

BRATISLAVSKO západ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 67 000 domácností

čítajte
NOVINY...S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

ZUBNÁ AMBULANCIA
Stromová 16 - Kramáre
0905 662 407
WWW.ZUBARVBRATISLAVE.SK
AMBULANCIA IMPLANTOLÓGIE
0907 709 992
nazarbabinski@gmail.com

TRIV SŤAHOVANIE
DOMÁCE A MEDZINÁRODNÉ
BYTY • KANCELARIE • TREZORY • KLAVIRE
NÁKLADNÁ DOPRAVA
EXPORTNÉ BALENIE
SKLADOVANIE
6542 2387
0905 616 329 www.stahovanie.sk

**PREDAJ
SKLOLAMINÁTOVÝCH
ŽÚMP**
montáž + doprava
kontakt: **0905 925 991**

**RENOVÁCIA DVERÍ
A ZÁRUBNÍ**

- vyrobíme a zrenovujeme aj BEZFALCOVÉ dvere
- nové dvere na mieru do pôvodných zárubní
- bez búrania, špiny a hluku
- výborná údržba, žiadne nátery
- obhliadka, poradenstvo a kľučka ku každým dverám **ZDARMA**

Jelenia 24, 1. poschodie, Bratislava tel.: 0919 188 535
www.portas-renovacie.sk **PORTAS**
európska jednotka v renováciách

PROFESIONÁLNE PRANIE KOBERCOV

Pre veľký záujem o naše služby pranie kobercov rozširujeme službu pre Bratislavu, a to v podobe ODVOZU a DOVOZU priamo na adresu zákazníkov.
OBJEDNÁVKY: +421 (0)905 869 836
Služba je spoplatnená 9,90 € (jednorazovo) a obmedzená na jeden deň v týždni, a to v utorok.
Zákazník si môže sám zabezpečiť odvoz a dovoz kobercov na našu kamennú zberňu.

Čistiareň SUNIX
Mlynarovičova 18,
Bratislava – Petržalka

www.pranie-kobercov.sk
PO-PI 9:00 - 18:00

SUPERLUXE

BRENO
KOBERCY • PVC

VEĽKÝ LETNÝ

VÝPREDAJ

ŠTARTUJE!

až **-50%**

5x v SR
Bratislava, Martin,
Nitra, Trenčín, Žilina
BRENO.sk

máme
najväčší výber
kobercov, PVC a vinyly

bytové PVC 5m
ponúkame tiež v šírkach

Komplexné služby zákazníkom sú pre nás samozrejmosťou

Poradenstvo
a individuálny prístup

Rezanie podlahovej
krytiny na mieru

Obšívanie
kobercov

Váš tovar Vám
dovezieme po celej SR

Koberec aj PVC Vám
profesionálne nainštalujeme

sledujte náš facebook
facebook.com/koberce.breno.sk

KUPÓN NA ZĽAVU
pri nákupe

-15%

Platí len do 31. 7. 2019!
Vzťahuje sa iba na tovar v predajni. Zľavy sa
nesčítavajú. Neplatí späťne, na služby,
na akciový tovar, ani na objednávku.

Platí do 31. 7. 2019 alebo do vypredania
zásob. Za prípadné tlačové chyby neručíme.
Zobrazené fotografie sú len ilustračné.

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 (67 000 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 jazykovú 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	Bratislavsko Východ
BZ	67.000	Bratislavsko Západ
DS	26.000	Dunajskostredsko
GA	30.000	Galanťsko+Šaliansko
HC	24.000	Hlohovecko+Sereďsko
KM	15.000	Komárňansko
LV	30.000	Levicko
MA	25.500	Malacko
NR	48.000	Nitriansko
NZ	35.000	Novozámocko
PK	21.000	Pezinskó
PN	32.500	Piešťansko+NM+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	50.000	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	30.000	Považsko=PB+PU
PD	35.000	Prievidsko
ZV	36.500	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.500	Zharsko+ZC+BS
ZA	52.000	Žilinskó+BY

Východné Slovensko		
BJ	29.000	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	12.000	Ľubovniansko
MI	30.500	Michalovsko+TV+SO
PP	35.000	Popradsko+HK
PO	40.000	Prešovsko+SB
SN	30.000	Špišsko+LE+GL

O úcte i neúcte

Úcta je uznanie vážnosti, autority niekoho, hodnoty niečoho. Úcta je teda do istej miery aj akceptácia.

Naopak, neúcta je iba tak nanajvýš prejavom samoudelenej si nadradenosti, povýšenectva, nechoty zaoberať sa nejakými inými záujmami a hodnotami, ako tými vlastnými. Okrem iného „biznisu“, samozrejme.

V našej spoločnosti nám chýba schopnosť úcty, úctivosti. Ťažko ju čakať od politikov egoistov a kariéristov, tí majú tak akurát vzťah k peniazom a k moci, ani tu vlastne nemožno vraviť o úcte, skôr o znásilnení systému, ktorý im moc iba prepožičal, určite nie však bez výhrad daroval. To je totiž princíp demokracie, u nás roky ignorovaný. Ak by politici mali úctu k občanom, plnili by a splnili by svoje predvolebné sľuby a neobmedzili by sa iba na ľúbivé lži a rozdávanie úplatkov zo štátneho rozpočtu, teda, z nášho spoločného majetku. Ale to by museli mať najskôr úctu aj sami k sebe. Zatiaľ nám predvádzajú iba neúctu – k sebe samým, k sebe navzájom medzi politickými stranami, k sebe ako opozícia a koalícia a k nám, občanom štátu, ktorý majú zverený do rúk – nami, tými spomínanými no pre

nich zjavne nepodstatnými občanmi štátu.

