REGIONPRESS

44. TÝŽDEŇ / 30. OKTÓBER 2026

# MALACKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku

Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO




## Odborníci radia čo robiť, ak niekto náhle skolabuje

**V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň záchrany života. Ten nás upozorňuje, že na záchranu ľudského života nemusíme byť zdravotníci. Niekedy stačí vedieť, ako správne zareagovať, nebáť sa pomôcť a začať konať.**

**Prečo je to také dôležité?**

Podľa odborníkov, približne 7 z 10 prípadov náhleho zastavenia srdca sa odohrá doma. Je preto veľká pravdepodobnosť, že človekom, ktorý raz bude potrebovať vašu pomoc, môže byť niekto z vašich najbližších.

Pri zastavení krvného obehu rozhodujú minúty. Včas začatá kardiopulmonálna resuscitácia (KPR) môže až zdvojnásobiť šancu na prežitie.

Predstavte si, že niekto vo vašej blízkosti náhle skolabuje. Človek, ktorého máte radi, kolega v práci alebo úplne neznámy človek na ulici. Vedeli by ste, čo robiť? Prinášame rady odborníkov, ktoré na sociálnej sieti zverejnil Slovenský Červený kríž:

• ***Skontrolujte –*** Je bezpečné priblížiť sa? Reaguje človek na oslovenie alebo dotyk?

• ***Zavolajte -*** 155 alebo 112 – Ak človek nereaguje, okamžite volajte pomoc a zapnite hlasný odposluch. Operátor vám pomôže skontrolovať dýchanie a prevedie vás ďalším postupom.

• ***Resuscitujte a použite AED*** – Ak človek nedýcha normálne, začnite stlačať hrudník v jeho strede, rýchlosťou 100 až 120 stlačení za minútu, do hĺbky 5 až 6 cm. Ak je dostupný automatický externý defibrilátor (AED), zapnite ho a riaďte sa jeho pokynmi.

„Podľa nových odporúčaní nemusíte sami najskôr zisťovať, či človek dýcha normálne. Ak nereaguje, volajte tiesňovú linku okamžite. Operátor vám pomôže situáciu vyhodnotiť a poradí, čo robiť ďalej," radia odborníci zo Slovenského Červeného kríža a dodávajú: „A nezabúdajte, že AED môže použiť aj človek bez zdravotníckeho vzdelania. Prístroj vás bude sám navigovať. Najväčšou chybou je neurobiť nič!"

» ren




*Ilustračné foto.* ***zdroj foto golda pixabay***

PLÁNUJETE NOVÚ DLAŽBU ALEBO ZATEPLENIE?
StavTech MB ZATEPLENIE & FASÁDY
OBJEDNAJTE SA EŠTE TENTO ROK!
- Pokládka zámkovej dlažby
- Zateplenie, fasády
- Realizácia na kľúč
- Opravy dlažby
- Doprava
Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA!
+421 944 203 380
+421 911 401 099
dopravamb@gmail.com
stavtechmb
StavTech MB
151260034

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA BUK, DUB, HRAB
Ku každej objednávke hodnotný darček
www.palivovedrevo.sk
0917 649 213
10-0135

HĹBKOVÉ TEPOVANIE Karol Mikláš
sedačky, postele, koberce, kožené sedačky
www.tepovaniekm.sk
tel.: 0949 85 11 10
10-0039

STAVEBNÉ PRÁCE
» MALIARSKE A NATIERAČSKÉ PRÁCE
» STIERKOVANIE
» SADROKARTÓN
» OBKLADY A DLAŽBY
» POKLÁDKA PARKIET
» RUČNÉ OMIETANIE
» ZATEPĽOVANIE
» TAPETOVANIE
0903 150 740
15-0004

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely
Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti
0950 713 550
08-0017

MÄSIARSTVO GAJARY ponúka
Bravčové polovice 2,50 €/kg
Tel.:
0940 520 900
0952 458 164
10-0139

