

BRATISLAVSKO západ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 67 000 domácností

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

TRIV SŤAHOVANIE
DOMÁCE A MEDZINÁRODNÉ
BYTY • KANCELÁRIE • TREZORY • KLAVÍRE
NÁKLADNÁ DOPRAVA
EXPORTNÉ BALENIE
SKLADOVANIE

6542 2387
0905 616 329 www.stahovanie.sk

FUTBAL PUB
TRIBÚNA

**SLEDUJTE ŠPORTOVÉ
PODUJATIA
Z TRIBÚNY**

**Ponúkame
denné menu
od po - pia.
od 10 - 14h.**

+421 948 740 300, adresa: Jaskový rad 11
www.tribunapub.sk / facebook.com/tribunapub

NOVOOTVORENÝ
PUB

BFAcleaning.sk
upratovanie, tepovanie,
dezinfekcia, kosenie
0918 454 003

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
UNIVERZAL TRADE s.r.o.
JARNÉ ZĽAVY
Žalúzie, sieťky, rolety aj hliníkové
GARANCIA NAJLEPŠEJ CENY
Tel.: 0905 474 663, Závodná 3, Bratislava
E-mail: okna@univerzaltrade.sk
www.univerzaltrade.sk

**BÚRACIE
A VÝKOPOVÉ PRÁCE**
s pásovým minibagrom
a traktorbagrom

- Vývoz, nakládka,
likvidácia odpadu 5 m³, 7 m³ a 8 m³ kontajnermi
- Čistenie a planírovanie pozemkov s UNC + kladivo
- Dovozy štrkopieskov a makadamu

martinheriban7@gmail.com
0904 527 658

DNI RENAULT

Rodinné vozidlá



RENAULT
Passion for life



Nové turbomotory
Testovanie na 2 dni a 300 km
Autosalónový bonus až **2 200 €** do konca mája

Obchodná ponuka platí od 23. 4. do 31. 5. 2019. Autosalonový bonus až 2 200 € obsahuje: bonus 1 400 € a bonus pri výkupe starého vozidla 800 € a platí pre model Renault MEGANE, Renault CAPTUR: spotreba 5,3 – 6,6 (l/100 km), emisie CO₂ 139 – 151 (g/km), Renault MEGANE: spotreba 4,4 – 6,6 (l/100 km), emisie CO₂ 116 – 151 (g/km), Renault CLIO: spotreba 4,8 – 6,0 (l/100 km), emisie CO₂ 126 – 137 (g/km). Uvedené spotreby paliva a emisie CO₂ sú zmerané metodikou stanovenou podľa platných právnych predpisov vyžadovaných pre homologizáciu vozidla. Vyobrazenie vozidiel je len ilustratívne.

Renault odporúča **ELIX**

[f](https://facebook.com/renaultsk) [t](https://twitter.com/renaultsk) [y](https://www.youtube.com/renaultsk) [renault.sk](https://www.renault.sk)

RENAULT RETAIL GROUP SK, s.r.o., Panónska cesta 5, 85104 Bratislava

Tel.: +421 (2) 6720 2711, www.renault-retail-group.sk

MIMORIADNA PONUKA SKLADOVÝCH ZÁSOB ZĽAVY AŽ DO 5630€ S PLATNOSŤOU DO 31.05.2019

RRG
Embracing your
mobility

BRATISLAVSKO
západ

Redakcia: Martinčeková 17
BRATISLAVA
bratislavsko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS s.r.o.
Študentská 2, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Eva Horáková 0907 702 195
Mgr. Simona Psotná 0905 719 134
Silvia Vlasáková 0905 799 782

Distribúcia:
Radovan Janega 0907 887 362
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (67000 domácností)

Každý týždeň: Dlhé Diely, Karlova Ves, Dúbravka, Lamač, Petržalka, Devínska Nová Ves, Devín, Horský park, Záhorská Bystrička, Rusovce, Jarovce, Čunovo, Koliba, Kramáre



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	57.000	Bratislava Východ
BZ	67.000	Bratislava Západ
DS	26.000	Dunajskostredsko
GA	30.000	Galantašiansko
HC	24.000	Hlohovecko+Seredsko
KM	15.000	Komárňansko
LV	30.000	Levicko
MA	25.500	Malacko
NR	48.000	Nitriansko
NZ	35.000	Novozámocko
PK	21.000	Pezínsko
PN	32.500	Piešťansko+NIM+MY
SC	25.000	Senecko
SE	31.000	Senicko+Skalicko
TO	38.000	Topoľčiansko+PE+BN
TN	52.000	Trenčiansko+DCA+IL
TT	45.500	Trnavsko
ZM	18.000	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	51.100	Banskobystricko+BR
KY	30.000	Kysucko+CA+KM
LI	35.500	Liptovsko+LM+RK
LC	30.000	Lučenecko+VK+PT
MT	39.250	Martinskó+TR
OR	38.600	Oravsko+DK+NO+TS
PB	35.500	Považsko+PB+PU
PD	35.000	Prievidsko
ZV	36.500	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.500	Ziarsko+ZC+BS
ZA	52.000	Zilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	31.000	Bardajovsko+SK+SP
GE	25.000	Gemersko+RV+RS+RA
HU	25.000	Humensko+VT+SV+ML
KE	82.750	Košicko
KS	22.250	Košicko okolie
SL	13.100	Ľubovniansko
MI	30.500	Michalovsko+TV+SO
PP	40.000	Popradsko+HK
PD	40.000	Prešovsko+SB
SN	30.000	Špišsko+LE+GL

Ľudia nesmú splesnivieť

Staré budovy majú zrejme nárok na plesne na chodbách. Alebo v suterénnych priestoroch. Nebodaj aj na izbách pre pacientov. Aspoň tak sa vysvetľuje tento nielen neprijemný, ale aj zdravotne škodlivý a najmä naše zdravotníctvo dehonestujúci jav.

Starí ľudia sú na prvý pohľad ako tie staré nemocničné priestory. Nezdravú farbu majú možno aj niekedy spoločnú. No tie plesne určite nie. Starý človek je stále starý človek, teda, v prvom rade človek. Kým z najvyšších úrovní zdravotníctva počívame roky sľuby o tom, ako sa pre pacienta urobí všetko, čo sa nájde v „úradníckych silách“, v praxi to vyzerá tak, že človek je ten posledný, kým sa rezort zaoberá. Teda – človek pacient. A ešte iný druh človeka – človek lekár a človek zdravotnícky zamestnanec. Zhodou okolností, pacienti sa s lekármi a ďalším zdravotníckym personálom ocitli spoločne na jednej palube, konkrétne v tretej podpalubnej triede potápajúcej sa lode s názvom Zdravotníctvo. Roky sa potápajúcej, hoci na hornej palube sa ešte popijia šampus a hrá tam orchester, aby nebola nuda. A sem tam sa spravi „biznis“.

Trebarobiť veľký rozdiel medzi slovom zdravotníctvo a slovami zdravotník, lekár. Lebo to naozaj nie je to isté. Ide o priepastný rozdiel. Zdravotníctvo je tá plesneň. A napínanie ramien, ako s ňou zatočíme. Lekár a zdravotník, to sú robotníci systému. Často až tak berúci svoju prácu vážne a zodpovedne, že ešte aj pacientska výprava do priestorov onkologického ústavu môže byť celkom príjemná. Pretože tam je iba tá plesneň desivá. Ale úsmev sestričky, ochota pomôcť, či všímavosť inak obvykle málovravného lekára, to je človečenstvo profesie.

Preto, milí čitatelia, nemýľme si slová, nemýľme si pojmy, hoci je trendom hádzať všetko a všetkých do jedného vreca. A vždy, keď sa povie slovo zdravotníctvo, myslíme na ľudí v ňom. Na ľudí, ktorí aj nás, tých úplne najobyčajnejších, chorých a starých, vnímajú tiež ako ľudí. Zdravotníctvo od nás chce peniaze, pre zdravotníctvo sme variabilný symbol. Zdravotníci nám opravujú naše zdravie. A cez to zdravie neraz aj duše. Sú to dva rozdielne systémy a svety.

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

VIZITKY
0905 799 782

NÁTER STARŠÍCH DVERÍ A OKIEN
02/659 674 21, 0905 621 229

PALIVOVÉ DREVO
0911 990 463

Máte DLHY?
Bojíte sa úzerníkov, súdov aj dražby?
Nebojte sa! volajte
0905 638 627
finančná ochrana

SŤAHOVANIE
Bratislava
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

ELEKTRIKÁR
volajte
0904 763 222
elektroinštalčné práce BYTOV a RD
KVALITNE a SPOHLIVO

HĽBKOVÉ TEPOVANIE
Karol Mikláš
sedačky, posteľe, koberce, kožené sedačky
www.tepovaniekm.sk
tel.: 0949 85 11 10

PREDÁM NOBASIL KNAUF
všetky hrúbky 10 cm - 1,99 €
5 cm - 0,99 €
Pri väčších odberoch - dohoda
DOPRAVA ZDARMA
0902 699 999

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA aj GULATINA
Najsuchšie drevo je zo zimnej ťažby, neváhajte!
0917 649 213

ZASKLIEVANIE BALKÓNOV A LODŽII
POSKYTJEME POZÁRUČNÝ SERVIS. NAMI MONTOVANÝCH SYSTÉMOV
10 ZASKLIEVACÍCH SYSTÉMOV
ZADARMO
AKCIA na rok 2019 podľa výberu
• sušiak na prádlo • kvetinový držiak
• sieťka proti hmyzu
Množstevná zľava 3% pri objednávke 2 - 3 zasklení
Demontáž a odvoz starých rámov ZDARMA
Funkčné modely sú vystavené v obchodnej kancelárii na ul. Dvojkřížnej 33, Bratislava (Podunajské Biskupice)
(Po: 8.00-19.00, Ut: 8.00-16.30, Str: 8.00-19.00, Štvr: 8.00-16.30, Pia: 8.00-16.30, So: 9.00-13.00)
B.O.MAX BRATISLAVA s.r.o. autorizovaná montážna firma:
02/5293 1594, 0905 615 617, 0905 361 465, bomax@bomax.sk
www.bomax.sk

DOBROVOLNÁ DRAŽBA Rodinný dom
BA – Podunajské Biskupice
Najnižšie podanie: 330 000,00 EUR
Termín konania dražby: dňa 21.06.2019 o 10:00 hod.
Miesto konania dražby: Zasadacia na prízemí, Apollo klub, Súkenníka 4, 821 09 Bratislava, okres Bratislava II, Bratislavský kraj.
Dražobná zábezpeka: 30 000,00 EUR
Predmet dražby: Rodinný dom + prístavba súp.č. 9510 postavená na parc.č. 2127/2 a garáž súp.č. 11763 postavená na parc.č. 2126/2, pozemky parc.č. 2126/1, 2126/2, 2127/1 a 2127/2 o celkovej výmere 601 m2. Predmet dražby je evidovaný na LV č. 1036, k.ú. Podunajské Biskupice.
Kontakt: 02/32202724, 0911 833 859, krajicek@platitsaoplati.sk, www.platitsaoplati.sk
platit sa oplatí dobrovoľné dražby

Komerčná riadková inzercia

REMESELNÍCI

» Výroba montáž opravy nábytku, kuch. liniek.
T: 0905 807 964
» Maľovky-stierky-obklady - omietky aj menšie práce
0940 384 665
» GLAZOVANIE VANÍ. 29 rokov prax, 6 rokov záruka. Cena 70 €.
Tel.: 0904 267 926
www.glazovanievani.es-tranky.sk

SŤAHOVANIE, DOPRAVA

» JOŽOVCI - sťahovanie, likvidácie, výnos, prenos nábytku. ŽTP, dôch - 10%
0903 594 868

MALBY-STIERKY-NÁTERY

» Maľby stierky vikendy aj sviatky 0949 576 829
» Maľby, podlahy 0915 462 513
» Maľovky-rýchle-čisto 0905 723 981

OPRAVA CHLADNÍČÍK

» ZIMMERMANN 0905 54 74 76
» Matúš 0905 616 431

OPRAVA PRAČIEK

» MAX-NONSTOP VŠETKY TYPY PRÁČOK 02/63 83 02 51, 0903 971 472, 0918 741 618

OPRAVA TV, ELEKTRO

» TV Servis u Váš 62 41 08 07, 0905 846 710

KLIMATIZÁCIE

» 0905 616 431

SLUŽBY

KRTKOVANIE

ČISTENIE

PONUKA PRÁCE

ÚČTOVNÍCTVO, MZDY

DOVOLENKA

KRTKOVANIE

REMESELNÍCI

ÚČTOVNÍCTVO, MZDY

PREDÁM

PRE KRÁSU

KÚPIM

VZDELANIE

KURZY

AUTO MOTO

OKNÁ

PREPRAVA

DREVENÉ ROLETY

✓ ESLINGEROVÉ ✓ VÝMENA POPRUHU ✓ NÁTER

SERVIS AJ TÝCH NAJSTARŠÍCH VONKAJŠÍCH DREVENÝCH ROLIET

DREVENÉ ROLETY – Korenačka
Klimkovičová 4, 841 01 Bratislavainfo@drevenerolety.sk
www.drevenerolety.sk

0903 349 274

...spôľahivosť, rýchlosť, čistota...

51-0119

ERAKAN

... pre budúce generácie.

Siete pre Alergikov

Nanotechnológie

Dodávka a Servis Okien; žalúzie; siete
www.rakan.sk 0902 876 543**REZANIE BETÓNU**otvorov do panelu • jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky • odvoz odpadu**AKCIOVÉ CENY!**0908 447 006 www.jadrovevrtanie.sk
www.rezaniebetonu.eu

94-0031

AF TRADE SLOVAKIA s.r.o.

0944 114 930 • 0902 156 516 www.aftrade.sk

PLASTOVÉ ROLETY

Montujeme aj na tenké rámy okien v zateplených bytovkách



do 125 €

do 175 €

do 195 €

59-0091

**TRADIČNÉ
DREVENÉ HRAČKY**na našom facebooku
Fiffik - drevené výrobky

Kolárova 31, Spišská Nová Ves

0903 048 733

fiffikdrevenevyrobky@gmail.com

Vyrábame: prístrešky, plotové dosky,
rovné aj frézované, aj podľa návrhu
zakazníka.

79-0174

**MY CENY
NEZVYŠUJEME**

SATELITNÁ TV



KÁBLOVÁ TV



INTERNET

Tel.: 02/32605500

Adresa pobočky:

Romanova č.5, 851 02 Bratislava

**DIGI**
SLOVAKIA

28-0035

BRÚSENIE PARKIET**TMELENIE, LAKOVANIE - OLEJOVANIE**

Bezprašná technológia lacno a kvalitne

Bona® Komplet renovácia
3x LAK už od: **10,99 € / m²**

Tel.: 0917 755 577 www.BRUSENIEPARKIET.com

28-0018

**HĽADÁTE NIEČO
AMERICKÉ?****U NÁS TO
NÁJDETE!****Predaj vozidiel značky Dodge: Motor-Car Bratislava, spol. s r.o.,**
Tuhovská 11 - Zlaté Piesky, +421 2 4929 4403, www.kupaaaut.sk

32-0075

Ako pomôcť liečbe zlomeniny stravou

Zlomeniny sú zranenia, ktoré nás obvykle prekvapia. Náhle vzniknutá bolesť a imobilizácia sú ich následkom.

Kosť má dobrú regeneračnú schopnosť. Na hojení sa najviac podieľa okostica - periost a bunky, tvoriace novú kosť - osteoblasty. Vytvorí sa kalus, ktorý neskôr spevnie, osifikuje, až stopa po zlomenine väčšinou úplne zmizne. Podľa lokality sa **zlomenina lieči 3-8 týždňov** znehybnením postihnutej oblasti.