Jeden z vás, vážení čitatelia, nedávno okrem iného do redakcie napísal, citujem: „Úctu alebo neúctu k slovenskej reči je poznať na každom z nás denne, podľa ochoty naučiť sa správne spisovne rozprávať, je možné aj povedať vtáka poznáš po perí a človeka po reči. Ľahúčko sa vykrikuje som preslovenský, ale ťažko môže byť niekto preslovenský, ak neovláda alebo si nechráni spisovnú slovenčinu (samozrejme ak študoval na slovenských školách) - k tomu je potrebné viac námahy ako len slovná pretváрка!“ Nuž a platí to nielen o úrovni poznania jazyka. Platí to o spoločenskej úrovni ako takej, je to o úcte a neúcte.

Účet by mal vystaviť volič, lenže mnohí z voličov už tiež stratili úctu k sebe samým. Takže, ako z toho von? Jednoducho – uznávať vážnosť, niekoho prirodzenú autoritu a hodnoty čohokoľvek čo hodnoty má.

Nech sa vám darí – s úctou

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

Vykonávame všetky druhy STAVEBNÝCH PRÁČ IZOLÁCIE STRIECH OPRAVY DOMOV za výhodné ceny

0902 272 708

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA aj GULATINA

Najsuššie drevo je zo zimnej ťažby, neváhajte!

0917 649 213

Výmena tesnenia a oprava všetkých druhov a typov

OKIEN

0903 791 159

PREDÁM NOBASIL KNAUF
všetky hrúbky 10 cm - 1,99 €
5 cm - 0,99 €
Pri väčších odberoch - dohoda

DOPRAVA ZDARMA

0902 699 999

HĽBKOVÉ TEPOVANIE
Karol Mikláš

sedačky, posteľe, koberce, kožené sedačky

www.tepovaniekm.sk
tel.: 0949 85 11 10

RK Okná s.r.o.
kvalita za rozumnú cenu

OKNO V PLNEJ VÝBAVE TIENIACA TECHNIKA

iba za **333€**

0905 383 034
rkokna@zoznam.sk

STRIHANIE PSOV
VŠETKY PLEMENA

LACHOVA 18, PETRŽALKÁ

LEN NA OBJEDNÁVKU

0910 982 902

REZANIE BETÓNU
otvorov do panelu • jadrové vŕtanie otvorov statické posudky • odvoz odpadu

AKCIOVÉ CENY!

0908 447 006 www.jadrovevrtanie.sk
www.rezaniebetonu.eu

OPRAVA STRECHY
Oprava a údržba všetkých druhov striech, odkvapových systémov a klampiarskych prvkov aj na ťažko prístupných objektoch.

Práce vo výškach **0903 969 611**

- REKONŠTRUKCIE
- DOMOV A BYTOV
- MAĽOVANIE
- STIERKOVANIE
- SADROKARTÓN
- ZATEPLOVANIE
- DOMOV A BYTOV
- ELEKTRO A VODO
- INŠTALAČNÉ PRÁCE

0910 925 357

Striekanie fasádnych omietok a farieb

0910 927 038

A JE TO!

- » MALIARSKÉ A NATIERAČSKÉ PRÁCE
- » ELEKTRIKÁRSKE A INŠTALAČNÉ PRÁCE
- » STIERKOVANIE
- » SADROKARTÓN
- » OBKLADY A DLAŽBY
- » POKLÁDKA PARKIET
- » RUČNÉ OMIEŤANIE
- » ZATEPLOVANIE
- » TAPETOVANIE

0903 150 740, 0905 470 264

Komerčná riadková inzercia

PONUKA PRÁCE

» Hľadáme opatrovateľku na zastupovanie na 24 hodín. Strava a ubytovanie zdarma + finančná odmena. Tel.: 0905 386 852

ELEKTROINŠTALÁCIE

» Elektroinštalácie 24 hod. Prípojky, práca s plošinou do 22m. Revízie správy. Vytyčovanie káblových porúch. Pílenie stromov, orezy aj pod napätím. Projektovanie 0904 466 149

VODA-KÚRENIE-PLYN

» www.vodo-instalater.sk
0903 557 127

ŠTAHOVANIE, DOPRAVA

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

MAĽBY-STIERKY-NÁTERY

» Maľovky-rýchle-čisto
0905 723 981

OPRAVA CHLADNÍČEK

» ZIMMERMANN 0905 54 74 76

OPRAVA PRAČIEK

» MAX-NONSTOP VŠETKY TYPY PRAČOK 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

KÚPIM

ÚČTOVNÍCTVO, MZDY

ČALÚNENIE

DOVOLENKA

VZDELANIE

KURZY

AUTO MOTO

AUTO SKLO

ZVIERATÁ

OZNAM

DOVOLENKA

ÚČTOVNÍCTVO, MZDY

PÔŽIČKY

OPRAVA PRAČIEK

PREDÁM

PRE KRÁSU

KÚPIM

Nie **otáčky**, ale **obrátky**. Slovenčina naša
Nie **omluvenka**, ale **ospravedlnenka**.

