REGIONPRESS Č. 27 / 8. JÚL 2022 / 26. ROČNÍK

BRATISLAVSKO východ

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 97 240 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

KÚPIME VÁŠ BYT A MÔŽETE V ŇOM OSTAŤ BÝVAŤ
KÚPIME PODIEL VO VAŠOM BYTE
WFG REALITY www.wfg.sk 0940 622 877
47-101

ŠTARTUJEME KRÁĽOVSKY V KRÁĽOVSKOM ÚDOLÍ
KURZY BRIDŽU
PRE SENIOROV aj začínajúcich
HOTEL **** SOREA REGIA
Kráľovské údolie 6, Bratislava
tel. +421 2 3211 2870, www.sorea.sk/regia
7.7.2022 - 14.00 - 17.00 hod. a každý ďalší pondelok v júli
52-0131

• sťahovanie • likvidácie
• výnos • prenos nábytku
»»» ZŤP, dôch. -10% ««««
JOŽOVCI
0903 594 868
52-0007

EVAROM
Vzorkovňa: Pezinok, Hrnčiarska 25
Mobil: 0905 493 088, 0948 493 088
E-mail: cevarom25@gmail.com
Otvorené: po-pia: 10⁰⁰ - 17⁰⁰ h
www.cevarom.sk
VONKAJŠIE ŽALÚZIE
Z-90, Z-70, C-80
T-80, F-80
ROLETY ZipScreen

51-0066

NAJLACNEJŠIE VYPRATÁVANIE
■ domov ■ bytov ■ poval ■ garáže ■
■ záhrad ■ nebezpečného odpadu ■
Odvoz zabezpečím
Tel.: 0948 785 322
40-0098

ZUBNÁ AMBULANCIA
ambulancia implantologie
a stomatochirurgie
Stromová 16 - Kramáre
0905 662 407
WWW.ZUBARVBRATISLAVE.SK
Pracujeme od 15.00 do 21.00 hod.
Ošetríme každého aj bolestivých pacientov
320004-1

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

PRIJME IHNEĎ

- TLAČIAROV
- ROBOTNÍKOV do výroby, expedície a lisovne
- NASTAVOVAČOV orezových liniek
- KNIHÁROV - zoraďovačov, rezačov
- MECHANIKOV polygrafických strojov
- ELEKTRONIKA, ELEKTRIKÁRA
- SKLADOVÉHO ÚČTOVNÍKA VÝROBY
- EXPEDIENTA

pozície robotníkov a knihárov sú vhodné aj pre ženy

Mzda: od 950 € - 1 550 €

Benefity: 13. a 14. mzda

• mimoriadne a jubilejné odmeny
• hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni

Požiadavky:
• zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
• vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

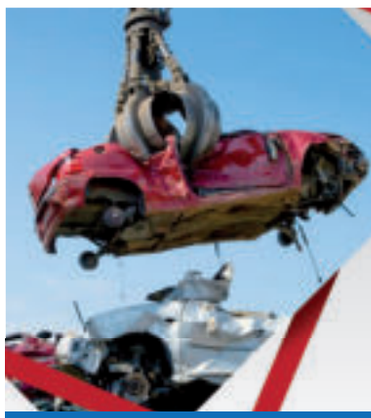
Bližšie informácie:
tel.: 02/4949 3853, 02/4949 3854, 02/4949 3111
e-mail: kariera@grafia.sk, www.grafia.sk

Mzda vrátane príplatkov do 200 € a základnej zložky mzdy od 580 € - 900 €
52-0043

REGION PRESS Najčítanejšie regionálne noviny

PROFESIONÁLNE PRANIE KOBERCOV

www.pranie-kobercov.sk
www.superluxe.sk
Pre veľký záujem o naše služby pranie kobercov, stále poskytujeme možnosť služby ODVOZU a DOVOZU pre Bratislavu a okolie.
OBJEDNÁVKY: +421 (0)905 869 836
Služba ODVOZ-DOVOZ (9,90€) priamo na adresu zákazníka, každý utorok.
SUPERLUXE
ZBERŇA:
Práčovňa a čistiareň
TUZEXX s.r.o.
Kopčianska 20, Bratislava-Petržalka
PO-PIA od 7:00 do 17:00
www.tuzexx.sk
320007-3


ROVAMI
Vášho starého tátoša
ODVEZIEME A VYRADÍME
priamo u Vás doma
Predaj použitých
náhradných dielov
na všetky druhy vozidiel
Autorizovaný spracovateľ
RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV
Sládkovičovo | Bernolákovo » 0902 457 777
www.AUTOVRAKOVISKO.sk
06-0085

BRATISLAVSKO *východ*

Redakcia: Martinčekova 17 **BRATISLAVA**
bratislavsko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Eva Horáková **0907 702 195**
Silvia Urbanovská **0905 799 782**

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

DISTRIBÚCIA (97240 domácnosti)
Každý týždeň: Rača, Trnávka, Slovnaft, Vrakuňa, Dolné Hony, Podunajské Biskupice, Nové Mesto, Ružinov, Nivy, Staré Mesto, Vajnory

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	97.240	**Bratislavsko** Východ
BZ	106.540	**Bratislavsko** Západ
DS	34.320	**Dunajskostredsko**
GA	34.390	**Galantsko+Šaliansko**
HC	30.330	**Hlohovecko**+Sereďsko
KM	16.450	**Komárňansko**
LV	30.580	**Levicko**
MA	29.680	**Malacko**
NR	54.170	**Nitrianisko**
NZ	35.050	**Novozámocko**
PK	22.970	**Pezinsko**
PN	41.870	**Piešťansko**+NM+MY
SC	35.420	**Senecko**
SE	36.750	**Senicko+Skalicko**
TO	41.930	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.870	**Trenčiansko**+DCA+IL
TT	49.930	**Trnavsko**
ZM	20.930	**Zlatomoravsko**

Stredné Slovensko

BB	56.200	**Banskobystricko**+BR
KY	29.300	**Kysucko**=CA+KM
LI	37.270	**Liptovsko**=LM+RK
LC	30.860	**Lučenecko**+VK+PT
MT	38.570	**Martinsko**+TR
OR	34.980	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	33.590	**Považsko**=PB+PU
PD	40.150	**Prievidsko**
ZV	38.400	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	26.880	**Žiarsko**+ZC+BS
ZA	50.780	**Žilinsko**+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	**Bardejovsko**+SK+SP
GE	30.830	**Gemersko** = RV+RS+RA
HU	27.190	**Humensko**=VT+SV+ML
KE	92.130	**Košicko**
KS	24.900	**Košicko** okolie
SL	12.940	**Ľubovniansko**
MI	31.260	**Michalovsko**+TV+SO
PP	41.520	**Popradsko**+KK
PO	49.940	**Prešovsko**+SB
SN	32.540	**Spišsko**+LE+GL

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

» Prenajmem 1 izbový byt v Dúbravke, cena aj s energiami 450 €. Tel.: 0908 880 728

» Dám do prenájmu 3 izb. byt, komplet zariadený, 3 balkóny, BA3 - Mikovíniho. Tel.: 0903 027 081

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

» Kúpim byt v Bratislave a okolí 0903 461 817

» Kúpim byt v Bratislave 0907 402 507

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie.tel 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera BV medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:
RP BV 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. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátorov O2 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, **BV** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Byť lepším človekom

Aj vy sa niekedy sami seba pýtate, či ste dobrým človekom? Je pre vás ťažké dať si na túto otázku jednoznačnú odpoveď? Zamýšľate sa nad tým, čo vlastne definuje dobrého človeka, podľa čoho ho môžeme rozpoznať?

Hoci všetci nazeráme na túto otázku inou optikou, väčšina z nás sa asi zhodne na tom, že dobrý človek je ten, kto je v prípade potreby ochotný podať pomocnú ruku, myslí nie len na seba, ale aj na ostatných, nie je pomstychtivý, neporovnáva sa s inými, neohovára, nezávidí, neubližuje slovom ani skutkom, nezraňuje, nehodnotí iných a ani ich nesúdi, nepovyšuje sa nad ostatných. Naopak, má úctu k ľuďom, správa sa k nim slušne, úctivo a s rešpektom, je tolerantný, priateľský, vľúdny, láskavý, dobrosrdečný, vždy hrá fér, dokáže odpúšťať, vie byť vďačný aj za málo, pochváliť iných, je prajný a čestný. Vie iným poradiť, zastať sa slabšieho, je úprimný, jeho slová a činy sú v súlade.