VYCVIČÍM vášho PSA, profesionál
0908 728 081
36-0002

REKONŠTRUKCIE RD, BYTOV A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV
fasády × maliarske práce × zatepľovanie × sádrokartóny × zámkové dlažby
0905 297 980 | info@legendsk.sk
10-0032




DOTÁCIE AJ FINANCOVANIE NA TEPELNÉ ČERPADLO
dotácie Zelená domácnostiam pre tepelné čerpadlá - 400€/1kW, max. 4000€
vybavíme / navrhneme / dodáme na kľúč
dotácia + financovanie + montáž = ušetríte hneď
k dispozícii aj stropné chladenie / vykurovanie
lokálna firma s tradíciou a dobrými recenziami
FOTOVOLTIKA | TEPELNÉ ČERPADLÁ Zelená domácnostiam MDMgroup OPRÁVNENÝ ZHOTOVITEĽ
naskenujte a získajte viac informácií
MDMgroup
FOTOVOLTIKA | REKUPERÁCIE
KLIMATIZÁCIE | TEPELNÉ ČERPADLÁ
0911 122 070
mdmgroup.sk
10-0020

KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIE
VODOINŠTALATÉRSKE PRÁCE
NON STOP
0915 213 700 • www.upchaty-odpad.sk
10-0014

Súťaž týždňa s Tiposom
Viac na dvojstrane vo vnútri
18+ HRAJ ZODPOVEDNE
TIPOS Vaše výhry, naša radosť
35-0013

Bezplatný týždenník
MALACKO
EV 6232/24
Najbližšie k ľuďom
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36252417.
Ročník 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, Závod, Zohor




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 | HLOHOVECKO-SEREĎSKO |
| KM | 16.450 | KOMÁRŇANSKO |
| LV | 30.580 | LEVICKO |
| MA | 29.680 | MALACKO |
| NR | 54.170 | NITRIANSKO |
| NZ | 35.050 | NOVOZÁMOCKO |
| PK | 22.970 | PEZINSKO |
| PN | 41.870 | PIEŠŤANSKO-NM-MY |
| SC | 35.420 | SENECKO |
| SE | 36.750 | SENICKO-SKALICKO |
| TO | 41.930 | TOPOĽČIANSKO-PE-BN |
| TN | 60.750 | TRENČIANSKO-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 | LUČENECKO-VK-PT |
| MT | 38.570 | MARTINSKO-TR |
| OR | 34.980 | ORAVSKO-DK-NO-TS |
| PB | 33.590 | POVAŽSKO-PB-PU |
| PD | 40.150 | PRIEVIDZSKO |
| ZV | 38.400 | ZVOLENSKO-DT-KA |
| ZH | 26.880 | ŽIARSKO-ZC-BS |
| ZA | 50.780 | ŽILINSKO-BY |

**Východné Slovensko**

| | | |
|---|---|---|
| BJ | 37.210 | BARDEJOVSKO-SK-SP |
| GE | 30.830 | GEMERSKO - RV-RS-RA |
| HU | 27.190 | HUMENSKO-VT-SV-ML |
| KE | 92.130 | KOŠICKO |
| KS | 24.900 | KOŠICKO okolie |
| SL | 12.940 | ĽUBOVNIANSKO |
| MI | 31.260 | MICHALOVSKO-TV-SO |
| PP | 41.520 | POPRADSKO-KK |
| PO | 49.940 | PREŠOVSKO-SB |
| SN | 32.540 | SPIŠSKO-LE-GL |

# Cesnak a med – skvelá kombinácia pri prechladnutí

**Ak nás potrápi prechladnutie, uľaviť od ťažkostí nám môže pomôcť cesnakový med. Kým med je považovaný za prírodný antibakteriálny prostriedok, tak v spojení s cesnakom, o ktorom hovoríme aj ako o prírodnom antibiotiku, by mohlo ísť o skutočne dobrú kombináciu.**

### Cesnakový med

***Suroviny:*** 2 hlávky cesnaku, med, 2 uzatvárateľné sterilizované poháre

***Postup:***

Hlávky cesnaku očistite od vonkajších šupín a rozoberte na jednotlivé strúčiky. Tie aj spolu so šupkou vložte do pohára a zalejte medom tak, aby boli celkom ponorené. Pohár dobre uzatvorte viečkom a pri izbovej teplote nechajte med sedem dní odstáť.

Následne med preceďte do čistého suchého pohára, uzatvorte viečkom a skladujte v chladničke. V prípade nachladnutia môžete užívať trikrát denne jednu lyžičku.

### Vedeli ste, že...

...cesnak sa využíva ako prírodné antibiotikum a tiež je obľúbený pre jeho veľmi silné antibakteriálne, antimykotické a antivírusové účinky, vďaka čomu je skvelým pomocníkom v boji s rôznymi infekciami?.

Cesnak obsahuje silice a éterické oleje, ale aj minerály ako napríklad draslík, vápnik, mangán, fosfor či zinok. Bohatý je na vitamín C a B6, obsahuje tiež vitamíny A, B1, B2,C, D a K. Rovnako znižuje vysoký krvný tlak a priaznivo vplýva na dýchacie, tráviace aj močové ústrojenstvo.

...med obsahuje enzýmy, organické kyseliny a antioxidanty, ktoré pomáhajú v boji proti baktériám a vírusom? Tiež tlmí dráždivý kašeľ a pomáha pri bolesti hrdla.

### Náš tip

Med by sa nemal pridávať do horúceho čaju, pretože vysoká teplota ničí jeho najcennejšie zdraviu prospešné látky.

» ren



zdroj foto gasfull pixabay

MODERNÝ MAKLÉR
www.modernymakler.sk
Daniela Kopčová
realitná sprostredkovateľka
Malacky, Záhorácka 15C
Tel.: 0911 486 947
Predávate dom alebo byt?
Stačí zavolať a ušetríte si čas aj stres.
Kompletný servis od modernymakler.sk
daniela.kopcova@modernymakler.sk
10-0117

SUCHÉ TVRDÉ PALIVOVÉ DREVO
Sekule 444 www.kipa-kimlicek.sk
0908 762 748 • 0918 694 955
10-0136

INZERCIA
0908 979 469

Mládky a brojlerové kuriatka
0905 207 059
DOVOZ NA ADRESU www.hydinashop.sk
59-0016

UPCHATÝ ODPAD?
KANALIZÁCIA?
NETRÁPTE SA! POMÔŽEME VÁM!
NONSTOP
0908 151 982
www.cistyodpad.sk
10-0008

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
REGION PRESS

DÁM DO PRENÁJMU NOVOZREKONŠTRUOVANÚ GARSÓNKU
• bližšie centrum MA
• vlastný dvor
• pre 1 zamestnanú osobu
0905 508 948, 0902 307 693
10-0144

R&T TRADE
OKNÁ BEZ ZÁLOHY ??? SAMOZREJME ...
Vonkajšie hliníkové rolety a žalúzie BEZ ZÁLOHY
PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
Roletky deň a noc
MALIARSKE PRÁCE A SADROKARTÓNY
Cena zahŕňa: demontáž, montáž, parapety, murárske práce a DPH
od 549 €
EXTRA ZĽAVA NA REKONŠTRUKCIE A STARŠIE DOMY. Ušetrite za drahé energie a vymeňte okná ešte dnes!
0903 342 475 | rttrade11@gmail.com
63-0018

Reedukačné centrum Veľké Leváre
prijme
DENNÉHO VYCHOVÁVATEĽA
Požadované vzdelanie podľa zákona 138/2019 Z.z. a vyhlášky 173/2023. Platové podmienky podľa dosiahnutého vzdelania a dĺžky praxe.
0905 508 948
10-0146

LÁBSKA 16, ZOHOR
KAMENÁRSTVO KAMEX
NAJVÄČŠÍ VÝBER VYSTAVENÝCH POMNÍKOV V REGIÓNE
NOVEMBER - DECEMBER
VEĽKÉ ZĽAVY
NA VŠETKY VYSTAVENÉ POMNÍKY
ZADARMO:
50 PÍSMEN, DOPRAVA, VÁZA, SVIETNIK, NÁVRH PÍSMA, IMPREGNÁCIA, CHODNÍKY, ODVOZ STARÉHO HROBU
ZĽAVY PRE SENIOROV
PO - PIA: 9.00 - 16.00 H
0903 792 674 KAMEX.SK
10-0005

## Riadková inzercia

**1 AUTO-MOTO**

» Kúpim továrenský traktor alebo malotraktor, môže byť aj starý, nepojazdný. Tel.: 0949 350 195

» Kúpim motocykle Jawa/ČZ/Simson/Babetta/Pionier/Stadion aj iné... 0949 371 361

**2 ELEKTRO, TECHNIKA**

**3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK**

**4 DOM A ZÁHRADA**

» Predám zachovalý plechový sklad 3x6 m. 0948 511 803

» Predám stromčeky 4-roč. jedlých gaštanov 1,5 m, cena 30 €/ks, 15 kusov. Tel. 0905 649 603

**5 ZVERINEC, DROBNOCHOV**

**6 HOBBY A ŠPORT**

**7 DEŤOM**

**8 DARUJEM**

**9 ZOZNÁMENIE**

**0 RÔZNE**

# Zámocký park v Hlohovci ukrýva veľa krás

**Hlohovec, pôvabné mesto ležiace na brehu rieky Váh, ponúka jedinečný zážitok pre milovníkov histórie aj prírody. Nájdete tam prekrásny zámocký park, ktorý ukrýva mnoho zaujímavých miest a zákutí.**

Zámocký park v Hlohovci vám ponúka príjemnú prechádzku vyše 200 ročným najväčším platanovým hájom v strednej Európe. Návštevu parku si môžete spríjemniť prechádzkou po trase Zámockého poznávacieho okruhu, ktorý vás prevedie od vstupu do zámockého parku, dolnej brány, popri jazierku k umelej jaskyni – grotte, odkiaľ pokračuje k budove zámku a ďalej nad francúzskymi terasovými záhradami k západnej časti empírového divadla. Trasa okruhu je približne 2,6 km.

***Zámok Hlohovec*** **-** Počas našej návštevy tohto prekrásneho areálu sa dozvedáme, že Hlohovský zámok z 13. storočia bol pôvodne stredovekým hradom a je najvýznamnejšou stavebno - historickou pamiatkou mesta. Jeho ranné počiatky siahajú až do obdobia z rokov 1111 a 1113, ktoré dokumentujú najstaršie zachované listinné originály Zoborskej listiny. Jeho história je spätá s významnými šľachtickými rodmi od Abovcov, Ilokovci až po Thurzovcov, Forgáčovcov a Erdődyovcov, ktorí boli poslednými majiteľmi zámku. Práve posledný rod sa podieľal na prestavbe hradu na luxusný klasicistický kaštieľ. Jozef Erdődy, kancelár cisára Františka II. a milovník umenia sa najviac pričinil o jeho rozkvet. Trojpodlažná stavba v tvare nepravidelného päťuholníka ponúka nádherný výhľad na okolie a je dominantou mesta. Sprístupnená je časť prvého, druhého i tretieho podlažia. Zážitkom je nielen stála expozícia Vlastivedného múzea, ale tiež virtuálne prehliadky pôvodnej podoby zámku prostredníctvom tabletov a 3D okuliarov, galerijné priestory s aktuálnymi výstavami, jedinečná atmosféra kaplnky a nádvorie.

***Empírové divadlo*** **-** V areáli zámku nájdete budovu unikátneho Empírového divadla. Je to jediné zachované šľachtické divadlo v strednej Európe, ktoré funguje dodnes. Divadlo bolo postavené grófom Jozefom Erdödym v roku 1802 pri príležitosti návštevy cisára Františka II. v Hlohovci. Traduje sa, že otváracím koncert pre cisára odohral Ludwig van Beethoven. ***» ren***



*Empírové divadlo.* ***autor foto renáta kopáčová***










Získaj
uvítací balík
1050 €
+280 free spinov
TIPOS
KASÍNO
Miesto, ktoré nikdy nespí
Vstúp do online kasína
10€ ihneď po registrácii
+
Bonus 20€
k 1. vkladu
Naskenuj ma
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
35-0013

# EXTRA VÝPLATA: počas prémiového žrebovania získali hráči na výhrach viac ako 1,1 milióna

**Október patrí v TIPOS-e číselnej lotérii EXTRA VÝPLATA. Prémiové žrebovanie prináša dvojnásobné výhry a hráči sa už stihli tešiť z potešujúcich súm.**

## Vyše 280-tisíc eur ako navyše

Celková suma, ktorú hráči vyhrali „navyše“ v 3. až 8. výhernom poradí, presiahla v priebehu prémiového žrebovania už viac ako 280 tisíc eur. Ide o peniaze, ktoré by v štandardnom režime hry nezískali. Bonus v podobe zdvojnásobených výhier sa premietol až do 291 320 uzavretých stávok, takže príležitosť využilo naozaj veľké množstvo hráčov.

## Hlavná výhra 480-tisíc eur

Októbrové žrebovanie prinieslo aj najvyššiu možnú výhru. V 1. výhernom poradí padla výhra 480 000 eur. Práve takéto výhry robia EXTRA VÝPLATU jedinečnou, keďže namiesto jednorazovej sumy prinášajú výhercovi pravidelnú „extra výplatu“ v hodnote 4 000 eur mesačne na dlhé roky.

## 3 žrebovania, 6 výhercov v 2. výhernom poradí

Radosť mali aj výhercovia v 2. výhernom poradí. Doteraz padla jedna výhra v hodnote 30 000 eur, dve výhry po 15 000 eur a tri výhry po 10 000 eur.

## Atraktívny prvok lotériovej ponuky

Zdvojnásobené výhry v nižších výherných poradiach rozširujú okruh tých, ktorí sa môžu tešiť z výhry. Je to príjemné spestrenie pre všetkých, ktorí radi hrajú pre radosť.

## Hrajte zodpovedne

Hra by mala byť vždy predovšetkým zábavou. Výhra je príjemným bonusom, nie istotou. Preto odporúčame hrať len za sumy, ktoré si môžete dovoliť, a nepovažovať hru za spôsob riešenia finančných problémov. Hra je určená len osobám starším ako 18 rokov.

## EXTRA VÝPLATA pokračuje

EXTRA VÝPLATA sa žrebuje dvakrát týždenne, takže hráči majú príležitosť zapojiť sa pravidelne a naplno využiť prebiehajúce prémiové obdobie, ktoré trvá do konca októbra. Všetkým doterajším výhercom srdečne gratulujeme a ostatným držíme palce.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20 % z hernej istiny z číselných a okamžitých lotérií na podporu slovenského športu 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

18+

Súťaž týždňa s TIPOSom

# Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

Otázka týždňa:

**V akej hodnote je bonus k 1. vkladu v TIPOS kasíne?**

A: 20 €

B: 1 €

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

- Súťaž týždňa prebieha od piatku 30. 10. 2026 od 10:00 hod. do piatku 6. 11. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

35-0013

## Spotrebiteľ ich môže odovzdať aj bez nákupu nového výrobku

# Staré batérie a elektrozariadenia nepatria do koša

slovmas

**Použité batérie, nefunkčný mobil či pokazená rýchlovarná kanvica obsahujú materiály, ktoré možno opätovne využiť, ale aj látky, ktoré môžu ohroziť zdravie ľudí a životné prostredie. Základom bezpečného nakladania s týmto odpadom je oddelený zber. Spotrebiteľ má pritom viac možností, než si často uvedomuje.**

„Každý predajca batérií je povinný zabezpečiť ich oddelený spätný zber. Použitú batériu môže spotrebiteľ odovzdať na predajnom mieste alebo v špecializovanej zberni, ktorá má oprávnenie nakladať s týmto druhom odpadu," vysvetľuje **Ing. Jiří Mikulenka,** predseda predstavenstva a generálny riaditeľ **SLOVMAS, a. s.**