INZERCIA

0905 799 782

KP - ŠENKVICE - Mur. Pr. - Vodo + Elektro
- Rez. - Vrt - Búr - Panel - Betón - Murivo.
Odvoz - Statik. Tel. 0905 700 118, 0903 225 232

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

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 €



TERASY - ZIMNÉ ZÁHRADY

DREVO - HLINÍK - OCEL - SKLO - PLECH - BRAMAC



RÁMOVÉ ZASKLENIE



BEZRÁMOVÉ ZASKLENIE

Od základov až po strechu...

[f Promont Glass sro](https://www.facebook.com/PromontGlass)



PRÍSTREŠKY • ALTÁNKY • BALKÓNY A INÉ...



22
rokov
na trhu

promontglass@promontglass.sk

www.promontglass.sk

0918 623 064 • 0915 135 811

Nie **obsielka**,
ale **predvolanie**. Nie **odozva**, ale **ohlas**.

Slovenčina naša

POBOČKA RAIFFEISEN BANKY

V BORY MALL JE UŽ OTVORENÁ

Nájdete nás na 1. poschodí pri Orange.
Tešíme sa na vás!

Bory Mall, Lamač 6780, Bratislava
Tel.: 02/5050 5778, 5779, 5780, 5781
po – ne: 10.00 – 20.00

Sme banka najspokojnejších klientov na Slovensku.

www.raiffeisen.sk | info@raiffeisen.sk



RADOSŤ BYŤ U NÁS

Dodržiavajte pitný režim, aj keď necítite smäd

Ako zvládnuť horúčavy bez zdravotných rizík

Letné horúčavy a extrémne vysoké teploty nás vedia poriadne potrápiť. Spôsobiť môžu prehriatie organizmu a zdravotné komplikácie, či už ide o zvýšenie telesnej teploty, malátnosť, ospalosť, bolesti hlavy, závraty, nevoľnosť, či zvracanie. Prinášame preto užitočné rady ako všetky nástrahy letných dní lepšie zvládnuť ako aj základné pravidlá prevencie proti následkom horúčav.

Dospelý človek by mal počas dňa vypiť najmenej tri litre vody. V horúčavách obmedzte nápoje s obsahom cukru, chinínu, kávu i alkohol. Ideálna je obyčajná voda. Pite pravidelne, v menších dávkach, nie ľadové, skôr vlažné nápoje. Potreba pitia rastie nielen v závislosti od vonkajšej teploty, ale aj od telesnej aktivity a zdravotného stavu. Vodu pite aj vtedy, keď smäd necítite.

Deťom doprajte čistú vodu

Pre deti je na uhasenie smädu najlepšia čistá pitná voda, môžete ju striedať 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/kg, u dieťaťa v predškolskom veku je to 100 ml/kg, v školskom veku 70 ml/kg, neskôr sa odporúča za 24 hodín vypiť cca 50 ml na kilogram hmotnosti. Najmä u detí dbajte na to, aby pili pred, počas i po fyzickej námahe.

Seniori doplňte aj vitamíny

Mimoriadne dôležité je dodržiavanie pitného režimu pre seniorov. Ich organizmus obsahuje menej tekutín, orgány pracujú pomalšie a nedokážu vylučovať tekutiny spoločne s odpadovými látkami. Dennú dávku - približne 1,5 až 2 litre



Piť by ste mali čistú vodu doplnenú o nápoje obsahujúce aj minerálne látky.

foto autor congerdesign pixabay

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 obsah sodíka vo vode by im mohol stav zhoršiť. Vo vyššom veku je dôležitý aj príjem vitamínov, ktoré môže senior dostať priamo v nápoji. Mimoriadne vhodné sú nesladené ovocné šťavy alebo džúsy bez chemických prísad, ktoré je dobré zriediť vodou.

Chráňte si hlavu vhodnou pokrývkou

Pri pobyte vonku počas horúčav nepodceňte riziko úpalu. Vzniká intenzívnym priamym slnečným žiarením na nechránenú hlavu a zátylok. Prejavuje sa zvýšenou telesnou teplotou, bolesťami

hlavy, povrchným a zrýchleným dýchaním, rýchlym pulzom a nevoľnosťou. Rodičia by mali pravidelne kontrolovať, či majú deti pokrývku hlavy, kvalitné slnečné okuliare a natierať im pokožku ochranným krémom s vysokým ochranným faktorom proti UV žiareniu. Deti mladšie ako jeden rok by sa vôbec nemali vystavovať slnečnému žiareniu.

Zvoľte vhodné oblečenie

Letné oblečenie by malo byť ľahké, vzdušné, voľnejšieho strihu, skôr svetlých farieb. Syntetické materiály nie sú vhodné, pretože neumožňujú odparovanie potu. Pozor na zvýšenú fyzickú námahu – robievajte si častejšie prestávky v tieni a v čase medzi 11 až 15 hodinou sa na slnku vôbec nezdržiavajte.

Ochladte sa zdravo s klimatizáciou

Znášať horúčavy pomáha klimatizácia, dôležité však je, aby bola správne nastavená a udržiavaná v čistote. Udržiavanie konštantnej teploty v interiéri - bez ohľadu na vonkajšiu, môže uškodiť najmä deťom a seniorom. Nevhodne nastavená klimatizácia spôsobuje bolesti hlavy, hrdla, prechladnutie, oslabenie imunity i celkovo organizmu, angínové bolesti, pocit upchatého nosa, bolesti dutín, chrčtie, či svalov. Ak máte chladný prúd vzduchu nasmerovaný do tváre, vysušuje vám kožu, oči a prispieva k opakovaným zápalom očí, uší, prínosových dutín, aj k bolestiam zubov a trojklaného nervu. Rovnako si treba uvedomiť, že pri prechode z chladného do horúceho prostredia môže prísť k takzvanému teplotnému šoku, ktorý dokáže celkovo oslabiť organizmus.

Klimatizáciu si nastavte tak, aby rozdiel teplôt medzi vonkajším a vnútorným prostredím nebol vyšší ako 5 maximálne 7 stupňov Celzia. Klimatizačnú jednotku, filtre a vzduchové prieduchy udržiajte v čistote, inak sa môžu stať zdrojom plesní a baktérií. Celý klimatizačný systém si dajte raz ročne skontrolovať v servise. Súčasťou bežnej údržby je aj pravidelná dezinfekcia výparníka klimatizačnej jednotky.

Klimatizácia v aute

Pamätajte na to, že nesprávne používaná klimatizácia môže uškodiť a spôsobiť zdravotné problémy aj v aute. Najmä pri dlhších cestách môže mať veľmi negatívny vplyv najmä na alergikov. Prúdením vzduchu z ventilácie sa totiž rozhybu čistočnej prachu s rôznymi druhmi baktérií. Okrem ochorení dýchacích ciest, bolesti hlavy, alebo prechladnutia chrčtie môžete pri nesprávnom používaní klimatizácie v aute dostať zápal stredného ucha, spojiviek a iných ochorení očí a uší. Dobré je preto klimatizáciu v aute pustiť na 10 až 15 minút za hodinu a prúd chladného vzduchu smerovať tak, aby nefúkal priamo na posádku - najlepšie je viesť ho na čelné sklo, prípadne k nohám. Rovnako aj v aute platí ideálny rozdiel teploty vonku a vnútri 5 až 7 stupňov Celzia, dodržte ho aj v najväčších horúčavách. Ak z auta často vystupujete a nastupujete, rozdiel teplôt by mal byť ešte nižší. Pri používaní klimatizácie v aute sa okolo výparníka kondenzuje voda obsiahnutá vo vzduchu na jadre výparníka, odkiaľ sa odvádza pod vozidlo. Okolo výparníka je neustále vlhké prostredie, čo je výborná živná pôda pre rôzne plesne,



S klimatizáciou zaobchádzajte opatrne, aby priniesla osoh, nie poškodenie zdravia. Nastavte ju tak, aby rozdiel teplôt medzi vonkajším a vnútorným prostredím nebol vyšší ako 5 maximálne 7 stupňov Celzia, to platí v interiéri aj v aute.

foto autor kaboompics pixabay

ktorých spóry sa nachádzajú vo vzduchu a často nepríjemne zapáchajú. Zlikvidujete ich antibakteriálnym sprejom.

Kúpte sa bezpečne

Ak sa chystáte k vode, majte na pamäti, že najbezpečnejšie je kúpať sa na oficiálne prevádzkovaných kúpaliskách a na vodných plochách, ktorých kvalitu monitorujú orgány verejného zdravotníctva. Pred návštevou kúpalísk s povolenou prevádzkou sa informujte o ich aktuálnom stave. Aktuálne výsledky kontrol uverejňuje úrad verejného zdravotníctva počas letnej kúpacej sezóny pravidelne na internetovej stránke www.uvzs.sk

Nezabúdajte tiež, že kúpanie a pobyt na kúpaliskách je ideálny pre zdravé osoby - nevstupujte do bazéna ak máte infekčné ochorenie. Pred každým vstupom do bazéna sa osprchujte a prejdite brodiskom, rovnako aj po každom kúpaní sa čo najskôr dôkladne osprchujte a prezlečte do suchého oblečenia. Nevstupujte do vody, ktorá pôsobí odpudivo, či už ide o farbu, zakalenie alebo zápach. Nevstupujte do zelenej vody s premnoženými riasami, sinicami a nahromadeným odpadom, nekúpte sa ani vo vodách, kde sa zhromažďuje vodné vtáctvo a v okolí ktorých sú uhynuté vtáky a zvieratá. Nekúpte sa v bazénovej vode ak páchne po moči alebo výrazne po chlóre, ak sú na stenách bazéna slizovité povlaky a steny a dno bazéna sú poškodené. Rešpektujte označenia o zákaze kúpania a upozornenia v okolí vodnej plochy a pokyny prevádzkovateľov vodných kúpalísk.

