

BRATISLAVSKO

východ

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň **ZADARMO**

Miliarda eur navyše. A čo sme za to dostali?

Za osem rokov mal primátor Vallo k dispozícii viac ako 1 miliardu eur navyše oproti svojmu predchodcovi. Len na daniach a poplatkoch vybral od Bratislavčanov o 591 miliónov eur viac. Daň z nehnuteľností vzrástla o 156 miliónov. Poplatok za rozvoj, ktorý pred Vallom takmer neexistoval, priniesol ďalších 26 miliónov eur. Mestské firmy OLO a BVS zdražili poplatky. Dopravný podnik navýšil ceny lístkov. Napriek tomu sa magistrát zadlžil o viac ako 100 %, t. j. o ďalších 140 miliónov eur. A to nehovorím o dlhoch mestských firiem: BVS si požičala 140 miliónov, Dopravný podnik 70 miliónov. Tieto čísla v konečnej tabuľke dlhov mesta nesvietia. Na konci dňa ich napriek tomu zaplatíme my všetci. Za takú sumu sa dali prebudovať celé časti mesta, opraviť roky rozpadajúce sa chodníky, vyriešiť dopravu, vybudovať záchytné parkoviská. Bratislava namiesto toho čelí rekordnému dlhu, zdraženým lístkom a tlačovým konferenciám bez výsledkov. A miliardová príležitosť je jednoducho preč. Preto ako primátor zavediem jedno pravidlo, ktoré tu doteraz nefungovalo: každé euro bude mať cieľ, termín a meno. A výsledok pocítia všetci Bratislavčania v každodennom živote.

Martin Winkler
kandidát na primátora Bratislavy

UNAJ
MESTSKÁ STRANA

Objednávateľ: Šíp Ad s.r.o., Zahradnícká 1351/2, 841 03 Bratislava, IČO: 57 488 894
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A 917 01 Trnava, KO: 36 352 417

Ušetríte až polovicu !!!

Malujete, staviate, či rekonštruujete Váš dom, byt alebo chatu? Chcete nakúpiť za najnižšie ceny a pritom mať široký výber ako vo veľkých obchodných centrách? Navštívte Váš Dom farieb a presvedčte sa sami, že tam nájdete všetko čo potrebujete. Za ceny o 30-50% nižšie ako v obchodných centrách. Načo platiť inde viac?

Vášim známym dávajú v obchode zľavy a Vám

Pri Bielom kríži 8 BA - Rača
Nákupná 1 BA - Podunajské Biskupice
Nevádzova 6 (OC RETRO) BA - Ružinov
0908 927 753 www.colorcentrum.sk

nie? V tejto predajni sú okrem nízkych cien zľavy až do 10% pripravené práve pre Vás. Navyše ku každému nákupu nad 69,- € dostanete osviežujúci darček.

Odborné poradenstvo je samozrejmosťou. Príďte sa presvedčiť, cieľom tejto predajne je šťastný a spokojný zákazník.



Hľadal som
Hospodina
a vyslyšal ma
i vytrhol ma
zo všetkých
mojich hrôz.
Ž 34, 5

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

INZERCIA

0910 973 657

**Ako som
zachránil
svoj dom...**

Viac na str. 2

Mgr. Lenka Fabianová, advokát
poskytuje právne služby v oblastiach:

- rodinného práva
- občianskeho práva
- pracovného práva
- obchodného práva
- vymáhania pohľadávok

Prvá porada zadarmo

e-mail: advokat@lenkafabianova.sk
mobil: 0903 850 648

Kúpim byt v Bratislave a okolí
0948 008 910

KÚPIM ORNÚ PÔDU aj podiely
Rýchle a seriózne jednanie, platba v hotovosti
0950 713 550

**PROFESIONÁLNY A FÉROVÝ
VÝKUP NEHNUTEĽNOSTÍ**
0905 410 273

AKO zabaviť v lete deti ?

LETNÉ KRÚŽKY ONLINE

vyber si, nech
je zábava :)

**STAMINA
ACADEMY**

experimentárium, knižný klub,
dobrodružná hra v angličtine,
matematická úniková hra ...



VIAZ INFORMÁCIE A PRIHLÁSENIE
NÁJDETE NA NAŠEJ WEBSITE:
www.staminaacademy.sk

Zábava, učenie, priateľstvá -
deti, na ktoré sa nespí.

- sťahovanie • likvidácie
- výnos • prenos nábytku

JOŽOVCI
0911 107 792
0903 594 868

»»» ZTP, dôch. -10% «««

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO
východ

EV 6239/24

Najbližšie k ľuďom

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Trnavská 11
903 01 SENEČ
bratislavsko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657
Mgr. Katarína Bálintová 0904 926 876
Peter Bukovinský 0905 915 040

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



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (97240 domácností)

Pámy týždeň:

Podunajské Biskupice, Nivy, Štrkovec,
Trávniky, Pošeň, Ostrédsky, Prievoz,
Trnávka, Ružinov, Vrakuňa

Nepámy týždeň:

Kramáre, Koliba, Račianske mýto,
Ľudová štvrť, Predmestie, Tehelné
pole, Kráshany, Barónka, Komársky,
Východné, Hradný vršok, Palisády,
Horský Park, Hrebenok (Na kopci),
Dunajská štvrť, Krásna Ves (Obchod-
ná), Blumentál, Desiatky (Hl. stanica),
Vajnory

Vydavateľ nezodpovedá za obsah
a pravdivosť inzerátov. Neprešlo
jazykovou 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	GALANŠKO-ŠALIAŇSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇČIANSKO-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	LUČEŇSKO-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	ŽIAŤSKO-ZC-BŠ
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

Prasknuté steny – dom si písal vlastný horor bez môjho súhlasu

Najsôr to bola len malá prasklina. Taká tá „neriešim, zamaľujem a zabudnem“.

Lenže potom začala rásť. Pomaly, potichu, ale isto – ako problém, ktorý si hovoríš, že vyriešiš zajtra.

Dlažba v kuchyni sa zrazu prehýbala, dvere sa zasekávali a ja som mal pocit, že náš dom si povedal, že statiku si už rieši sám, mimo nás.

Úprimne? Chytila ma panika. V hlavě som už videl zbijačky, rozkopanú podlahu, prach všade a pocit, že toto nebude „malá oprava“, ale rodinný stavebný maratón na niekoľko mesiacov.

Potom som zavolať do ABA Innovator.

A tam sa celý príbeh otočil.

Prišli, všetko odborne skontrolovali a bez zbytočných rečí vysvetlili, čo sa deje. Pod domom vznikli dutiny a podlažie strácalo stabilitu. Namiesto katastrofických scénárov však prišli s riešením, ktoré bolo rýchle, presné a

bez veľkého búrania. Pomocou špeciálnej iniektáže spevnili podklad a stabilizovali podlahu tak, že som doslova videl, ako sa vracia späť na svoje miesto.

Najväčší šok? Že sa to dá vyriešiť bez chaosu, prachu a života na stavenisku.

Dnes už viem, že praskliny nie sú len kozmetický problém. Dom vám nimi posielal SOS signál. A čím skôr ho zachytíte, tým menej peňazí, nervov a starostí vás to stojí.

Ak vám doma praskajú steny, podlažie robí „vlnobitie“ alebo máte pocit, že dom sa hýbe viac než vaša hypotéka, nečakajte. ABA Innovator mi pomohol zachrániť dom aj nervy. A za to by som im dnes najradšej postavil pomník. Stabilný, samozrejme.

Pavol P. z Vajnory



REKONŠTRUKCIE • domy • byty
dotváranie interiéru aj exteriéru
0904 826 228 f Dakobau

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA BUK, DUB, HRAB
Ku každej objednávke
hodnotný darček
www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

Ponúkame
krátkodobú
aj dlhodobú
opateru seniorom
v zložitom
zdravotnom stave!
www.penzion-seniorov.sk
0905 822 956

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie.
Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi
alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

REZANIE BETÓNU
KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI
otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu
0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku- BRATISLAVA
Práca v stabilnej spoločnosti
Nutný preukaz odbornej
spôsobilosti,
zdravotná spôsobilosť,
bežuhonnosť
corado@corado.sk
0948 116 981

ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893

**Hcete si
podať riadkový
inzerát?**
Pošlite SMS na tel. č. 8866
v tvare RP (medzera) BV
(medzera) číslo rubriky
(medzera) Text inzerátu.

**Riadková
inzercia**

1 AUTO-MOTO	»Kúpim stare zvaračky elektromotory a trať 0940 355 123
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	

Príklad:
RP BV 7 Predám hlboký
modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spo-
platnený spätnou SMS, ktorú Vám
vyšle pošle 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 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 „BV“ v texte
Vašej SMS kódom novín, ktorý ná-
jdete v tlači.
(Službu platbarnobilom.sk
technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Slovenská Grafia a.s.