### Boxy na batérie sú dostupné

Malé prenosné batérie možno vložiť **do zberných boxov** všade tam, kde sa predávajú. Takéto boxy sa nachádzajú aj **v priestoroch obcí či škôl.** Nie všetky batérie však možno zbierať rovnakým spôsobom. Osobitný režim si vyžadujú tie, ktoré obsahujú nebezpečné látky, napríklad ortuť alebo olovo. „Medzi nebezpečný odpad patria aj klasické štartovacie batérie. Tie treba odovzdať na riadnom zbernom mieste. Nebezpečné alebo zmiešané zložky zároveň nesmú byť v školách voľne dostupné maloletým," upozorňuje Jiří Mikulenka.

### Ani spotrebiče nesmú skončiť v komunálnom odpade

Podobné pravidlá platia pre vyradené elektrozariadenia. Starý mobil, rýchlovarnú kanvicu či iný spotrebič **možno priniesť na zberný dvor,** odovzdať počas zberu organizovaného obcou alebo odniesť k predajcovi elektrotechniky. Menšie zariadenia sa zbierajú aj prostredníctvom osobitných boxov v predajniach a na ďalších verejných priestoroch. Dôležité je, **aby neskončili v nádobe na komunálny odpad** ani voľne položené pri kontajneroch. „Pre spotrebiteľa je zásadná informácia, že odovzdanie starého elektrozariadenia sa nesmie viazať na kúpu nového výrobku," zdôrazňuje Jiří Mikulenka. V praxi to znamená, že veľmi malé elektrozariadenia s vonkajším rozmerom do 25 centimetrov možno **bezplatne odovzdať** vo väčších predajniach elektrotechniky **aj bez toho,** aby si zákazník kúpil nový výrobok.



*zdroj foto: red*

Pri väčších spotrebičoch platí bezplatný spätný zber spravidla pri kúpe nového zariadenia rovnakého druhu.

### Nenechávajte ich doma

Vybité batérie ani **pokazenú elektroniku preto netreba hromadiť** doma. Poškodené batérie môžu časom začať vytekať a najmä lítiové batérie predstavujú pri nesprávnom skladovaní riziko požiaru. Pri najbližšej návšteve predajne či zberného dvora alebo počas zberu organizovaného obcou ich preto odovzdajte na určenom mieste. Jednoduchým krokom **predídete rizikám** a umožníte, aby sa cenné materiály z odpadu opäť využili.



Ing. Jiří Mikulenka

08-0151




63-0049



63-0105



63-0006



10-0001

## Myslite na primeranú záťaž aj vyváženú stravu

# Podporte zdravie a odolnosť svojich kostí

**Naše kosti nás nesú celý život. Aj preto by sme sa o ne mali starať každý deň a nezabúdať na prevenciu. Pri príležitosti Svetového dňa osteoporózy na to upozornili odborníci z Odboru podpory zdravia a národných programov podpory zdravia Úradu verejného zdravotníctva SR a pripojili tiež odporúčania ako môžeme podporiť zdravie a odolnosť svojich kostí:**

• Pre vývoj zdravej kosti je v detstve, dospievaní aj dospelosti potrebný dostatočný prísun vápnika a pravidelná fyzická aktivita.

• Primeraná záťaž kostného tkaniva patrí k najlepším prirodzeným prostriedkom udržania pevnosti kosti. Pravidelná a veku či zdravotnému stavu primeraná fyzická aktivita je dôležitou súčasťou prevencie osteoporózy. Najvhodnejšími sú chôdza, ktorá zvyšuje hustotu kostí a plávanie, pretože zvyšuje svalovú hmotu a zlepšuje svalovú koordináciu, čím znižuje riziko pádov a úrazov.