Nik z nás nie je dokonalý, o tom niet pochýb, a ani by nebolo dobré o dokonalosť usilovať, to však neznamená, že by sme sa mali prestať snažiť na sebe pracovať. Ak sa skutočne túžime stať lepšou verziou samých seba, najskôr si musíme povedať, kým by sme chceli vlastne byť a zadefinovať si, na ktorých dôležitých aspektoch svojho ja chceme popracovať. Aj uvedomenie si vlastných nedostatkov nám môže pomôcť vykročiť na cestu za svojím lepším ja. Je k tomu však rozhodne potrebná poriadna dávka odhodlania, vytrvalosti, sebazaprenia a trpezlivosti.

Lepším človekom sa isto nik z nás nestane zo dňa na deň a pravdepodobne nás čaká beh na dlhú trať, ale ako už kedysi povedal LAO-C: „Aj cesta dlhá tisíc míľ sa musí začať prvým krokom.“

» *Renáta Kopáčová, redaktorka*

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA BUK, HRAB
Neváhajte sa zásobiť palivovým drevom už dnes!
0917 649 213
16-0116

Výmena tesnenia a oprava všetkých druhov a typov
OKIEN
0903 791 159
51-0050

HÍBKOVÉ Karol Mikláš
TEPOVANIE
sedačky, postele, koberce, kožené sedačky
www.tepovaniekm.sk
tel.: 0949 85 11 10
10-0047

Čarokrásny koncert v Martine s Jurajom Hnilicom

Predstavte si dokonalý večer pri krásnej a emotívnej hudbe v okolí prírody a čarovného prostredia. Spevák Juraj „Ďuri“ Hnilica Vás prenesie pomocou svojej hudby do magickej krajiny.

Slovenský pesničkár a skladateľ s prívlastkom „večný optimista“ Juraj Hnilica pôsobí na hudobnej scéne už cez 20 rokov. **Sám o sebe tvrdí: „Muzika je mojím poslaním a *najviac si cením, keď prostredníctvom nej môžem tešiť ľudí a šíriť do sveta pozitívne naladenie.*“**

Spoločne s hosťami sa tešia, ako si spolu užite bezprostredný zážitok a spontánnosť, ktorá je na jeho koncertoch viac ako samozrejmosťou.

Hostia ako Mirka Slančíková Miškechová a Kaczi, ktorých hudobná tvorba je krásnym zážitom sa postarajú a nezabudnuteľnú atmosféru. Spolu s nimi sa na pódiu objaví aj autor a poet Ján Marton, ktorého tvorba pohne s každou

emóciou. Krásne a dokonalé stretnutie ľudí, ktorý milujú umenie a život.

Pozývame Vás na magický koncert v Martine 22.7.

Prídite si spolu s nami užiť krásny večer v nezabudnuteľnej atmosére krásnej huby v podaní slovenských autorov.

Jedinečný hudobný a umelecký zážitok v podaní hudby a poézie. Presunte sa spolu s nami do krásnej atmosféry a prídite podporiť Slovenskú tvorbu, ktorá si to jednoznačne zaslúži. **Čaro hudby si Vás jednoznačne získa.**

Tešíme sa na Vás.

