

SENECKO

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 420 domácností

STRECHY SC

Výstavba striech • Opravy, rekonštrukcie • Strešné krytiny

Tondach MADLEN FAKRO KRO TERRAN BRAMAC

Využite JÚNOVÚ AKCIU:
krytina Terran s až 45% zľavou

Nezmeškajte túto jedinečnú príležitosť!

NAJLEPŠIE CENY NA REKONŠTRUKCIU PLOCHÝCH STRIECH IBA U NÁS

- Výstavba striech
- Rekonštrukcie
- Strešné krytiny
- Strešné doplnky
- Strešné okná

0908 186 129 www.strechysc.sk

ZADARMO!
Cenová ponuka

až do 45%

ČALÚNNICTVO

- » obnova a výroba čalúneného nábytku na mieru
- » čalúnený nábytok pre deti
- » predaj matracov

tel.: 0904 697 765 mancalcaluvnictvo@gmail.com
Tureň 442, 903 01



VYCVIČÍM vašho PSA, profesionál
0908 728 081

Súkromná materská škola ZÁZRAČNÝ SVET
Trnavská 11, Senec

Celodenná starostlivosť pre deti vo veku od 2 rokov

Zápis detí na školský rok 2024/2025 prebieha elektronicky alebo osobne počas celého roka

Bližšie info: 0917 602 817
www.dczazracnysvet.sk info@dczazracnysvet.sk

kamenárstvo GAPČO

výroba pomníkov
oprava starých hrobov

Dušan Gapčo Igram 117
0905 663 786 Reca 375

Možnosť AJ NA SPLÁTKY

gapco64@gmail.com

Kamenárstvo Gapčo

PROFESIONÁLNE VYŠETRENIE ZRAKU BEZ ČAKANIA

Optika SENEČ

0950 248 511

LICHNEROVA 8, SENEČ
WWW.OPTIKASENEC.SK

Kompletné strechy, rekonštrukcie

Okoč
tel.: 0905 746 124

VŔTANÉ STUDNE

www.vrtystudne.sk

tel.: 0948 522 974
mail: info@vrtystudne.sk

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, plátno kašmírové sukne, šatky brokátové šatky, štofky

0908 627 952

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.sokoliarstvocerervenrybnik.sk

FRV
FRADEX GROUP

prijmeme s nástupom ihneď

VODIČA NÁKLADNEJ DOPRAVY
práca s hydraulickou rukou a hákovým naťahovákcom

potrebný: VP sk. C+E, KKV

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

0903 613 313

marcel.vavro@fradex.sk

OPTIK MORVAY



Nová kolekcia

SLNEČNÝCH OKULIAROV

0905 433 944

Lichnerova 16, 903 01 Senec

www.OPTIKMORVAY.sk

Bezplatný týždenník

SENECKO

EV 6227/24

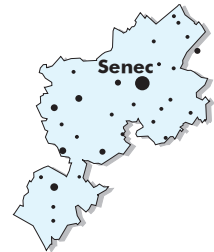
vydáva spoločnosť

REGIONPRESSso sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník I, Vydanie 9, týždeň 26/2024.

Redakcia: Trnavská 11
903 01 SENEK
senecko@regionpress.sk**INZERCIA**Peter Bukovinský 0905 915 040
Zora Kováčová 0905 719 132
Edita Schubertová 0910 922 916
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657Distribúcia:
Zora Kováčová 0905 719 132
www.regionpress.sk
www.facebook.com/Senecko.skVychádzame
na recyklovanom
papieri**DISTRIBÚCIA** (35.420 domácností)

Každý týždeň:

Senec, Bernolákovo, Blatné, Čataj,
Dunajská Lužná, Hamuliakovo, Hrubá
Borša, Hrubý Šúr, Igram, Ivanka pri Du-
naji, Kaplna, Kráľová pri Senci, Malinovo,
Most pri Bratislave, Nová Dedinka, Reča,
Rovinka, Tomášov, Tureň, Vlky, Zálesie,
Chorvátsky Grob, Veľký Biel, Kostolná
pri DunajiVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.**Západné Slovensko**

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANSKO-SALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZIANSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČENCKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	LUBOVNIANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRADESKO-KK	
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	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, 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****11 HOBBY A ŠPORT****12 DEŤOM****13 RÔZNE / predaj****14 RÔZNE / iné****15 HĽADÁM PRÁCU****16 ZOZNAMKA****Chcete si
podať
inzerát?**

Pošlite SMS na číslo

8866 v tvare:**RPmedzera SC medzera
Číslo rubriky medzera Text
inzerátu**

Príklad:

**RP SC 12 Predám kočík,
0987 654 321.****Riadková inzercia realít
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 ľubovoľných iných našich no-
vinách, **SC** zameníte za skratku
novín, ktorú nájdete v tiráži.
Službu PlatbaMobilom.sk tech-
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

06-0105

KAMENÁRSTVO PETROVIČ

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

www.kamenarstvo-petrovic.sk

SENEC

Bratislavská 1/B (areál cintorína)
0905 100 134, 02 / 4564 6488
senec@kamenarstvo-petrovic.sk



... kvalita, tradícia

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vrtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

KÖNIGFRANKSTAHL

Polná 4, 903 01 Senec

prijmeme do trvalého pracovného pomeru:

SKLADNÍK

Miesto práce: SENEC Termín nástupu: dohodou

Mzdové podmienky (brutto): 1 250 € / mesiac
+ po skúšobnej dobe zvýšenie

Zamestnanecké výhody, benefity:

- príspevok na stravu formou príspevku alebo stravovacej karty
- preplácané nadčasy
- zamestnávateľom hradené školenia potrebné k výkonu práce
- sociálne benefity
- práca na 2 alebo 3 zmeny
- práca v Senci - dochádzka bez stresu v dopravných kolónach
- zamestnanecká zľava na všetok materiál
- pracovné odevy a ich údržba
- príjemný kolektív

Štruktúrovaný životopis zasielajte na adresu firmy:

KÖNIGFRANKSTAHL s.r.o., Polná 4, 903 01 Senec

alebo e-mailom: a.andil@koenigfrankstahl.sk

Kontaktná osoba: Alexander Andil, tel.: 0903 553 874

PLOCHÉ STRECHY

0905 662 229

AGROMAČAJ a.s. prijme do TPP



Traktorista – Pusté Úľany

Miesto práce: Pusté Úľany - Lúčny dvor

Termín nástupu: dohodou

Mzdové podmienky (brutto): od 6,5 € / hod. v závislosti od pracovných skúseností a zručností uchádzača + všetky zákonné príplatky

Vodičský preukaz: T

Vzdelanie v odbore: poľnohospodárske

Počet rokov praxe: 1

Traktorista – Mostová

Miesto práce: Mostová

Termín nástupu: ihneď

Mzdové podmienky (brutto): od 6,5 € / hod. výška základnej mzdy bude upravená na základe praktických skúseností, zručností, znalostí a schopností uchádzača + všetky zákonné príplatky

Vodičský preukaz: B, T

Vzdelanie v odbore: poľnohospodárstvo

Počet rokov praxe: 3

Traktorista – Veľký Grob

Miesto práce: Veľký Grob

Termín nástupu: ihneď

Mzdové podmienky (brutto): od 6,5 € / hod. výška základnej mzdy bude upravená na základe praktických skúseností, zručností, znalostí a schopností uchádzača + všetky zákonné príplatky

Vodičský preukaz: B, T

Vzdelanie v odbore: poľnohospodárstvo

Počet rokov praxe: 3

Opravár poľnohospodárskych strojov

Miesto práce: Veľký Grob

Termín nástupu: ihneď

Mzdové podmienky (brutto): od 8 € / hod. výška základnej mzdy sa odvíja od praktických skúseností, zručností, znalostí a schopností uchádzača

Vodičský preukaz: B, T

Vzdelanie v odbore: poľnohospodárstvo

Prax na pozícii / v oblasti: mechanik, opravár poľnohosp. strojov

Počet rokov praxe: 1

tel.: +421 908 810 069 • e-mail: personalne@agromacaj.sk

AKTUÁLNE OTVORENÉ POZÍCIE

Logistický veľkosklad
v Kostolných Kračanoch

ABOUT YOU[®]

Vedúci skupiny

Šofér

Vedúci zmeny

Náborár

Tréner procesov

Údržbár

Logistický inžinier

Recepčná

Pre bližšie informácie:

+421 903 615 739

praca.sk@cevalogistics.com

€ Základný plat od 1300€

🕒 Dvozmenná prevádzka

ceva
LOGISTICS

Pernoud Mold CE, s.r.o.

prijmeme do TPP šikovného a zodpovedného zamestnanca na pozíciu:

POMOCNÝ PRACOVNÍK

Miesto práce: Pezinok

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



PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB, SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS

na obchodnú prevádzku v BERNOLÁKOVE

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0948 116 981

KRTKOVANIE

ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIE

ČISTENIE LAPAČOV TUKOV

0905 351 406

WWW.KRTKOVANIEZSK.SK



KANÁL SERVIS

RÝCHLO | ČISTO | SPOĽAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE

ČISTENIE KANALIZÁCIÍ

MONITORING KAMEROU

DOPRAVA ZDARMA

0918 907 920

www.kanalservis.sk



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 / -310€ **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

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%

- chemická injektáž



100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

DENTAL point

Dunajská Lužná

- Záchovná a estetická stomatológia
- Stomatochirurgia, RTG, CT, Implantáty
- Komplexné protetické riešenia
- Dentálna hygiena, bielenie



DENTALPOINT_DUNAJSKA_LUZNA

+421 910 980 114

www.dentalpoint.sk



STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

0948 107 877

Kamenárstvo KAM-MAN

Veľké Úľany

Ponúkame rôzne druhy žulových pomníkov a kamenárske práce za akciové ceny!



Vyberte si kvalitu za prijateľnú cenu!

Doplnky a montáž ZADARMO!

Veľké Úľany, Dlhá 71
0903 475 820, info@kam-man.sk
www.kam-man.sk

UPRATOVANIE TEPOVANIE

Ponúkame komplexný upratovací servis

Upratovanie domov, bytov, kancelárií, nebytové priestory

Umývanie okien, roliet a žalúzií

Tepovanie podlahové krytiny, čalúnený nábytok, kancelárske stoličky, autosedadlá atď...



Tel.: 0910 144 086

Frézovanie komínov

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

ZĽAVA NA NEREZ

www.kominicek.sk

0905 702 276 • 0917 850 155

HĽADÁTE ĽUDÍ?

inzerujte v rubrike ZAMESTNANIE

0905 915 040
0905 719 132

STAVEBNINY TUREŇ s.r.o.

Kompletný stavebný materiál
Stavebná chémia



Pracovné a voľnočasové
odevy



pracovná dĺžka 4100 mm

KLAMPIARI POZOR!!!
OHÝBANIE PLECHU ZADARMO

0905 602 887 • bonamal@bonamal.sk

PLOCHÉ STRECHY

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

0904 644 980
<https://sites.google.com/view/strechyalis>

**VÝMENA
STREŠNÝCH
KRYTÍN,
KROVOV, RÍN**

Hydroizolácie striech
Tel.: 0917 114 686

ZA BEZKONKURENČNÉ CENY

zimné záhrady • prístrešky
zasklievanie balkónov,
terás a pergol

Priamo
od
výrobcu

info@bilmont.sk
0904 322 451



www.bilmont.sk

Nájdete nás v Dome smútku v Senci

VA-SI, spol. s r.o.

Pohrebná služba v Senci
NON STOP Služba

Várady - 0911 011 020, 0903 653 930

Vybavenie matričných dokladov ZDARMA

PREVÁDZKA: VA-SI, spol. s r.o., Farské námestie 16, Senec
www.pohrebnasluzba-vasi.sk



PIESOK-SK
EXPERT NA KAMEN

ŠTRK • PIESOK • OKRASNÉ KAMENE
DOPRAVA • PORADENSTVO
VEĽKOOBCHODNÉ CENY

TUREŇ 374 / BÝVALÉ PD (okr. SENEC)
0902 555 333 • WWW.PIESOK-SK.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

- 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 mrkve, paradajkách, malinách, marhuľách, masle, rybách,
- vitamín C v ovoci (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

ODKRY SVOJE KVALITY V BILLA

Hľadáme
kolegov/kolegyne
do Chorvátskeho
Grobu

Obchodný
pracovník (m/ž)
so mzdou 1 150 €
brutto/mesiac.

Viac informácií na čísle
+ 421 911 776 319, alebo
priamo na predajni
u vedúceho predajne.



#KVALITAJEVNÁS
WWW.SIKOVNI.SK

BILLA

5F-0110

0905 111 444

NAŠE SÚRADNICE



NOVINKA
hydraulická ruka
do 4 ton



najnižšie ceny
v okolí

MAKADAM
ŠTRK - PIESOK
OKRASNÉ KAMENE

DOVOZ kameniva
až k Vám domov

Predajňa otvorená aj v sobotu

OutletStone

06-0014

ROVAMI

Vášho starého tátoša
ODVEZIEME A VYRADÍME
priamo u Vás doma

Predaj použitých
náhradných dielov
na všetky druhy vozidiel

Autorizovaný spracovateľ

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

Sládkovičovo | Bernolákovo » **0902 457 777**

www.AUTOVRAKOVISKO.sk

06-0036

doctor optic
OČNÁ OPTIKA



LICHNEROVA 37
SENEC
0918 237 839

Akcia platí do 31.8.2024 na vybrané okuliarové sklá a rámy.

**KOMPLETNÉ
DIOPTRICKÉ
OKULIARE**



-50%
SLNEČNÉ OKULIARE



OPTIKADROPTIK



DR.OPTIK_SK



WWW.DROPTIC.SK

7F-008

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

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
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, zaškolíme
- práca vhodná aj pre dôchodcov alebo absolventov

KONTAKTUJTE NÁS: +421 901 902 313