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu



PRIJME IHNEĎ

- KNIHÁROV - REZAČOV (m/ž)
- KNIHÁROV - SKLADANIE (m/ž)
- KNIHÁROV - ZORAĐOVAČOV (m/ž)

Mzda: min. 1 490 € - 2 120 € od skúseností a zručností uchádzača

- ROBOTNÍKOV do výroby (m/ž)
- OBRÁBAČA KOVOV
- MECHANIKOV POLYGRAFICKÝCH STROJOV

Mzda: min. 1 250 € - 1 740 € od skúseností a zručností uchádzača

Požiadavky:

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

Mzda vrátane príplatkov do 290 € 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



Sa oplatí.

UŠETRITE*
-31 %

1.29

UŠETRITE*
-37 %

1.19

**Rajo Smotana
v vna sfahanie Retro**
250 ml, 33 % tuku
(1 l = 5,36), (LP: 1 l = 4,76)

*Ušetríte k odporúčanej lehoty
maximálnej predajnej ceny výrobku.

**Sedita Horalky
Retro**

5 x 50 g = 250 g
(1 kg = 8,76)

UŠETRITE*
-43 %

2.19

1 kus iba
0,44 €

*Ušetríte k jednotkovej cene
z porovnania v predajniach v Slovenskej
republike veľkosť 1 l a 1,5 l, 2025.

UŠETRITE*
-30 %

1.49

od 6 kusov
UŠETRITE*
-35 %

1.39

*Ušetríte k odporúčanej lehoty
maximálnej predajnej ceny výrobku.

UŠETRITE*
-33 %

0.94

*Ušetríte k jednotkovej lehoty
maximálnej predajnej ceny výrobku.

**Kofola Original
Retro**

2 l
+ záloh za obal 0,15 €
(1 l = 0,75)
(LP: 1 l = 0,70)

Plus



**Pilsner Urquell
Retro**

0,5 l
+ záloh za
obal 0,13 €
(1 l = 1,88)

Plus



od pondelka 15. 6. do 21. 6.

Líder v čerstvosti*
a nízkých cenách.



-50 %

2.49

4.99

Marhule
cena za 1 kg

s Lidl Plus

-56 %

2.19

4.99



-46 %

0.69

1.29

Ľadový
salát
kus



-40 %

3.89

6.59

Kuracie
stehenné rezne
XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



-45 %

2.99

5.49

Bravčové
karé
cena za 1 kg
v celku
bez kostí

SILVERCREST

**SILVERCREST
Výrobník ľadu**
kus

s Lidl Plus
-14 %

59.99

69.99



esmara



**ESMARA
Mušelínová
blůzka**
kus

**CENOVÝ
TRHÁK**

5.99



*Potvrdené na základe agentúry NMI Market Research Slovakia vykonanej v dňoch 12. 3. - 12. 5. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 001 respondentov.

Porovnanie cien v lekárni platí od 15. 6. do 21. 6. 2025 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeniť v baleníach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Viac na www.lidl.sk

Máj bol pre EXTRA VÝPLATU naozaj EXTRA!

Extra výplata uzavrela svoje prvé prémiové obdobie. Hráčom priniesla stovky tisíc eur navyše.

Máj 2026 sa zapísal do histórie číselnej lotérie EXTRA VÝPLATA ako obdobie plné významných momentov, zaujímavých výhier a noviniek, ktoré posunuli hru na novú úroveň. Prémiové obdobie, ktoré prebiehalo od 4. do 28. mája 2026, prinieslo hráčom zvýšené výhry, novú frekvenciu žrebovaní a aj niekoľko pozoruhodných výherných príbehov.

Počas ôsmich prémiových žrebovaní získali hráči na výhrach navyše viac ako 410-tisíc eur. Prémiové obdobie potvrdilo, že EXTRA VÝPLATA prináša hráčom atraktívny herný zážitok, pričom dôležitou súčasťou hry zostáva zodpovedný prístup k hraníu.

Dva dôležité mílniky pre EXTRA VÝPLATU

Prémiové žrebovanie bolo spojené hneď s dvoma významnými mílnikmi. Prvým bolo druhé výročie hry EXTRA VÝPLATA a druhým zavedenie druhého žrebovania v týždni.

Prvé štvrtkové žrebovanie sa uskutočnilo 23. apríla 2026 a odvtedy majú hráči možnosť zapojiť sa do hry až dvakrát týždenne. EXTRA VÝPLATA tak vstúpila do novej etapy, ktorá hráčom prináša viac

príležitostí zapojiť sa do hry a tešiť sa z možnosti získať atraktívne výhry.

Dvojnásobné výhry v nižších výherných poradiach

Počas prémiového obdobia boli výhry v 3. až 8. výhernom poradí zdvojnásobené. Výšky výhier v prvom a druhom poradí zostali nezmenené.

Tento bonus sa premietol do celkovo 87 751 výherných tiketov, na ktorých hráči získali spolu o 410 697 eur viac oproti štandardnému režimu hry. Výsledkom bolo prémiové obdobie, počas ktorého si zvýšené výhry rozdelil veľký počet hráčov naprieč viacerými výhernými kategóriami.

Výhra, ktorá bude prichádzať desať rokov

Najvýraznejší moment prémiového obdobia prinieslo žrebovanie 21. mája 2026. Hráč z Banskobystrického kraja získal výhru v prvom poradí.

To znamená, že počas nasledujúcich desiatich rokov mu bude na bankový účet pravidelne vyplácaná suma 4 000 eur mesačne.

Práve tento typ výhry robí EXTRA VÝPLATU jedinečnou. Namiesto jednorazovej sumy prináša víťazovi dlhodobý pravidelný príjem, ktorý môže predstavovať významnú

finančnú podporu v každodennom živote.

Dvaja hráči získali po 30-tisíc eur

Máj priniesol radosť aj ďalším výhercom. Počas prémiového obdobia získali dvaja hráči výhru v druhom poradí, pričom každý z nich si odniesol 30 000 eur.

Výsledky prémiových žrebovaní ukázali, že výhry sa počas špeciálnych akcií dostávajú k veľkému počtu hráčov naprieč rôznymi výhernými kategóriami.

EXTRA VÝPLATA pokračuje. A pripravuje ďalšie novinky

Aj po skončení prémiového obdobia pokračuje EXTRA VÝPLATA v novom režime s dvoma žrebovaniami týždenne. Spoločnosť TIPOS zároveň avizuje, že hráči sa aj v budúcnosti môžu tešiť na ďalšie novinky a prekvapenia v podobe nových herných a výherných zážitkov, o ktorých bude informovať už čoskoro.

Výhercom ešte raz gratulujeme.

Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Nezodpovedná účasť na hazardných hrách môže viesť k finančným stratám. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

Súťaž týždňa s TIPOSom

18+

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

Otázka týždňa:

Počas koľkých rokov bude výhercovi prvého poradia EXTRA VÝPLATY na bankový účet pravidelne vyplácaná suma 4 000 eur mesačne?

A: 10 rokov

B: 30 rokov

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 12. 6. 2026 od 12:00 hod. do piatku 19. 6. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

BV26-24 strana4



Žrebujeme v pondelok a odteraz už aj vo štvrtok

4 000 €

Hrajte o **4 000 €**
mesačne na **10 rokov**

18+

HRAJ
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18. rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk



Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

Prinášame rady odborníkov

Rozlúčte sa s nikotínom

Vedeli ste, že keď skončujete s fajčením, pozitívne účinky sa prejavujú takmer okamžite? Už do 20 minút sa normalizuje srdcová frekvencia a krvný tlak, v priebehu týždňov sa zlepšuje krvný obeh a funkcia pľúc a z dlhodobého hľadiska výrazne klesá riziko srdcovo-cievnych aj onkologických ochorení. Pri príležitosti Svetového dňa bez tabaku to na sociálnej sieti uviedlo Ministerstvo zdravotníctva SR.

Ak chcete prestať s fajčením, nemusíte na to byť sami. Úrad verejného zdravotníctva SR prevádzkuje telefonickú Linku pomoci na odvykanie od fajčenia, ktorá funguje na telefónnom čísle **0908 222 722**. Na linku môžu záujemcovia volať v pracovných dňoch od 8.00 h do 15.00 h. Volajúcim poskytnú krátku intervenciu zameranú na posilnenie motivácie prestať fajčiť a v prípade záujmu o odbornú pomoc im odporučia bezplatnú poradňu pre odvykanie od fajčenia v mieste bydliska alebo v jeho blízkosti.

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR zároveň ponúkajú zopár užitočných rád:

Ako sa zbaviť návyku?