Lístky sú v predaji na durikes.sk

autor:
Diana Kotesová

Komerčná riadková inzercia

REMESELNÍCI
» Maľovky-stierky-obklady-omietky aj menšie práce 0940 384 665

REKONŠTRUKCIE

SLUŽBY
» KOSENIE ZÁHRAD 0919 177 337

UPRATOVANIE

ČISTENIE

BEZPEČNOSŤ

ELEKTROINŠTALÁCIE

VODA - KÚRENIE – PLYN
» Vodoinštalatér 0904 307 824
» www.vodo-instalater.sk 0903 557 127

SŤAHOVANIE, PREPRAVA

PREPRAVA

OKNÁ

PARKETY

MAĽBY-STIERKY-NÁTERY
» Náter dverí, okien 0905 621 229
» Maľby, podlahy 0915 462 513

OPRAVA CHLADNIČIEK

OPRAVA SPORÁKOV

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

OPRAVA TV, VIDEO, ELEKTRO
» TV Servis u Vás 62 41 08 07, 0905 846 710

OPRAVA PÍSACÍCH STROJOV

OPRAVA ŠIJACÍCH STROJOV
» Prídem k Vám 0910 363 014

OPRAVA PC

KLIMATIZÁCIE

OPATROVANIE

PREDÁM

NEHNUTEĽNOSTI

PÔŽIČKY

ÚČTOVNÍCTVO, MZDY

OZNAM

ZVIERATÁ

DOVOLENKA

KRTKOVANIE

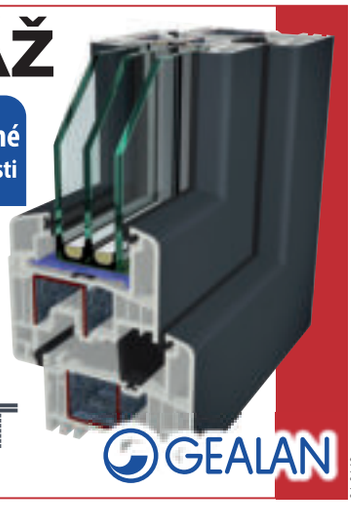
VÝROBA A MONTÁŽ

PLASTOVÝCH OKIEN A DVERÍ

20-ročné skúsenosti

SERVIS • PORADENSTVO

LETNÁ AKCIA: -20% zľava na okná



Ekoplast okná, s.r.o.

Kračanská 40
929 01 Dunajská Streda
tel.: +421 905 794 801
e-mail: ekoplast@ekoplast-ds.sk

EKO PLAST okná s.r.o.

GEALAN

91-0149

Reality Gold - Bratislava s.r.o.

Odkúpime Vašu nehnuteľnosť v hotovosti
(aj s možnosťou doživotného užívania)

Vyrovnáme dlhy, exekúcie aj pred dražbou

Odkúpime pozemky, poľnohospodársku pôdu

Reality Gold – Bratislava s.r.o.
Prevádzka: Cukrová 14, 813 39 Bratislava
0905/491 888, 0903/909 888

32-0027-1

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na prevádzky
Bratislava (Billa)

Mzda: 3,80 €/h. netto
Nástup ihneď.

0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk

36-0003

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na prevádzky
Bratislava, LIDL Svornosti

Mzda: 3,80 €/h. netto
Nástup ihneď.

0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk

36-0003

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na prevádzky
Bratislava, Pekná cesta (Lidl)

Mzda: 4 €/h. netto
Nástup ihneď.

0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk

36-0003

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na obchodnú prevádzku
v Záhorskej Bystrici (s ubytovaním)

Mzda: 4,00€/h. netto
POS NUTNÝ! Nástup ihneď.

0948 137 340 • andrej.kacer@guarding.sk
volať v pracovné dni od 9:00h do 16:00h

36-0003

SIMON-Fleisch

BRAVČOVÁ PORÁŽKA a ROZRÁBKA V NEMECKU

13€ - 15€
PODĽA KVALIFIKÁCIE

Brutto na hodinu

20 dní platenej dovlenky, preplácané sviatky
Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie
Vybavíme všetko potrebné pre prácu
Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de
+421 944 995 400

85_0856

---

firma HOT BUILDING s. r. o.

s dlhoročnými skúsenosťami v zahraničí, ponúka **STABILNÚ PRÁCU** pre jednotlivcov, ale i ucelené partie **VO VIEDNI.**
Realizujeme hlavne montáže odvetraných fasád, presklenných fasád, montáž okien a iné montážne práce. Pracujeme súčasne na viacerých projektoch, **POSKYTUJEME PRÁCU CELOROČNE.**
Znalosť nemeckého jazyka je výhodou.
Hlavný pracovný pomer HPP slovenská pracovná zmluva. Nástupný plat: od 10€-15€/hod. NETTO, podľa skúseností a znalosti jazyka.

V prípade záujmu nás môžete kontaktovať:
infohotbuilding@gmail.com 0911 878 009

85_0742

KAMENÁRSTVO

ŠPECIÁLNA PONUKA

Jednohrob komplet
1 800 €

Trnavská cesta 67, Bratislava
www.kamenarstvoradko.sk
Tel.: 0907 705 948

51-0163

AJ SKLADOVÉ OKNÁ MÔŽU MAŤ VYSOKÚ KVALITU.

AKCIA 30% pri použití zľavového kódu
na všetky okná a dvere skladom

plastové okná a dvere
Vyrobené na Slovensku
KVALITA „A"

BRUVO Slovakia

www.oknanasklade.sk
BRUVO Slovakia
Priemyselná 5, Sereď

plastový profil nemeckej výroby VEKA

kód: LETO30

Takto zálohovaním pomôžete dvakrát

Zvykli ste si už rýchlym pohľadom opáčiť, či plastová fľaša alebo plechovka nesie symbol zálohovania? Ak máte malé deti, možno sa aj u vás z hľadania „zetiek“ stali rodinné preteky. Viete však, ako sa účinok zálohovania môže zdvojnásobiť? Môžete zrecyklovať túto myšlienku:

André Silvestre má 64 rokov a žije v meste Caçapava v brazílskom štáte São Paulo. Raz stretol pána Antônia, ktorý už prekročil osemdesiatku. Napriek tomu denne nachodil takmer 10 kilometrov, zbieral plastové fľaše a plechovky a následne ich predával na účely recyklácie. Tak si po malých troškách zarábal na živobytie. André sa rozhodol starému pánovi pomáhať. Prevzal niekoľko kilometrov Antôniovej trasy, aby mu uľahčil prácu a nazbieral viac vratných fliaš či plechoviek.

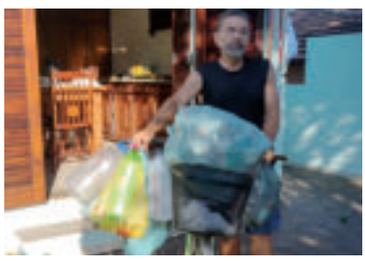
Po Antôniovej smrti André so svojimi pochôdzkami neprestal. Naopak – myšlienku pomáhať prostredníctvom zálohovaného materiálu „zrecykloval“ a svoj pohľad rozšíril ponad svoje okolie. V televízii totiž videl reportáž o práci nadácie ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi, ktorá pomáha núdznym a trpiacim na celom svete. André spomína: „V tej chvíli som si uvedomil, že nadácia ACN má dosah na chudobných ‚Antôniov‘ po celom svete a že s peniazmi utŕženými za fľaše a plechovky by som cez ACN dokázal viac, ako by som kedy mohol urobiť sám.“

André odvtedy posiela peniaze za vratný materiál nadácii ACN ako dary určené na podporu núdznych. Zároveň pomáha aj našej planéte – čistí totiž čoraz väčšiu plochu svojho mesta od povaľujúcich sa plastov a kovov, keďže začal chodievať na bicykli aj do vzdialenejších štvrtí. Každé ráno už od pol šiestej brázdi ulice a zbiera PET fľaše a plechovky.

Ďalšie znásobenie nenechalo na seba dlho čakať. Keď sa Andrého štedrosť stala známou v okolí, mnohé domácnosti začali separovať obalový materiál, aby ho potom predali a premenili na finančnú pomoc ľuďom, ktorí to potrebujú. Andrého myšlienku takto „recykluje“ čoraz viac obyvateľov Caçapavy.

Ponúkame túto inšpiráciu aj vám. Zrecyklujete Andrého nápad?

Viac o pomoci ACN núdznym nájdete na ***www.acnslovensko.sk***.



» ACN
zdroj foto ACN

Ako si bezpečne užiť leto

Počet prípadov ochorenia Covid-19 vo svete opäť postupne narastá, a ich zvýšené počty zaznamenáva aj Slovensko. Rezort zdravotníctva v tejto súvislosti zverejnil desať odporúčaní konzília odborníkov, ktoré vychádzajú z doteraz efektívnych opatrení a ktoré nám môžu pomôcť chrániť seba aj svoje okolie:

1. Pri príznakoch sa otestujme: V prípade príznakov akéhokoľvek ochorenia horných dýchacích ciest s príznakmi nádchy, kašľa, bolesti hrdla s teplotou, ostaňme doma, ochorenie „vyležme“ a neroznášajme infekciu. Urobme si samotest. V prípade ťažšieho stavu kontaktujme svojho lekára, ktorý môže indikovať potrebu PCR testovania.

2. Používajme rúško či respirátor: Na miestach s vysokou koncentráciou ľudí, ako sú, napríklad, kultúrne podujatia, odletové a príletové haly, čakárne a podobne, používajme rúško či respirátor (aj keď to platné pravidlá neprikazujú).

3. Zvýšme opatrnosť pri cestovaní: Prekrývajme si ústa a nos respirátorom počas cesty lietadlom, vlakom alebo autobusom.

4. Dodržujme odstup: Vyhýbajme sa kontaktu s cudzími ľuďmi, držme si odstup aspoň dva metre.

5. Vyhnime sa objímaniu: Pri stretnutiach so známymi sa neobjímajme a nebozkávajme. Podajme si len ruky.

6. Nezabúdajme na umývanie rúk: Dodržiavajme hygienické opatrenia – často si umývajme a dezinfikujme ruky, prípadne používajme rukavice.

7. Zaočkujme sa proti COVID-19: Odporúčame kompletnú očkovaciu schému - dve dávky vakcíny a posilňovaciu dávku.

8. Chráňme najzraniteľnejších: Ochraňujme predovšetkým najzraniteľnejšie skupiny ľudí, správajme sa zodpovedne k starším a k ľuďom s oslabenou imunitou. Pred kontaktom s nimi, najmä po návrate z dovoleniek, sa otestujme, používajme respirátor alebo aspoň rúško.

9. Povinný respirátor: Dôsledne dodržiavajme povinnosť nosenia respirátorov v zdravotníckych zariadeniach, lekárňach, a sociálnych zariadeniach.

10. Je potrebná opatrnosť: Buďme k sebe ohľaduplní, opatrní a nevystavujme sa zbytočnému riziku. A to aj v prípade, že sme ochorenie prekonali alebo nepatríme k rizikovým skupinám.

» ren

Doprajte si višne, sú plné vitamínov

Višne sú plody ovocného stromu čerešne višňovej. Pochádzajú pravdepodobne z oblastí juhozápadnej Ázie, odkiaľ sa toto ovocie postupne rozšírilo aj do iných oblastí sveta. Hoci višne možno patria kvôli svojej kyslej chuti k menej obľúbenému ovociu, obsahujú mnoho zdraviu prospešných živín a preto by sme na ich konzumáciu nemali zabúdať.

Existuje viacero odrôd višní, ktoré sa od seba líšia farbou, tá môže byť od žlto-červenej až po tmavšie červené odtiene, chuťou, ktorá môže byť sladkastá či menej až veľmi kyslá, či obdobím dozrievania - hoci najčastejšie dozrievajú v júni a júli.

Višne a vitamíny: Višne sú bohaté na vitamíny, a to hlavne vitamín C, ďalej vitamíny A, E, K a vitamíny skupiny B. Z minerálov obsahujú napríklad draslík, horčík, meď či mangán. Sú taktiež zdrojom vlákniny, ktorá je nevyhnutná pre zdravé tráviace procesy. Za svoje červené sfarbenie vďačia svojmu bohatému obsahu flavonoidových farbív, antokyánov, ktoré majú výrazné antioxidačné ako i protizápalové účinky. „Obsahujú i zdraviu prospešné karotenoidy, ako beta-karotén a pomenej i luteín a zeaxantín. Višne sú bohaté i na melatonín - hormón spolupodieľajúci sa na regulácii spánkového cyklu, vďaka ktorému môže konzumácia višní napomáhať pri zlepšovaní kvality a trvania spánku," konštatuje MUDr. Šranková z odboru podpory zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava.

Zber a použitie: Višne sa zbierajú už ako zrelé plody, a preto sú okamžite vhodné na konzumáciu alebo ďalšie spracovanie. Avšak skladovať ich môžeme iba niekoľko dní, a to najlepšie neumyté v chladničke, pričom umývať je ich vhodné až tesne pred ich konzumáciou. No môžeme ich aj vysušiť či zmraziť. Hodia sa na výrobu džemu alebo kompótu. Veľmi vhodné sú i do pečenia či do omáčok k mäsu a tiež sa z nich dá pripraviť šťava. Zo sušených višní si môžete uvariť výborný čaj.

Informácie poskytol Regionálny úrad verejného zdravotníctva Bratislava

» ren
zdroj foto RitaE pixabay

Komfortné dvere do každej vane

Montáž dverí do každej vane komfortne, iba za 8 hodín, bez búrania.

www.dveredovane.sk
0950 593 026

viac ako 1200 spokojných zákazníkov na Slovensku a v Rakúsku za uplynulý rok

68-05

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?
SKÚSTE TO
INZERCIOU
v našich novinách
0907 702 195
0905 719 134
0905 799 782

SLUŽBY

REZANIE BETÓNU
otvorov do panelu • jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky • odvoz odpadu
AKCIOVÉ CENY!
0908 447 006 www.jadrovevrtanie.sk www.rezaniebetonu.eu

39-0003 TT01

Ponúkame
KOMPLETNÚ MONTÁŽ ELEKTROINŠTALÁCIE do domov, bytov
PRERÁBKY, MONTÁŽ BLESKOZVODOV
NAPROJEKTOVANIE REVÍZIE
0940 600 478

7712220224

A JE TO!
» MALIARSKE A NATIERAČSKÉ PRÁCE
» ELEKTRIKÁRSKE A INŠTALAČNÉ PRÁCE
» STIERKOVANIE
» SADROKARTÓN
» OBKLADY A DLAŽBY
» POKLÁDKA PARKIET
» RUČNÉ OMIETANIE
» ZATEPĽOVANIE
» TAPETOVANIE
0903 150 740, 0905 470 264

16-0013

POLÍCIA PÁTRA

Dominik BENKO- hľadaná osoba.
Na 26 - ročného Dominika Benka vydal Okresný súd v Bratislave príkaz na zatknutie pre prečin krádeže. Menovaný sa zdržiava na neznámom mieste a doposiaľ sa nepodarilo zistiť miesto jeho súčasného pobytu.

Ružena SALAYOVÁ – hľadaná osoba.
Na 27 - ročnú Ruženu Salayovú vydal Okresný súd v Bratislave príkaz na dodanie do výkonu trestu pre majetkovú trestnú činnosť. Menovaná sa zdržiava na neznámom mieste a doposiaľ sa nepodarilo zistiť miesto jeho súčasného pobytu.

Tomáš SALAY – hľadaná osoba.
Na 25 - ročného Tomáša Salaya vydal Okresný súd v Bratislave príkaz na dodanie do výkonu trestu pre prečin marenia úradného rozhodnutia. Menovaný sa zdržiava na neznámom mieste a doposiaľ sa nepodarilo zistiť miesto jeho súčasného pobytu.

Akékoľvek informácie k hľadaným osobám môžete poskytnúť na známom telefónnom čísle 158 alebo na ktoromkoľvek útvare Policajného zboru.

STAVEBNÁ FIRMA MUREZSTAV s.r.o.
VYKONÁVA KOMPLETNE MURÁRSKE PRERÁBKY
bytov + domy, elektrika+voda, nátery striech
Materiál po dohode zabezpečíme.
KÚRENÁRSKE A STRECHÁRSKE PRACE
SŤAHOVANIE NÁBYTKOV + VYPRATÁVANIE BYTOV A PIVNÍC
Zálohu neberiem do predu.
Kontakt: 0948 785 322

40-0098

ČISTENIE HROBOV
DOSEKÁVANIE PÍSMA
Čistenie: Jednohrob 100€ 65€ Dvojhrob 150€ 95€
Impregnácia hrobu ZDARMA, Doprava ZDARMA
Obnova písma: 1,3€ 1€/znak.
Dosekávanie písma na cintoríne: Do 10 znakov 100€, 11-30 znakov 10€/znak, 31 a viac znakov 9€/znak
Krycie dosky už od 550€, pomník vrátane nápisu už od 550€
AKCIA!!Ceny platia pri objednaní do 15.7.
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.cisteniehrobu.sk
TABUĽKY S MENAMI, VÁZY A SVIETNIKY, NÁHROBNÉ FOTO, CHODNÍKY.....

18-0003

KOVOŠROT VAŠIN s.r.o.
Prevádzky: ČÁRY GBELY (objekt tehelne) HOLIČ (pri smaltovni)
• Likvidácia autovrakov
• Vyradíme Vám vozidlo z evidencie
• Odťahová služba ZADARMO!
www.kovosrotvasin.sk
Tel: 0903 373 854

63-35

KONT-BLESK
MATEJ SALAY, Kostolná 13, 900 24 Veľký Biel
ODVOZ DOVOZ
Odpadov veľkokapacitnými kontajnermi
Stavebného materiálu, štrku, piesku, drte
Zabezpečujeme prevoz VZV, UNC, traktorbágrov, malých stavebných strojov
e-mail: kontblesk@kontblesk.sk
02/45 91 62 97 | 0903 414 044

91-0059

čujte.sk
Čítajte viac na
www.cujte.sk

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

EKOLOGICKÉ
ČISTENIE FASÁD
A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje
profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná kontaktná technológia
Bez vysokotlakových čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy
ZĽAVA 40%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

65-004

AIW - Práca pre opatrovateľky seniorov v Rakúsku

- pracovať v Rakúsku môžete už o pár dní
- máme ponuky aj pre mužov!
- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža

Honorár 1 200 až 1 800 € brutto / 15 dní
Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

Kritériá pre spoluprácu :
- opatrovateľský kurz a prax
- dobrá znalosť nemeckého jazyka
- vek 25 až 60 rokov

Zavolajte hneď a zmeňte svoj život novou prácou
0800 24 24 44
Jednoducho spolu prejdeme všetky kroky k novej práci.

www.aiw.sk Facebook: aiwsk

32-0032

KÚPIM PAROŽIE
Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny + výkup
vzduchoviek a mincí.
Celá SR

tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

461220002

KÚPIM
MALOTRAKTOR,
AGZAT, VARI,
bubnovú kosačku,
mulčovač

Tel: 0950 735 425

75-58

Okenné sušiaky
Montáž bez narušenia fasády alebo okenného rámu

AKCIA DO 31. JÚLA 2022

0944 113 140
www.susiakynaokna.sk

13 122 0304

ENVIROTHERM
PROFESIONALITA & KVALITA

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 usporených financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

€ 4399
vrátane montáže
ZÁRUKA 10 ROKOV OD VÝROBCU

- 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

FOTOVOLTAICKÁ ELEKTRÁREŇ
3115 W

- pozostáva z 7 panelov o výkone 445W +menič
- zariadenie na kľúč
- návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3500 kWh

Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

€ 4590

záruka 25 rokov od výrobcu

infolinka 0800 909 909, 0951 909 909 fb.com/envirotherm.sk
www.envirotherm.sk kontakt@envirotherm.sk

86-0013

MONTTER
ZIMNÉ ZÁHRADY * TIENENIE * ZASKLENIE

Montáž aj do 4 týždňov !

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI
ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB
ORECH

Montujeme po celom Slovensku
Hliníkové záhrady za cenu drevených!
Montáž ZDARMA !
E-mail: OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

Nehľadajte 2 alebo 3 firmy, my robíme všetko čo potrebujete...
www.montter.sk - 0919 383 881 - 0919 383 363

87-0004