

BRATISLAVSKO východ



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností

Do nového tímu **HĽADÁME****REVÍZNEHO TECHNIKA VTZ PZ**

Požiadavky: VP typ B a platné osvedčenie v rozsahu B f,g,h
Ponúkame: služobný automobil a prácu v príjemnom kolektíve
Plat: nadštandardné fin. ohodnotenie: **2000 až 3500 €/mesiac**

Kontakt pre záujemcov:

cervenka@rssr.sk, +421 902 044 444

PÔŽIČKY 0918 709 028
od 18 - 80 ROKOV
od 400€ do 30 000€
www.bestpozicka.sk

Kúpime byt v pôvodnom stave,
ponúknete.



www.wfg.sk / 0910 888 666

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

**OBCHODNÁ SPOLOČNOSŤ
V BRATISLAVE PRIJME**

VRÁTNIKA - INFORMÁTORA
do veku 65 rokov
do nepretržitej prevádzky

Nie je potrebný kurz SBS, potrebná zdravotná spôsobilosť.
Hodinová mzda - 4,449 € / hod.

+ zákonom stanovené príplatky za prácu vo sviatok,
nočnú prácu, prácu cez sobotu a nedeľu od 40 do 100%

Kontakt: 0905 624 713

EURO-MONT
BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET
Bezprašná technológia

- LAKOVANIE
- OLEJOVANIE
- VOSKOVÝ OLEJ

Predaj a montáž:
PARKIET A PODLÁH

0917 755 577

www.brusenieparkiet.com
www.euromont.sk

**Penzión seniorov
OÁZA**
Penzión seniorov
ponúka bývanie
v izbe vo vlastníctve
seniora pri Galante
www.penzion-seniorov.sk
0905 822 956

INZERCIA

0905 719 132

POLIKLINIKA
BEZRUČOVA

**OD 1. MARCA 2024 OTVÁRAME
NOVÉ DETSKÉ AMBULANCIE**

PRIJÍMAME NOVÝCH PACIENTOV



**Gastroenterologické
Centrum Junior**
BEZRUČOVA

NAŠE SLUŽBY

- Gastroenterologická starostlivosť o deti od 0 do 19 rokov
- Komplexná diagnostika a liečba ochorení tráviaceho traktu, pečene a pankreasu
- Komplexná starostlivosť o detských pacientov s nešpecifickými zápalovými ochoreniami čreva vrátane biologickej liečby
- Špecializovaná starostlivosť o pacientov s celiakiou a autoimunitnými ochoreniami tráviaceho traktu a pečene
- Endoskopické vyšetrenia u detí (kolonoskopia, gastroscopia) s možnosťou analgosedácie alebo celkovej anestézie
- Diagnostika a liečba refluxovej choroby pažeráka vrátane možnosti vyšetrenia 24 hod. pH metrie
- Možnosť vyšetrenia výdychovými záťažovými testami

ZĽAVA 25%
na vstupné vyšetrenie
pre prvých 100
detských pacientov

Gastroenterologické Centrum Bezručova Junior
tel.: 02/ 39 22 30 10, e-mail: gastrojunior@polibez.sk
Objednanie online: www.poliklinikabezrucova.sk



**Pediatrické
Centrum**
BEZRUČOVA

NAŠE SLUŽBY

- Komplexná starostlivosť v odbore všeobecné lekárstvo pre deti a dorast
- Základné aj nadštandardné preventívne prehliadky
- Základné aj nepovinné očkovania
- Predoperačné vyšetrenia
- Homeopatická liečba

Pediatrické centrum Bezručova

tel.: 02/ 33 22 11 12, e-mail: pediatria@polibez.sk

Objednanie online: www.poliklinikabezrucova.sk

Pri registrácii do 29.2.2024
ZÍSKATE ROČNÚ KARTU
nadštandardnej starostlivosti
za zvýhodnenú cenu.

Moje zdravie, moja Bezručka

www.poliklinikabezrucova.sk

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

Zora Kováčová 0905 719 132

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



DISTRIBÚCIA (97240 domácností)

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	Galantaľo+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňiansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezínsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	60.750	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49.930	Trnávsko
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	MartinskotR
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	Bardobejovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerisko=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

Po sviatkoch opäť vo forme

Mnoho ľudí rieši v prvých týždňoch a mesiacoch po novom roku rôzne diéty či očistné kúry. Podľa odborníčky však na ne máme radšej rýchlo zabudnúť, pretože si nimi spomáme metabolizmus.

„Vhodné je postupne pridávať zdravšie jedlá a zamieňať za tie, ktoré ste jedli predtým. Na podporu trávenia je vhodné využiť také potraviny, ktoré nastolujú zdravý rovnováhu v črevách, prípadne obnovujú črevnú flóru: kyslá kapusta, bryndza, zeleninový či mäsový vývar, zeler ako prírodné antibiotikum, škoric a klinčeky“, radí Mgr.Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Ako ďalej objasňuje, ľudské telo je prispôsobivé a dokáže viaceré procesy riadiť úplne samo. Zmena stravovania zo dňa na deň by mohla znamenať pre organizmus šok.

