

BRATISLAVSKO východ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.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**

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

Požičaj si campervan

+421 915 717 358 • www.flakamesa.sk

KLIMATIZÁCIE



0951 305 288
alpaca-klima.sk

**OPRAVA
STRECHY**

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

0903 969 611

**PALIVOVÉ
DREVO**

POLIENKA BUK, DUB, HRAB

**Ku každej objednávke
hodnotný darček**

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

**Čistenie a revitalizácia zanedbaných
záhrad a pozemkov • Orezy a výruby stromov**

www.zahradyzajo.sk 0910 681 892

**KÚPIM BYT
V BRATISLAVE**
plata v hotovosti

0905 338 888
0903 909 888

- sťahovanie • likvidácie
- výnos • prenos nábytku

JOŽOVCI

0911 107 792
0903 594 868

»»» ZŤP, dôch. -10% «««

REZANIE BETÓNU



**KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI**

otvory do panelu
jadrové vrtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

**UMÝVANIE OKIEN
UPRATOVANIE
TEPOVANIE**

MALIARSKÉ PRÁCE

www.topservis-bratislava.sk

0908 437 079

Ing. Kubaška Dušan

**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

**Nakúpte
výhodne
vo vybraných
E-shopoch**

Využite kód:

OPLATISA

decorem.sk

KOBEREC 4959B
CHEAP HNEDÁ

-10%

od 9,10 € od **8,19** EUR

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

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 657www.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. Neprešio jazy-
kovú úpravu.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodja, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.**Západné Slovensko**

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALJANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOKCO	
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	TREŇČIANSKO-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	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

Blížia sa Bratislavské korunovačné dni

Ulice Bratislavy ožijú históriou a pripomenú si slávne korunovačné obdobie, ktoré bolo jej súčasťou takmer 300 rokov. Bratislavské korunovačné dni (BKD) sa tento rok konajú od 25. do 27. júla a budú venované spomienke na uhorského panovníka Karola III. Obyvatelia a návštevníci hlavného mesta budú mať možnosť zažiť neopakovateľnú atmosféru a stať sa súčasťou takmer 200-členného korunovačného sprievodu, byť svedkami aktu korunovácie kráľa či napínavých rytierskych zápasov. Organizátorom podujatia je Bratislava Tourist Board (BTB).

Hlavný program BKD sa začne v piatok o 18.30 hod. na Tyršovom nábreží, kde sa odohrá rytiersky turnaj a sokoliarske vystúpenie pod názvom Žitavský mier v sedle. Diváci sa môžu tešiť na vizuálne pôsobivú choreografiu s dôrazom na autentickosť a historickú presnosť. Súčasťou tohto programu bude predvádzanie umenia lovu na koni, letové ukážky dravcov i práca loveckých psov.

Pestrý sobotňajší program - V sobotu o 15.30 hod. sa začne pred Bratislavským hradom pri soche Svätopluka zhromažďovať 200-členný historický sprievod v dobových kostýmoch. Jeho súčasťou budú okrem kráľa a jeho kráľovskej manželky aj členovia sprievodnej čestnej stráže, duchovenstvo, šľachta, hudba a heroldi. Majestátny sprievod po úvodnom slove vyrazí o 16.00 hod. Viedenskou bránou smerom do mesta, kde sa na Hlavnom námestí o 17.00 hod. začne

divadelno-historické predstavenie s názvom Na ceste do Prešporku. Jeho súčasťou bude prerozprávajúci príbeh korunovácie Karola III., tance, boje ako aj predvedenie korunovačného rituálu a zloženie korunovačného sľubu pred publikom. Sobotný program vyvrcholí slávnostným koncertom v Katedrále sv. Martina o 20.00 hod. Zaznejú diela európskej duchovnej hudby a tiež svetová premiéra skladby slovenského skladateľa Ľuboša Gabča.

Pútavý sprievodný program - V rámci sprievodného programu je od piatku až do nedele pripravených niekoľko tematických prehliadok s témou korunovácií a životom Karola III. Jednou z noviniek je sprístupnenie presbytéria Katedrály sv. Martina, kde boli korunovaní uhorskí králi a kráľovské manželky. Jeho súčasťou je i nástenný zoznam tu korunovaných panovníkov. V Starej radnici bude počas korunovačného víkendú vystavená replika uhorskej koruny, ktorou bolo korunovaných viac než 50 uhorských kráľov, vrátane Karola III.

» ren
zdroj foto visitbratislava

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 ponúknú 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 pusť sa do čistenia. Súťažné tímy budú, po splnení všetkých podmienok, zaradené do žrebovania. „Tento rok

sme 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 rieku 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**čujte.sk**Prvá pomoc
pri uštipnutí hmyzom

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 321Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platený spätnou SMS, ktorú Vám
vyučtuje 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 inzerácii 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 platbarobilom.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 × 26 × 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 × 33 × 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 × 201 × 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 × v 84 cm. Vrátane krycej plachty a dávkovacieho plaváka. 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.



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes



obchodník
roka 2024

cena verejnosti



NAJDŮVERYHODNĚJŠÍ
ZNÁCHA
2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

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 ovocií - čierne ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kiwi, maliny, černice, 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 ochorenia 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 šúpanie, 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

Príklad výpočtu ročnej percentuálnej miery nákladov Parádnej pôžičky (RPMN): celková výška pôžičky: 40 000 €, výška mesačnej splátky prvých 24 mesiacov je 525,31 €, výška mesačnej splátky po 24 mesiacoch je 437,36 € (výška poslednej splátky pôžičky je 437,19 €), poplatok za poskytnutie: 0 €, počet splátok 96, doba splatnosti 8 rokov. Štandardná úroková sadzba prvých 24 mesiacov je 5,90 % p. a. (fixná), po 24 mesiacoch je 0 % p. a., RPMN je 6,16 % (upozorňujeme, že pre výpočet RPMN sme použili dodatočný zákonný predpoklad a počítali sme, že úroková sadzba bude 5,90 % p. a., počas celej doby splácania pôžičky a nezahrňuje zníženie úrokovej sadzby na 0 % po 24 mesiacoch splácania), celková čiastka, ktorú zaplatíte po znížení úroku, je 44 104,29 €. Pre všetky príklady platí, že pri výpočte úrokov vychádzame zo skutočného počtu dní v jednotlivých mesiacoch a predpokladu dĺžky kalendárneho roka 360 dní.



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



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 ŤŽP 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 kampaňami alebo ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk

POKRÝVAČ- TESÁR

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.07.2025

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽĽABOV 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
PRÁČ

-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