• **Rozhodnite sa prestať** – Ak sa chcete zbaviť svojej závislosti, musíte si uvedo-

miť, že potrebujete zmeniť svoje doterajšie návyky - napríklad fajčiť hneď po zobudení, pri pití kávy, po jedle, pri telefonovaní a podobne. Návyky môžete nahradiť inými aktivitami, napríklad kávu vymeniť za čaj alebo iný nápoj, namiesto cigarety zjesť ovocie alebo žuť žuvačku, po jedle si namiesto fajčenia vyčistíte zuby. Odporúča sa piť veľa tekutín, ideálne čistou vodu, ktorá vyplavuje z tela nikotín.

• **Odstráňte veci, ktoré pripomínajú fajčenie** – vo svojom okolí odstráňte popolníky, zapalovače, cigarety, zahrievaný tabak, nikotínové vrecúška a podobne.

• **Podpora okolia** – je dobré pripraviť svoje okolie na to, že sa chystáte zbaviť tejto závislosti a požiadať o podporu. Tiež poprosť ostatných fajčiarov, aby vás neponúkali.

• **Vyvarujte sa nutkaniu na cigaretu** – počas prvých týždňov môžu vzniknúť abstinenčné príznaky, ktoré môžete prekonať napríklad nikotínovými žuvačkami, alebo náplastami.

• **Oslovte odborníkov** – v prípadoch, kedy si neviete sami pomôcť, je možné osloviť profesionálov na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva, ktorí majú s odvykaním od fajčenia bohaté skúsenos-



Ilustračné foto.

zdroj foto maxknoxvill pixabay

ti a vedľa vám poskytnúť odborné rady. Poradenstvo je bezplatné.

Ako zvládnuť abstinenčné príznaky:

• **Suché ústa, bolesť hrdla a jazyka** - Pite malé dúšky ľadovej vody, džúsu, siahnite po žuvačke.

• **Bolesti hlavy** - Doprajte si teplý kúpeľ alebo sprchu, aplikujte relaxačnú techniku.

• **Nepravidelná stolica** - Jedzte vlákninu, surové ovocie, zeleninu, celozrnné pečivo. Pite 6 – 8 pohárov vody denne.

• **Poruchy spánku** - Vynechajte kávu,

čaj, kolu po 18. hodine. Využite relaxačnú techniku.

• **Únava** - Doprajte si krátky spánok, oddýchnite si.

• **Hlad** - Pite vodu alebo nízkokalorickú tekutinu. Jedzte nízkokalorickú stravu a vyhýbajte sa tukom.

• **Napätie a podráždenosť** - Chodte na prechádzky, dajte si horúci kúpeľ, relaxujte.

• **Kašeľ** - Pite teplé bylinkové čaje. Skúste cukríky proti kašľu bez cukru.

» ren

Otvor s nami novú predajňu Bratislava, Vysoká

**Prihlás
sa teraz**

Predavač - pokladník (m/ž)

1 470 €/mesiac (38,75 hod./týž.)

+ príplatky

+ 40 € mesačne na nákup v Lidli



Sa oplatí.



kariera.lidl.sk



**KAUFLAND
DETSKÝ
FESTIVAL**



**SLOVENSKÝ
OLYMPIJSKÝ
A ŠPORTOVÝ
VÝBOR**



SLOVENSKO V POHYBE

21. jún

Rodinná MiniOlympiáda



MARK DANN • KALI • MIRO JAROŠ • SMEJKO A TANCULIENKA • MIŠKO S LÍŠKOU • RDS ART GROUP

GENERÁLNY PARTNER



HLAVNÍ PARTNERI



PARTNERI



MEDIÁLNI PARTNERI



Oplatí sa!



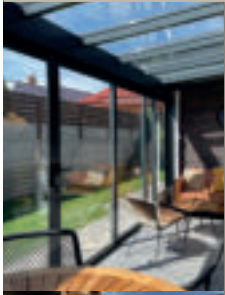
GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

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

0800 162 162

www.stannah.sk



pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZ WAPKY

**BEZPLATNÁ
UKÁZKA**

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

LK-Servis
Slovakia, s.r.o.

UŽ VIAC
AKO **20**
ROKOV
S VAMI

**PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ**

Od **99€** Na splátky **BEZ NAVÝŠENIA**

0915 863 995 www.lk-servis.sk



SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie
Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce
Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA
Kontakt: +421 918 081 699

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 30.6.



ABA INNOVATOR

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality



zastavenie sadania budov

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «

TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu
zastavíme sadanie budov
injektážou syntetickej živice

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
0918 726 754
sk.abainnovator.com