

BRATISLAVSKO západ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 106 540 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Požičaj si campervan

+421 915 717 358 • www.flakamesa.sk

OKAMŽITÁ ÚLAVA OD AKÚTNEJ BOLESTI
FYZIOTERAPIA - BEZBOLESTNÁ RÁZOVÁ VLNA

0950 105 709 # www.alexia.sk

• stahovanie • likvidácie
• výnos • prenos nábytku

JOŽOVCI

0911 107 792
0903 594 868

Spoločnosť AVE SK odpadové hospodárstvo s.r.o.
prijme na prevádzku vo Vrakuni



» Vodič nákladnej dopravy + ADR

Mzda: 8,20 € / hodina

- Vodičský preukaz C, E • Platná kvalifikačná karta vodiča (KKV)
- ADR výhodou (prípadne vieme zabezpečiť)

» Pracovník prevádzky odpadového hospodárstva

Mzda: od 5,20 € / hodina (fixná + variabilná časť)

- Triedenie druhotných surovín podľa komodít (papier a plast)
- Udržiavanie čistoty pracoviska • Ďalšie práce podľa pokynov nadriadeného
- Preukaz VZV výhodou • Možnosť kariérneho rastu

Motivačný systém odmien spoločnosti. Príplatky a nadčasy v súlade so zákonníkom práce.

Pre viac informácií kontaktuje číslo: +421 911 478 633

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

UMÝVANIE OKIEN

UPRATOVANIE
TEPOVANIE

Vysoká
kvalita

MALIARSKÉ PRÁCE

www.tapservis-bratislava.sk

0908 437 079

Ing. Kubeška Dušan

SBS GUARDING s. r. o.

pracovná pozícia: bezpečnostný pracovník
na prevádzke Billa

oblasť: Billa Záhorská Ľbystrica

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)

KLIMATIZÁCIE



0951 305 288
alpaca-klima.sk



Slovenská Grafia a.s.

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



PRIJME IHNEĎ

- **KNIHÁROV - ZORAĎOVAČOV**
- **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, www.grafia.sk

NAJLACNEJŠIE VYPRATÁVANIE domov, bytov, pováľ, záhrad, pivníc a garáží

0940 300 123

LETNÁ AKCIA!

na komôrkové a trapézové
polykarbonáty

zľavy
až do
30%



Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice - 055/6254 006, 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,
Devínska Nová Ves, Devín, Horský park,
Záhorská 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	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30330	HĽHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMOKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MEY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOĽCIANSKO-PE-BN
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BS
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRADESKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

Zapojte sa do environmentálnej súťaže

Prázdniny sú ideálnym časom na zážitky a spoločné aktivity. Pre všetkých, ktorí chcú spojiť zábavu s dobrým skutkom, je tu už štvrtý ročník environmentálnej súťaže Vyčisti si svoju rieku. Tento jedinečný projekt Ústavu polymérov Slovenskej akadémie vied (SAV), v.v.i., ponúka výbornú príležitosť stráviť čas vonku, urobiť niečo pre životné prostredie a zároveň sa zapojiť do súťaže o zaujímavé ceny.

Súťaž prebieha od polovice mája až do konca septembra. Je otvorená pre všetkých – rodiny s deťmi, skupiny kamarátov, školy aj firemné kolektívy ako forma teambuildingu. Účastníci si vyberú rieku alebo potok vo svojom okolí, zorganizujú čistiacu akciu a výsledky svojej práce zaznamenajú vo forme fotografií alebo videa. Cieľom je nielen vyčistiť konkrétny úsek rieky od odpadu, ale aj inšpirovať svoje okolie k starostlivosti o prírodu. „Chceme ľudí motivovať, aby si uvedomili hodnotu čistého vodného prostredia a zároveň im ponúknuť spôsob, ako aktívne prispieť k jeho ochrane,“ hovorí organizátorka súťaže Silvia Podhradská a dodáva „Je to výborná forma, ako spojiť spoločný čas s pozitívnym dopadom.“

