

BRATISLAVSKO východ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku - BRATISLAVA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0948 116 981

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vrtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

POKRÝVAČ- TESÁR

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

**10% Z CENY PRÁCE
DO 31.07.2025**

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628

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€/m²**

0917 755 577 | www.brusenieparkiet.com

Ponúkame krátkodobú aj dlhodobú opateru seniorom v zložitom zdravotnom stave!

www.penzion-seniorov.sk
0905 822 956

STAVEBNÉ PRÁCE
murárske práce
zatepovanie
maľovanie
rekonštrukcie bytov
zámkové dlažby
ploty

0944 373 847

UMÝVANIE OKIEN
UPRATOVANIE
TEPOVANIE

Vysoká kvalita

MALIARSKÉ PRÁCE

www.topservis-bratislava.sk
0908 437 079
Ing. Kubaško Dušan

STRECHY, TESÁRSKE A POKRÝVAČSKÉ PRÁCE

zateplenie domov, rekonštrukcie, prístavby, nadstavby, omietky, potery, maľovky, nátery striech, elektroinštalácie, izolácie domov, výmena rin, jadrá, zámková dlažba, oplotenia, altánky

ZĽAVA PRE SENIOROV 20%

0948 107 877

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

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

KLIMATIZÁCIE

0951 305 288
alpaca-klima.sk

• sťahovanie • likvidácie
• výnos • prenos nábytku

JOŽOVCI
0911 107 792
0903 594 868

»»» ZŤP, dôch. -10% «««

**NEVYHADZUJTE KNIHY
DARUJTE ICH NÁM**

0907 701 786

INZERCIA
0905 719 132

Požičaj si campervan

+421 915 717 358 • www.flakamesa.sk

Bratislavsko

Čistenie a revitalizácia zanedbaných záhrad a pozemkov • Orezy a výrubu stromov

www.zahradyzajo.sk 0910 681 892

Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO
východ

EV 6239/24

vychádza 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 973 657**www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri**DISTRIBÚCIA** (97240 domácností)Každý týždeň: Rača, Trnávka, Slova-
naft, Vrakuňa, Dolné Hony, Podunajské
Biskupice, Nové Mesto, Ružinov, Nivy,
Staré Mesto, VajnoryVydavateľ 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	GALANTSKO-SALIANSKO	
HC	30.330	HIDOVCEKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVIČKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČANSKO-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	LUČEŇECKO-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-VF-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	

Inzulín - revolúcia v liečbe cukrovky

Cukrovka je chronické ochorenie, pri ktorom telo nedokáže správne regulovať hladinu cukru - glukózy v krvi. Objav inzulínu znamenal pre ľudstvo revolúciu v liečbe tohto ochorenia a zachránil životy miliónom ľudí. Nobelova cena zaň bola udelená už v roku 1923.

Inzulín je hormón, ktorý pomáha telu spracovávať cukor v krvi. Bez inzulínu hladina cukru v krvi stúpa, čo môže spôsobiť poškodenie ciev, nervov, obličiek, zraku, problémy s hojením rán a život ohrozujúcu ketoacidózu.

Isolovali inzulín

V roku 1921 kanadský lekár Frederick Banting spolu s Charlesom Bestom izolovali inzulín z pankreasu psov a podali ho psom s cukrovkou. Hladina cukru v krvi klesla a príznaky ochorenia sa zmienili. Vďaka spolupráci s biochemikom Jamesom Collipom dokázali inzulín vyčistiť natoľko, aby bol bezpečný pre ľudské použitie.

Prvý pacient

Prvý pacient dostal injekciu inzulínu v roku 1922. Leonard Thompson, 14-ročný chlapec, ktorý umieral na cukrovku v nemocnici v Toronte sa stal prvým človekom, ktorý dostal inzulínovú injekciu. Leonardove nebezpečne vysoké hodnoty cukru v krvi klesli na normálnu hladinu v priebehu 24 hodín.

Čo je cukrovka?

V prípade cukrovky ide o chronické ochorenie, pri ktorom telo nedokáže správne regu-

lovať hladinu cukru - glukózy v krvi.

• **Cukrovka typu 1:** Imunitný systém napáda a ničí bunky, ktoré produkujú inzulín, takže pacienti musia denne dostávať inzulín.

• **Cukrovka typu 2:** Telo buď nedokáže správne využiť inzulín, alebo ho nevyrába dostatok, čo je často spôsobené nezdravým životným štýlom a pribúdajúcim vekom.

Inzulín v rôznych podobách

Dnes inzulín pomáha miliónom pacientov na celom svete. Vďaka medicínskemu pokroku majú k dispozícii inzulín v rôznych podobách, používajú sa napríklad inzulínové perá alebo pumpy.

Informácie poskytol

Štátny ústav pre kontrolu liečiv ŠÚKL



» ren

zdroj foto ŠÚKL

Sáčok plný zázrakov

Zlodej by sa tomu len zasmial. Osemdesiatročná vdova Aparecida de Oliveira z brazílskeho São Paula starostlivo schovávala plastový sáčok s drobnými mincami. Žiadne bankovky, žiadne šperky, len pár centov. Svojou hodnotou však prevyšil aj to najväčšie bohatstvo.

Všetko sa začalo, keď sa Aparecida v časopise nadácie ACN dočítala o utrpení kresťanov v krajinách, kde ich prenasledujú. Vtedy sa rozhodla, že aj ona musí niečo urobiť.

Aparecida, pomenovaná podľa patrónky Brazílie, Panny Márie z Aparecidy, nie je bohatá. Vychovala takmer sama osem detí, vrátane jedného hluchonemého syna. Jej dôchodok ledva vystačí na základné potreby. Napriek tomu našla spôsob, ako pomôcť. Deň za dňom trpezlivo odkladala drobné do plastového vrečka, ktoré jej slúžilo ako pokladnička. Každý cent pre ňu znamenal odopretie a obeť.

„Tie mince boli pre mňa posvätné,“ hovorí Aparecida láskavo. „Nikto sa ich nesmel dotknúť. Hoci boli v mojom vrecúšku, už nepatrili mne - patrili tým, ktorí to potrebovali viac ako ja.“

V novembri minulého roku sa Aparecida vybrala na svätú omšu pre dobrodincov ACN v São Paulo. Pred omšou odovzdala kňazovi ťažký sáčok s tvrdo usporýnanými mincami a vysvetlila mu, pre koho sú určité. Potom si jednoducho sadla do kostolnej lavice. Otec

Rogério, duchovný asistent ACN, bol veľmi dojatý.

V kázni sa s týmto príbehom podelil so všetkými prítomnými: „Tento sáčok vyzereá, akoby obsahoval len drobné mince, ale v skutočnosti je plný zázrakov. Ako chudobná vdova z evanjelia, aj táto vdova dala všetko, čo mala.“

Aj na Slovensku žijú veľkodušní ľudia ako vdova Aparecida. Podobne ako ona robia denne malé a veľké obete, aby pomohli tým, ktorí to potrebujú. Len vďaka týmto ľuďom môže nadácia ACN - Pomoc trpiacej Cirkvi pomáhať a prinášať Božiu lásku a dobrotu trpiacim, prenasledovaným a núdzným po celom svete.

Aparecida je presvedčená: „Ak vám Boh vloží do srdca pohnútku pomáhať, s dôverou môžete obetovať všetko, lebo On sa postará o to, čo potrebujete.“

www.acnslovensko.sk



zdroj foto ACN

» ACN

čujte.sk

Lieky a letná dovolenka



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****9 ZOZNÁMENIE****0 RÔZNE**

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) BV (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:

RP BV 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätou SMS, ktorú Vám vyúčtuje 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 neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahraďte písmena „BV“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbarnobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



68,80€

BOSS Alive HUGO BOSS
 Parfumovaná voda 80 ml

Notino.sk



27,52€

Gillette Styler zastrihávač
 a holiaci strojček 4 v 1

Demro.sk



1.299,00€

Pákový kávovar Lelit Mara X
 PL62X V2

Domkavy.sk



199,00€


PARKSIDE® Benzinová
 kosačka PBRM 39 D3

Lidl.sk



25,68€

Zrnková káva Musetti
 Intenso - 1kg

Domkavy.sk



474,21€

Candy FMBC A896S E0
 + BENEFIT

Andreashop.sk



109,00€

SILVERCREST® KITCHEN TOOLS
 Výrobnik ľadu SEMK 105 B2

Lidl.sk



349,90€

Akumulátorový vyžinač
 Husqvarna 215iL set

husqvarnacentrum.sk

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

LETNÁ AKCIA

KOLAGÉN FORTE 2 V 1

31,91 EUR

~~30,90 EUR~~

HOVÄDZÍ KOLAGÉN FORTE

39,98 EUR

~~47,05 EUR~~

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 antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známkov 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-

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 zbaliť 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 vajčica 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 krokové- ho napätia.

Informácie poskytol
ÚVZ SR
» ren



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



Pribalte si čistú, prípadne minerálnu vodu.

zdroj foto RitaE pixabay

Oplatisa.sk

NAJLEPŠIE PONUKY



33,69€

ROTHO Kontajner na krmivo
CODY 25L - DOG WITH JOY

kokiskashop.sk



19,46€

Orion forma srnčí chrbát
33,5x15cm 1ks

demro.sk



3,49€

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

obi.sk



17,99€



ZOOFARI®
Bazén pre psa

Lidl.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.

čujte.sk

**Pripravte
si pochúťky z grilu**

www.cujte.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%**

ODKÚPIEME
mince do roku 1945
vojnové predmety
z 1. a 2. svetovej vojny

výkup **hodiniek**
výkup **nožíkov**

**poľovnícke
trofeje** a celé zbierky

0940 723 073
trofejeeu@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

**BOMBA
FASÁDA**

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 Slovákov aj pre Ukrajincov

**OPERÁTOR VÝROBY
v Krušovciach**

www.maxins.sk

VOĽAJ NÁM NA
0950 103 777
Volaj na mobil: 0907 757 425
pís ma: nabor@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