

# BRATISLAVSKO západ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 106 540 domácností



Čítajte nás:

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

## POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE  
DO 31.07.2025**

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,  
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA  
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČIME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

• sťahovanie • likvidácie  
• výnos • prenos nábytku

**JOŽOVCI**

0911 107 792  
0903 594 868

»»» ZŤP, dôch. -10% «««

## Požičaj si campervan

+421 915 717 358 • [www.flakamesa.sk](http://www.flakamesa.sk)

## KÚPIM BYT V BRATISLAVE

platba v hotovosti

0905 338 888  
0903 909 888

## UMÝVANIE OKIEN

UPRATOVANIE  
TEPOVANIE

Vysoká  
kvalita

## MALIARSKÉ PRÁCE

[www.topservis-bratislava.sk](http://www.topservis-bratislava.sk)

0908 437 079

Ing. Kuboška Dušan

## NAŠE SLUŽBY PRE VÁS:

- renovácia dverí
- kľučky, zámky, sklo
- servis vstavaných skriň
- renovácia vstavaných skriň

obhliadky: **0905 605 934**  
prevádzka: **0948 288 791**

Odeská ulica 75, 821 06 Bratislava  
[renovacia@renovacia-dveri.eu](mailto:renovacia@renovacia-dveri.eu)  
[www.renovacia-dveri.eu](http://www.renovacia-dveri.eu)

## Strojové maľovanie interiérov novostavieb

[www.maom.sk](http://www.maom.sk)

0905 816 749

## OPRAVA STRECHY

- » oprava a údržba
- » odstránenie zatekania
- » klampiarske prvky
- » odkvapový systém

0903 969 611



**Slovenská Grafia a.s.**

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



## PRIJME IHNEĎ

- **KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV**
- **PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV**
- **MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV**

Mzda: **min. 1 450 € - 2 100 €**  
od skúseností a zručností uchádzača

- **ROBOTNÍKOV do výroby**
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

Mzda: **min. 1 130 € - 1 600 €**  
od skúseností a zručností uchádzača

### Požiadavky:

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

Mzda vrátane príplatkov do 250 € a základnej zložky mzdy od 700 € - 1000 €

**Benefity: 13. a 14. mzda**

- každoročné zvýšenie mzdy
- mimoriadne a jubilejné odmeny
- hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

### Bližšie informácie:

tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,  
e-mail: [kariera@grafia.sk](mailto:kariera@grafia.sk), [www.grafia.sk](http://www.grafia.sk)

## LETNÁ AKCIA!

na komôrkové a trapézové  
polykarbonáty

zľavy  
až do

**30%**



Koš - 046/5430 771, [zenit@zenitsk.sk](mailto:zenit@zenitsk.sk)  
Košice - 055/6254 006, [kosice@zenitsk.sk](mailto:kosice@zenitsk.sk)

## Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO  
západ

EV 6238/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia: Martinčekova 17  
BRATISLAVA  
bratislavsko@regionpress.sk

## INZERCIA

Zora Kováčová 0905 719 132  
Edita Schubertová 0910 922 916  
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri

## DISTRIBÚCIA (106.540 domácností)

Každý týždeň: Dlhé Diely, Karlova  
Ves, Dúbravka, Lamač, Petržalka, De-  
vínska Nová Ves, Devín, Horský park,  
Žáhorská Bystrica, Rusovce, Jarovce,  
Čunovo, Koliba, KramáreVydavateľ nezodpovedá za obsah a  
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-  
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-  
de, že viete o mieste, kam naše noviny  
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

## Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANSKO-SALIANSKO
HC	30.330	HĽHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOUČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	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	LUČEŇSKO-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	ŽILIA
ZB	50.780	ŽILINSKO-BY

## Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKE-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	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

## V Trnave sa začínajú bezplatné prehliadky

Ak vás počas leta zavedú cesty do Trnavy, nenechajte si ujsť príležitosť absolvovať bezplatné letné prehliadky Trnavy so sprievodcom a lepšie tak spoznať toto pekné mesto s bohatou históriou. Prehliadky sa budú konať počas celých letných prázdnin a záujemcovia sa ich môžu zúčastniť bez registrácie. Sprievodca na nich počká každý pracovný deň o 10.30 h pred mestskou vežou.

