

NOVOZÁMOCKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností

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, antidepressíva, 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

ODKÚPIM STARÉ VECI
LP platne, hračky, knihy, fotoaparáty, vianočné ozdoby, starý nábytok a iné **0904 046 416**

VÝKUP KROJOV
a ich súčastí, plátno kašmírové sukne, šatky brokátové šatky, štofky
0908 627 952

RENOVÁCIE VANÍ SMALTOM
0905 358 906

Kompletné strechy, rekonštrukcie
Okoč
tel.: **0905 746 124**

PÍLENIE STROMOV
DRTENIE KONÁROV
FRÉZOVANIE PŇOV
0903 921 670

KOSENIE S MALOTRAKTOROM
KASZÁLÁS

OBHLIADKA ZDARMA
KOSENIE S KROVINOREZOM
0948 734 096, remeslosluzba@ksluzby.eu

Odvoz a likvidácia čokoliek...

OBHLIADKA ZDARMA
VYPRATÁVANIE bytov, pivníc, garáží
Tavaszi nagytakarítás - lakás, pincék és garázsok kitakarítása
0948 734 096, remeslosluzba@ksluzby.eu

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

KAMENÁRSTVO MONUMENT
PALÁRIKOVÓ
• ponúka náhrobné kamene z rôznych materiálov
• zlátenie, dosekávanie písma a ďalšie kamenárske práce
• poradenstvo ZADARMO
INFO: 0905 328 814

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP
KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRÁVY
MONITORING KAMEROU
rýchly zásah za najlepšie ceny
DOPRAVA ZDARMA
0907 652 710
www.kanalservis.sk

PÍLA
Stavebné rezivo
• Výroba stavebného reziva na krov
• Škrídlové laty
• Hoblované hranoly
• Sušenie reziva
• Dosky II. triedy
Realizujeme
• Prístrešky
• Altánky
• Pergoly
• Zimné záhrady
• Ploty
• Drevostavby
Drevkomfort s.r.o., Tabaková 1971, Dvory nad Žitavou
drevkomfort@gmail.com
0905 595 670 / 0905 130 381

LEXAN
Predaj a pílenie polykarbonátových dosiek na prístrešky a balkóny
Drevkomfort s.r.o., Tabaková 1971, Dvory nad Žitavou
drevkomfort@gmail.com
0905 595 670 / 0905 130 381

Vaše okná a dvere v správnych rukách
Od roku 1998 tu montujeme a opravujeme my
OSKAROLEX.sk
OKNÁ A DVERE
plastové • hliníkové
rolety • žalúzie • sieťky • parapety
zasklievanie balkónov, loggií a terás
výmena kovania, zámkov, pántov, skiel a tesnenia
servis, opravy, nastavenia a údržba okien a dverí (aj nie u nás zakúpených)
PROFESIONÁLNY SERVIS PRE BYTOVÉ SPOLOČENSTVÁ, FIRMY A VEREJNOSŤ
f Oskarolex-servis Podzámska 21, Nové Zámky, oskarolex@azet.sk
oskarolex **Oskár Štaubert 0915 125 452**

Bezplatný týždenník

NOVOZÁMOCKO

EV 6230/24

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

Ročník I, Vydanie 9, týždeň 26/2024.

Redakcia: Caboriho 9,
NITRA
novozamocko@regionpress.sk

INZERCIA

Veronika Baumajsterová **0910 851 307**
Alena Valašková **0910 455 919**
Veronika Klenková **0910 569 093**

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



Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (35.050 domácností)

pámy týždeň:
Nové Zámky, Bánov, Komjatice, Mojosovo, Palárikovo, Šurany, Tvrdošovce, Dvory nad Žitavou, Dvory nad Žitavou, Kmetovo, Maňa, Veľký Kýr

+ nepámy týždeň:
Nové Zámky, Andovce, Bánov, Komjatice, Palárikovo, Šurany, Tvrdošovce, Dvory nad Žitavou, Bešeňov, Komoča, Semerovo, Veľké Lovce, Veľký Kýr



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 | GALANTSKO-ŠALANSKO | |
| HC | 30330 | HLOHOVECKO-SEREĎSKO | |
| KM | 16450 | KOMÁRŇANSKO | |
| LV | 30580 | LEVICKO | |
| MA | 29680 | MALACKO | |
| NR | 54170 | NITRIANSKO | |
| NZ | 35050 | NOVOZÁMOCKO | |
| PK | 22970 | PEZINSKO | |
| PN | 41870 | PIEŠŤANSKO-NM-MY | |
| SC | 35420 | SENECKO | |
| SE | 36750 | SENICKO-SKALICKO | |
| TO | 41930 | TOPOĽČIANSKO-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 | LUČEŇSKO-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-B5 | |
| 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 | POPRADESKO-KK | |
| PO | 49940 | PREŠOVSKO-SB | |
| SN | 32540 | SPIŠSKO-LE-GL | |

Odvodová úľava pre študentov

Počas letných prázdnin si mnoho študentov hľadá brigádu. Ak so svojim zamestnávateľom uzavriú dohodu o brigádnickej práci študentov, majú právo uplatniť si odvodovú odpočítateľnú položku, takzvanú odvodovú úľavu, a znížiť si tak vymeriavací základ na platenie poisťného 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 poisťné na dôchodkové poistenie za 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 odvodeného poisťného 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.

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» PREDAM ELEKTRONNY TAKMER NOVE LETNE GUMY 175 70 R 13 NOVY NEPOUZ. KATALIZATOR LAMDA SONDU Z RENAULT MEGANE .TLF 0908 265 741.

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie .tel.0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» ODKUPIM VECI ZO STARYCH DOMOV 0903868361
» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113
» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARE VECI KROJE 0918439124
» KUPIM LUDOVE KROJE 0902708047

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Kúpim stare Československe hračky a vzduchovku Slavia 0905651837

Chcete si podať inzerát?

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

Príklad: **RP NZ 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 novinách, **NZ** zamerajte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
stavba komínov, krbov, pecí
www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

STAVEBNÉ A MURÁRSKE PRÁCE OD A PO Z
REKONŠTRUKCIE domov a bytov, bytové jadrá
ZATEPLENIE rodinných domov, FASÁDY, MAĽOVKY
ZÁRUKA NA PRÁCU
NAJLACNEJŠIE V REGIÓNE
0952 089 986

GLAZÚROVANIE VANÍ
„Už 29 rokov od firmy MOLNÁR“
0903 405 588
0905 983 602

INZERCIA
0910 851 307

ZENIT AKCIOVÉ CENY

Exolon® Ultralight 2/10 číra 9,50 €/m²

Exolon® 5X/16 šedá 16,51 €/m²

ROZVOZ PO CELEJ SR!

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk
WWW.ZENITSK.SK

Čujte.sk
Proti škodcom v záhrade aj bez chémie
www.cujte.sk

Správny krok pre vašu reklamu

GOOGLE ADS KAMPANE
TVORBA WEBSTRÁNKY
OPTIMALIZÁCIA WEBSTRÁNKY
REMARKETING, RETARGETING
BANNEROVÉ KAMPANE
SOCIAL MEDIA MARKETING
SEO

0910 851 307
www.regionpress.sk
baumajsterova@regionpress.sk

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURIČKY NOSIVÉ
 RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TVŹ
 BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ
 MULARD KAČICE - KÁČERE 1-14 DŇOVÉ
 MORKY BIELE BIG-6
 BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM
 MULARD KAČICE A KÁČERE NA VÝKRM

AKTUÁLNE DO VYPREDANIA ZÁSOB

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
 0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
RÔZVOJ ZABEZPEČÍME

POPÍL TO S.R.O.

Vám ponúka:

- opíľovanie a vypíľovanie stromov
 - práce horolezeckou technikou - výškové práce
 - práce vysokozdvížnými plošinami
 - spíľovanie rizikových stromov
 - kosenie záhrad
 - mulčovanie a štiepkovanie
 - frézovanie pňov
- Zabezpečíme odvoz a dovoz vlastným kontajnerovým vozidlom!
- 0905 244 214**
www.popilto.sk

Prijímam objednávky na AUGUST
husokačky na výkrm 15 €/ks

AKCIA

6 týždňové husokačky 6 €/ks

0905 745 006 • 0903 944 151 TURÁ - bývalé PD

STAVEBNÉ PRÁCEREKONŠTRUKCIE, NOVOSTAVBY
 FASÁDY, ZÁHRADY

0904 997 652

LETÁKY

0910 851 307

**SLEDUJTE NÁS**🔍 **NOVOZÁMOCKO**

VYSOKÁ ŠKOLA EKONÓMIE A MANAŽMENTU

98%
 zamestnanosť
 absolventov

Vytvor si
svoju budúcnosť.

Viac informácií o štúdiu:

📞 +421 907 729 427

✉ novezamky@vsemba.sk

🏠 Nitrianska cesta 61, Nové Zámky

www.vsemba.sk

NAJVÝHODNEJŠIA
DOSTUPNÁ
PÔŽIČKA
0905 555 863

MÁTE VLHKÝ DOM?- podrezávanie **-20%**

- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331**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

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

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 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 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

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 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 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

doctor optic
OČNÁ OPTIKA



KORZO M.R. ŠTEFÁNKA 9
NOVÉ ZÁMKY
0947 955 044

Akcia platí do 31.8.2024 na vybrané okuliarové sklá a rámy.

KOMPLETNÉ
DIOPTRIKÉ
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

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk

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
vykupperparoziaeu@gmail.com

Oplatísa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**

**VŔTANIE
A ČISTENIE
STUDNÍ
KÚTFÚRÁS
KÚT TISZTÍTÁS**

**NON
STOP**

0907 348 182