Ako sa zapojiť

Zapojiť sa je jednoduché – stačí sa zaregistrovať na oficiálnej stránke súťaže, vybrať lokalitu a pustiť sa do čistenia. Súťažné tímy budú, po splnení všetkých podmienok, zaradené do žrebovania. „Tento rok

smo do súťažného protokolu o zbere pridali aj jednoduché a zaujímavé informácie o plastoch – kde sa berú, na čo všetko sú užitočné, ale aj prečo môžu škodiť prírode. Chceme ukázať, prečo je dôležité plasty správne triediť a správať sa k životnému prostrediu zodpovedne,“ hovoria organizátori. „Chceme, aby si účastníci okrem samotného zberu odniesli aj hlbšie pochopenie toho, ako naše správanie ovplyvňuje rieky a celú prírodu,“ dodala organizátorka. Najlepšie tímy získajú hodnotné ceny od partnerov súťaže.

Letná výzva Vyčisti si svoju rieku je viac než len súťaž – je to možnosť zmeniť svoje okolie a vytvoriť silnejšie väzby s tými, ktorým na prírode záleží.

Viac informácií a registrácia:

<https://www.nocvedy.sk/vycisti-si-svoju-rieku/>

Organizátori súťaže: Ústav polymérov SAV, v. v. i. & Európska noc vedy



» ren

zdroj foto Sonyuser pixabay

Dražobná spoločnosť

Dražby a aukcie, s.r.o.

Jilemnického 4012/30,
036 01 MartinVYHLASUJE PRVÚ
DRAŽBUv konferenčnej miestnosti hotela Tilia,
Kollárova 20, 902 01 Pezinok

Dátum konania: 02.9.2025 o 12:30 hod.

Predmet dražby:

Nehnutelnosti nachádzajúce sa v okrese Bratislava V, obci Bratislava - Petržalka, katastrálne územie Petržalka, Okresný úrad Bratislava - katastrálny odbor na LV č. 2484 ako:

- byt č. 44, vchod 12, 4. p., nachádzajúci sa v bytovom dome súp. č. 1114, v spoluvlastníckom podiele 1/1,

- podiel priestoru na spoločných častiach a spoločných zariadeniach domu súp. č. 1114,

na príslušenstve, ktorý je postavený na pozemku - parcele C-KN parc. č. 3460 a č. 3461 v spoluvlastníckom podiele 723/100000,

vrátane všetkých jej súčastí a príslušenstva.

Všeobecná hodnota: 120.000,00 €

Najnižšie podanie: 120.000,00 €

Dražobná zábezpeka: 20.000,00 €

Bližšie informácie na tel. č.: 0915 879 007

Termíny obhliadok: 1. obhliadka: 12.8.2025 o 12:30 hod.
2. obhliadka: 13.8.2025 o 12:30 hod.www.drazbyaukcie.skPALIVOVÉ
DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

Ku každej objednávke
hodnotný darčekwww.palivovedrevo.sk
0917 649 213STRECHY, 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

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

Corado

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

	9		3				7	5	
S							2		
U			4			1		3	
D		3		5			8		
O		4		1					
K	7	9				4			1
U			5					7	
	8						2	4	9

Riadková
inzercia

1 AUTO-MOTO

2 ELEKTRO, TECHNIKA

3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK

4 DOM A ZÁHRADA

»KUPIM HAKY LEŠENIE 0908
532 682

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

6 HOBBY A ŠPORT

»Kupim domáce tkane platno,
vrecia, kroje, sukne, satky,
starozitnosti, porcelan.
0909 101 716

7 DEŤOM

8 DARUJEM

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 hlboký
modrý kočík. 0987 654 321Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platnený spätnou 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, drobných
- 6 - Hobby a šport
- 7 - Deťom
- 8 - Darujem
- 9 - Zoznámenie
- 0 - Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky
na akcie, ponuky zamestnania
a reality v riadkovej inzerácii 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 tlači.
(Službu platbarnobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)



BOBRIA SILA V AKCII

RIEŠENIA PRE HORÚCE LETNÉ DNI



~~28,49~~
-22 %
21,99

TRISTAR STOLNÝ VENTILÁTOR

Biely, priemer 40 cm, 3 nastaviteľné stupne, hlučnosť: 56,8 dB, nastaviteľný uhol, ochrana proti prehriatiu. Príkon: 45 W. OBI č. 2729374



59,-

CHLADIČ VZDUCHU 3V1

Kombinuje tri funkcie: chladenie, čistenie a zvlhčovanie vzduchu, 3 nastaviteľné stupne, rozmer: 24 x 26 x 57 cm, 4 litrová nádrž na vodu (do tejto nádrže je možné k vode vložiť ľad alebo namrazené chladiace vložky). OBI č. 2731198



~~249,-~~
-20 €
229,-

MOBILNÁ KLIMATIZÁCIA „PAC 7.2“

Výkon 810 W, vhodné pre priestory o rozlohe 40-60 m², 24 h časovač; s diaľkovým ovládaním; rozmery 29 x 33 x 69 cm, hmotnosť 20,5 kg. V ponuke tiež mobilná klimatizácia PAC 9.2 za 259 €. OBI č. 2731206



~~109,99~~
-9 %
99,99

SOLÁRNA SPRCHA „UNO 20 L“

Solárna, plastová sprcha so zásobníkom, úsporné solárne riešenie na ohrev vody. OBI č. 4521589



~~127,99~~
-21 %
99,99

BAZÉN „STEEL PRO“

Rozmer 300 x 201 x 66 cm, 3-vrstvový materiál DuraPlus - odolnejší proti roztrhnutiu ako bežné PVC, vzhľad listy. OBI č. 2549962



189,99

BAZÉNOVÁ SÚPRAVA „FAST POOL“

Z PVC fólie odolnej voči roztrhnutiu a poveternostným vplyvom. S praktickým vypúšťacím ventilom. Rozmery: cca Ø 396 x v 84 cm. Vrátane krycej plachty a dávkovacieho plávaka. OBI č. 1114412

Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 18. 7. do 31. 7. 2025 alebo do vypredania zásob.



obchodník
roka 2024

cena verejnosti



NAJDŮVERYHODNEJŠIA
ZNÁCHA
2024

OBI®

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

Strava by mala byť ľahšia, vyvážená a pestrá

Stravovanie, výber potravín a ich príprava

Strava má byť v letných mesiacoch „ľahšia“, teda ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, pretože organizmus v lete nepotrebuje vytvárať teplo v takej miere ako v zimných mesiacoch. Podľa odborníkov z Úradu verejného zdravotníctva SR by sme mali v tomto období dbať aj na správnu prípravu a skladovanie potravín.

„Zložením má byť strava vyvážená a pestrá, mala by obsahovať dostatok celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny, nízkoenergetických mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín, menej jedlá a potravín bohatých na tuky, najmä nasýtené tuky a na jednoduché sacharidy. Strava by mala obsahovať dostatok ovocia a zeleniny, najmä sezónnych, ktoré okrem tekutín obsahujú množstvo cenných živín, ako sú vitamíny, minerálne látky, enzýmy a vláknina. V lete je priebežné dopĺňanie vitamínov a minerálnych látok stravou obzvlášť dôležité,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Antioxidanty, ktoré možno doplniť stravou

Slnčné žiarenie spotrebúva pri dlhšom vystavení sa slnku antioxidanty v organizme. Ide hlavne o antioxidanty,

tických výrobkov ÚVZ SR:

- Jedzte častejšie a v menších dávkach. Vyhýbajte sa ľahko kaziacim sa potravinám, ktoré môžu byť zdrojom infekcie, napríklad údeniny, mäkké salámy, majonézové šaláty či niektoré mliečne výrobky.
- Nie je vhodné jesť ani príliš veľa ani príliš málo. Niektorí seniori v extrémnych teplotách strácajú chuť do jedla, opatrní by mali byť aj diabetici, tieto skupiny populácie by mali mať pravidelnú dostatočnú stravu.
- Je lepšie nahrádzať ťažké a výdatné jedlá väčším množstvom čerstvého ovocia a zeleniny. Vyberte si najmä také druhy, ktoré obsahujú veľké množstvo vody, napríklad melón, ktorý obsahuje množstvo minerálnych látok a zároveň dopĺňa telu tekutiny.
- Konzumujte potraviny, ktoré sú ľahko stráviteľné. Najvhodnejšie sú zeleninové šaláty, polievky, ryby alebo čerstvá zelenina. Z mäsa je najvhodnejšia hydina.
- Počas letných horúčav sa neodporúčajú konzumovať ťažké a mastné jedlá. Takéto pokrmy zaťažujú tráviaci systém a vyvolávajú pocity únavy či vyčerpania. Kolorickým a ťažkým jedlám sa vyhýbajte hlavne na večer. Plný a ťažký žalúdok v spojení s vyššími teplotami



Buďte dôkladní pri varení a ohrievaní pokrmov. zdroj foto Pexels pixabay

ktoré možno doplniť stravou, vitamín A (respektíve betakarotén - provitamín A), C, E a lykopén.

Kde ich hľadať:

- Vitamín A sa nachádza napríklad v mrkve, paradajkách, malinách, marhuliach, masle, rybách,
- vitamín C v ovoci - čierne ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kiwi, maliny, čierne, zelenine - paprika, karfiol, kel, kaleráb, paradajky, zemiakov,
- vitamín E v rastlinných tukoch a olejoch, zelenine, orechoch, obilných klíčkoch,
- veľmi účinným antioxidantom je však aj lykopén - obsahujú ho paradajky, červený melón.

Aké má byť stravovanie v lete?

Radí doktor Marek Slávik, vedúci Odbor hygieny výživy, bezpečnosti potravín, obalových materiálov a kozme-

prostredia môžu spôsobiť nekvalitný spánok.

Ako znížiť riziko ochorenia z potravín?

„Obzvlášť v letnom období, ktoré sa spája s vyššími teplotami či cestovaním, môžete významne znížiť riziko ochorení z potravín dodržiavaním niekoľkých jednoduchých zásad. Najdôležitejšie zásady prevencie sú spracované do takzvaných piatich kľúčov k bezpečnejším potravinám,“ radí doktorka Katarína Kubáni Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu výživy a bezpečnosť potravín.

Udržiavajte čistotu:

Umývajte a čistite všetky plochy a zariadenia používané na prípravu jedál. Chráňte priestory kuchyne a jedlo pred hmyzom, hlodavcami a inými zvieratami.



Strava by mala obsahovať dostatok ovocia a zeleniny. zdroj foto silvarita pixabay

tami. Umývajte si ruky pred manipuláciou s potravinami a často aj počas prípravy jedla. Umývajte si ruky po použití toalety.

Prečo? Aj keď väčšina mikroorganizmov nespôsobuje choroby, nebezpečné mikroorganizmy môžeme nájsť v pôde, vode, u zvierat i u ľudí. Tieto mikroorganizmy sa prenášajú rukami, ale aj na utierkach a náradí, predovšetkým na doskách na krájanie, a aj ten najmenší kontakt ich môže preniesť do jedla a vyvolať choroby spôsobené jedlom.

Oddelujte surové potraviny a uvarené pokrmy

Oddelte surové mäso, hydinu a ryby od ostatných potravín. Používajte oddelené náradie a pomôcky, ako napríklad nože a dosky na krájanie pre manipuláciu so surovými potravinami. Uskladňujte jedlo v nádobách - obaloch, aby ste zabránili kontaktu medzi surovinami a pripravenými jedlami.

Prečo? Surové potraviny, predovšetkým mäso, hydina a ryby, ako aj ich šťavy, môžu obsahovať nebezpečné mikroorganizmy, ktoré sa môžu prenášať na ostatné potraviny počas prípravy jedál a skladovania.

Buďte dôkladní pri varení a ohrievaní pokrmov

Potraviny dôkladne tepelne upravte, predovšetkým mäso, hydinu a ryby. Jedlá, ako sú napríklad polievky a vývary, privedte do varu a presvedčte sa, či dosiahli teplotu aspoň 70 °C, u mäsa a hydiny sa presvedčte, či šťava je číra a nie ružová. Ideálne je používať teplomer. Uvarené jedlá dôkladne prihrievajte.

Prečo? Správna tepelná úprava usmrť takmer všetky nebezpečné mikroorganizmy. Štúdie preukázali, že varenie potravín pri teplote 70 °C môže pomôcť zaistiť ich bezpečnosť pre konzumáciu. Potraviny, ktoré vyžadujú zvláštnu pozornosť, sú mleté mäso, rolované pečené mäso, veľké kusy mäsa a celá hydina.

Skladujte potraviny pri bezpečnej teplote

- Pri nákupoch sa snažte potraviny vy-

žadujúce chladenie či mrazenie transportovať podľa možnosti v chladiacej taške a čo najskôr uskladniť v chladničke či v mrazničke.

• Všetky uvarené jedlá po vychladnutí skladujte v chladničke (najlepšie pod 5 °C).

• Pred servírovaním udržiavajte jedlo horúce viac ako 60 °C.

• Neskladujte jedlá príliš dlhý čas, dokonca ani v chladničke.

• Nerozmrazujte potraviny pri izbovej teplote

• Pri cestovaní uprednostnite potraviny, ktoré si nevyžadujú chladenie, prípadne ich počas cesty uskladnite v prenosnej chladničke.

Prečo? Mikroorganizmy sa môžu množiť veľmi rýchlo, ak sa potraviny skladujú pri izbovej teplote. Tým, že sa teplota udržiava na hodnote pod 5 °C alebo nad 60 °C, rast mikroorganizmov sa spomaľuje alebo zastavuje. Niektoré nebezpečné mikroorganizmy sa však rozmnožujú aj pri teplote pod 5 °C.

Používajte zdravotne bezpečnú vodu a suroviny

Používajte zdravotne bezpečnú vodu. Vyberajte si čerstvé a zdravé potraviny a tie, ktoré boli vyrobené bezpečnými postupmi, ako je napríklad pasterizované mlieko, syry vyrobené z pasterizovaného mlieka či jedlá bez použitia surových vajec. Umývajte ovocie a zeleninu pitnou vodou, týka sa to napríklad aj šupy melóna (pri porciovaní neumytého melóna si môžete nechtiac preniesť mikroorganizmy zo šupy melóna priamo na jeho jedlú časť). Nekonzumujte potraviny s narušeným obalom, zmeneným vzhľadom, farbou, chuťou alebo po uplynutí dátumu spotreby.

Prečo? Suroviny, vrátane vody a ľadu, môžu byť kontaminované nebezpečnými mikroorganizmami a cudzorodými látkami. Toxické látky sa môžu vytvárať v poškodených a plesnivých potravinách. Starostlivosť pri výbere potravín a jednoduché opatrenia, ako napríklad umývanie a šupanie, môžu znížiť riziká.

Informácie poskytol
Úrad verejného zdravotníctva SR

» ren



**Raiffeisen
Bank**

Želáte si
veľa rokov
bez úrokov?
Raifkujte.



Parádna pôžička s 0 % úrokom
už po dvoch rokoch splácania
až do **40 000 €**.
A ešte k tomu úplne bez poplatkov.

Viac informácií o podmienkach výhodnej Pôžičky získate v pobočke alebo na
www.raiffeisen.sk/pozicka. Infolinka: 0850 850 555 | www.raiffeisen.sk



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gzsasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZLAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Domov dôchodcov môže počkať!

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie. Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do 08.08.2025 a nie je platná s inými kampaniami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk



POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 31.07.2025**

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

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

**BOMBA
FASÁDA**

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



EXPRESNÁ
GO Pôžička

ONLINE:
www.gopozicka.sk

INFOLINKA:
0905 188 555



POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁC

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.07.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050



REGIONPRESS

Vyleť s nami!

- Inzercia
- Tlač
- Distribúcia
- Online

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

+421 910 922 916 / schubertova@regionpress.sk



čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk