

# PEZINSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 22 970 domácností



Čítajte nás:

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

## ELEKTROINŠTALÁCIE

bleskozvody, prípojky  
0903 908 807

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**  
- chemická injektáž **STOP VODA**  
100% odstránenie vlhkosti

[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: 0908 124 331

## HĽADÁME

chyznú  
- upratovačku

do prevádzky Chata Zoška  
Plat: 6 €/h.

0902 229 627

## PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB,  
SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke  
hodnotný darček

[www.palivovedrevo.sk](http://www.palivovedrevo.sk)  
0917 649 213

## PALIVOVÉ DREVO

BUK - DUB ☎ 0918 519 400



## Čistenie kanalizácie

- Rekonštrukcie kanalizačných a vodovodných sietí
- TV - monitoring kanalizácie
- Oprava kanalizácie
- Lokalizácia stavu a poruchy na kanalizácii



[www.upchatykanal.eu](http://www.upchatykanal.eu)

Pezinská havarijná služba

**NON - STOP 0949 177 200**

## HODINOVÝ MANŽEL

➤ murárske práce  
➤ voda ➤ elektriika 0908 698 322

**P+K s.r.o.** [www.p-k.sk](http://www.p-k.sk)

odvoz odpadu • búracie práce  
výkup železa a farebných kovov  
autorizovaný zber a spracovanie  
starých vozidiel

Neváhajte nás kontaktovať na: 0911 289 790  
Pondelok – Piatok od 7:00 – 16:00

## QB

výroba | oprava

## ŽALÚZIE

## ROLETY

0904 237 414

## Kamenárstvo GRANIT

VÝROBA - hrobových základov  
- náhrobných pomníkov  
- hrobových rámov  
- krycích a epitafných dosiek  
z prírodného kameňa

OPRAVY A REKONŠTRUKCIE  
STAVEBNOKAMENÁRSKE PRÁCE

Ivan Loipersberger  
loipivan1@gmail.com  
Jozef Rybecký  
jozefrybecky@gmail.com

0905 872 289

0904 877 359

[www.kamenarstvo-granit.sk](http://www.kamenarstvo-granit.sk) PEZINOK  
Holubyho 73



## Denné detské tábory

Lakšárska Nová Ves

Práca s dravými vtákmi • Náuka o prírode

- Športové a spoločenské hry
- Kúpanie v bazéne
- Jazda na koni
- Ručné práce

Termíny denných táborov pre rok 2024:

- » 08. – 12. júla
- » 05. – 09. augusta
- » 22. – 26. júla
- » 19. – 23. augusta

0903 444 766 | [www.sokoliarstvocervenrybnik.sk](http://www.sokoliarstvocervenrybnik.sk)

## ODVOZ ODPADU KONTAJNERMI

stavebný • bio • komunálny • zmiešaný  
**ZEMNÉ, VÝKOPOVÉ PRÁCE  
MINIBÁGROM**

DOVOZ: štrk • piesok • makadam • zemina

0917 373 326 [www.pemont.sk](http://www.pemont.sk)

## HĽADÁME

plavčíka - wellness  
pracovníka  
do PLAVÁRNE & WELLNESS  
Hipcentrum

odmena: od 5 €/h. v čistom

0917 911 312  
[hipcentrum@gmail.com](mailto:hipcentrum@gmail.com)

## KAMENÁRSTVO STOJKA

Modra, Dolná 96

Kompletná  
výroba pomníkov.

Možnosť splátok **BEZ NAVÝŠENIA!**

[www.kamenarstvo-stojka.sk](http://www.kamenarstvo-stojka.sk)

tel.: 0905 904 664



prijmeme s nástupom ihneď!

## VODIČA NÁKLADNEJ DOPRAVY

práca s hydraulickou rukou a hákovým ťahačom

potrebný: VP sk. C+E, KKV

plat: 8 až 10 €/hod. v čistom / podľa skúsenosti

☎ 0903 613 313

[marcel.vavro@fradex.sk](mailto:marcel.vavro@fradex.sk)

Bezplatný týždenník

## PEZINSKO

EV 6229/24

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

Ročník I, Vydanie 9, týždeň 26/2024.

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

## INZERCIA

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

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



Vychádzame  
 na recyklovanom  
 papieri

DISTRIBÚCIA (22.970 domácností)

Každý týždeň:  
 Grinava, Pezínok, Báhoň, Dolný,  
 Dubová, Jablonec, Modra,  
 Svätý Jur, Viničné, Budmerice,  
 Častá, Slovenský Grob, Harmónia



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	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANJSKO-SALIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

## Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENCKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

## Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRAĎSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL



## Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



## PRIJME IHNEĎ

- **PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV**
- **MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV**
- **STROJNÍKA ENERGETICKÝCH ZARIADENÍ**

Mzda: min. 1 450 € - 2 000 €

od skúseností a zručností uchádzača

- **OPERÁTORA PRÍPRAVY TLAČE**
- **SKLADNÍKA**
- **OBRÁBAČA KOVOV**
- **ROBOTNÍKOV do výroby a lisovne**
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

Mzda: min. 1 050 € - 1 500 €

od skúseností a zručností uchádzača

## Požiadavky:

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

Mzda vrátane príplatkov do 250 € a základnej zložky mzdy od 640 € - 1000 €

## • ŠPECIALISTU BOZP a PO

Mzda: min. 1 500 €

od skúseností a zručností uchádzača

## Požiadavky:

- vzdelanie stredoškolské s maturitou alebo vysokoškolské
- Word, Excel - pokročilý

## • KOORDINÁTORA SKLADOVÉHO HOSPODÁRSTVA

Mzda: min. 1 250 €

od skúseností a zručností uchádzača

## Požiadavky:

- vzdelanie stredoškolské s maturitou
- Word, Excel

Mzda vrátane základnej zložky mzdy od 750 €

Benefity: 13. a 14. mzda

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

Bližšie informácie:

tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,  
 e-mail: [kariera@grafia.sk](mailto:kariera@grafia.sk), [www.grafia.sk](http://www.grafia.sk)

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 králikov na chov a  
konzum. 0905 222 688»Predám pšenicu 0948 191  
090

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim dychové nástroje,  
heligonku, akordeón,  
husle. 0915 876 860»KUPIM LUDOVE KROJE 0902  
708 047

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»SYMPATICKA 57 R HLADA  
PRIATELA NA ZOZNAMENIE  
0907 277 466Chcete si  
poďať  
inzerát?

Pošlite SMS na číslo

8866 v tvare:

RPmedzera PK medzera  
 Číslo rubriky medzera Text  
 inzerátu

Príklad:

RP PK 12 Predám kočík,  
 0987 654 321.

Riadková inzercia realít  
 je od 26.10.2023 zrušená,  
 inzerát si môžete poďať  
 len cez [www.mojinzerat.sk](http://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 ľubovoľných iných našich no-  
 vinách, **PK** zameňte za skratku  
 novín, ktorú nájdete v tiráži.  
 Službu PlatbaMobilom.sk tech-  
 nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



Dám do prenájmu 4 izbový byt 137 m<sup>2</sup>  
s veľkou logiov v Pezinku na Jesenského ulici

Kontakt: 0903 454 435

## BÚRACIE A VÝKOPOVÉ PRÁCE

s pásovým minibárom  
a traktorbárom

- Vývoz, nakládka,  
likvidácia odpadu 5 m<sup>3</sup>, 7 m<sup>3</sup> a 8 m<sup>3</sup> kontajnermi
- Čistenie a planírovanie pozemkov s UNC + kladivo
- Dovoz štrkopieskov a makadamu

martinheriban7@gmail.com  
0904 527 658



kamenárstvo  
**GAPČO**

výroba pomníkov  
oprava starých hrobov

Dušan Gapčo | Igram 117  
0905 663 786 | Reča 375



Možnosť AJ NA SPLÁTKY

gapco64@gmail.com

Kamenárstvo Gapčo

**KANÁL SERVIS**  
RYCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP  
**KRTKOVANIE**  
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ  
MONITORING KAMEROU  
DOPRAVA ZDARMA  
0918 907 920  
www.kanalservis.sk

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

## Pernoud Mold CE, s.r.o.

prijmeme do TPP šikovného  
a zodpovedného zamestnanca na pozíciu:

### POMOCNÝ PRACOVNÍK

Miesto práce: Pezínok

Mzda (brutto): 5 € / hod., 13. plat,  
mesačné prémie - motivačné, DDS, stravné lístky (6,40 €) a iné

#### Náplň práce:

- pomocné práce na dielni • rozvoz foriem ku / od klientov
- nakladanie / vykladanie kamiónov • nákup materiálu
- drobné údržby • upratovanie a iné

#### Ďalšie požiadavky:

- vodičský preukaz sk. B • preukaz (povinný) a prax na VZV výhodou • serióznosť • chuť pracovať, učiť sa nové veci
- samostatnosť • zodpovedný prístup k práci
- spoľahlivosť • dochvilnosť • príjemne vystupovanie

Prosíme svoje životopisy posielat e-mailom do 31.07.2024

Kontakt: tel.: +421 901 701 490  
e-mail: m.lasacova@pernoud.sk



## STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

0948 107 877

**PEŠKO  
KAMENÁRSTVO**

www.kamenarstvopesko.sk

0908 588 877 Hlavná 421, Vištuk

KVALITA • SPOLAHLIVOSŤ • DISKRÉTNOSŤ • PROFESIONALITA • INDIVIDUÁLNY PRÍSTUP

- ✓ kompletne zhotovenie pomníkov
- ✓ široký výber rôznych druhov kameňa
- ✓ vybetónovanie základov
- ✓ odstránenie starých pomníkov
- ✓ doplnky - krížiky, lampáše, vázy ...



25-ROČNÁ  
PRAX

Spokojný zákazník je našou prioritou.

OBEC JASLOVSKÉ BOHUNICE VÁS POZÝVA NA

Hudobný ročníkový festival



**COUNTRYFEST  
BOHUNICE**

19 ~ 21 JÚL 2024

AMFITEÁTER JASLOVSKÉ BOHUNICE

**ADAM ĎURICA (SK)**  
**POKÁČ (CZ) ~ VIDIEK (SK)**  
**HONZA NEDVĚD ML. A PŘÍBUZNÍ (CZ)**  
**ROBERT KŘEŠŤAN A DRUHÁ TRÁVA (CZ)**  
**BUKASOVÝ MASÍV (SK) ~ IRISH ELEMENTS (GB/IRL/SK)**  
**POUTNÍCI (CZ) ~ NEZNÁMI (SK) ~ BELASÍ (SK) ~ MADALEN (CZ)**  
**MADAM (CZ) ~ NOVÝ ROWNÁK (SK) ~ FLASHBACK (CZ) ~ PACIPACIFIK (SK) ~ LUBO KONEČNÝ A L.P.S. (SK)**

Detské predstavenie

~ DÚHALKA  
~ DIVADLO SPOZAVOZA

Moderátor

~ CHYNO

~ VEĽKÉ MNOŽSTVO SPRIEVODNÝCH  
PODJIATÍ PRE DETI AJ DOSPELÝCH

MOŽNOSŤ STANOVANIA ZDARMA  
DETI DO 12 ROKOV + ZŤP ZDARMA

COUNTRYFESTBOHUNICE.SK  
FACEBOOK.COM/COUNTRYFESTBOHUNICE

PREDPREDAJ V SIETI  
predpredaj.sk



## Pozvánka na Medzinárodný festival dychových hudieb Vištukfest 2024

Milí priaznivci dychovej hudby, ka to je naše, REGIONPRESS, Mesto Pezínok, Kultúrne centrum Modra. Partneri: Firma BEATA - Ing. Jozef Hrbatý, Juran z Modry, Vinárstvo Hanúsek, CLARINA SK, s.r.o., Na Majeri, Marian Loj - MMAUDIO. o 15:00 hod. v areáli futbalového ihriska vo Vištuku.

Na festivale vystúpia:

- Detský dychový orchester Istropolitanček
- Vištučanka
- Chynorianka (165. výročie)
- Seewinkel Blech z Burgenladu (AT)
- Gloria (30. výročie) (CZ)

Hlavným partnerom a projekt z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia. Finančne prispeli Obec Vištuk, DH Vištučanka, ZDHS a Sociálny a kultúrny fond SOZA. Festival podporil Bratislavský samosprávny kraj z Individuálnej dotácie BSK. Mediálni partneri: MOS Modra, RTVS Rádio Regina Západ, Rádio Dychovka, PMP tlačiareň, Dechov-



# 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 pitnému 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

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 priradené 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 (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 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



Ilustračné foto.

zdroj foto kechn pixabay

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

» ren



**Nakúpte výhodne**  
vo vybraných  
E-shopoch

decoreum.sk



71,10  
EUR  
79,90

2-KOMOROVÝ  
BOTNÍK  
S POLICOU

**-10%**

decoreum.sk



143,10  
EUR  
159,00

ERGONOMICKÁ OTOČNÁ  
KANCELÁRSKA STOLIČKA  
HC-1011 GREY SIVÁ BIELA

**-10%**

Využite kód:

**OPLATISA10**

Pre získanie zľavy zadajte kód  
OPLATISA10 do poľa pre zľavový  
kupón v nákupnom košíku e-shopu.

**KRTKOVANIE**

ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIE



ČISTENIE LAPAČOV TUKOV

**0905 351 406**

WWW.KRTKOVANIEZSK.SK

**Frézovanie  
komínov**

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

www.kominicek.sk

0905 702 276 • 0917 850 155

**ZĽAVA  
NA NEREZ**

**7. júla 1945**

**Výročia a udalosti**

v Turčianskom Svätom Martine sa začal (dvoj-dňový) prvý celoslovenský zjazd Demokratickej strany, na ktorom 446 delegátov okresných a miestnych organizácií a viaceró ústredných, okresných a miestnych funkcionárov strany zvolilo **Jozefa Lettricha za predsedu strany**

**Vaša reklama**

pezinsko@regionpress.sk



**OPRAVA  
STRECHY**

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

**0903 969 611**

**UMÝVANIE OKIEN  
UPRATOVANIE  
TEPOVANIE**

Vysoká  
kvalita

www.topservis-pezinok.sk  
**0908 437 079**

**KAMENÁRSTVO  
PETROVIČ**

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

www.kamenarstvo-petrovic.sk

PEZINOK

Myslenická 23

0907 724 351, 033 / 640 53 48

pezinok@kamenarstvo-petrovic.sk

... kvalita, tradícia

eko

**Letná AKCIA**

na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava  
v rámci celej SR  
**ZDARMA**



✳ **Bukové brikety**

960 kg / -285€ **252€**

600 kg / -285€ **195€**

✳ **Smrekové peletky A1**

1005 kg / -340€ **292€**

780 kg / -265€ **249€**

✳ **Drevo v kletke**

1 prm / **172€**

1,7 prm / **210€**

**OBJEDNAJTE: 0918 348 999**

www.ekomax.sk

info@ekomax.sk

Akcia platí do vyčerpania zásob

## 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 ulahčilo 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 člň pre každého, kto sa rozhodne v tomto úseku splavovať riekou 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



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



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!**

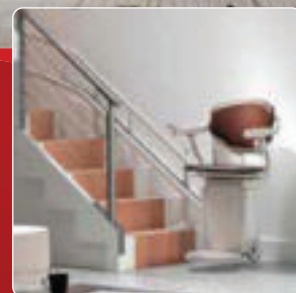
PONUKA  
**GRIL alebo  
FRITÉZA**

Táto ponuka platí pri kúpe  
schodiskového výtahu 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 výtahmi 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 radosné a pohodlné miesto.

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



Služby  
**Špičkovej  
Kvality**

Zvolajte 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  
vykupparožiaeu@gmail.com

## OŠETRENIE CHRUPU, HYGIENA

Ošetrovanie zubov  
& hygiena,  
poliklinika Senec

**0918 326 458**  
zubsdental@gmail.com

## TÚŽIŠ SA STAŤ KUCHÁROM? SPLŇ SI U NÁS SEN A PRIHLÁS SA NA POZÍCIE:

### KUCHÁR

OD 1 300 €  
Nástupný bonus 900 €  
Miesto práce: Bratislava - Devínska Nová Ves

### POMOCNÝ KUCHÁR/ VÝDAJCA STRAVY

OD 900 €  
Miesto práce: Bratislava - Devínska Nová Ves



**BENEFITY:**

- bonusy a príplatky za nočné zmeny, víkendy, nadčasy
- príspevok na dopravu alebo ubytovanie
- kompletne pracovné oblečenie a obuv
- bonus za odporúčanie známeho do 400 €
- prax nie je potrebná, zaškoolíme
- práca vhodná aj pre dôchodcov alebo absolventov

**KONTAKTUJTE NÁS: +421 901 902 313**