• V rámci prevencie dbajte na dostatočný prísun vápnika (denná dávka 1000 – 1200 mg u dospelých). Hlavným zdrojom je vyvážená a pestrá strava. Vhodne zostaveným jedálničkom spravidla dokážete svojmu telu zabezpečiť dostatočný prísun vápnika. Potraviny bohaté na vápnik sú: mlieko a mliečne výrobky, ryby, mak, orechy, sója, niektoré minerálne vody a dostatok zeleniny a ovocia.

• Myslite na to, že vápnik a vitamín D sú spoločne zodpovedné za pevné a zdravé kosti. Ich nedostatok môže byť príčinou odbúravania kostnej hmoty.

• Dôležitý je tiež dostatočný prísun vitamínu D (denná dávka 800 – 1000 IU u dospelých). Vitamín D je potrebný na efektívne vstrebávanie a využitie vápnika v tele, a tým na správnu stavbu kostí. Bez neho sa kosti oslabujú aj napriek dostatočnému príjmu samotného vápnika. Dobrým zdrojom vitamínu D je trávenie primeraného času na slnku, ako aj konzumácia rýb (napríklad losos, makrela, tuniak, sardinky, tresčia pečeň) či potravín obohatených o vitamín D.

• Obmedzte pitie kávy a alkoholu – kofeín znižuje hladinu vápnika, alkohol znižuje vstrebávanie vápnika z čreva.

• Nekonzumujte nadmerné množstvo mäsa, soli a cukrov, pretože ich zvýšený príjem môže podporovať vylučovanie vápnika a tým prispievať k vzniku osteoporózy.



Ilustračné foto. *zdroj foto mabelamber pixabay*

• Udržiavajte si optimálnu telesnú hmotnosť. Nízka telesná hmotnosť, respektíve podvýživa (BMI < 18,5), je rizikovým faktorom pre vznik osteoporózy.

**Vedeli ste, že...**

...osteoporóza je ochorenie pri ktorom dochádza k úbytku kostného tkaniva a zmene mikroštruktúry kostí?

...prerieďená kosť sa stane menej odolnou voči mechanickým vplyvom ťahu, tlaku, šmyku a krúteniu, klesá jej pružnosť a pevnosť, v dôsledku čoho sa zvyšuje riziko zlomenín?

...kostné zdravie a kvalita kostnej hmoty sa buduje najmä v detstve a v období dospievania, pred dosiahnutím veku 30 rokov, ak v tomto období organizmus trpí nedostatočným príjmom vápnika v dôsledku nesprávnych životných návykov, nedostatočného pohybu a iných rizikových faktorov, výsledkom je slabšia odolnosť a zvýšená krehkosť kostí, ktorá sa vekom zhoršuje? **» ren**

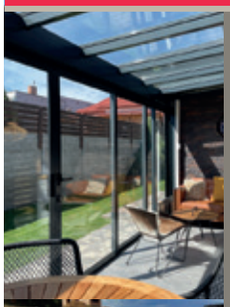


# Oplatí sa !

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĎOM


GS
EUROTHERM
MONT







INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU
gszasklenie.sk
0800 333 223
DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITE
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





98-0005




EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU
BOMBA FASÁDA
BEZPLATNÁ UKÁŽKA
www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

68-001



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač
Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie
Opravy
Izolácia plochých striech
Klampiarske práce
Zateplenie
ZĽAVA 15% na objednávky prác do 30.11.
Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

91-0101

POKRÝVAČ - TESÁR
rekonštrukcia striech, oprava garáží,
oprava a výmena dosiek,
klampiarske práce, izolácie,
montáž a oprava odkvapov,
oprava a renovácia eternitových striech,
kompletná výmena strechy
na svoju prácu poskytujeme záruku



ZĽAVA 10%
0944 269 050

06-0072



PEDIKÚRA
U VÁS DOMA
Pre 2 dôchodcov na jednej adrese 28 €/osoba
Zvýhodnená cena platí do konca roka 2026!
0904 121 763

15-0125

Oplatisa.sk
ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE !



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

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE:
+421 907 895 865
info@imbodysport.sk

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV
EFEKTÍVNEJŠIE