Dôležitá je pravidelnosť - Počas sviatkov často konzumujeme rôzne koláčiky, dojedáme po večeroch šalát a reze. Po sviatkoch s týmito nerestami prestávame. Tým, že počas sviatkov nechodíme ani do práce, tak máme narušený aj bežný chod dňa. Znamená to, že ideme neskôr v noci spať, ráno nemusíme skoro vstávať, to všetko vedie podľa odborníčky k nepravidelnostiam v jedle a stravovaní a tiež k priberaniu.

„Ak chceme návrat k predvianočnému telu podporiť, je potrebné do stravovania vrátiť pravidelnosť“, prízvukuje.

Upravte pitný režim - Veľmi dôležité je podľa odborníčky upraviť aj svoj pitný režim - sladené nápoje, ktoré často nechýbajú vo vianočnom jedálničku nahradíme len čistou vodou, ktorá je vynikajúca pre správne fungovanie organizmu aj pre chudnutie. „Na zmenu a úpravu stravovania je dôležité použiť zdravý sedliacky rozum. Žiadne diéty, tabletky, nápoje alebo iné zázračné rýchle kúry. Stačí sa viac hýbať, pravidelne jesť, piť vodu - najlepšie z vodovodu. Svoju tráveniu ulahodíte aj bylinkovými čajmi – mäťou, medovkou, materinou dúškou. Pravidelnou pohybovou aktivitou získame lepšiu fyzickú kondíciu, štíhlejší vzhľad, ale aj psychickú pohodu,“ uzatvára.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb



» ren zdroj foto Couleur pixabay

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk

SADA BIELYCH KONFERENČNÝCH STOLÍKOV

-10%

decorem.sk

OTOČNÉ KRESLO FUTURA - MINT

-10%

Využite kód: OPLATISA10

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA10 do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

Občianska riadková inzercia	
01 AUTO-MOTO / predaj	
02 AUTO-MOTO / iné	
08 STAVBA	
»Kúpim haki lešenie. Tel. 0908 532 682	
09 DOMÁCNOSŤ	
10 ZÁHRADA A ZVERINEC	
11 HOBBY A ŠPORT	
12 DEŤOM	
13 RÔZNE / predaj	
14 RÔZNE / iné	
»Kupim stare ceskoslovenske cigarety, aj celé zbierky 0907315640	
15 HĽADÁM PRÁCU	
16 ZOZNAMKA	

Hľadáte ľudí?

inzerujte

v tejto rubrike

0905 719 132

PALIVOVÉ DREVO

POLIEŇKA BUK, DUB, HRAB, SMREKOVÉ PELETY

Neváhajte sa zásobiť palivovým drevom už dnes!

0917 649 213

Prijmeme VODIČOV na

TRAKTORY

v Bratislave

Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov

Bližšie informácie: 0905 449 843

Top práca SBS

v Bratislave

ak ste zodpovedný, spoľahlivý a máte záujem o stabilné pracovné miesto, tak ma neváhajte kontaktovať:

Po - Pi: 08:00 - 18:00

0950 730 645

Základná hodinová mzda 6€ brutto + všetky zákonné príplatky za prácu (v noci, v sobotu, v nedeľu a počas ŠS).

Finančný príspevok na stravu vyplácaný v hotovosti, alebo na účet.

Všetko oficiálne na výplatnej páske!

Bonus pre zamestnancov: 500 € náborový príspevok vyplácaný 10 mesiacov po 50 €, príspevok na cestovné 50 €/mesiac, príspevok na ubytovanie 100 €/mesiac a veľa ďalších benefitov s oboznámením sa na osobnom pohovore.

Tešíme sa na spoluprácu práve s Vami.

Pomaranče sú plné zdravia

www.cujte.sk

Chcete si podať inzerát?

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

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

Riadková inzercia realit je od 26.10.2023 zrušená, inzerat si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätanou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. Upozornenie! Služba nefunguje u operátora 02 a 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerat na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerat uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, BV zameňte za skratku novín, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na obchodnú prevádzku
v Bratislave (Billa)
Mzda: 5,54 € /h. brutto
Nástup ihneď. POS možné robiť popri práci

0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na obchodnú prevádzku
v Bratislave-Danubia (Kaufland)
Mzda: 5,54 € /h. brutto
Nástup ihneď. POS možné robiť popri práci

0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk

KOVOŠROT VAŠIN s.r.o.

Prevádzky:
ČABY
GBELY (objekt tehelne)
HOLIC (pri smaltovni)

• Likvidácia autovrakov

• Vyradíme Vám vozidlo z evidencie

• Odtahová služba ZADARMO!

www.kovosrotvasin.sk

Tel: 0903 373 854

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov pre oblasť
Záhorská Bystrica
Mzda: 5,20 € /h. brutto
Nástup ihneď. POS/osvedčenie o absolvovaní
kurzu OS - NUTNÉ!

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

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na obchodnú prevádzku
v Bratislave - Gagarinova (Lidl)
Mzda: 5,77 € /h. brutto
Nástup ihneď. POS možné robiť popri práci

0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk

SBS GUARDING s. r. o.

príjme strážnikov na obchodnú prevádzku
v Bratislave - Kamenné námestie (Lidl)
Mzda: 5,77 € /h. brutto
Nástup ihneď. POS NUTNÝ / OSV o kurze,
POS možné robiť popri práci

0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk

čujte.sk

Kalendáre
nás sprevádzajú

www.cujte.sk

Po prečítaní noviny odhodte
do triedeného odpadu / PAPIER /

Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava
výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu

PRIJME IHNEĎ

• TLAČIAROV

• PRACOVNÍKA DIGITÁLNEJ MONTÁŽE

• PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV

• MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV

Mzda:

min. 1 450 € - 2 000 €
od skúseností a zručností uchádzača

• SKLADNÍKA

• OBRÁBAČA KOVOV

• EXPEDIENTA

• ROBOTNÍKOV do výroby, lisovne a expedície

• NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK

Mzda:

min. 1 050 € - 1 500 €
od skúseností a zručností uchádzača

Benefity:

13. a 14. mzda

• každoročné zvýšenie mzdy

• mimoriadne a jubilejné odmeny

• hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

Požiadavky:

• zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci

• vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

Bližšie informácie:

tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,
e-mail: kariera@grafia.sk, www.grafia.sk

Mzda vrátane príplatkov do 250 € a základnej zložky mzdy od 640 € - 1000 €

S
U
D
O
K
U

		8		9	3		6	2
				2			8	
								1
4	5			3	9			
		1				5		
2	3							
	2		3	6	8			
				2		1		
5		3	1					

BV24-04 strana 3



98,90€

HUGO BOSS BOSS Alive
Parfumovaná voda 80 ml

Demro.sk



31,15€

Gillete 4 v 1 Precízny
Zastrihávač Na Telo A Bradu

Demro.sk



329,00€

SMEG Espresso kávovar
50 s Retro

Domkavy.sk



14,55€

Ceresit Stop Vlhkosti
Aero 360°

Demro.sk



25,90€

Musetti zrnková káva
Intenso - 1kg

Domkavy.sk



255,00€

Plynová varná doska
Whirlpool GOFL 629/NB

ZlavneneSpotrebice.sk



22,22€

Plachta na gril
Valencia, 105x58x95 cm

Profitent.sk



490,24€

Rotavátor, kultivátor
Worcraft WPLM112

Profitent.sk



38,00€

Nylonový pelech pre psov
Čierny 70x80 cm

Profitent.sk



29,89€

ORION Forma na bábovku
MARISSA, 24 cm

Kuchyňovo.sk



1,66€

Žiarovka OSRAM® LED GU10
36° 5W/2700K

Profitent.sk



399,00€

Štiepačka na drevo
VARI 5T

trtechnic.sk

www.TonerPartner.sk



24,34 €

HP 44A
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €

HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom

12,32 €

HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:

www.oplatisa.sk



ZUBNÁ KLINIKA GENIUS DENT



**SLUŽBY V OBLASTI STOMATOLÓGIE
V PLNOM ROZSAHU A VYSOKEJ KVALITY
ZA DOSTUPNÉ CENY**

BEZPLATNÁ VSTUPNÁ PREHLIADKA A CENOVÁ PONUKA

Bezplatný transfer zo železničnej stanice v Mosonmagyaróvár na kliniku

Maďarsky, nemecky, anglicky a francúzsky hovoriaci personál

www.geniusdent.hu

Telefón: +36/96 566 424 +36/96 576 393

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY
gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

Stannah

**-10%
ZĽAVA**

**č.1
NA
SLOVENSKU**

**Stoličkové výťahy Stannah. Slovenská
voľba č. 1 na prekonávanie schodov.**

Schodiskový výťah Stannah je
vhodný pre každé schodisko,
lomené, rovné, vnútorné alebo
vonkajšie. Používanie schodov
nikdy nebolo také jednoduché.



Na celom
Slovensku

Pre ŽP občanov
možnosť vybaviť
na zakúpenie
stoličkového
výťahu peňažný
príspevok od štátu.

- Vynikajúca kvalita výrobkov
- Zákaznícka podpora 24h/7d
- 157 rokov výrobcu

Zavolajte zadarmo

0800 162 162

www.stannah.sk

Táto ponuka je k dispozícii do 9. 2. 2024 a nie je
platná s inými kampaňami alebo ponukami.

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

**ZĽAVA
50%
rodinné
domy**

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

Oplatí sa! .sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55

galerica.sk

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	AKCIA 549 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk