

# PRIEVIDZSKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 40 150 domácností

## Ako sa chrániť pred komármi

Je tu leto a k nemu neodmysliteľne patria aj komáre. Väčšina z nás ich vníma ako obťažujúci hmyz znižujúci náš komfort. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR približujú možné riziká aj možnosti ochrany.

Veľké množstvo bodnutí vyvoláva podľa nich u ľudí nervozitu, zníženie sústredenosti, nepozornosť, nespavosť, podráždenosť a iné. „Zo zdravotného hľadiska ide o mikroporanenia a inokuláciu - teda vpravenie výlučkov slinných žliaz do ľudského tela. Samotné bodnutie - pichnutie, poštipanie vyvolá lokálnu imunitnú reakciu, ktorú vnímame ako bolesť, pálenie, svrbenie, sčervenanie a opuch. Normálna imunitná reakcia sa môže u niektorých osôb zmeniť na alergickú reakciu, pričom uvádzame, že vážne alergie na komáre sú najmenej desaťkrát zriedkavejšie ako nebezpečné a život ohrozujúce komplikácie po bodnutí včelou či osou a výskyt ochorení prenášaných komármi v našich končinách je veľmi zriedkavý,“ popisujú odborníci a dodávajú, že komáre najviac útočia ráno hodinu pred a hodinu po východe slnka a večer hodinu pred a hodinu po západe slnka.

Preventívnymi opatreniami, prevažne však s lokálnymi účinkami, môžu byť:

### Individuálna ochrana:

- oblečenie s „uzlíkmi“, aby hmyz nemohol vkĺznuť pod oblečenie a nati-

eranie nepokrytých častí repelentnými prípravkami.

- Používanie éterických látok vo vonných lampách, elektrických prístrojov s vyparovaním proti hmyzu a lapačov hmyzu.
- Mechanická ochrana obydlí sieťami na okná a dvere. Ich ochrannú funkciu zvyšuje ošetrovanie rámov a sietí insekticídmí, určenými na tento účel.

### Starostlivosť a čistota obytného prostredia:

- likvidácia plytkých stojatých vôd, v ktorých je možný výskyt vajčiek komárov,
- pravidelné kosenie trávnych porastov v okolí obydli,
- vyprázdňovanie nádob na polievanie záhrad (na hladinu je možné umiestniť plávajúce fólie, polystyrénové dosky, prípadne naliať malé množstvo jedlého oleja),
- likvidácia komunálneho odpadu z okolia obydli (napríklad plechovky a plastové fľaše, kde sa v zachytenej dažďovej vode môžu liahnuť komáre),
- podpora hniezdenia hmyzožravých vtákov (lastovčičiek).



» [ren](#)

zdroj foto FotoshopTofs pixabay

VÝRUB A OREZ STROMOV  
V RIZIKOVÝCH PODMIENKACH  
ZDRAVOTNÝ REZ  
OVOCNÝCH STROMOV  
ÚDRŽBA ŽIVÝCH PLOTOV  
KOSENIE ZÁHRAD  
0902 796 885

**ČISTENIE HROBOV**  
JEDNOHROB 55 € DVOJHROB 85 €  
Dosekávania písma  
Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak  
Obnova písma 1,10 €/znak  
Doprava a impregnácia ZDARMA!!  
Ing. Miroslav Greisiger AKCIA do 16.7.2024!!  
0940 653 651, 0919 205 521  
www.greisiger.sk

**KLOBÚKY  
TEXTIL**  
30 rokov  
na tom istom mieste

Sídliisko Mládeže za  
Okr. úradom práce  
Mišíka 30, Prievidza

**PLAVKY  
košíky B-G**  
slovenský výrobca

MÓDNE OBLEČENIE  
dámske - pánske  
0907 975 776

**ODKUPENIE-NEHNUTELNOSTI.SK**



Odkúpime v okrese Prievidza  
**BYT - DOM - POZEMOK**

15 rokov skúseností, férové jednanie  
Bezpečná platba, bez provízie pre RK  
Ochrana súkromia, dedičské konania  
Desiatky spokojných klientov



0948 195 172, 0918 446 331

5. júla

Sviatok svätých Cyrila a Metoda – štátny sviatok SR

Výročia a udalosti

Vážení pacienti,  
**ORTOPEDICKÁ A DENZITOMETRICKÁ  
AMBULACIA MUDr. Milan TURCER**  
bude od **1.7.2024 PRESTĀHOVANÁ**

na adresu:  
Š.Králika 26, Prievidza  
(výšková budova TOP cafe)  
Tel.: 0918 155 477



**SOŠ Nováky**  
ponúka na prenájom

nebytové priestory  
o celkovej výmere  
**22,5 m<sup>2</sup>.**

Bližšie informácie  
nájdete na webovej  
stránke  
[www.sosnovaky.sk](http://www.sosnovaky.sk),  
na úradnej tabuli TSK  
a na telefónnom čísle  
046/546 13 10.

Nepremárni leto,  
**POĎ SI  
ZARABIŤ!**

**OPERÁTOR  
VÝROBY**

Základná mzda  
od 900€ + bonusu  
do výšky 1.100€

OBSADZUJEME VOLNÉ  
PRACOVNÉ MIESTA,

VHODNÉ AJ PRE  
ABSOLVENTOV - PARTIU

Work care  
agency s.r.o.

0905 990 027

[I.kukuckova@wca.sk](mailto:I.kukuckova@wca.sk)

Miesto, kde nepotrebuješ žiadnu prácu,  
len chuť pracovať.



G. Švéniho 6  
Prievidza

### Geodetické práce:

- geometrické plány • vecné bremeno
- polohopisné a výškopisné plány
- vytýčenie hraníc pozemkov, polohy budov a iné

### Objednávky:

- osobne: Po - Pia 8.00 - 15.00 hod.  
(budova Tatrabanky oproti Okresnému súdu)
- telefonicky: 046/542 41 52
- elektronicky: [geomark@geomark.sk](mailto:geomark@geomark.sk)

**STRECHY**

OPRAVY A REKONŠTRUKCIE STRIECH

ZATEPLOVANIE PLOCHÝCH STRIECH



[www.tipstav.sk](http://www.tipstav.sk)

- Rodinné domy
- Bytové domy
- Občianske budovy
- Priemyselné haly

tel.: 0905 315 127, 0905 314 767

e-mail: [tipstav@tipstav.sk](mailto:tipstav@tipstav.sk)

**Bezplatný týždenník**  
**PRIEVIDZSKO**  
 EV 6222/24  
 vydáva spoločnosť  
**REGIONPRESS**  
 so sídlom Pekárska 7489/40A,  
 917 01 Trnava, IČO: 36252417.  
 Ročník I, Vydanie 9, týždeň 26/2024.  
 Redakcia: Matice slovenskej 335/8  
 (budova B05 Prievídzka, zblžku SÚC postaranie)  
**PRIEVIDZA**  
 prievdzsko@regionpress.sk  
**INZERCIA**  
 Simona Pellerová 0905 719 148

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



**DISTRIBÚCIA** (40.150 domácností)

**párny týždeň:**  
 Koš, Liešťany, Rudnianska Lehota, Seč, Prievídza, Handlová, Bojnice, Bystričany, Čereňany, Diviacka Nová Ves, Dolné Vestenice, Horná Ves, Kamenec pod Vtáčnikom, Kocurany, Kostolná Ves, Lehota pod Vtáčnikom, Nitrianske Sučany, Nitrica, Nováky, Opatovce nad Nitrou, Radobica, Oslany, Sútovcy, Zemianske Kostolany

**nepárny týždeň:**  
 Prievídza, Handlová, Bojnice, Čiget, Chrenovec - Brusno, Jalovec, Kanianka, Kľačno, Lazany, Lipník, Malá Čausa, Malinová, Nedožery - Brezany, Nitrianske Pravno, Nováky, Polľusvie, Poruba, Pravenec, Ráztočno, Sebedražie, Tužina, Veľká Čausa, Kľačno

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-SĀLIANSKO	
HC	30.330	HĀOVĀVECKO-SERĀDESKO	
KM	16.450	KOMĀRĀNSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MĀLACKO	
NR	54.170	NĀTRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZĀMOCKO	
PK	22.970	PEZĀNSKO	
PN	41.870	PIĀSTANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIĀCKO-SKĀLICKO	
TO	41.930	TOPOĀĀNSKO-PE-BN	
TN	60.750	TREĀĀANSKO-DĀA-IL	
TT	49.930	TRĀNAVSKO	
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKO	

**Stredné Slovensko**

BB	56.200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-ĀA-KM	
LI	37.270	LĀPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LĀĀĀNECKO-VĀK-PT	
MT	38.570	MĀRTĀNSKO-TR	
OR	34.980	ORĀVSKO-DĀK-NO-TS	
PB	33.590	POVĀŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIĀVIDZSKO	
ZV	38.400	ZVOĀLENSKO-DĀ-VA	
ZH	26.880	ŽĀRSKO-ZĀ-BĀ	
ZH	50.780	ŽĀLĀNSKO-BY	

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	BARĀEJOVSKO-SĀ-SP	
GE	30.830	GĀMERSKO-RV-RĀ-RA	
HU	27.190	HĀUMĀNSKO-VĀ-SV-MĀL	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LĀBOVNĀNSKO	
MI	31.260	MĀCHĀLOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPĀRADSKO-KĀ	
PD	49.940	PĀREŠOVSKO-SĀ	
SN	32.540	SĀPĀŠSKO-ĀĀ-ĀĀ	

**Občianska riadková inzercia**

**01 AUTO-MOTO / predaj**

**02 AUTO-MOTO / iné**

» Odkúpim Pioniera, Babetu, Simsona, Stelu aj pokazené 0915 215 406  
 » Odkúpim starý Pionier, Babetu, Simsona, Stelu, som zberateľ ponúknite 0915 215 406

**08 STAVBA**

» Kúpim Haki lešenie 0908 532 682

**09 DOMÁCNOSŤ**

**10 ZÁHRADA A ZVERINEC**

**11 HOBBY A ŠPORT**

» Odkúpim veci zo starých domov 0903 868 361  
 » Kúpim dychové nástroje, heligonku, akordeón, husle. 0915 876 860

**12 DEŤOM**

**13 RÔZNE / predaj**

**14 RÔZNE / iné**

**15 HĀDĀM PRĀĀU**

**16 ZOZNAMKA**

» Sympatická 57r hĀdĀ priateĀa na zoznamenie 0907 277 466

**Chcete si podať inzerát?**

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

PrĀklad: RP PD 12 PredĀm koĀik, 0987 654 321.

Riadková inzercia realit je od 26.10.2023 zrušenĀ, inzerĀt si mōžete podať len cez www.mojinzerat.sk

SpĀtnou SMS vĀm potvrdĀme prijĀtie inzerĀtu a jeho cenu, ktorĀ vĀm vyĀĀtuje vĀš mobilnĀ operĀtor. Cena je 0,60 € s DPH za každĀch zaĀtĀch 30 znakov textu vĀšho inzerĀtu vrĀtane medzier. NiĀ iné neĀĀtujeme. **Upozomenie!** Služba nefunguje u operĀtora 02 a 4ka.

**TIP 1:** Ak chcete inzerĀt na viac tĀždĀov, pošlite rovnĀkĀ sms toľkokrĀt, v koľkĀch tĀždĀoch chcete inzerovať.

**TIP 2:** Ak chcete inzerĀt uvĀrejniť v ľubovoľnĀch inĀch naších novinĀch, PD zameĀte za skratku novinĀ, ktorĀ nĀjdete v tĀrĀži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpeĀuje ELĀT, s.r.o.

**DOPIŠOVANIE a OBNOVA PĀSMA**  
 na pomnĀkoch priamo na cintorĀne  
 dodanie do 3 dnĀ  
 KamenĀrstvo 0905 212 599  
 - Lehota pod VtĀĀnikom

**POTREBUJETE VYSPORIĀĀŤ SVOJU NEHNUTEĀNOSŤ?**  
 Viete, Āo všetko vlastnĀte?  
 0907 235 333

statĀka a projekty stavĀieb • odbornĀ stavebnĀ poradenstvo  
 stavebnĀ dozor • ŰPLNĀ STAVEBNĀ SERVIS - od zĀmeru cez projekt po realizĀciu stavby, űkony s pozemkmi ...  
**Ing. Dušan Homola** sűdny znalec, autorizovanĀ stavebnĀ inžinier  
 znalec v odbore stavebnĀctvo PrĀvat: 972 32, Chrenovec-Brusno Ā. 551  
 odvetvie: odhad hodnoty nehnuteĀnosti Office: KošovskĀ 11B, PrievĀdzka  
 pozemnĀ stavby mobil: 0905 288 104  
 poruĀky stavĀieb e-mail: hdsro2011@gmail.com, www.hdsro.sk

**Ste si istĀ, že VĀš predok uŹ niĀ nevlastnĀte?**  
 Potrebujete poradiť? 0907 235 333

**PONUKA STAVEBNĀCH PRĀĀ**

- prerĀbky bytov a domov
- sadrokartōn, maľovanie
- bytovĀ jadrĀ
- murĀrske, bűracie, vodĀrenskĀ
- elektrikĀrske prĀce
- rovnĀ strechy **FATRAFOL**

0908 808 846 | 0948 975 710

**Z+Z PARKETY**  
 INTERIĀROVĀ DVERĀ

S kupōnom **DARĀEK** PRE KAŽĀĀHO pri nĀkupe nad 100Ā.  
 Tento inzerĀt slűží ako kupōn k darĀĀku.

**LaminĀtovĀ podlahy**  
 širokĀ vĀber vodeodolnĀch, laminĀtovĀch, kompozitnĀch a vinylovĀch podĀh a prĀslušenstva

**VELKĀ LETNĀ AKĀCIA**  
 InteriĀrovĀ dvere so zĀrubĀhou **-25%**  
 kľuĀka k tomu len za 1 Ā  
 (NeplatĀ pre uŹ akĀiovĀ tovar!)

**AkĀiovĀ komplety dverĀ**  
 kľuĀka len za polovicu!  
 uŹ od **149 Ā** (dvere + zĀrubĀha)

**DODANIE DVERĀ UŹ DO TĀŽĀĀ**

**Z+Z Home, s.r.o., MliekarenskĀ ulica 16 (ZapotōĀky), PRIĀVIDZA**  
 tel.: 046/5432 092, mobil: 0915 79 39 77, www.zplusz.sk

**ZatekĀ VĀm strecha?**  
 SpōľahnĀte sa na odbornĀkov a budete kľudne spať  
 - opravy asfaltovĀch a plechovĀch striech - lokĀlne aj celoplošne  
 novĀmi elastickĀmi materiĀlmi so űivotnosťou min. 30 rokov v cene uŹ od 12,90 Ā / m<sup>2</sup>  
**VĀber z viac druhov materiĀlov**  
 - obĀliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

**STRECHAFAER, s.r.o.**  
 BoŹĀk Peter  
 0948 606 860

**eko**  
 na kvalitnĀ brikety, pelety a drevo

**LetnĀ AKĀCIA**  
 Doprava v rĀmci celej SR **ZDARMA**

- **BukovĀ brikety** 960 kg / -285Ā **252Ā**
- **SmrekovĀ peletky A1** 1005 kg / -310Ā **292Ā**
- **Drevo v kĀietke** 1 prm / **172Ā**  
 1,7 prm / **210Ā**

**OBJEDNAJTE: 0918 348 999**  
 www.ekomax.sk info@ekomax.sk  
 AkĀcia platĀ do vyĀčerpania zĀsob



Správna voľba

OD PONDELKA

OD PONDELKA 1. 7. DO NEDELE 7. 7.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

RYBY

-20%

SO ZĽAVOU AŽ DO

PLATÍ LEN V PONDELOK 1. 7.