Ako si poradiť s horúčavami na pracovisku

Extrémne vysoké teploty sa nám nevyhýbajú ani v práci a predstavujú pre náš organizmus veľkú záťaž. Tá potom môže viesť k poklesu výkonnosti, zvýšenej únavnosti a môže spôsobiť až pre-

hriatie organizmu. Za účelom prevencie porúch zdravia v súvislosti so zvýšenou záťažou teplom počas letného obdobia odporúča Úrad verejného zdravotníctva SR zabezpečiť na pracoviskách tieto preventívne opatrenia:

Pitný režim v práci

Dostupnosť a dostatok pitnej vody na mieste výkonu práce pre zamestnancov je samozrejmosťou, pričom zamestnávateľ musí pitnú vodu zabezpečiť na vlastné náklady. Okrem toho odporúčame konzumáciu dostatočného množstva vhodných nápojov, ktoré majú obcerstievajúce vlastnosti a slúžia na doplnenie tekutín, soli a ďalších látok stratených nadmerným potením. Prostredníctvom pitného režimu sa odporúča doplniť najmenej 70 % vody stratenej za pracovnú zmenu nadmerným potením a dýchaním. Nápoje musia byť zdravotne neškodné, majú mať vhodné chuťové vlastnosti a teplotu. Majú obsahovať čo najmenej cukru (do 6 %), pretože sladké nápoje zvyšujú pocit smädu. Nápoje nemajú obsahovať ani malé množstvo alkoholu, pretože alkohol zvyšuje metabolizmus a tým aj produkciu tepla v organizme. Teplotu nápojov odporúčame v rozmedzí 12 až 15 °C. Za vhodné sa považujú napríklad stolové minerálne vody s obsahom Na⁺ do 100 mg/l, bylinkové čaje, ovocné čaje alebo šťavy. Finančne uhrádzať tieto obcerstievajúce nápoje nie je povinnosťou zamestnávateľa. Pitný režim na pracovisku s nadmernou záťažou teplom, výber vhodných nápojov, ich primeranú teplotu a množstvo zamestnávateľ konzultuje s lekárom pracovnej zdravotnej služby. V odôvodnených prípadoch, ktoré sú stanovené vyhláškou MZ SR č. 99/2016 Z. z. o podrobnostiach o ochrane zdravia pred záťažou teplom a chladom pri práci, má zamestnávateľ poskytovať navyše aj nápoje, prostredníctvom ktorých sa dopĺňajú aj minerálne látky stratené



Nezabudnite chrániť seba a deti vhodnou pokrývkou hlavy.

foto autor Victoria Borodina pixabay

potením. Minerálne nápoje zamestnávateľ poskytuje zamestnancovi, ktorý dlhodobo vykonáva prácu zaradenú do triedy 1b až 4, ak sú splnené podmienky pre skrátenie času práce podľa § 4 ods. 2 alebo ak zamestnanec vykonáva dlhodobú prácu na vonkajšom pracovisku počas mimoriadne teplých dní. V prípade poskytovania minerálnych nápojov sa odporúča podávanie stredne mineralizovaných vôd (500 až 1 500 mg/l), pričom minerálna voda by mala tvoriť polovicu odporúčanej dávky tekutín; druhú polovicu odporúčanej dávky by mala dopĺňať pitná voda.

Pracovný odev

Vhodný pracovný odev má byť jednovrstvový, podľa možnosti svetlej farby a z prírodných materiálov, pretože syntetické materiály neumožňujú odparovanie potu.

Úprava režimu práce a ďalšie opatrenia

V prípade potreby by sa mali umožniť zamestnancom prestávky v práci, aby sa mohli ochladiť osprchovaním alebo

umytím pokožky chladnou vodou. Na vnútornom pracovisku, na ktorom je v dôsledku záťaže teplom z technologických dôvodov prekročovaná prípustná operatívna teplota, a na iných pracoviskách za mimoriadne teplých dní sa čas práce upraví tak, aby bol dodržaný najmä dlhodobý a krátkodobý únosný čas práce. Ochranné a preventívne opatrenia však zamestnávateľ musí vykonávať aj vtedy, ak teploty ešte nedosahujú hodnoty oprávňujúce k stanoveniu režimu dlhodobého a krátkodobého únosného času práce, ale na pracovisku už prekračujú prípustnú operatívnu teplotu. Súčasná legislatíva jednoznačne nestanovuje teplotnú hranicu, kedy zamestnávateľ musí vykonávať jednotlivé opatrenia na ochranu zdravia zamestnancov. Vo všeobecnosti však platí, že ak na pracovisku, na ktorom sa vykonáva dlhodobá práca, nemožno zabezpečiť optimálne alebo aspoň prípustné mikroklimatické podmienky, zamestnávateľ musí vykonať ochranné a preventívne opatrenia zamerané na ochranu zamestnancov pred poškodením zdravia v dôsledku nadmernej horúčavy, pričom ide napríklad o úpravu času práce, posun začiatku pracovnej zmeny, rotácia/striedanie zamestnancov, zaraďovanie prestávok, pitný režim, klimatizácia/nútené vetranie a podobne.

Tienenie, vetranie a klimatizácia

Na pracovisku je potrebné zabrániť insolácii, to znamená prenikaniu priamych slnečných lúčov cez okná alebo svetlíky, tieniením, napríklad žalúziami alebo roletami. Ak nie je na pracovisku klimatizácia, je potrebné zabezpečiť zvýšenie pohybu vzduchu vetraním. Pri používaní ventilátorov je potrebné umiestniť a nasmerovať ich tak, aby nedochádzalo k nežiaducemu priamemu ochladzovaniu povrchu tela zamestnancov. Aj keď klimatizácia sa už dnes stáva bežnou súčasťou mnohých pracovísk, najmä v novších budovách, je potrebné ju využívať primerane a to tak, aby rozdiel medzi vnútorným a vonkajším prostredím bol 5°C, maximálne 7°C.

Informácie poskytol: Odbor preventívneho pracovného lekárstva ÚVZ SR a Odbor hygieny životného prostredia, Odbor hygieny detí a mládeže, Referát komunikačný ÚVZ SR



Majte na pamäti, že najbezpečnejšie je kúpať sa na oficiálne prevádzkovaných kúpaliskách. *foto autor Free-Photos pixabay*

Dvojstranu pripravila Renáta Kopáčová

MIND diéta

MIND v angličtine znamená myseľ, myslenie, rozum, intelekt. MIND je ale aj skratka pre stravu, ktorá ochraňuje kognitívne funkcie mozgu, chráni pred vznikom Alzheimerovej choroby a pomáha navrátiť činnosť mozgu po mozgovej príhode.

Ide o spojenie výhod stredomorskej a DASH diéty, ktorá dokáže spomaliť degeneratívne procesy mozgu. Spája najzdravšie diéty.

Potraviny sú rozdelené do dvoch skupín - na tie, ktoré sú prínosom a na tie, ktorým sa treba obmedziť, alebo sa im vyhnúť:

10 skupín potravín, ktoré sú dôležité pre správne fungovanie mozgu a treba ich zaradiť do jedálneho lístka pravidelne:

Celozrnné obiloviny - 3 a viac porcií denne

Zelená listová zelenina - 6 porcií týždenne

Ostatná zelenina - 1 porcia denne, pridaná k pravidelným porciám zelenej listovej zeleniny

Orechy - 5 porcií týždenne

Bobuloviny - 2 alebo viac porcií týždenne

Fazuľa alebo strukoviny - 3 a viac porcií týždenne

Ryby - 1 a viac porcií týždenne

Hydina - 2 a viac porcií týždenne

Vino - 1 porcia denne, ale nie je podmienkou

Olivový olej - používaný ako hlavný olej

na varenie

5 skupín potravín, ktoré treba obmedziť:

Pečivo a sladkosti - menej ako 5 porcií týždenne

Červené mäso - menej ako 4 porcie týždenne

Syr - menej ako 1 porcia týždenne (u ľudí s osteoporózou treba konzultovať u lekára)

V rebríčku najzdravších a najlepších diét má MIND 4. miesto, aj napriek tomu, že jej princípy boli spísané iba v roku 2015. Ale trojročné vedecké skúsenosti na veľkom počte potenciálne rizikových pacientov a pokračovanie klinického skúšania na renomovaných pracoviskách sú dôkazom významu takejto stravy. Riziko Alzheimerovej choroby dokáže znížiť o tretinu až polovicu.

Príklad rozpisu stravy na jeden deň:

Raňajky: grécky jogurt s ovsenými vločkami, čučoriedkami a orechmi

Obed: na pare robený plátok lososa, veľká porcia zelenej listovej zeleniny

Večera: zelená fazuľka s olivovým olejom, hnedá ryža, pohár bieleho vína

» **MUDr. Adriana Ilavská, PhD., MBA, MPH**
Dietetologička, odborníčka na poruchy metabolizmu a výživy

Bohaté prázdniny

Letné prázdniny sú už v plnom prúde. Každý z nás, špeciálne to platí u detí, túži po tom, aby prežil prázdniny bohaté na zážitky.

Čo to ale znamená, prežiť na zážitky bohaté leto? Určite to môže byť aj o navštívených miestach, a tým nemyslím len na tie v zahraničí. Naše Slovensko je rovnako krásna krajina. Možno trochu neznáma, ale o to viac fascinujúca pre každého, kto sa ju podujme spoznávať. Bohaté leto môže priniesť aj nové priateľstvá, nové lásky. A má určite mnoho ďalších podob.

Jedno však má bohaté leto spoločné s bohatým životom. Ide o najdôležitejšiu prísadu, bez ktorej môžeme mať koľko chceme peňazí či majetku, ale pravé bohatstvo do hĺbky nespoznáme. Ide o najdôležitejšiu prísadu, bez ktorej môžeme navštíviť všetky štáty sveta či sa hrdiť množstvom priateľov, ale to pravé bohatstvo života nám napriek tomu uniká.

Bohatý = Boh a Ty. Naozajstné bohatstvo nám neprinášajú len samotné svetské peniaze či sláva. Ani zbieranie vlajok z navštívených krajín sveta. **Ozajstné bohatstvo nachádzame a spoznávame vtedy, keď žijeme život naplnený Bohom.** Ak sa o to, aby sme boli úspešní v škole či v profesionálnom živote (lebo aj toto sú dôležité veci), alebo aby sme prežili naplnený voľný čas, snažíme ruka v ruke s Ním.

„Pomôž si človeče, aj Boh Ti pomôže.“ On nám pomáha aj vtedy, keď si to neuvedomujeme. Napríklad keď sa bojíme o budúcnosť. „A prečo ste takí ustarostení o obleče-

nie? Pozorujte poľné lúlie, ako rastú: nenamáhajú sa a neprudú. No hovorím vám: Ani Šalamún sa v celej svojej sláve neoblekal tak ako hociktorá z nich. Keď teda Boh takto oblieka trávu na poli, ktorá dnes je a zajtra ju hodia do pece, či neoblečie oveľa skôr vás, vy malovníci?“ (Mt 6,28-30).

Letné prázdniny sú v plnom prúde. Nezabúdajme ani v zaslúžených časoch voľna na ľudí, ktorí si ich z rôznych dôvodov užijú nemôžu či nedokážu. Myslím najmä na zdravotne trpiacich ľudí. Tiež na tých, prenasledovaných pre svoju vieru.

Pomoc druhým nepozná voľný čas. Som plný viery, že ľudom trpiacim či odkázaným budeme každý v rámci našich možností naďalej pomáhať aj cez prázdniny. **Nielen dary, ale tiež modlitba je synonymom pomoci a dobra človeka.** A v dobro ľudí veril aj páter **Werenfried van Straaten**, zakladateľ pápežskej nadácie ACN. „**Ludia sú oveľa lepší, ako si myslíme. Aj Boh je oveľa lepší, ako si myslíme.**“

Slovenská národná kancelária ACN Slovensko – Pomoc trpiacej Cirkvi ďakuje všetkým čitateľom, ktorí vo svojich modlitbách myslia na našich prenasledovaných a núdzných bratov a sestry. Ďakujeme tiež všetkým, ktorí štedrým srdcom a finančnými darmi pomáhajú zmierňovať ich utrpenie.

Prajeme všetkým leto bohaté nielen na skutočné zážitky, ale aj hĺbku srdca a pomoc druhým.

» **Jozef Bednár**
ACN Slovensko

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

HANSCRAFT

najväčšia výbava
najlepšia cena

KVALITNÉ VÍRIVKY

www.HANSCRAFT.sk

20% ZĽAVA

Showroom » OD Drevona - Výhonská 1, Bratislava - Rača

REGION PRESS

Ďalšie služby súvisiace s letákmi:

- Príprava grafického návrhu a podkladov pre tlač
- Rýchla a kvalitná tlač pri menších aj väčších objemoch
- Presné zacielenie distribúcie podľa Vašich potrieb

VÝHODNÉ CENY DISTRIBÚCIE LETÁKOV

Ceny sú bez DPH

A5 LETÁK	14,00 – 23,00 € / 1000 ks
A4 LETÁK	15,40 – 26,00 € / 1000 ks

Všetky potrebné informácie Vám poskytnú:

Eva Horáková
horakova@regionpress.sk
0907 702 195

Občianska riadková inzerca

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»Kúpim havarované alebo motoricky poškodené auto, motocykel. Tel. 0905 218 938

03 BYTY / predaj

»Predám 3 izb. byt v Studienke na Záhorí. Cena 73 000 €. Tel. č. 0911 231 582

»Predám 2-izb byt v Malackách na sídlisku Juh, posch. 1/8, 52 m², + pivnica, nová fasáda (zateplená bytovka). V blízkosti obchody, škôlka, pošta, zdravotné stredisko. Cena 75.000 €, k dispozícii ihneď, s možnosťou vybavenia hypotekárneho úveru. Tel. 0948 091 425

»Predám 3 izbový byt v Malackách centrum, 72 m², cena 99 000 €. Tel.č. 0907 240 195

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

»Predám 2-podlažný RD v Gajároch vhodný na 2-generačné bývanie, pozemok 10,3 ára, cena dohodou. Tel. 0905 438 605

»Predám starší RD v širšom centre PRIEVIDZE 5+1, 11a pozemok, všetky IS cena 130000 e. Tel. 0903 987 831

06 POZEMKY / predaj

»Predám 18 á staveb. pozemok v Lozorne, šírka 18 m, 110 €/m². 0904 644 830

07 REALITY / iné

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 novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Spoločnosť zaoberajúca sa úpravou vody prijme do zamestnania pracovníka na pozíciu:

OBCHODNO-TECHNICKÝ PRACOVNÍK

Požiadavky: stredoškolské alebo vysokoškolské vzdelanie /smer chemický, príp. elektrotechnický, ekonomický, alebo strojársky/, vodičský preukaz sk. B.

Nástupný plat 1000 EUR brutto, služobné vozidlo.

Po zaškolení úprava platu.

Kontakt: 0915 973 529

SBS GUARDING s. r. o.

prijme strážnikov na prevádzky
v Bratislave

Mzda: 2.9890 €/h. brutto
Nástup ihneď.

0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk

Nie čumák, ale Slovenčina naša
ňufák. Nie náčelník, ale veliteľ'.

S	4		6			9		
U			1	5			4	2
D	9			4		7		5
O								
K			4	1	3		7	
U	2				7			
					6	1		
	6			2	3		5	1
				4				

S						8		
U	6		4					2
D	2			1				5
O	3	8			6			
K		9	5			4	2	
U						3		
					1			9
	1			8	3			
		6			5		4	

Damaro Slovakia s.r.o
so sídlom v Nitre

prijme na TPP
vodiča MKD

Striktné dodržiavanie
AETR samozrejmosťou.

Víkendy doma
jedna odjazdená sobota v mesiaci
Plat 1500€ (600€
v čistom + diéty + prémie)

Parkovanie áut v Bratislave
Kontakt: 0911 997 728

PRIJMEME
vodiča sk. C
rozvoz po Slovensku
vozidlom do 12 ton
mzda 50 €/deň

0905 401 532
0905 245 918

Prijmeme
spoľahlivé panie
na upratovanie
kancelárskych priestorov
od 17 hod. do 20 hod.
Plat: 4,80 €/ hod. brutto
Kontakt: 0905 758 469
0905 877 690

INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA

REGION
PRESS

Slovenčina naša

Nie obdržať, ale prijať, dostať.
Nie prehmat, ale prechmat.
Nie pauza, ale prestávka.
Nie ruksak, ale plecniak.

S					6	1	9	
U			2		4		6	3
D		3			5			
O			8					
K	9	1		6		5	3	
U					6	3		
	9						2	
	2							6

ZASKLIEVANIE
BALKÓNOV A LODŽÍ

POSKYTujeme
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

Občianska riadková inzerca

06 POZEMKY / predaj

»Predám 8 á pozemok na rekr. dom v Perneku, všetky IS. Cena 55 €/m². 0904 644 830

07 REALITY / iné

»Kúpim byt v Bratislave 0907 402 507

»Kúpim rodinný dom, SP alebo byt 35 km od Bratislavy. Tel. 0903 765 606

»Predám chatu v Ma Nad Výhonom, na 4 ár pozemku, zast.plocha 20 m², cena 18.000 €. Tel. 0905 438 605

»Kúpim byt v Petržalke aj zadĺžený 0917 708 319

»Kúpim 1 izbový byt v Petržalke 0917 708 319

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

»Predám sklolaminátové žumpy o objeme 5.000, 8.000 a 10.000 litrov a vodomerne plastové šachty. Cena od 650 €. Doveziem, osadím, vykonám aj tlakovú skúšku. T.č.: 0905 925 991

09 DOMÁCNOSŤ

»Predám výhodne nové dverka na kuchynskú linku, rôzne, 0919 17 62 33

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

»Predám motorovú kosu putá 0949 363 307

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim hodinky, mince, odznaky, pohľadnice, knihy. Tel.: 0903 753 758

»Kúpim staršiu vzduchovku alebo babetu. Tel. 0907 374 235

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

»Predám jelenie parohy, trofeje, poľovnícku výstroj a tanieri zdobené poľovníckou tematikou. Tel.: 0902 679 183

»Predám prikyvku ušitú z kožušín na gauč 190x160cm a na 2 kreslá 60x160cm. Tel.: 0902 679 183

»Predám rozličnú fototechniku, vhodné i pre zberateľov a funkčný starší písací stroj vhodný pre zberateľov. T.: 0902 679 183

Chcete si podať inzerát?

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

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Spôsobujú vám schody problém?



5
ROKOV
ZÁRUKA A SERVIS ZADARMO

Stannah

Stannah Vám ponúka stoličkové výťahy na všetky typy schodísk.

ŽTP občanom poradíme, ako získať na zakúpenie štátny peňažný príspevok.



Viac ako
600 000
Stannah
zákazníkov
na svete

Zavolajte na naše
bezplatné telefónne číslo

0800 162 162

www.stannah.sk

Sme priami výrobcovia a špecialisti na najpredávanejšie stoličkové výťahy na svete!

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 ušorených 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

alebo s malinkým navýšením
23,66€ x 96 mes. = 2271,36€



PEGAS REAL

Pekný deň Vám prajem,

HĽADÁM BYTY a DOMY

na predaj a prenájom od majiteľov.

Rada Vám pomôžem pri predaji, alebo prenájme Vašej nehnuteľnosti. Ponúkam Vám spoľahlivosť, skúsenosti a profesionálny prístup.

Petra Tomčíková

Volajte, alebo napíšte.

Mobil: +421 905 294 030

petra.tomcikova@pegasreal.sk



www.pegasreal.sk

petra.tomcikova@pegasreal.sk

**STAJAN SLOVAKIA
PRIJME:**

MUŽOV AJ ŽENY

**- MONTÁŽ PODLOŽIEK,
PRUŽINIEK, GUMIČIEK...**

(jednoduchá a fyzicky nenáročná
práca zameraná na zručnosť)

(3,85€/HOD. + 150€ BONUSY
+ 130€ ZA ŠTVORZMENKU
+ 1,20€/HOD., NOČNÁ)

Miesto práce: MYJAVA

UBYTOVANIE ZDARMA

+ STRAVNÉ LÍSTKY

KONTAKT: 0918 493 960

mail: stjanslovakia@azet.sk

PRÁCA V ČR

OPERÁTOR VÝROBY

800 - 1000 EUR/netto

Vodič VZV

900 - 1100 EUR/netto

Zvážnosť ZM1,135

11 EUR/hod.

PRÁCA S POČÍTAČOM

(prijem tovaru, štítkovanie)

nutné stredoškolské vzdelanie

900 - 1100 EUR/netto

Tel.: 0908 914 180

0905 218 177

www.konstrukter.sk • natbor@konstrukter.sk

ZASKLIEVANIE TERÁS A ZIMNÉ ZÁHRADY

balkóny

splátky od 35 €

zimné záhrady

splátky od 149 €

terasy

splátky od 98 €

**rámové
bezrámové**

ZĽAVY AŽ DO 30%

Možnosť výhry 300 €

www.balkona.eu
0948 787 777

Ku každej objednávke darček
Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKONOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

SCHNELLECKE prijme do pracovného pomeru:
LOGISTICS

**Vodič kamiónovej prepravy
(JIT prepravy)**

- od 810 € brutto + 160 € variabilná zložka + ďalšie prémie
- požadujeme: Vodičský preukaz typu E, alebo C
- práca na 3 zmeny
- zmennosť je od pondelka do piatku

Potrebuje ubytovanie? – zabezpečíme!

Miesto výkonu práce:

Devínska Nová Ves (BA) - Lozorno

e-mail: praca@schnellecke.com
tel.: 0800 144 140