Strava po zlomenine musí obsahovať:

- Vápnik (kalciun)** – odporučenú dennú dávku 800 mg treba zvýšiť na 1200-1500 mg, aby mali kosti materiál na obnovu po úraze
- Horčík (magnézium)** – pri metabolizme vápnika je nevyhnutný horčík a preto sa odporúča v pomere 2:1
- Vitamín D** - Odporúčaná dávka je 400 IU (medzinárodných jednotiek) denne, vo vyššom veku 800 IU.
- Vitamín C** – o jeho potrebe svedčí aj ľudový názov skorbutu, choroby prejavujúcej sa aj zlomeninami kostí - kostižer. Odporúčaná dávka je 100-130 mg, počas liečby zlomeniny možno zvýšiť na 250 mg/deň
- Bielkoviny** – zvýšiť príjem o 10-20g

Kosť je najtvrdší biologický materiál. Ak by opora tela nebola z kostí, ale ocele, by pre rovnakého človeka vážila aj päťnásobne viac. Na rozdiel od kovu ale je kosť schopná rastu, obnovy a opravy. **Najpevnejšou kosťou je najdlhšia kosť**

Čo zaradiť do jedálneho lístka:

- Ryby** – sardinky, losos, tuniak. Obsahujú dostatok vitamínu D, preto by mali byť v strave štandardne 2-3x do týždňa, pri zlomeninách častejšie. Okrem vitamínu D sú zdrojom vápnika, prospešných omega-3-mastných kyselín a bielkovín.
- Mliečne výrobky** – jogurt, tvaroh, tvrdé syry, mlieko. Sú dôležitým zdrojom vápnika a bielkovín.
- Mak** je najbohatší zdroj vápnika, obsahuje ho až 1200 mg v 100g
- Zelenina a ovocie.** Zelené šaláty, špenát, brokolica, citrusové plody. Sú zdrojom vitamínu K a C.
- Strukoviny** – sú zdrojom vápnika, horčíka a bielkovín.

- **stehenná kosť.** Je silnejšia ako betón a pri tom je dutá. Kubický centimeter kosti dokáže zniesť tlak až 500 kilogramov. Hoci sú pevné, celý život v nich prebieha látková výmena.

Počet kostí v tele sa mení vekom, no-



ilustračné foto

Zdroj internet

vorodenec má vyše 300, počas vývoja sa niektoré spájajú a v dospelosti je ich okolo 206, nie každý musí mať rovnaký počet. Kostí predstavujú 15-20 percent hmotnosti tela.

Ak je to možné, treba zaradiť aj pobyt

Náš tip

Záhradníčenie je považované za najlepšiu aktivitu, ako svoje kosti udržať zdravé.

pre tvorbu vitamínu D.

O kosti sa treba starať ale už od útleho detstva, dostatok vápnika a vitamínu D je nevyhnutný celý život. Vekom sa objavujú osteoporotické zlomeniny, ktoré hrozia vážnymi komplikáciami a pritom je ich možné ovplyvniť správnou stravou. Ženy sú k zlomeninám náchylnejšie. Ak strava nedokáže pokryť potreby, je možné siahnuť po výživových doplnkoch.

» **MUDr. Adriana Ilavská, PhD, MBA, MPH**
Diabetologická a metabolická ambulancia Bratislava

vonku, lebo slnečné lúče sú veľmi dôležité

Natoč video, ktoré ťa posunie.

V súťaži pre mladých videomakerov zabojuješ o atraktívne ceny a názor odbornej poroty.

Mladí videomakeri sa môžu s videami prihlasovať do súťaže už v jej trefom ročníku. Novou výzvou je natočiť do 15. júla 2019 maximálne dvojminútové video na tému: „BOLA TO NÁHODA?“

RECfruit (www.recfruit.sk) je **súťaž vo videotvorbe určená pre začínajúcich videomakerov** vo veku od 12 do 26 rokov. Na výhercov čakajú ceny v hodnote **viac ako 4000 eur**. Navyše, 12 najlepších účastníkov získa na svoju tvorbu aj odbornú spätnú väzbu od šesťčlennej poroty, ktorú tvoria **Peter Bebjak** (režisér filmu Čiara, Trhlina), **Tomáš Sysel** (kameraman filmu Můj pes Killer a i.), **Ján Meliš** (produkcia filmu

Kauza Cervanová, hl. kamera relácie Pod lampou), **Peter Konečný** (filmový kritik, šéfredaktor kinema.sk), **Patrik Herman** (investigatívny novinár, moderátor TV Markíza) a **Ladislav Shadex Bóna** (youtube strategy manager, video špecialista).

Generálnym partnerom tretieho ročníka súťaže je **Slovenská sporiteľňa**, ktorá má v pláne ponúknuť vybranému videomakerovi spoluprácu. Novinkou je aj **hlasovanie verejnosti** – ktokoľvek bude môcť podporiť svojho favorita priamo na webovej stránke súťaže.

Za súťažou RECfruit stojí content marketingová agentúra ContentFruiter, ktorá si uvedomuje, že na Slovensku je nedostatok príležitostí, ktoré by ponúkali možnosť mladým tvorcom videí uchytiť sa v brandži, pričom dopyt po kvalitných videomakeroch stúpa.



WWW.REGIONPRESS.SK

Striekanie fasádnych omietok a farieb

0910 927 038

INZERCIA

Volajte: 0905 799 782

www.renovacia-dveri.eu

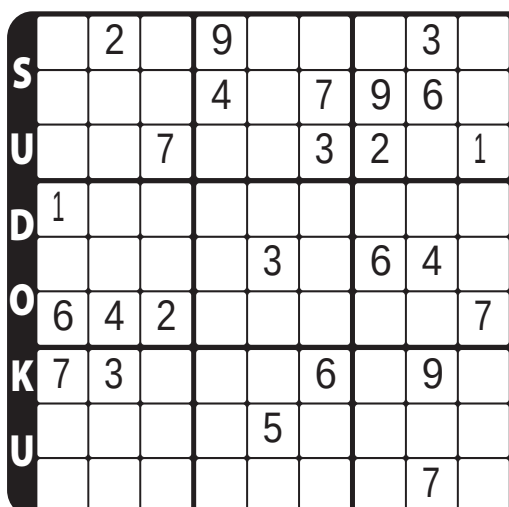
Obhliadka, poradenstvo a cenová ponuka u Vás doma - služba zdarma

PONÚKAME AJ:

- KĽUČKY, ZÁMKY, SKLO, DOPLNKY
- NOVÉ DVERE A ZÁRUBNE S MONTÁŽOU
- VÝROBA ATYPICKÝCH DVERÍ

obhliadky: 0905 605 934
prevádzka: 0948 288 791

Odeská ulica 75, 821 06 Bratislava,
renovacia@renovacia-dveri.eu




KONT-BLESK
MATEJ SALAY, Kostolná 13, 900 24 Veľký Biel

ODVOZ Odpadov veľkokapacitnými kontajnermi

DOVOZ Stavebného materiálu štrku, piesku, drte

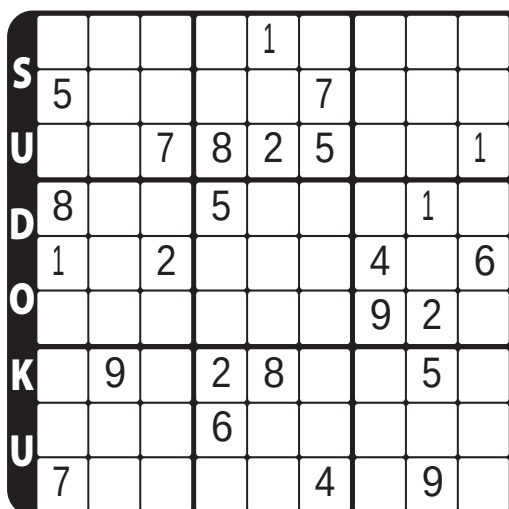
Zabezpečujeme prevoz VZV, UNC, traktorbágro, malých stavebných strojov

e-mail: kontblesk@stonline.sk
tel.: **02/45 91 62 97** mob.: **0903 414 044**



VÝROBA A OPRAVA
• **ROLIET**
• **ŽALÚZIÍ** • **ZÁCLON**
+ rolety na balkóny, loggie, strešné okná, markízy, vonkajšie rolety a sieťky proti hmyzu

www.roletynicol.sk
02/555 66 222, 0905 484 224
Bilíkova 16, Bratislava



PLASTOVÉ a hliníkové OKNÁ

okná na schodiská, pivnice, byty
HLINÍKOVÉ BRÁNY POŠTOVÉ SCHRÁNKY

KVALITNÉ OKNÁ KVALITNÁ A ČISTÁ MONTÁŽ

REHAU
SCHÜCO
IC

ALEX 02/ 64 284 315
0905 47 91 92

alex9@stonline.sk
Drobného 27, 841 01 Bratislava

ZĽAVY

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

JAZDENÉ VOZIDLÁ SO ZÁRUKOU

RENAULT SELECTION

RENAULT

www.renault.sk

RENAULT RETAIL GROUP SK, s.r.o.
Panónska cesta 5, 851 04 Bratislava
www.renault-retail-group.sk
jazdenevozidla@renault-retail-group.sk
0915 777 224, 0918 698 905

RRG
Embracing your mobility

Aj narodené deti stoja za slovo

Kolko sa toho už popísalo o deťoch ešte nenarodených. Veď v poriadku, ale prečo nie aj o tých už narodených? O deťoch, ktoré sú zdravé, žijú v ekonomicky i sociálne dobrom prostredí, no chýba im to hlavné – otec, matka, rodina. Nie iba v rodnom liste.

Jeden z dní, ktoré sú pred nami v najbližšom týždni, sa tradične volá Medzinárodný deň detí. O ňom sa tiež už popísalo dosť. Podme však na to inak. Zas ide o jeden z dní, ktoré by mali byť nie raz do roka, ale každý deň.

Vo väčších mestách sa dieťa v rodine už vo veľkej miere dostalo na úroveň batožiny. Ráno naložíme, odvezieme, vyložíme, popoludní privezieme, potom zavezieme ešte na nejaké krúžky večer zas na noc dovezieme domov. Čas prežiť v aute na zadnom sedadle sa deťom predlžuje, komunikácia s rodičmi skracuje a samotné dieťa sa postupne stáva sirotou v hoci aj navonok dobre fungujúcej rodine.

Množstvo moderných štúdií preukázalo, že kvalitne strávený čas s deťmi ako je napríklad spoločné čítanie,

nie, spoločné stolovanie, rozhovory či iné aktivity vo dvojici má na ne veľmi pozitívny vplyv. To isté platí aj pre láskavosť a citlivosť rodičov voči deťom. Výskumy však upozorňujú na to, že iba viac času automaticky neznamená aj viac osohu pre deti. Deti by nemali žiť pri nás, ale s nami. A platí to aj v obrátenom garde.

Je šanca reštartovať naše návyky - áno, blíží sa Medzinárodný deň detí. Ale ak ho budeme vnímať iba ako príležitosť po roku opäť raz vziať deti na zmrzlinu či kolotoč, radšej to ani nerobme. Deti nás potrebujú stále, aj keď málokedy nám to povedia. A to je vážny signál na zamyslenie – čím menej toho deti rodičom povedia, tým viac sa od seba navzájom rodina vzdaluje. Zaujímavým paradoxom je, že to platí pre všetky vekové kategórie, teda aj vtedy, keď už deti predstavujú dospelú generáciu, no majú ešte žijúcich rodičov.

Takže – nestačí iba žiť pre deti. Oveľa viac ocenia, ak budeme žiť s nimi. A nielen na MDD, ale aj každý deň po ňom.

» ib

Vtipy týždňa

» - Janko, od koho si počul také neslušné slovo?
- Od otca.
- A vieš ty vôbec čo to slovo znamená?
- Ako by nie. To je, že auto nechce štartovať!

» Rodinka sedí pri stole a všetciedia melón. Zrazu matke vystrekne šťava z melóna priamo do oka malého Janka.
- Prepáč, synček! - ospravedlňuje sa matka.
- To nevádi, mamička, teraz aspoň vidím svet na ružovo!

» Myslel už vtedy Kristus na politikov, keď povedal: Pane, odpusť im, pretože nevedia, čo robia?

» - Oco, dnes ma učiteľ veľmi pochválil!
- A za čo?
- Že píšem ako lekár s dvadsaťročnou praxou!

» - Mami, prečo všetky autá trúbia?
- Pretože ide o svadbu.
- Ale nie je to varovný signál, mami?
- Presne tak synu. Presne tak.

» Príde Janičko domov a pýta sa ho mamka:
- Opravil si si tú pätku z matiky?
- Nie, lebo učiteľ mal notes stále pri sebe.

» Babička sa pýta vnukov, ako im to ide v škole.
- Ja som prvý v matematike.
- A ja zas prvý v chémii.
- A ja som prvý zo školy, keď zazvoní.

» PBabička sa pýta vnukov, ako im to ide v škole.
- Ja som prvý v matematike.
- A ja zas prvý v chémii.
- A ja som prvý zo školy, keď zazvoní.

» redakcia

Citáty týždňa

» „Čokoľvek robíš vo svojej rodine – pre svoje deti, pre svojho manžela, pre svoju manželku - robíš pre Ježiša.“ / Matka Tereza rímskokatolícka mníška 1910 – 1997 /

» „Deti nie sú šťastné, keď nemajú čo ignorovať. A preto boli stvorení rodičia.“ / Marlene Dietrich nemecko-americká herečka a speváčka 1901 – 1992 /

» redakcia

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

REGION PRESS

BRIGÁDA V BA IHNEĎ

- vykladanie balíkov 4,20 € / hod. (brutto) len muži
- pomocné práce v tlačiarňi 3,60 € / hod. (brutto) muži + ženy

+ príplatky za prácu v noci a cez víkend a sviatkov

BEZ UBYTOVANIA
NÁSTUP MOŽNÝ IHNEĎ!

Kontakt: 0902 626 696, office@spotjob.sk

Petržalský domov seniorov, Vilová 19/A, Bratislava ponúka voľné pracovné miesta na pozície:

- **Sociálny/a pracovník/čka** – základné sociálne poradenstvo, sociálna rehabilitácia pre prijímateľov sociálnych služieb. **Kvalifikačné predpoklady:** VŠ II. stupeň v odbore sociálna práca. Základná zložka mzdy (brutto) - od 723 do 868 EUR v závislosti od kvalifikácie a dĺžky praxe + osobný príplatok.
- **Opatrovateľ/ka** – kompletná starostlivosť o prijímateľov sociálnych služieb: kŕmenie, výmena inkontinenčných pomôcok, kúpanie a pod. **Kvalifikačné predpoklady:** opatrovateľský kurz v rozsahu 220 hodín. Základná zložka mzdy (brutto) - od 615,5 do 637 EUR v závislosti od dĺžky praxe + osobný príplatok.

Kontakt: 0903 722 447, e-mail: jana.artnerova@pds.eu.sk

Hľadáme na dlhodobú spoluprácu v Bratislave

- vodoinštalátorské firmy,
- vodoinštalátorské partie živnostníkov,
- jednotlivcov na HPP, alebo ŽL

☎ 0903 830 363

REGIONPRESS
Inzerát, ktorý predáva

DISTRIBÚCIA
INZERČIA
Tlač

Pod' pracovať pre stabilnú firmu,
STAŇ SA SÚČASŤOU NÁŠHO TÍMU

Slovenská
POŠTA

DO NÁŠHO TÍMU HĽADÁME

- priehradkových zamestnancov
- poštových doručovateľov

Miesto výkonu práce: Bratislava

Mzdové podmienky:

- možnosť zárobku až do výšky 864 € (ZM 700 € brutto, mesačná prémie do výšky 84 €, motivačné odmeny do výšky 80 €)

Ponúkame:

- stabilnú prácu v silnej spoločnosti
- sociálne istoty, zaškolenie pri práci, firemné benefity

Požadujeme:

- dovŕšenie veku 18 rokov, bezúhonnosť, zdravotnú spôsobilosť na výkon práce

KONTAKTUJTE NÁS:

telefonicky: 02/59 393 211, 0904 875 287, 0911 158 857
alebo elektronicky: job@slposta.sk



Slovenská Grafia a.s.
Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava
výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu

PRIJME IHNEĎ

- **ROBOTNÍKOV** do výroby, expedície a lisovne
- **NASTAVOVAČOV** orezových liniek
- **KNIHÁROV** - zoraďovačov a rezačov
- **MECHANIKA** polygrafických strojov
- **STROJNÍKA** energetických zariadení
- **SKLADNÍKOV, EXPEDIENTOV**
- **ELEKTRONIKOV**

Mzda od 700 € - 1 000 €

(z toho: základná zložka mzdy od 420 €, príplatky do 100 €)

Požiadavky:

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

Bližšie informácie:

tel.: 02/4949 3854, 02/4949 3111

e-mail: kariera@grafia.sk, www.grafia.sk

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

03 BYTY / predaj

»Predám v Dúbravke 1 izb. byt Cena dohodou 0910 605 828
»PREDÁM slnečný 3-izb byt 77 m² v centre mesta Malacky na Malom námestí, nepriechodné izby, špajza, 6 m² terasa smerovaná na juh, jedna izba podkrovná, na 3 nadzemnom poschodí, + 3 m² pivnica, cena 121.900 €. Blížišie info 0903 158 851

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

»Predám SP v Kuchyni, 2100m a predám SP v Rohožníku aj s domčekom 0905 525 169
»Predám pozemok v okr. ZC 4 ha tel 0950 243 678
»Predám 1200m² poz. v M. Kiari. Pozemok je rovinný, v tichej zóne 1 km od kúpaliska Margita-Ilona. V blízkosti je voda el. a plyn. Pozemok možné rozdeliť na dva 6á poz. so samostatným prístupom. Cena 30 000. 0918 495 956

07 REALITY / iné

»Kúpim byt v Bratislave 0948 008 910
»Kúpim byt v Bratislave 0907 402 507
»Predám veľký 3i byt v Rohožníku, zvýšené prízemie 75 tis, 0905 525 169
»Predám v MA sídl. Juh garsonku, 40 tis 0905 525 169

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPmedzera BZ medzera
Číslo rubriky medzera Text
inzerátu

Príklad:
RP BZ 12 Predám kočík,
0987 654 321.

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.

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, BZ zameňte za skratku novin, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Občianska riadková inzercia

07 REALITY / iné

»Kúpim byt v Petržalke aj zadĺžený 0917 708 319
»Kúpim 1 izbový byt v Petržalke 0917 708 319
»Kúpim garáž v Bratislave. Platba v hotovosti 0918 479 756
»Kúpim stavebný pozemok v Bratislave vhodný na stavbu rodinného domu. Nie RK 0918 479 756
»Kúpim väčší alebo menší byt v Bratislave 0918 479 756

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682
»Predám sklolaminátové žumpy o objeme 5.000, 8.000 a 10.000 litrov a vodomerné plastové šachty. Cena od 650 €. Doveziem, osadím, vykonám aj tlakovú skúšku. T.č.: 0905 925 991

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim rôzne starožitnosti aj v poškodenom stave. Tel.: 0903 753 758
»Kúpim staré mince, bankovky, pohľadnice, knihy. Tel.: 0903 753 758
»Kúpim staré hodinky, odznaky, vyznamenania, mince. Tel.: 0905 545 874
»Kúpim rôzne starožitnosti a bytové doplnky 0904 564 530

12 DEŤOM

»Kto daruje rodine v ťažkej finančnej situácii obľčenie obuv školské pomôcky hračky drogeriu potraviny Ďakujem T.Č 0948 710 036

13 RÔZNE / predaj

»Predám jelenie parohy, trofeje, poľovnícku výstroj a taniere zdobené poľovníckou tematikou. Tel.: 0902 679 183
»Predám prikývku ušitú z kožušín na gauč 190x160cm a na 2 kreslá 60x160cm. Tel.: 0902 679 183
»Podarujem difenbachiu Alexandra Matušku v prípade záujmu ma kontaktujte na tel.č.: 02/65424551
»Predám rozličnú fototechniku, vhodnú i pre zberateľov a funkčný starší písací stroj vhodný pre zberateľov. T.: 0902 679 183

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

»Kuchár hľadá prácu 0907 697 796

16 ZOZNAMKA

www.regionpress.sk

**HĽADÁME PANI
NA UPRAŤOVANIE KANCELÁRIÍ
DOPOLUDNIA NA 4 HOD.
OD 7,00 DO 11,00 V CENTRE MESTA**

Odmena: 4 Eur brutto / hodina

**Blížišie informácie v pracovných dňoch
od 9,00 do 15,00 hod.**

Kontakt: 0911 / 151 992

**A.I.I. Technické služby s. r. o.
prijme ihneď**

- VEDÚCI prevádzky - 1.770 € mesačne brutto
- Ručný pracovník - 680,- Eur mes. brutto
- VODIČ "C" - 1.150 € mesačne brutto
- VODIČ "B", "T" - 824 € mesačne brutto
- KOSEC ručný krovínorez, KUBOTA - 770,- Eur mes. brutto
- UPRAŤOVAČKA na ½ úvazok - 365,- Eur mes. brutto

Údržba ciest, komunikácií a zelene v BA | Základná zložka mzdy a ODMENY, možnosť UBYTOVANIA ZDARMA

Hrabinská 0948/652104, recepcia@aii.sk

52-0016-7

MEDUSAGROUP
BRATISLAVA | VIENNA | PRAGUE

**ZABEZPEČENÉ
UBYTOVANIE**

PRACUJ S NAMI

DEVÍNSKA NOVÁ VES

HĽADÁME A PONÚKAME:

KUCHÁROV

MZDA OD
1 000 € DO 1 400 €*

* PODĽA SKÚSENOSTÍ A ZRUČNOSTÍ

KONTAKTUJ NÁS TELEFONICKY +421 901 902 313
ALEBO VW.PERSONALNE1@MEDUSAGROUP.SK

NÁSTUPNÝ BONUS 1 000 €

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

EKO Energy
energetické poradenstvo

**NAŠA FIRMA
ZABEZPEČUJE
KOMPLETNÚ
ADMINISTRÁCIU
PRE ZÍSKANIE
DOTÁCIÍ**

POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!

Ako jediný na trhu Vám prinášame možnosť splatiť si Vaše nové zariadenie, ktoré Vám bude celý život šetriť Vašu peňaženku. Toto zariadenie si navyše splatíte z usparených financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

Aj na splátky
s 0% úrokom

52,50€ x 36 mes = 1890€

1890€
vrátane montáže

- 3 ploché kolektory
- kompletná konštrukcia na strechu + pripojovacie potrubie
- 300 l bojler v cene
- spoľahlivo pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra
- návratnosť investície 2-3 roky

www.ekoenergy.sk • info@ekoenergy.sk
infolinka: 0800 909 909, 0948 930 940



**ZÁRUKA
10 ROKOV
OD VÝROBCU**

ZASKLIEVANIE TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY

balkóny

zimné záhrady

terasy

AKCIA ZĽAVA DO 30%

Možnosť výhry 300 €

www.balkona.eu
0948 787 777

Ku každej objednávke darček
Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKÓNNOVE A OKENNÉ SYSTÉMY



Dojel jsi ze zakázky
a nemáš do čeho
„píchnout“?

Tak pojd' do **ALMARKu**, práve totiž hľadáme:
**ZEDNÍKY, FASÁDNÍKY
A ŠALOVAČE** do Nemecka.

Práce je na HPP i ŽL a vyděláš si
na HPP **24 000 €/rok a více**
na ŽL **40 000 €/rok a více**
Navíc ti zajistíme super ubytování.
Jsi pro?

Tak se ozvi naši Máji na
humenne@almark.cz
nebo zavolej na **+421 910 583 705**
a už zítra můžeš vyjet.

**Klaus-Dieter
FUCHS GmbH**
EU SCHLACHT- & ZERLEGE BETRIEB

**VODIČ
KAMIÓNA**

preprava hovädzieho
dobytka
3000 € - 3500 € brutto

Komunikatívna znalosť
Nemeckého jazyka
Platné povolenie
na prepravu zvierat

Nemecká pracovná zmluva
Vybavíme všetko potrebné
pre prácu
Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.fuchs-fleisch.de
job@simon-fleisch.de
+49/ 15145093826

Práca v ČR na pozície:

- **OPERÁTOR VÝROBY**
800 - 1000 EUR/netto
- **VODIČ VZV**
900 - 1100 EUR/netto
- **ZVÁRAČ ZM1,135**
11 EUR/hod.
- **PRÁCA S POČÍTAČOM**
(príjem tovaru, štítkovanie)
nutné stredoškolské vzdelanie
900 - 1100 EUR/netto

www.konstrukter.sk
info@konstrukter.sk
Tel.: 0908 914 180 - 0905 218 177



**AIW - Práca pre opatrovatel'ky
v Rakúsku**



- 20 rokov pomáhame opatrovatelkám v Rakúsku
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža
- **neustále dostatok ponúk**
- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť

Honorár brutto 75 €, 80 €, 90 € za 24 hod.
Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

**Kritériá
pre spoluprácu s AIW:**

- opatrovateľský kurz a prax
- dobrá znalosť nemeckého jazyka
- vek 25 až 60 rokov

**AIW má zástupcov
v rôznych mestách Slovenska!**
Zavolajte na bezplatné číslo
0800 24 24 44
a dohodnite si osobné stretnutie.
Pracovať môžete už o pár dní!

www.aiw.sk Facebook: aiwsk

OBNOVA STRIECH

- ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH
- PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEL

RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK

BEZ DEMONTÁŽE!

SO ZACHOVANÍM PŮVODNEJ KRYTINY
BITÚMENOVOU LEPENKOU

- zameranie • odborné poradenstvo
- cenová kalkulácia na mieste **ZADARMO!!!**

**VYKONÁVAME OPRAVY:
KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV**

obnova plochých striech technológiou **COPERNIT**
min. záruka 20 rokov

**NAJLEPŠIA
CENA
NA TRHU
už 10 rokov**



NON STOP linka

0944 720 932

- 20 ROČNÁ ZÁRUKA
- NAJLEPŠIA CENA
- ŽIADNA ZÁLOHA
- PRVOTRIEDNA KVALITA

**PRACUJTE
V DÁNSKU**

**PRIJMEME
TESÁROV**

20 EUR/hod.

A SADROKARTONISTOV

Práca na živnosť (Formulár A1)

- ubytovanie zabezpečené

Požadujeme:

- zodpovednosť
- 2 až 4 členná partia (jeden z partie musí ovládať AJ)
- vlastné auto
- prax a znalosť v odbore

Tel.: 0915 850 620

Mail: infodanska@gmail.com

**Lešenári
a stavbári pozor!**

- ponúkame celoročnú prácu na turnusy
- plat od **13,50** - Nemecko alebo od **15,50** - Švédsko
- cesta a bývanie **ZADARMO**

**+421 907 780 698
+421 948 672 122**

ALUKO GROUP

www.facebook.com/alukogroup