Prehliadky mestom sprevádza sprievodca cestovného ruchu s výkladom v slovenskom aj anglickom jazyku. Trvajú 60 minút a odkrývajú dve tváre Trnavy. Zatiaľ čo v pondelok, stredu a piatok sa venujú sakrálnnej Trnave – účastníci navštívia Baziliku sv. Mikuláša a Kostol Najsvätejšej Trojice, v utorok a vo štvrtok zasa skupina spoznáva svetskú Trnavu, teda stredoveké Západné krídlo radnice, jednu z báhň mestského opevnenia a históriu najzachovalejšieho fortifikačného systému v Európe. „Letné prehliadky sú akosi ochutnávkou, spštením programu v meste, no predovšetkým sú zdrojom cenných informácií o meste s bohatou históriou. Stačí prísť a bez registrácie si vychutnať prechádzku obohatenú o najdôležitejšie informácie a miesta, ktoré by mal poznať každý, kto sa do Trnavy vyberie,“ hovorí Alexander

Prostinák, riaditeľ Oblastnej organizácie cestovného ruchu Trnava Tourism.

## Prehliadky štartujú denne

Prehliadky štartujú denne o 10.30 h pred mestskou vežou. Vhodné sú pre deti od 5 rokov, dospelých aj seniorov. Výklad prebieha v slovenčine a v prípade účasti cudzojazyčných návštevníkov aj v angličtine. Organizátori odporúčajú, aby väčšie, organizované skupiny, využili samostatný termín prehliadok. „Letné prehliadky sú určené pre individuálnych návštevníkov nie väčšie skupiny. Pre najvyšší komfort návštevníkov odporúčame väčším skupinám rezerváciu individuálneho termínu mimo organizovaných skupinových prehliadok,“ dodáva Alexander Prostinák.

Letné bezplatné prehliadky Trnavy sú realizované vďaka finančnej podpore Ministerstva cestovného ruchu a športu Slovenskej republiky.



» ren

zdroj foto Región Trnava

**REZANIE BETÓNU**  
KRÁTKA ČAKACIA DOBA  
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu  
jadrové vŕtanie otvorov  
statické posudky  
odvoz odpadu

0908 447 006  
www.jadrovevrtanie.sk

**HĽBKOVÉ** Karol Mikláš  
**TEPOVANIE**

sedáčky, posteľe,  
koberce, kožené sedáčky

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

**EURO-MONT**  
**BRÚSENIE DREVENÝCH PARKIET**  
Odborne a kvalitne!

Široký výber povrchových úprav lakom alebo olej-voskom  
Bezprašná technológia  
Predaj a montáž drevených parkiet  
Oprava a výmena poškodených parkiet

Kompletná renovácia  
s 3x lakovaním  
už od 15,99€/m<sup>2</sup>

0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

**STAVEBNÉ PRÁCE**  
murárske práce  
zateplovanie  
maľovanie  
rekonštrukcie bytov  
zámkové dlažby  
ploty

0944 373 847

**INZERCIA**  
0905 719 132

**čujte.sk**  
Čítajte nás:

www.cujte.sk

**STRECHY, TESÁRSKE A POKRÝVAČSKÉ PRÁCE**  
zateplenie domov,  
rekonštrukcie, prístavby,  
nadstavby, omietky,  
potery, maľovky,  
nátery striech,  
elektroinštalácie, izolácie  
domov, výmena rín,  
jadrá, zámková dlažba,  
oplotenia, altány

ZĽAVA PRE SENIOROV  
20%

0948 107 877

**čujte.sk**

Pripravte  
si pochútky z grilu

www.cujte.sk

Riadková  
inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

»KÚPIM HAKY LEŠENIE 0908  
532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

7 DEŤOM

8 DARUJEM

»Darujem Gramo platne 02  
63834946

9 ZOZNÁMENIE

0 RÔZNE

Chcete si  
podať riadkový  
inzerát?Pošlite SMS na tel. č. 8866  
v tvare RP (medzera) BZ  
(medzera) číslo rubriky  
(medzera) Text inzerátu.Príklad:  
RP BZ 7 Predám hlbkóky  
modrý kočík. 0987 654 321Inzerát bude po skontrolovaní spo-  
platený spätnou SMS, ktorú Vám  
využije váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

- Text do 50 znakov 1 €
- Text do 100 znakov 2 €
- Text nad 100 znakov 3 €

## Číslo rubriky:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky  
na akcie, ponuky zamestnania  
a reality v riadkovej inzercii neu-  
verejňujeme. V prípade záujmu  
o zverejnenie tohto typu inzerátu  
kontaktujte našich obchodníkov.  
SMS je možné podať aj v novinách  
v iných regiónoch. V takom prípa-  
de nahraďte písmena „BZ“ v texte  
Vašej SMS kódom novín, ktorý naj-  
dete v tiráži.  
(Službu platbarnobilom.sk  
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

**NEVYHADZUJTE KNIHY  
DARUJTE ICH NÁM**  
0907 701 786

**NÁTER EUROOKIEN,  
OKIEN A DVERÍ**

Objednávky:  
0905 621 229

**KLIMATIZÁCIE**



0951 305 288  
alpaca-klima.sk

**SBS GUARDING s. r. o.**

pracovná pozícia: bezpečnostný pracovník  
na prevádzke Billa

oblasť: Billa Záhorská Bystrica

**Mzda: 6 €/hod. brutto**

nástup: ihneď + možnosť ubytovania  
požiadavky: preukaz odbornej spôsobilosti  
alebo osvedčenie, bezúhonnosť, spoľahlivosť

Kontakt. osoba: Andrej Tel. kont.: 0948 137 340  
Pre bližšie info treba volať (nie písať)

**NAJLACNEJŠIE  
VYPRAŤAVANIE**  
domov, bytov,  
pováľ, záhrad,  
pivníc a garáží

0940 300 123

**PALIVOVÉ  
DREVO**

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke  
hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk  
0917 649 213

**PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS**  
na obchodnú prevádzku - BRATISLAVA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej  
spôsobilosti,  
zdravotná spôsobilosť,  
bezúhonnosť

corado@corado.sk  
0948 116 981

**Plemenárske služby SR, š.p. ponúkajú  
na predaj verejnou súťažou osobné  
motorové vozidlá kategórie M a jedno  
motorové vozidlo kategórie N,  
bližšie informácie a fotografie  
sú zverejnené na stránke www.pssr.sk  
a na FB Plemenárske služby SR, š.p..**

**Kontaktná osoba: Ing. Tibor Kiác,  
e-mail tiborkiac@pssr.sk,  
tel. 0915 851 579, 02/62 319 209  
v čase od 8:00 do 15:00 h.**

Vozidlo	EČV	Rok výr.	km	Cena s DPH	Platnosť STK, EK
Opel Vivaro 1,6 D	ZA877IO	2020	164 540	4 425,- €	13.06.2026
Škoda Fabia Combi 1,2 TSI	TT903IO	2015	193 980	3 836,- €	23.8.2025
Škoda Fabia Combi 1,2 TSI	DS263FB	2015	134 174	5 409,- €	30.08.2025
Škoda Fabia Combi 1,2 TSI	DS328FB	2015	161 956	4 704,- €	14.09.2025
Škoda Fabia Combi 1,2 TSI	TT652GN	2016	165 715	5 163,- €	03.10.2026
Škoda Fabia Combi 1,2 TSI	TT639GC	2015	145 146	5 087,- €	20.07.2025
Škoda Octavia 1,6 TDI	DS285FR	2017	282 720	6 139,- €	Dočasne vyradené z evidencie
Škoda Fabia Combi 1,2	PO486EY	2014	131 041	1 732,- €	Dočasne vyradené z evidencie
Škoda Fabia Combi 1,2 TSI	BB029FE	2015	155 830	1 193,- €	30.8.2025
Škoda Fabia Combi 1,2 TSI	LM175CR	2015	250 672	1 108,- €	25.8.2025
Škoda Fabia Combi 1,2 TSI	BL328KH	2015	248 803	1 236,- €	Dočasne vyradené z evidencie

## Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom



užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantnú organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+.

text: Medika Expert

**MEDIKA  
EXPERT**

**Môžete teraz  
objednať na:**

www.medikaexpert.sk  
alebo na tel.:

**0904 552 345**

Volajte v pracovné dni:  
od Pondelka do Piatka,  
od 10:00 do 16:00 hod.

# Dobre zbalený batoh a správna príprava sú kľúčové

## Ako sa vychystať na turistiku

**Chystáte sa obuť si turistické topánky a vydať sa do hôr za novými dobrodružstvami? Skôr ako tak urobíte, nezabudnite si všetko poriadne premyslieť a nachystať. Nielenže sa tak môžete vyhnúť možným ťažkostiam, ale si aj lepšie celý výlet vychutnať. Pomôcť vám pritom môžu odporúčania odborníkov.**

Základom ochrany zdravia počas turistiky je predovšetkým dôkladná príprava. „Vašu výbavu aj plánovanie prispôbte konkrétnemu prostrediu, respektíve miestu, kam sa chystáte. Oboznámte sa preto vopred s terénom a podmienkami. Ak sa na turistiku vyberiete s dieťaťom, výbavu, terén, jeho náročnosť a dĺžku uspošobujte v prvom rade dieťaťu s ohľadom na jeho vek,“ odporúčajú na sociálnej sieti odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) a zároveň radia nasledovne:

### Na čo myslieť

Nezabudnite si overiť predpoveď počasia a skontrolovať prípadné výstrahy Slovenského hydrometeorologického ústavu alebo Horskej záchranej služby.

Ideálne je vyraziť na túru v skupine, nie osamote.

časť krku a uši. Ochranný krém je pri turistike, vrátane horského prostredia, nevyhnutný. Na ochranu pred slnečným žiarením používajte prípravky s vysokým ochranným faktorom (SPF 50+), ktoré naneste na všetky slnku vystavené časti pokožky, najmä na oblasť tváre, vrátane krku, uší a zátylku. Nezabúdajte ani na pery – použite balzam s UV filtrom, pretože pery majú nízku schopnosť vytvárať vlastnú ochranu a sú veľmi citlivé na slnečné žiarenie.

Prípravky na ochranu pred slnkom nanášajte 20 – 30 minút pred vystavením sa slnečnému žiareniu, aby sa znížilo riziko spálenia pokožky na minimum. Aplikáciu opakujte každé 2 hodiny, prípadne častejšie, a to v závislosti od miery potenia či po kontakte s vodou.

Zrak chráňte slnečnými okuliarmi s UV filtrom. Pri výbere sa uistite, že sklá obsahujú UVA a UVB filtre. Okuliare by mali byť dostatočne veľké a priliehavé, aby chránili aj pred odrazenými lúčmi napríklad od skál či vody.

### Voda

Pribalte si čistú, prípadne minerálnu vodu. Nespoliehajte sa na horské pramene alebo studničky pri turis-



Chráňte sa pred slnkom.

*zdroj foto marcinjozwiak pixabay*

Oblečte sa primerane podmienkam a zbaľte sa tak, aby vás neprekvapil akýkoľvek vrtoch počasia. Dôležitá je kvalitná nepremokavá a nešmyklavá turistická obuv a vetruodolná a nepremokavá vrchná vrstva.

Nezabúdajte na ochranu pred kliešťami. Majte na pamäti, že kliešte sú rozšírené aj v oblastiach, kde sa dosiaľ vyskytovali zriedka, preto sú vhodné dlhé nohavice, ktoré si môžete zastrčiť do ponožiek. Preferujte svetlé oblečenie, na ktorom kliešťa ľahšie zbadáte. Používajte repelenty. Po návrate z prírody si treba dôkladne prezrieť celé telo a v prípade nálezu kliešťa ho čo najskôr odstrániť.

### Obsah batoha

#### Ochrana pred slnkom

Na ochranu pred slnkom si nezabudnite zobrať vhodnú pokrývku hlavy. Dbajte na to, aby tienila aj zadnú

tických chodníkoch. Pamätajte, že aj voda, ktorá je priehľadná, bez zákalu, zápachu a má „dobrú chuť“, nemusí byť zdravotne bezpečná. Vodou z neznámeho zdroja sa môžu šíriť predovšetkým pôvodcovia črevných nákaz. Ochorenia sa môžu prejaviť príznakmi ako nevoľnosť, bolesti brucha a hlavy, hnačky, kŕče a zvracanie, teploty až triašky.

V chladnejšom období je vhodné mať so sebou aj teplý nápoj – čaj. Konzumáciu alkoholu neodporúčame.

### Jedlo

Množstvo jedla prispôbte dĺžke túry. Ideálne je zbaľiť si trvanlivé potraviny, ktoré si nevyžadujú chladiarske skladovanie, ako napríklad paštéty/konzervy, chlieb, pečivo, tiež čerstvé ovocie a zeleninu. Jedlo na turistiku by malo obsahovať vzhľadom na vynakladanú fyzickú námahu



Ilustračné foto.

*zdroj foto Sorbyphoto pixabay*

bielkoviny a komplexné sacharidy – napríklad celozrnný chlieb, tuniak vo vlastnej šťave, sušené mäso. Vyhnite sa rýchlo sa kaziacim potravinám, ktoré treba skladovať v chlade, ako napríklad tresku či iné majonézové šaláty, šunku, údeniny, syry a podobne.

Ak chcete konzumovať lesné ovocie, ktoré nájdete počas cesty, tak určite až po dôkladnom umytí pitnou vodou. Ani na tento účel nevyužívajte vodu, ktorá nie je označená ako pitná. Neumyté lesné plody môžu mať na svojom povrchu napríklad vajčička pásomnice líščej, ktoré môžu spôsobiť nepríjemné ochorenie - echinokokózu. Inkubačný čas, teda čas od nakazenia sa po objavenie sa prvých príznakov môže trvať aj niekoľko rokov. Kliniky sa ochorenie prejavuje najmä tvorbou cyst, najčastejšie v pečeni. Cysty sa zriedkavo môžu vyvinúť aj v inom orgáne, vrátane pľúc, obličiek, sleziny, nervového tkaniva. V skorých štádiách infekcie sú často jedinými prejavmi bolesti brucha a obštrukcia žľčových ciest.

### Lekárnička

Do lekárničky s prvou pomocou si pribalte aj lieky, ktoré bežne užívate. Nezabudnite ani na opaľovací krém s vysokým SPF, najmä do horských oblastí. Zide sa vám aj účinný repelent, a to najmä proti kliešťom či komárom.

### Mobilný telefón

Nainštalujte si aplikácie záchraných služieb, ale majte na pamäti, že

nie všade je dostatočný signál, aby fungovali. Uložte si preto ich čísla, aby ste ich mohli v prípade potreby kontaktovať aj telefonicky. Mobil majte pred odchodom plne nabitý a vhodné je tiež pribaliť si power banku (externú batériu na dobíjanie).

### Ochráňte sa pred búrkou

Počas výletov do prírody nás môže zastihnúť aj búrka. Aj v tomto prípade ponúkajú odborníci z ÚVZ SR zopár rád, ako sa pred ňou chrániť:

- V prípade výletov do prírody zväzťe počasie v aktuálny deň, nepreceňujte svoje fyzické schopnosti.
- Počas búrky sa nezdržiavajte na otvorenom priestranstve, vo vode, ani pri otvorených lokalitách vodných plôch a v ich blízkosti.
- Vzdialte sa od vysokých stromov, stožiarov, plotov či zábradlí.
- Snažte sa prečkať búrku v suchom interiéri.
- Zamedzte kontaktu s vodivými predmetmi - kovové predmety, dáždnik či turistické palice dajte čo najďalej od seba.
- Ak sa v teréne pohybujete ako väčšia skupina ľudí, snažte sa rozptýliť na vzdialenosť aspoň troch metrov.
- Pri ústupe pred búrkou sa snažte robiť menšie kroky a ruky držte pri tele, aby ste minimalizovali riziko krokového napätia.

**Informácie poskytol**  
**ÚVZ SR**  
**» ren**



Pribalte si čistú, prípadne minerálnu vodu.

*zdroj foto RitaE pixabay*



**68,80€**

**BOSS Alive HUGO BOSS**  
Parfumovaná voda 80 ml

[Notino.sk](http://Notino.sk)



**27,52€**

**Gillette Styler** zastrihávač  
a holiaci strojček 4 v 1

[Demro.sk](http://Demro.sk)



**1.299,00€**

**Pákový kávovar Lelit Mara X**  
PL62X V2

[Domkavy.sk](http://Domkavy.sk)




**199,00€**

**PARKSIDE® Benzínová**  
kosačka PBRM 39 D3

[Lidl.sk](http://Lidl.sk)



**25,68€**

**Zrnková káva Musetti**  
Intenso - 1kg

[Domkavy.sk](http://Domkavy.sk)



**474,21€**

**Candy FMBC A896S EO**  
+ BENEFIT

[Andreashop.sk](http://Andreashop.sk)




**109,00€**

**SILVERCREST® KITCHEN TOOLS**  
Výrobnik ľadu SEMK 105 B2

[Lidl.sk](http://Lidl.sk)



**349,90€**

**Akumulátorový vyžinač**  
Husqvarna 215iL set

[husqvarnacentrum.sk](http://husqvarnacentrum.sk)



**33,69€**

**ROTHO Kontajner na krmivo**  
CODY 25L - DOG WITH JOY

[kokiskashop.sk](http://kokiskashop.sk)



**19,46€**

**Orion forma srnčí chrbát**  
33,5x15cm 1ks

[demro.sk](http://demro.sk)



**3,49€**

**Žiarovka OSRAM® LED FR 040**  
(ean6453) non-dim, 5,7W

[obi.sk](http://obi.sk)




**17,99€**

**ZOOFARI®**  
Bazén pre psa

[Lidl.sk](http://Lidl.sk)



[www.TonerPartner.sk](http://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](http://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](http://www.oplatisa.sk)

# 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%**

**ODKÚPI ME**  
mince do roku 1945  
vojnové predmety  
z 1. a 2. svetovej vojny

výkup **hodiniek**  
výkup **nožíkov**

**poľovnícke  
trofeje** a celé zbierky

☎ 0904 474 597  
vykupparoziaeu@gmail.com

**POKRÝVAČ- TESÁR**

**-10% Z CENY PRÁCE  
DO 31.07.2025**

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,  
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA  
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ  
UKÁŽKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

**POKRÝVAČ- TESÁR**

renovácia striech,  
renovácia garáží,  
zateplenie,  
oprava a renovácia  
žlabov kompletná  
výmena striech

**OKAMŽITÉ  
ZACATIE  
PRÁCE**

**-10% Z CENY PRÁCE DO 31.07.2025**

**ZDARMA**  
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!**

Kontakt: +421 949 623 050

Práca pre: Strojníkov a/alebo Učazníkov

**OPERÁTOR VÝROBY  
v Krušovciach**

www.maxins.sk

**VOĽAJ NÁM NA  
0950 103 777**

Volaj na mobil: 0907 757 425  
pís ma: nastor@maxins.sk

**REGIONPRESS**

**Vyleť s nami!**

Inzercia  
Tlač  
Distribúcia  
Online

Sme experti v marketingovej komunikácii,  
reklame, online kampaniach, polygrafickej  
produkcii a distribúcii, **s cieľom**  
**na regióny po celom Slovensku.**

+421 910 922 916 / schubertova@regionpress.sk

Austrotherm  
**GrEPS®**

**AUSTROTHERM**  
Tepelné izolácie

**až o 23 % lepšie**  
tepelné izolácie  
ako biely polystyrén pri rovnakej hrúbke

www.austrotherm.sk