

PIEŠŤANSKO NOVOMESTSKO-MYJAVSKO

facebook
Sledujte nás

Súťaže
Podujatia
Tipy na výlet
Aktuálne dianie



Piešťansko

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 41 870 domácností

Prenájom kontajnerov

Búracie a vypratávacie práce

Čistenie pozemkov

Dovoz sypkých materiálov

Odvoz odpadu

Kontajnery s otváracím čelom



kontakt
0917 567 349

Enaja



Úprava, príprava,
čistenie
interiéru/exteriéru
0905 751 007

**PLOCHÉ
STRECHY**

0905 662 229

Restaurácia
POD ŠTŘEKOU
HĽADÁME
do novej reštaurácie

Pracovné pozície

Pizza majster/ka

Kuchár/ka

Čašník/čka

Kontaktujte nás:

personalne@podstrekou.sk
0905 651 439

Restaurácia Pod Štrekou
Stará Turá

**Beckovské
Slávnosti**

19. - 21. júl 2024
LEGENDY NA BECKOVE

**NO NAME
HORKÝŽE SLÍŽE
LUDO KURUC BAND
KANDRÁČOVCI**

DÚHALKA | METANOIA | **MIRKA MIŠKECHOVÁ**
LUBOR.SK | **BECKOVSKÉ XICHTY** | **OLDIES PARTY**

**RYTIERI
HECTOR**

Turnaj rytierov okrúhleho stola | Excalibur | Brána Času
Ohne Avalonu | Rytiersky turnaj na koňoch | Ohňová
show | Sprievod vojuvodu a jeho vojska | Lukostrelecká
strelnica | Dobová kuchyňa | Mučiarení | Stredoveký Tábor
Kauhliarska show | Šermiarske vystúpenia

REMESELNÝ JARMOK

Prezentácia tradičnej ľudovej tvorby

NAFUKOVACIE KRÁĽOVSTVO

Nafukovacie atrakcie, smyčkatky, šachy hrať, maľovanie na tuár...

SPRIEVODNÉ AKCIE

Františkánsky kláštor, šľachtické sídlo rodu Ambro

Sobota: na mieste 15 €, deti do výšky 150cm 8 €, deti do 1,99 roka - zdarma.

Nedeľa: na mieste 13 €, deti do výšky 150cm 8 €, deti do 1,99 roka - zdarma.

Patok: na mieste 5 €. Zľavné vstupné v predaji: www.ticketportal.sk.



ORGANIZATOR

PREDPRODAJ

Generálny partner

werchem
Spoločné spojenie v priemysle

Hlavní partneri



Regal

Reklamní partneri



REPROGAS

Mediální partneri



slovanet

Gastro partneri



VAC



pardob



gregi.net



gdm



BECKOVSKÉ



JAZZ



PASTA



FENIX

**SERVIS
PREDAJ
BICYKLOV**
A.Trajan
Tel.: 0905 400 473

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €
Dosekávania písma
Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak
Obnova písma 1,30 €/znak
Doprava a impregnácia ZDARMA!!
Ing. Miroslav Greisiger AKCIA
0940 653 651, 0919 205 521 do
www.greisiger.sk 16.7.2024!!

PALIVOVÉ DREVO
PD Potvorice s.r.o. **SYPANÉ**
**PRI OBJEDNÁVKE
14 prms
DOPRAVA ZDARMA!**
KONTAKT
+421 911 970 194

✓ ZATEPLENIE
RODINNÝCH
DOMOV, FASÁDY
✓ REKONŠTRUKCIE
DOMOV, BYTOV
✓ ELEKTROINŠTALÁCIE
✓ OPLOTENIA
✓ ZÁMKOVA DLAŽBA
✓ STRECHY
0911 475 700

Bezplatný týždenník

PIEŠŤANSKO
NOVOMESTSKO-MYJAVSKO

EV 6228/24

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

Ročník I, Vydanie 9, týždeň 26/2024.

Redakcia: Pekárska 40/a
TRNAVA
piestansko@regionpress.sk

INZERCIA

Ivana Korvinová **0905 746 988**

Distribúcia:
Marek Rus **0908 979 496**
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



DISTRIBÚCIA (41.870 domácností)

pámy týždeň: Banka, Beckov, Brezová pod Bradlom, Bzince pod Javorinou, Čachtice, Horná Streda, Koclčove, Lubina, Myjava, Nové Mesto nad Váhom, Nová Ves nad Váhom, Piešťany, Pobeďim, Podolie, Považany, Sokolovce, Vrbové.

nepámy týždeň: Banka, Borovce, Bzince pod Javorinou, Čachtice, Čhtelnica, Dolný Lopašov, Drahovce, Dubovany, Horná Streda, Krakovany, Lubina, Moravany nad Váhom, Nižná, Nové Mesto nad Váhom, Ostrov, Malé Orvište, Pečeňady, Piešťany, Pobeďim, Podolie, Považany, Rakovica, Sokolovce, Stará Turá, Trebatice, Veselé, Veľké Kostolany, Veľké Orvište, Vrbové.

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO	
HC	30.330	HĀHOVECKO-SEREĀDSKO	
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	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKĀLICKO	
TO	41.930	TOPOĀCIANSKO-PE-BN	
TT	60.750	TRENĀANSKO-DĀ-ĀL	
TR	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZĀTOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BĀNSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-ĀA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUCĀNECKO-VK-PT	
MT	38.570	MĀRTINSKO-TR	
OR	34.980	ORĀVSKO-DĀ-NO-TS	
PB	33.590	POVĀŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZĀVOLENSKO-DĀ-ĀL	
ZH	26.880	ZĀVRSKO-ZĀ-BĀS	
ZĀ	50.780	ZĀLĀNSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARĀEJOVSKO-SĀ-SĀP	
GE	30.830	GĀMERSKO-RV-RĀ-Ā	
HU	27.190	HĀMENSKO-VĀ-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KĀ	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LĀBOVNĀNSKO	
MI	31.260	MĀĀHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPĀRĀDSKO-KĀ	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SĀB	
SN	32.540	SĀPIŠSKO-ĀE-ĀL	

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 ohrozkujúce 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 západe slnka.

Preventívnymi opatreniami, prevažne však s lokálnymi účinkami, môžu byť: **Individuálna ochrana:**

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

ranie 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 ošetrenie rámov a sieť insekticídmi, 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 obydľí,
- vyprázdnovanie nádob na polievanie záhrad (na hladinu je možné umiestniť plávajúce fólie, polystyrénové dosky, prípadne naliať malé množstvo jedlého oleja),
- likvidácia komunálneho odpadu z okolia obydľí (napríklad plechovky a plastové fľaše, kde sa v zachytenej dažďovej vode môžu liahnuť komáre),
- podpora hniezdenia hmyzožravých vtákov (lastovičiek).



» ren zdroj foto FotoshopTofs pixabay

REKONŠTRUKCIA

- ✓ domov
- ✓ bytov na kľúč
- ✓ nadstavby a prístavby
- ✓ zateplenia domov
- ✓ fasády
- ✓ omietky
- ✓ zámková dlažba
- ✓ strechy
- ✓ altánky
- ✓ hydroizolácie Fatrafol
- ✓ izolácie domov
- ✓ elektroinštalácia
- ✓ jadrá a nátery striech
- ✓ maľovky

VYPRATÁVANIE domov, bytov, záhrad, povalí, pivníc, garáží a nebezpečného odpadu azbest, eternit

0904 865 898

Štiepané palivové drevo

AKCIA
DOPRAVA ZADARMO
PRE OKRESY MY, NM, PN

V PONUKE AJ SUCHÉ PALIVOVÉ DREVO

Pre okresy **PN, NM a MY**

0948 308 448

PROFESIONÁLNY VÝCVIK
PSOV VŠETKÝCH PLEMEN A
UBYTOVANIE. 0944 544 577

VÝŠKOVÉ PRÁCE HOROLEZECKOU TECHNIKOU

RIZIKOVÉ STROMY povolený výrub, orez
ZATEKAJÚCE STRECHY sedlové, rovné, šikmé
POŠKODENÉ FASÁDY montáž pláščov a ihlič

0917 470 716
033 3810 127

www.iksmont.sk
iksmont@iksmont.sk

IKS mont

VRTANIE STUDNÍ

0908 943 835
0918 570 286

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

0902 353 085

GLAZÚROVANIE VANÍ

„Už 29 rokov od firmy MOLNÁR“

0903 405 588
0905 983 602

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB, SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

VÝMENA STREŠNÝCH KRYTÍN, KROVOV, RÍN

Hydroizolácie striech

Tel.: 0917 114 686

AUTOSERVIS Drahovský

Oprava osobných a nákladných vozidiel
Plnenie, čistenie, dezinfekcia klimatizácií
Pneuservis

NONSTOP ODŤAHOVÁ SLUŽBA

0905 249 156 / 0905 204 619

Veterinárna Ambulancia
Tajovského 7, Nové Mesto nad Váhom

Hľadáte odbornú a láskavú starostlivosť pre Vaše zvieratká? V našej ambulancii poskytujeme kompletnú veterinárnu starostlivosť pre všetky druhy zvierat.

Po-Pia: 10.00-12.00
13.00-18.00
So: 10.00-12.00

MK-Vet 032/771 04 58

www.mk-vet.sk **0903 421 765**

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie .tel.0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Predám sliepky Hempšír 3-4 mesačné, aj kohútov, cena od 10 €/ks. Kopčany. Tel.: 0903572514

11 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim dychové nástroje, heligonku, akordeón, husle.0915876860
» KUPIM LUDOVE KROJE 0902708047

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĀĀDĀM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» Vdovec 67 hľadá priateľku bicyklistku. 0907587711
» SYMPATICKĀ 57 R ĀĀĀDĀ PRIĀTEĀĀ NA ZOZNĀMENIE 0907277466

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo **8866** v tvare: **RPmedzera PN medzera číslo rubrikymedzera Text inzerátu**

Príklad: **RP PN 12 Predám kočík, 0987 654 321.**

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

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

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.
TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť v Āubovňných iných našich novinách, **PN** zmeňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



Správna voľba

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*

Maslo
200 g



45% ZĽAVA

0.99

0.54

Dyňa červená
cena za 1 kg



LIDL
STANOK
DOBRE ZNAJEME

25% ZĽAVA

3.99

2.99

Prosecco DOC Frizzante
0.75 l



ITALIAMO
Italian Style

OBJAVTE VIAC AKO 115
PRODUKTOV
INSPIROVANÝCH
Talianskom



ITALIAMO
Mascarpone

31% ZĽAVA

4.38

2.99

Mascarpone
500 g
41% tuku



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena odporúčanej bánovej predajnej ceny porovnávameho produktu porovnateľného do vizuálneho zobrazenia spotrebiteľom

***Cena porovnávameho produktu porovnávameho produktu porovnateľného do vizuálneho zobrazenia spotrebiteľom

Posledná tovaru platí od 1. 7. do 7. 7. 2024 alebo do vypredania zásob. Tuky v ňiž vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na 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 doplniť 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 mrkve, paradajkách, malinách, marhuľách, masle, rybách,

• vitamín C v ovocí (čierne 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

Novinka pre vodákov

Na Váhu v Hlohovci vybuďovali pre vodákov nástupné a výstupné miesto. Pri stavbe nástupiska bolo najdôležitejšie urobiť terénne úpravy ľavého brehu Váhu tak, aby sa tu vodákom uľahčil nástup aj výstup.

Nové nástupné miesto pri Zámockej záhrade nájdú záujemcovia pár desiatok metrov od veľkokapacitného verejného parkoviska, plnohodnotnej cesty, cyklochodníka a ďalšej infraštruktúry. „Ide o pohodlnejší a najmä bezpečnejší prístup na raft alebo čln pre každého, kto sa rozhodne v tomto úseku splavovať rieku Váh,“ hovorí trnavský župan Jozef Viskupič. „Vodácky cestovný ruch je v našom regióne čoraz populárnejší. Máme tu ideálne podmienky najmä pre začínajúcich vodákov, rodiny s deťmi, školské výlety, teambuildingy. Práve preto sme chceli lepšie sprístupniť aj ľavý breh Váhu,“ hovorí organizátor splavov Daniel Balaga. „Nákup kameniva a terénne úpravy – to znie jednoducho, no realizácia bola náročná, keďže nástupové miesto sa nachádza v koryte rieky. Najťažšie bolo zohnať techniku, ktorá dokáže pracovať v tomto teréne. Ide o takzvaný kráčajúci bager menzimuck. Na Slovensku ich je málo a všetky majú práce naplánované na roky vopred,“ doplnila výkonná riaditeľka Rezortu Piešťany Tatiana Nevolná.

Informácie a foto poskytla Oblastná organizácia cestovného ruchu Rezort Piešťany

» ren

Nové informačné centrum a múzeum Navštívte Zádielsku tiesňavu

Zádielska tiesňava, známa aj ako Zádielsky kaňon, je pozoruhodnou lokalitou národného parku Slovenský kras. Je súčasťou ikonickú Zádielskej doliny a na dĺžke približne 3,8 km ponúka početné zaujímavosti a príležitosti pre zážitkovú turistiku.

Vstupnou bránou do tiesňavy je maľbná obec Zádiel, kde v rámci projektu Attraction, vzniklo v zrekonštruovanom objekte nové informačné centrum a múzeum. Jeho priestory poskytnú návštevníkom všetky dôležité informácie o turistických možnostiach, pamiatkach a charakteristickej faune a flóre v celej oblasti. V budove múzea otvorili v uplynulých dňoch taktiež expozíciu s názvom Zádielsky kabinet. Ide o kolektívne dielo obyvateľov Zádielu, starostu obce a umelca Michala Machcinika. Prostredníctvom zozbieraných predmetov sa vytvára zbierka, ktorá reflektuje „dušu“ lokálneho miesta a pracuje so stopou a pamäťou samotného zádielskeho prostredia. „Nové informačné centrum by malo byť miestom prvého kontaktu návštevníka so Zádielskou tiesňavou, nakoľko sa nachádza v tesnej blízkosti parkoviska. Naším cieľom je, aby tu ľudia získali potrebné informácie o lokalite a zoznámili sa nielen so



Zádielska tiesňava.

samotnou tiesňavou, ale aj s obcou a jej históriou. V budúcnosti máme v pláne budovu doplniť aj o možnosť ubytovania tak, aby si u nás návštevníci mohli vytvoriť základňu pre viacdňové spoznávanie Slovenského krasu,“ povedal starosta Zádiela, Attila Nehoda.

Haravarkovia rozprávajú príbeh

V rámci projektu boli na severnom konci tiesňavy, pri Zádielskej chate, osadené dve 3 metre vysoké drevené postavičky, znázorňujúce hlavných hrdinov príbehov o čarovnej krajine Ha-

ravara. Haravarkovia nie sú len ozdoba lokality, ale rozprávajú aj príbeh samotnej tiesňavy a malí návštevníci sa takto zábavným spôsobom zoznámia s históriou, faunou, flórou a geografickými zvláštnosťami tejto výnimočnej lokality. Autorom sôch je Michal Hanula, ktorý sa inšpiroval kresbami ilustrátora Mareka Rakučáka, tvorcu vizuálu krajiny Haravara.

Informácie a foto poskytla Krajská organizácia cestovného ruchu Košice Región Turizmus

» ren

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS na OBJEKT - KOČOVCE

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0911 116 981

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS na obchodnú prevádzku v Piešťanoch

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0948 116 981

NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA 
NEBEZPEČNÉHO ODPADU A **AZBESTOVÝCH STRIECH**
0910 336 600 - 0905 655 414
likvidovatazbest@gmail.com

Lindner

Lindner Mobilier s.r.o.
medzinárodná pôsobiaci firma
v oblasti zariadenia interiérov

PRIJME DO VÝROBY NÁBYTKU

- Samostatne pracujúceho stolára
- Stolára
- Lakýrnik

- Podľa kvalifikácie mzda 800 – 1300 Eur/mesačne brutto
+ po 6 mesiacoch odmeny podľa interného prémieho systému
- stravné lístky navyiac pri 12 hod zmenách
- strava v jedálni zdarma

NÁSTUP IHNEĎ

odmena za odporúčanie nového zamestnanca -
príspevok zamestnávateľa na DDS 3.pilier -
pravidelné prehodnocovanie platu -
firemné chaty po celej Európe -
vianočná odmena -
firemné podujatia -

Lindner Mobilier s.r.o.
Družstevná 7
922 42 Madunice
033/735 16 15
Alena.Losonska@Lindner-Group.com

 **Prijmeme automechanika**
na preskladávanie dielov po autonehodách
viac informácií **0907 499 981**

Predaj mladých nosníc

10-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT

6 € / ks Predaj kŕmnych zmesí
NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL
OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME
Dovoz prámo na adresu **0940 658 399**
0905 355 145
Farma Frajtkovci: 160 Velčice
frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajtkovci.sk

PROFESIONÁLNY VÝCVIK PSOV VŠETKÝCH PLEMEN A UBYTOVANIE. 0944 544 577

 **BM KOMÍNY** **KOMINÁR**
FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
MUROVANIE KOMÍNOV s nerezovou vložkou
ZAREZERVUJTE SI OBHLIADKU ZDARMA!
0911 315 249 • www.bmkominy.sk

Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie
Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.
Akcia na šrotovné - platíme 30 € za auto Odvoz auta zadarmo
GA SA HC LV NR NZ ZM PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.
Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát, my všetko odhlásime za Vás.
0915 261 120

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 skoršej 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 pradáva 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, šavu z dvoch citrónov, tri stonky mäty

Postup: Maliny umyjeme a necháme odkvapkať na sito. 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 zaváracích 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 pyrė. 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 zdobený malinami a lístkami mäty alebo medovky.

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

» ren

Predaj reziva

PETI-mont s.r.o.

rezivopetimont@centrum.sk

+421 948 678 102 +421 904 276 991
+421 907 856 613

Staničná, Brezová pod Bradlom

KROVY, ALTÁNKY
STAVEBNÉ REZIVO
ŠALOVIACIE REZIVO
PALETOVÉ REZIVO
PALIVOVÉ DREVO

TATRANSKÝ PROFIL
OSB DOSKY
RUF BRIKETY
PELETKY
IMPEGROVANÉ REZIVO

HOBLOVANIE REZIVA
ZEMINA, HNOJIVÁ PRE ZÁHRADKÁROV, VYVÝŠENÉ ZÁHONY, DREVENÉ Kvetináče, Kameň OKRASNÝ/MUROVACÍ

MNOŽSTEVNÉ ZĽAVY.
DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV.

www.pilapetimont.sk



3-SKLO ZA CENU DVOJSKLA

Platí na okná PASIV v laminácii alebo s hliníkovým klipom. Akcia platí do 31. 7. 2024

okná a dvere

Slovaktual

TRENČÍN • 0903 461 379
RR Plast, s.r.o • Kubranská 1/2
trenzin.slovaktual@gmail.com
www.slovaktual.sk/akcia

ONLINE
s REGIONPRESS-om

PPC kampane
Tvorba webstránok

Sociálne siete
Online marketing

a iné služby

Sme tu pre vás
www.regionpress.sk



www.palivovedrevopetrik.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

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

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

• Stavba trojvrstvových komínov
• Prestavby nadstrešných častí komínov
• Rekonštrukcia a sieťkovanie komínov
• Montáž zrealizujeme za jeden deň
frézovanie od 15€/bm
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL ZĽAVA na materiál 35%
0904 157 144, 0903 874 784

NONSTOP!
AZ kanalizácie
Čistenie kanalizačných potrubí tlakovým zariadením, inšpekcia kamerou, zameranie kanalizácie a porúch, nonstop poruchová služba
0904 631 295 • www.azkanalizacie.sk
e-mail: azkanalizacie@azkanalizacie.sk

Tepelné čerpadlá a klimatizácie

SENDO

Továrenská 9, Chynorany

www.interclima.sk

0911 069 257

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRYDĽOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE
0948 107 877

Odvodová úľava pre študentov

Počas letných prázdnin si mnoho študentov hľadá brigádu. Ak so svojim zamestnávateľom uzavriete dohodu o brigádnickej práci študentov, majú právo uplatniť si odvodovú odpočítateľnú položku, takzvanú odvodovú úľavu, a znížiť si tak vymeriavací základ na platenie poistného na dôchodkové poistenie a v peňaženke im zostane viac.

„O určenie dohody na účely uplatnenia odvodovej odpočítateľnej položky môžu požiadať v jednom kalendárnom mesiaci len u jedného zamestnávateľa a len na jednu dohodu o brigádnickej práci študentov. Ak majú viacero dohôd - brigád, na ostatné si už odvodovú úľavu uplatniť nemôžu,“ približuje Sociálna poisťovňa. Tlačivo pre zamestnávateľa, prostredníctvom ktorého písomne informujú zamestnávateľa o uplatnení tejto úľavy, je k dispozícii na webovej stránke Sociálnej poisťovne.

Odvodová úľava predstavuje 200 eur za kalendárny mesiac. Ak má brigádujúci študent vymeriavací základ na základe určenej dohody nižší ako 200 eur za mesiac, odvodová úľava je v sume tohto vymeriavacieho základu. Ak je jeho vymeriavací základ vyšší ako 200 eur, študent platí poistné na dôchodkové poistenie z vymeriavacieho základu, ktorý sa určí ako rozdiel medzi mesačným príjmom alebo priemerným

mesačným príjmom a sumou 200 eur. „Brigádnici môžu zarobiť toľko, na akej sume sa dohodnú so zamestnávateľom, respektíve viacerými zamestnávateľmi. Sociálna poisťovňa výšku príjmu z brigád neobmedzuje – obmedzená je len výška odvodovej úľavy na sumu 200 eur mesačne, pričom v jednom kalendárnom mesiaci si ju študent môže uplatniť len na jednu dohodu o brigádnickej práci študentov,“ objasňuje inštitúcia.

Sociálna poisťovňa uvádza príklady sumy odvedeného poistného za zamestnanca a zamestnávateľa k vymeriavacím základom 200 eur a 400 eur:

- Z vymeriavacieho základu 200 eur sú odvody na sociálne poistenie za zamestnanca vo výške 14 eur, za zamestnávateľa vo výške 45,60 eura.
- Z vymeriavacieho základu 200 eur pri uplatnení odvodovej odpočítateľnej položky sú odvody na sociálne poistenie za zamestnanca vo výške 0 eur, za zamestnávateľa vo výške 2,10 eura.
- Z vymeriavacieho základu 400 eur sú odvody na sociálne poistenie za zamestnanca vo výške 28 eur, za zamestnávateľa vo výške 91,2 eura.
- Z vymeriavacieho základu 400 eur pri uplatnení odvodovej odpočítateľnej položky (na sumu do 200 eur) sú odvody na sociálne poistenie za zamestnanca vo výške 14 eur, za zamestnávateľa vo výške 47,70 eura.

» ren

OKNÁ ZA POLOVICU

Záruka 10 rokov

- nový profil 76 mm
- 3-sklo za cenu 2-skla
- -10% za rýchlu objednávku
- -10% pre seniorov a ZŤP
- TOP výmena okien do 10 dní od zamerania

Garancia najnižšej ceny v regióne

HLINÍKOVÉ ROLETY

V CENE PLASTOVÝCH

Ochráňte svoje okná a zvyšte tepelnú izoláciu o 30%

PETER ČÍK

Dolina 975/55, Brezová pod Bradlom
0918 500 492 • oknozahorie@azet.sk
www.top-okna.sk

Malacky • Senica • Skalica • Nové Mesto nad Váhom • Trenčín • Topoľčany

doctor optic
OČNÁ OPTIKA



J.M. HURBANA 1
BREZOVÁ POD BRADLOM
0915 452 304

Akcia platí do 31.8.2024 na vybrané okuliarové sklá a rámy.

KOMPLETNÉ DIOPTRICKÉ OKULIARE

IBA

85 €



-50%
SLNEČNÉ OKULIARE

OPTIKADROPTIK DR.OPTIK_SK WWW.DROPTIC.SK

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

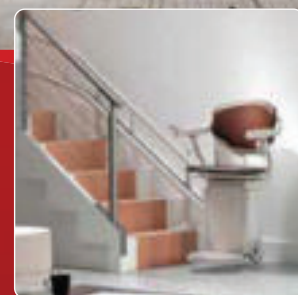
Táto ponuka platí pri kúpe
schodiskového výťahu Stannah do
31.7.2024 a nie je platná s inými
akciami alebo ponukami.

**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 ŤZP 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

f 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

Oplatísa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**



**DOM
KAVY**

DOMKAVY.SK
TRNAVA



KAVOVA5

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