu dostávali priebežne a v dostatočnom množstve.
- V horúčavách obmedzte nápoje s obsahom chinínu, kávu i alkohol, ktoré vám smäd neznižia a navyše podporia vylučovanie vody z organizmu.
- Pite skôr vlažné nápoje, nie ľadové.
- U starších ľudí počas horúčav často dochádza k nedostatočnému príjmu tekutín a nedostatočnej výžive. Vážne dopady horúčav a dehydratácie mnohokrát vidieť u tých seniorov, ktorí zostanú celý deň doma v rozhorúčenom byte bez čerstvého vzduchu.
- Najmä u detí dbajte na to, aby pili

metabolizmu. Aj oni často necítia smäd. Dennú dávku - približne 1,5 až 2 litre tekutín - by si mali rovnomerne rozložiť počas celého dňa. Najvhodnejšia je čistá pitná voda, pri výbere minerálnych vôd venujte zvýšenú pozornosť obsahu sodíka. Starší ľudia veľmi často trpia na vysoký krvný tlak a zvýšená koncentrácia sodíka vo vode by mohla ich zdravotný stav zhoršiť. Vo vyššom veku je dôležitý aj príjem vitamínov, ktoré môže senior dostať priamo v nápoji. Pitie ovocných nápojov (džúsov, nektárov) nie je vhodné pre pomerne vysoký obsah jednoduchých cukrov, čo jednak zvyšuje ich energetickú hodnotu a tiež vylučovanie vody z organizmu,“ povedala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Nielen pre seniorov platí, že pitný režim okrem čistej vody možno doplniť aj o minerálne vody s obsahom rozpustných látok (RL) 200 – 500 mg/l, teda nízko mineralizované. Vody s obsahom RL



Ilustračné foto.

zdroj foto dennisyang988 pixabay

nad 500 mg/l nepite trvalo a vo väčších množstvách. Vody s vysokou mineralizáciou a s vyšším obsahom sodíka nie sú vhodné okrem seniorov ani pre osoby s kardiovaskulárnym ochorením, ani pre dojčatá, a to vrátane prípravy ich stravy. Voda s obsahom fluoridov nad 1,5 mg/l nie je vhodná na pravidelnú konzumáciu pre dojčatá a pre deti do siedmich rokov.

Stravovanie a výber potravín

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. Súčasne však strava musí poskytovať dostatok živín. „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 jedál 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.

Treba dopĺňať antioxidanty

Slnčné žiarenie spotrebúva pri dlhšom vystavení sa slnku antioxidanty v organizme. Ide hlavne o antioxidanty, ktoré možno doplniť stravou, vitamíny A (respektíve betakarotén - provitamín A), C, E a lykopén.

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

Čo, kedy a ako jesť?

Radí doktor Marek Slávik, vedúci Oddoru hygieny výživy bezpečnosti potravín a kozmetických 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. Kalorickým a ťažkým jedlám sa vyhýbajte hlavne na večeru. Plný a ťažký žalú-



Ilustračné foto.

zdroj foto kechn pixabay

dok v spojení s vyššími teplotami prostredia môžu spôsobiť nekvalitný spánok.

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
(PRI GALANTE)

NOVINKA:

★ **BROJEROVÉ KURENCE** ★

BROJEROVÉ KAČICE
A MULARD KÁČERY NA VÝKRM
2-14 DŇOVÉ BROJEROVÉ KAČICE
2-14 DŇOVÉ MULARD KÁČERE

CELOROČNÝ PREDAJ NOSNÍC
OD 8. TÝŽDŇA CENA PODĽA VEKU

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁKOVEJ KŤMPEJ ZMEŠI

031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

CENA DOPRAVY: 7,50€

19. júla 1903 Výročia a udalosti

skončila sa **prvá Tour de France**, víťazom sa stal **Maurice Garin**

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

WHC, s.r.o.

PRIJME MONTÁŽNEHO PRACOVNÍKA VO VÝROBE

1450 € mesačne

Závodská 1138
Veľké Leváre

0907 921 546

LEPŠIA PRÁCA^{SK}

Dušan Spuchlák
Drogéria - Vinohradnícke

PRIJME SKLADNÍKA / SKLADNÍČKU

1 200 - 1 500 € mesačne (brutto)

Pezinská 5862
Malacky

0911 118 518

PŮSOBÍME NA CELOM ZÁHORÍ

ŽALÚZIE ZÁHORIE

www.zaluzie-zahorie.sk

žalúzie · siete · rolety · roletky
· roletky deň a noc · okná · dvere · zasklenie balkónov
· zimné záhrady

AKCIA -30% ZĽAVA
na látkové rolety, interiérové žalúzie a siete

Krátke dodacie termíny, široký sortiment kvalitných výrobkov. Moderné vonkajšie žalúzie na staršie domy - manuál, vypínač, alebo diaľkové ovládanie - všetko je s nami možné!

ZAMERANIE ♦ MONTÁŽ ♦ OPRAVY
0903 526 876 ♦ 0910 114 407 ♦ info@zaluzie-zahorie.sk

Autovrakovisko Količ

Ponúkame Vám predaj použitých aj nových autodiélov.

0948 353 854
www.autovrakyholic.sk

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 posielá 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 tisícok 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.

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

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

**BOMBA
FASÁDA**

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

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

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, 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**

**LEPŠIA
PRÁCA** SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

**NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV**

EFEKTÍVNEJŠIE

**ŤAŽNÉ
ZARIADENIA**

0904 832 593

www.taznezariadenie.eu



Montáž
aj u zákazníka

**Revolúcia vo svete
fitness dorazila
na Slovensko**



- ✓ Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- ✓ Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- ✓ Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- ✓ Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- ✓ Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

**VŠESTRANNÉ
VYUŽITIE**

FITNESS CENTRÁ
DO DOMU A BYTU
REHABILITÁCIA
ŠPORTOVÉ KLUBY
HOTELY & WELLNESS

INFORMÁCIE:

+421 907 895 865
info@imbodysport.sk

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

HLINÍKOVÉ PERGOLY

Zasklievanie zimných záhrad, terás a balkónov
Najrýchlejšie dodanie od zamerania (3 - 4 týždne)

www.bilmont.sk

0904 322 451
info@bilmont.sk