34% ZĽAVA  
6.99  
4.59  
Kuracie prsné rezne XXL  
cena za 1 kg



53% ZĽAVA  
7.49\*\*\*  
3.49  
• (1 kg = 6.98)  
Čučoriedky  
300 g balenie



2+1 ZADARMO  
2.06\*\*  
1.38\*  
• (100 g = 0.69)  
Maslo  
200 g  
\*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 1.38 €  
\*\*Cena za kus pri kúpe 1 kusov = 2.06 €  
\*\*\*Cena za kus = 4.02 €



45% ZĽAVA  
0.99  
0.54  
Dyňa červená  
cena za 1 kg



LIDL  
STANOK  
DOBRE ZNAJEME

25% ZĽAVA  
3.99  
2.99  
• (1 l = 3.99)  
Prosecco DOC Frizzante  
0.75 l



31% ZĽAVA  
4.38  
2.99  
• (1 kg = 5.98)  
Mascarpone  
500 g  
41% tuku



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)

# 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 bolesti 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 uhastenie smädu najlepšia čistá pitná voda, môžete ju strieďať 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

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.

• 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 ovocí (čierny ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kiwi, 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 Oddelenia 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.

» ren

- ✓ ZATEPLENIE RODINNÝCH DOMOV, FASÁDY
- ✓ REKONŠTRUKCIE DOMOV, BYTOV
- ✓ ELEKTROINŠTALÁCIE
- ✓ OPLOTENIA
- ✓ ZÁMKOVA DLAŽBA
- ✓ STRECHY

**0911 475 700**

## PONUKA PRÁCE

- **STOLÁR: 7€/hod. + odmeny na TPP**
- **MONTÁŽNIK NÁBYTKU na živnosť**
- nástup možný ihneď
- vodičský preukaz skupiny B

**Kontakt: 0911 788 450**

## *Autoškola Ivan Humaj s.r.o.*

**otvára nový kurz 1.7.2024 (v pondelok) o 16:00 hod.**

pre získanie vodičského oprávnenia skupín A1, A2, A, B, C, CE a T

adresa:  
**Moyzešova 2, Prievidza**

kontakt:  
**0918 800 125**





**BM KOMÍNY**

**FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!

0911 315 249 • [www.bmkominy.sk](http://www.bmkominy.sk)

**KOMINÁR**

**MUROVANIE KOMÍNOV s nerezovou vložkou**

**PLOCHÉ STRECHY**

**0905 662 229**



**NOVÁ STRECHA bez potreby DEMONTÁŽE STAREJ**

**0948 062 126**

**Oprava eternitových plechových a plochých striech**

- Oprava komínov
- Zameranie, kalkulácia a odborné poradenstvo ZDARMA
- Pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZLAVA



## HĽADÁTE ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

**INZERCIOU**

v našich novinách

**0905 719 148**



**EKOKANAL 0908 967 587, 0911 967 587**

**NON-STOP**

- ☐ Čistenie kanalizácií a odtokov
- ☐ Inšpekcia potrubia kamerou
- ☐ Čistenie lapačov tukov
- ☐ Tlakové skúšky potrubia
- ☐ Bežvýchopové opravy -výkopové opravy kanalizácií
- ☐ Frézovanie kanalizačných potrubí
- ☐ Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- ☐ Lokálne bežvýchopové opravy



**Samuel**  
chiropraktik, masér, terapeut



**0944 094 594**  
terapeutickecentrum.eu



**Patrik**  
chiropraktik, masér



## TRÁPIA VÁS BOLESTI? Pomôžeme Vám pri :

- **Seknutie** - akútna bolesť brániaca v pohybe
- **Bolesť** - chrbtice, ramenného kĺbu (zamrznuté rameno, hlboká bolesť pod lopatkou, trpnutie rúk, vykĺbené rameno), pichanie na hrudi a pod prsným svalom, sťažené dýchanie, atď...
- **Závrate** - migrény, bolesť hlavy, problémy v krčnej chrbtici pri pohybe a otáčaní hlavy, vertigo
- **Bolesti** - v lakti, zápästi, prstoch (karpálny tunel, pichanie v zápästi, tenisový/golfový lakeť, atď...)
- **Diagnostika živej kvapky krvi** - bezbolestná vysoko nadštandardná metóda umožňujúca analýzu čerstvo odobratej kvapky krvi.

## Leto a užívanie liekov

Rôzne ochorenia sa niektorým z nás nevyhýbajú ani počas letných mesiacov. Práve v tomto období by sme si však mali dať na užívanie liekov obzvlášť pozor. V opačnom prípade si môžeme privodiť rozličné ťažkosti.

Pri užívaní niektorých liekov je naša pokožka citlivejšia na slnečné svetlo a ultrafialové svetlo vrátane solárií, upozorňujú na sociálnej sieti odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) a prízvukujú tiež, že to môže viesť k nežiaducim účinkom ako sú vyrážky, začervenanie, opuchy či dokonca popáleniny.

Medzi lieky, ktoré spôsobujú takúto citlivosť, patria napríklad niektoré antibiotiká, retinoidy, antidepresíva, antiepileptiká, onkologické lieky, lieky na tlak, cukrovku a vysoký cholesterol, protizápalové lieky vrátane tých voľnopredajných, masti a krémy, rastlinné prípravky s obsahom ľubovníka bodkovaného. „Informácie o tom, či váš liek spôsobuje zvýšenú citlivosť na slnko, si prečítate v písomnej informácii pre používateľa - príbalový leták, prípadne sa spýtajte vášho lekárnik,“ radia odborníci zo ŠÚKL.

Zvýšená citlivosť pokožky na slnko môže podľa nich negatívne ovplyvniť aj dlhodobé kožné ochorenia ako napríklad atopickú dermatitídu, psoriázu alebo herpes,“ objasňujú a dodávajú: „Pri užívaní takýchto liekov sa odporúča obmedziť pobyt na slnku v čo najväčšej možnej miere. Rovnako je dôležité používanie slnečnej ochrany počas celého dňa a to aj v prípade pobytu mimo priameho slnka“.



» ren zdroj foto pexels pixabay

### REKONŠTRUKCIA

- ✓ domov
  - ✓ bytov na kľúč
  - ✓ nadstavby a prístavby
  - ✓ zateplenia domov
  - ✓ fasády
  - ✓ oplotenia
  - ✓ omietky
  - ✓ zámková dlažba
  - ✓ strechy
  - ✓ altány
  - ✓ hydroizolácie Fatrafol
  - ✓ izolácie domov
  - ✓ elektroinštalácia
  - ✓ jadrá a nátery striech
  - ✓ maľovky
- VYPRAŤAVANIE** domov, bytov, záhrad, povalí, pivníc, garáží a nebezpečného odpadu azbest, eternit
- 0904 865 898**

**VÝMENA STREŠNÝCH KRYTÍN, KROVOV, RÍN**  
Hydroizolácie striech  
Tel.: 0917 114 686

**FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**  
Fasádne 3-vrstvové komíny  
Rekonštrukcie komínov  
Zľava na materiál 45%  
Frézovanie od 15€ / m  
Obhliadka zdarma  
tel: 0907 265 361

**STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA**

- PLECHOVÉ
- ŠKRYTOVÉ
- ŠINDLOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

**0948 107 877**

**OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKCH**  
PRIAMO NA CINTORÍNE  
čistenie dvojhrobu 100€  
0944 229 001

**climax SUNSCREENS**  
SHOWROOM PRIEVIDZA OTVORENÉ  
Majte tienenie pod kontrolou  
ŽALÚZIE • SCREENY • PERGOLY  
climax.cz

**ŽALÚZIE CIBULA**  
PRIEVIDZA  
Duklianska 2  
0915 865 543  
www.zaluzie-cibula.sk

**Dňa 30. júna 2024 si pripomíname 2. smutné výročie, kedy nás navždy opustila manželka, matka, babka a prababka**

pani **Danka Ištoková**

Kto ste ju poznali, venujte jej spolu s nami tichú spomienku.  
Manžel a deti s rodinami.

**Dňa 17.4.2024 sme si pripomenuli 10. výročie úmrtia**

pána **Aladára Hámorníka**

**a dňa 30.6.2024 si pripomíname 1. výročie úmrtia**

pani **Juliany Hámorníkovej**

Kto ste ich poznali, venujte im spolu s nami tichú spomienku.  
Smútiaca rodina.

**KAMENÁRSTVO Beňuška**

**Žulový jednohrob rám+ krycia doska**  
- TARN (francúzsky) 750€  
- IMPALA (tmavá žula) 950€

**Žulový dvojhrob rám+ 2krycie dosky**  
- TARN (francúzsky) 1.090€  
- IMPALA (tmavá žula) 1.290€

**Pomníky - už od 199€!**

Objednávky po telefonickom dohovore.  
aj na splátky bez navýšenia

**váza + svietnik grátis**

**Tel.: 0905 38 00 25**  
**Prievidza**

**AKCIA na JÚN**  
**PELETY ANI PLUS**  
**CENA 280€**  
**0915 212 021**

**ČISTENIE KANALIZÁCIÍ**  
Máte upchatý drez, WC, umývadlo?  
**MONITORING**  
Sme tu pre Vás!  
NONSTOP  
**0902 384 668**

**IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH**  
Obhliadka a cenová ponuka zdarma.  
**0904 005 299**

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

## Pripravte si džem alebo sorbet

# Maliny nás osviežia a dodajú vitamíny

Kto by odolal príjemnej vôni a výbornej chuti šťavnatých malín. Poznáme ich viac druhov vrátane čiernych, fialových, žltých, bielych a typicky najčastejších červených. Maliny radíme medzi sezónne ovocie a zbierajú sa v lete a počas skorého jesene.

Maliny majú pre ľudský organizmus množstvo zdraviu prospešných látok. „Z vitamínov má popredné miesto vitamín C, ktorý je silný antioxidant. Obsahujú minerály, ale aj stopové prvky: meď, draslík, železo, horčík, vápnik, zinok, kobalt. Meď obsiahnutá v malinách sa odporúča tým, ktorí trpia stresovým vypätím,“ približuje na sociálnej sieti Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave. Plody tohto ovocia obsahujú aj pomerne vysoké množstvo vitamínu A. Ten podporuje zdravý zrak, chráni bunky, ovplyvňuje kvalitu zubov, kostí, vlasov a pokožky. Vďaka biotínu a vitamínu B7 sa pri pravidelnej konzumácii týchto červených plodov môžete onedlho tešiť z pevných, odolných a hlavne dlhších vlasov. „Biotín je nevyhnutný pre správny stav pokožky. Už od pradávna sa maliny používali pri prechladnutí a akútnych ochoreniach dýchacích ciest, pri chríp-

ke, horúčkovitých stavoch, bolestiach kĺbov a neuralgii,“ popisuje odborníčka. Pozitívny účinok majú maliny aj pri problémoch s trávením.

### Pozor!

Opatrne by sa mali maliny podávať alergikom a malým deťom.

### Použitie

Maliny môžeme využiť pri príprave koláčov, smoothies, do jogurtov či cereálnych kaší. Pripraviť si z nich môžeme aj vynikajúci ovocný džem. V horúcich letných dňoch nás však príjemne osvieži napríklad sorbet. Prinášame skvelé recepty, na ktorých si isto pochutnáte.

### Malinový džem s mäťou

**Suroviny:** 1kg malín, 500g cukru krupice, šťavu z dvoch citrónov, tri stonky mäty

**Postup:** Maliny umyjeme a necháme odkvapkať na site. Potom vložíme do misy, popučíme vidličkou a premiešame s cukrom. Necháme odležať do nasledujúceho dňa. Na ďalší deň vlejeme zmes do hrnca a privedieme k varu. Vložíme stonky mäty. Varíme a priebežne miešame až kým nezískame džem požadovanej konzistencie, môže to potrváť približne 20 minút. Pred koncom varenia



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

vyberieme z hrnca mäta a vmiešame citrónovú šťavu. Džem vlejeme do čistých zavracích pohárov, dôkladne uzatvoríme viečkom a otočíme hore dnom.

### Malinový sorbet

**Suroviny:** 250 ml vody, 500 g malín, 250 g práškového cukru, 1 ČL čerstvej citrónovej šťavy

**Postup:** Vodu zmiešame s cukrom a zahrievame kým sa cukor nerozpustí. Potom do hrnca k sirupu vsypeme maliny a varíme ich za stáleho miešania až kým sa rozvaria a vznikne malinové pyré. To následne scedíme do misky

tak, aby sa tam nedostali zrníčka. Necháme vychladnúť. Potom vmiešame citrónovú šťavu a misku vložíme do chladničky. Po hodine preložíme sorbet do nádoby vhodnej na mrazenie a vložíme do mrazničky. Mrazíme aspoň 4 hodiny, pričom každú polhodinu zmes premiešavame vidličkou. Podávame na tanierikoch zdobených malinami a lístkami mäty alebo medovky.

**Náš tip:** Ak je sorbet určený dospelym, môžete doň tesne pred podávaním primiešať pár kvapiek malinového likéru.

» ren

**PRAKTIK PUMP**  
Profesionálny partner pre čerpadie technológiu

ČERPADLÁ - VODÁRNE - NÁDRŽE - PRÍSLUŠENSTVO

NAKUPUJTE U ODBORNÍKOV



PONÚKAME NAJLEPŠIE CENY, ODBORNE PORADENSTVO, SERVIS A ŠIROKÝ SORTIMENT.



KONTAKT:  
JANKA JESENSKÉHO 621, 960 01 ZVOLEN  
TEL.: 045/524 90.13-14, predajna@praktikpump.sk

PRAKTIK PUMP OPROTI NÁKLADNEJ STANICI!!!



TOVAR ZASIELAME AJ DORUČOVATEĽMI

MALOOBCHOD - VEĽKOOBCHOD

\* na vybrané druhy čerpadiel a náhradných dielov

www.praktikpump.sk

Realizujeme  
**STROJOVÉ POTERY  
A OMIETKY**

0948 300 988

**PREDÁM  
POLIENKA  
DOHODOU**

LETNÁ AKCIA  
METROVICA  
43EUR/1m<sup>3</sup>

0947 110 146

**PLOCHÉ  
STRECHY**

- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní

0904 644 980

https://sites.google.com/view/strechygalis

**NAJLACNEJŠIA  
LIKVIDÁCIA**

NEBEZPEČNÉHO ODPADU A  
**AZBESTOVÝCH STRIECH**

0910 336 600 • 0905 655 414  
likvidovatazbest@gmail.com

**ŽALÚZIE, SIEŤKY  
OPRAVY ŽALÚZIÍ**

DEŇ A NOC, DVEROVÉ SIEŤKY, PLISSÉ

0905 467 323 • vagstav@gmail.com

REKONŠTRUKCIE  
DOMOV BYTOV  
HYDROIZOLÁCIE  
FATRAFOL  
NÁTERY STRIECH  
ZATEPLENIE  
DOMOV, FASÁDY  
KOMPLETNÉ  
STAVEBNÉ PRÁCE

0902 353 085

**ADAM KRŤKO**

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie kanalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

**Frézovanie a vložkovanie  
KOMÍNOV**

frézovanie od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

Zľava na materiál 40%

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**GS**  
EUROTHERM  
MONTY

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**

**Ahoj, Leto!**  
PONUKA  
**GRIL alebo  
FRITÉZA**

Táto ponuka platí pri kúpe  
schodiskového výťahu Stannah do  
31.7.2024 a nie je platná s inými  
akciami alebo ponukami.

**Vieme výborne robiť  
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so  
stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré  
sú navrhnuté tak, aby vám priniesli  
nezávislosť a pokoj na duši.  
Dôverujte našej tradícii starostlivosti  
o bezpečnosť a pohodu, vďaka  
ktorej akýkoľvek priestor zmeníme  
na radostné a pohodlné miesto.

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

Služby  
**Špičkovej**  
Kvality

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
www.stannah.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**

*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

**REGIONPRESS**

**Vyleť s nami!**

Inzercia  
Tlač  
Distribúcia  
Online

**+421 905 719 148**  
prievádzsko@regionpress.sk

**DOM  
KAVY**

**DOMKAVY.SK  
TRNAVA**

**KAVOVA5**

**ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP  
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK**