REGIONPRESS

30. TÝŽDEŇ / 24. JÚL 2026

BRATISLAVSKO
západ

Najčítanejší týždenník na Slovensku

Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

Aj bez funkcie primátora s výsledkami za milióny

Často počúvam otázku: čo si vlastne ako poslanec dokázal? Odpoveď je jednoduchá. Opozičný poslanec nepodpisuje zmluvy, nemá výkonnú moc a nemá k dispozícii úradnícky aparát. Jeho úlohou je kontrolovať, ako vedenie mesta nakladá s peniazmi Bratislavčanov. Napriek tomu sa mi podarilo ušetriť mestu milióny eur. Presadil som vysúťaženie novej zmluvy na dodávku elektriny. Cena klesla z 16 na 2 eurá za megawatthodinu, čo mestu prinesie úsporu 14 miliónov eur za päť rokov. Ďalej som upozornil na predraženú údržbu troch verejných toaliet za 800-tisíc eur za 2 roky. Výsledkom je nová zmluva s polovičnou cenou. Rovnako vďaka mojej kritike musela BVS vrátiť luxusný Mercedes AMG line za 95-tisíc eur, ktorý používala na ťahanie vodárenskej cisterny. A to je len časť toho, čo som odhalil. Toto všetko som dokázal ako jeden opozičný poslanec bez akejkoľvek výkonnej moci. Viete si predstaviť, čo dokážem s právomocami primátora?

Objednávateľ: Skip Ad s.r.o., Záhonhorská 1357/8/2, 841 03 Bratislava, IČO: 57 488 894
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A 917 01 Trnava, IČO: 36 252 417

Martin Winkler
kandidát na primátora Bratislavy

DUNAJ
MESTSKÁ STRANA

91-0046

Ušetrite až polovicu !!!

Maľujete, staviate, či rekonštruujete Váš dom, byt alebo chatu?

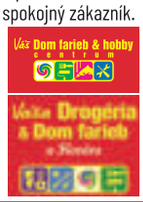
Chcete nakúpiť za najnižšie ceny a pritom mať široký výber ako vo veľkých obchodných centrách?

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?

Vašim známym dávajú v obchode zľavy a Vám 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.

Húščavova 1A **BA - Dúbravka**
Fedinova 12 **BA - Petržalka**
0908 970 388 www.colorcentrum.sk



32-0024

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 - ZORAĎOVAČOV** (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. **1 290 € - 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 750 € - 1010 €

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

06-0052

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

08-0002

INZERCIA

0910 973 657

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

32-0004

• sťahovanie • likvidácie
• výnos • prenos nábytku
»»» ZŤP, dôch. -10% «««

JOŽOVCI

0911 107 792
0903 594 868

32-0005

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

35-0013

Bezplatný týždenník
BRATISLAVSKO západ
Najbližšie k ľuďom
EV 6238/24
vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 7489/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.
Ročník III, rok 2026

Redakcia: Trnavská 11
903 01 SENEC
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 (106.540 domácnosti)
Párny týždeň: Jarovce, Kopčany, Dvory, Háje, Lúky, Petržalka, Rusovce, Čunovo

Nepárny týždeň: Devín, Devínska Nová Ves, Dúbravka, Dlhé Diely, Karlova Ves, Lamač, Záhorská Bystrica

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-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	LUČENECKO-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-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	ĽUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADSKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Bratislavská župa pokračuje v modernizácii ciest

Správa ciest Bratislavského samosprávneho kraja pokračuje aj počas leta v modernizácii cestnej infraštruktúry. V prestavbe sú dva mostné objekty na ceste II/504 pri Vištuku a začína sa tiež revitalizovať cesta III/1066 smerujúca do obce Vlky.

„Bezpečné a kvalitné cesty sú jednou z našich priorít. Aj letné mesiace využívame na to, aby sme opravili čo najviac úsekov s čo najmenším dopadom na dopravu. Vieme, že každá rekonštrukcia prináša dočasné obmedzenia, no výsledkom budú bezpečnejšie mosty, kvalitnejšie cesty a komfortnejšie cestovanie pre obyvateľov aj návštevníkov nášho kraja. Ďakujem všetkým vodičom za trpezlivosť a ohľaduplnosť počas realizácie prác," povedal predseda Bratislavského samosprávneho kraja (BSK) Juraj Droba.

Od pondelka 29. júna 2026 sa začala prestavba mostných objektov M4466 a M7443 na ceste II/504 medzi Budmericami a Modrou. Rekonštrukcia je nevyhnutná na zachovanie ich bezpečnej prevádzky a predĺženie životnosti. Doprava na ceste II/504 bude počas rekonštrukcie organizovaná v dvoch etapách tak, aby zostal zachovaný nepretržitý prejazd vozidiel. Premávka bude vedená v jednom jazdnom pruhu a riadená striedavo jednosmerne prostredníctvom svetelnej signalizácie s možnosťou dynamického riadenia. Práce by mali byť ukončené do siedmich mesiacov od ich začatia.

Ďalšou plánovanou opravou je revitalizácia cesty III/1066 v úseku od križovatky s cestou II/121 po začiatok obce Vlky. Cieľom stavebných prác je zvýšiť únosnosť vozovky a predĺžiť jej životnosť využitím modernej technológie recyklácie za studena priamo na mieste. „Rekonštrukcia zahŕňa odfrézovanie pôvodnej asfaltovej vrstvy, recykláciu podkladových vrstiev s pridaním spojiva, položenie nových asfaltových vrstiev, úpravu krajníc, vyčistenie odvodňovacích priekop a obnovu vodorovného aj zvislého dopravného značenia. Stavebné práce budú realizované v polovičnom profile vozovky za čiastočnej uzávierky. Počas rekonštrukcie budú dočasne zrušené autobusové zastávky v opravovanom úseku cesty III/1066, ako aj zastávky Tomášov, Rázcestie Vlky na križovatke ciest III/1066 a II/121. Ostatná osobná, nákladná aj autobusová doprava zostáva zachovaná," informoval BSK a doplnil: „V súvislosti s opravami prosíme vodičov o zvýšenú opatrnosť, rešpektovanie dočasného dopravného značenia a trpezlivosť počas realizácie stavebných prác." » ren

HĹBKOVÉ Karol Mikláš
TEPOVANIE
sedačky, postele, koberce, kožené sedačky
www.tepovaniekm.sk
tel.: 0949 85 11 10
10-0039

ODKÚPIME BYT, DOM, POZEMOK
Môže byť aj zadĺžený. Platba v hotovosti.
Bratislava a okolie
0948 107 877
20-0002

OPRAVY ZATEKAJÚCICH STRIECH
VÝMENA KRYTINY
HAVÁRIE • RÝCHLY VÝJAZD
materiál zabezpečíme
+ MURÁRSKE PRÁCE
0917 114 686
13-0270

BRÚSENIE PARKIET
LAKOVANIE - OLEJ - VOSK
0917 755 577
www.brusenieparkiet.com
81-0139

LEPŠIAPRÁCA SK
EASY Taxi s.r.o.
VODIČ / VODIČKA TÍMU EASY TAXI
1 200 - 1 800 € mesačne
BRATISLAVA a okolie
0948 000 313
VIAC INFO NA WWW.LEPSIAPRACA.SK
LP-0064

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie. Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073
81-0134

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA BUK, DUB, HRAB
Ku každej objednávke hodnotný darček
www.palivovedrevo.sk
0917 649 213
10-0102

LEPŠIA PRÁCA SK
HĽADAJTE ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNEJŠIE
0910 973 657

Bratislavsko

čujte.sk
Pripravte si domáce nanuky
www.cujte.sk
zdroj foto: ilustračné foto z databázy

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) BZ (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený 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 €

Čísla rubrík:
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 „BZ" v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.
(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

LIDL

Sa oplatí.

od pondelka 27. 7. do 2. 8.

Líder v čerstvosti* a nízkych cenách.

-40 % 0.39 0.65 Značkové produkty

od 3 kusov -47 % Lidl Plus

0.34 0.65

Zvolenský Smotanový jogurt
145 g, rôzne druhy
(100 g = 0,27) (LP: 100 g = 0,23)

Tami Encián
110 g, (100 g = 0,81)

-44 %

0.89 1.59

-60 % 0.59 1.49 s Lidl Plus -63 % Lidl Plus

Červená dyňa
cena za 1 kg

0.55 1.49

650 g
100 g iba 0.62 €

UŠETRITE* -56 %

3.99 Čučoriedky
650 g balenie, (1 kg = 10,75)

*Úspora na pohotovostnej cene v porovnaní s produktom z bežnej ponuky platnej od dňa 17. 7. 2026.

-42 %

1.99 3.49 **Kuracie štvrte XXL**
cena za 1 kg

CENOVÝ HIT

3.49 **Mleté bravčové mäso XXL**
1 kg balenie
zo stehna
9 % tuku

0,5 l iba 0.75 €

UŠETRITE* -41 %

5.99 **Budvar Original**
8 × 0,5 l = 4 l, (1 l = 1,50)
+ záloh za obaly 1,20 €

*Úspora k odporúčanej (nižšej) maloobchodnej predajnej cene výrobcu.

SILVERCREST

CENOVÝ TRHÁK

aj online

49.99 **SILVERCREST Tepovač**
kus

aj online

11.99 **SILVERCREST Vaflovač/sendvičovač**
kus

ALESTO Kalifornské pistácie pražené
250 g, (1 kg = 13,56)

s Lidl Plus -20 % Lidl Plus

3.39 4.25

*Prieskum bol realizovaný agentúrou NMS Market Research Slovakia, realizovaný v období od 17. 6. do 23. 6. 2026 na vzorke 2 002 respondentov. Na otázku, ktorý z obch. reťazcov na Slovensku považuje za rovnomerne lídra, uviedlo spontánne najviac – až 40 % opýtaných – práve Lidl. Sme lídri kvality za najnižšiu cenu v kategórii čerstvého ovocia a zeleniny.

Ponuka tovaru v letáku platí od 27. 7. do 2. 8. 2026 alebo do vyredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

Viac na www.lidl.sk

49-0009

Našich športovcov podporujeme v každej sekunde
18+ HRAJ ZODPOVEDNE
Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18 rokov. Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát. Nadmerné hranie prináša so sebou možné zdravotné riziká. Viac info na www.tipos.sk
TIPOS
Vaše výhry, naša radosť
Sme TIPOS, najväčší podporovateľ športu na Slovensku
WWW.TIPOS.SK
35-0013

TIPOS víta vo svojom tíme Hektora Kapustíka. Podporujeme budúcnosť slovenských skokov na lyžiach

Podpora slovenského športu je dlhodobo neoddeliteľnou súčasťou poslania spoločnosti TIPOS. Ako najväčší podporovateľ športu na Slovensku každoročne dávame približne 20% svojich príjmov späť do slovenského športu. Vďaka tomu môžeme stáť pri športovcoch, ktorí svojou usilovnosťou, talentom a výsledkami reprezentujú našu krajinu na najvyššej úrovni.

S veľkou radosťou preto medzi TIPOS-om podporovaných športovcov vítame Hektora Kapustíka – jedného z najväčších talentov slovenského skoku na lyžiach a športovca, ktorý svojimi výkonmi dokazuje, že budúcnosť tohto športu na Slovensku je vo výborných rukách.

Hektor sa už vo svojom mladom veku zaradil medzi najvýraznejšie osobnosti slovenských lyžiarskych skokov. Do histórie sa zapísal vytvorením slovenského rekordu v letoch na lyžiach, keď na legendárnom mostíku v nórskom Vikersunde doletel úctyhodných 235,5 metrov. Tento výkon potvrdil jeho miesto medzi svetovou elitou.

Za sebou má aj ďalšie pozoruhodné výsledky. Vo Svetovom pohári obsadil výborné 13. miesto, na zimných olympijských hrách v Miláne a Cortine dosiahol 21. miesto, čo je najlepší výsledok slovenského skokana na lyžiach pod piatimi kruhmi od vzniku samostatnej Slovenskej republiky. Výbornú formu potvrdil aj 7. miestom na majstrovstvách sveta juniorov a len jediná priečka ho delila od vyrovnania historicky najlepšieho slovenského umiestnenia vo Svetovom pohári.

Jeho úspechy ocenila aj odborná verejnosť, ktorá mu udelila titul Lyžiar roka 2026.

V spoločnosti TIPOS veríme, že podpora mladých a perspektívnych športovcov je investíciou do budúcnosti slovenského športu. Hektor Kapustík je príkladom športovca, ktorý spája talent, pokoru, pracovitosť a odhodlanie neustále napredovať. Sme hrdí, že môžeme byť súčasťou jeho športovej cesty a tak mu pomáhame vytvoriť podmienky na ďalší rast.

„Budúcnosť slovenských lyžiarskych skokov je vo vzduchu a Hektor letí najvyššie“ podľa nás dokonale vystihuje nielen jeho doterajšie úspechy, ale aj potenciál, ktorý v sebe nesie.

Veríme, že o Hektorovi Kapustíkovi budeme v nasledujúcich rokoch počuť ešte veľa. Teší nás, že ako najväčší podporovateľ slovenského športu môžeme stáť pri športovcoch, ktorí svojimi výkonmi robia dobré meno Slovensku doma aj vo svete.

Spoločnosť TIPOS odvádza 20 % zo svojich výnosov na podporu slovenského športu. Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne a pre radosť.

18+

Súťaž týždňa s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

Otázka týždňa:

TIPOS je dlhoročným partnerom:

A: slovenského športu

B: cestovných kancelárií

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

- Súťaž týždňa prebieha od piatku 24. 7. 2026 od 10:00 hod. do piatku 31. 7. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

35-0013

V Stupave má vzniknúť nový prestupný dopravný terminál

V Stupave má vzniknúť moderný prestupný dopravný terminál, ktorý by mal zmeniť dnešnú autobusovú stanicu na Námestí Slovenského povstania na bezpečnejší, prehľadnejší a príjemnejší priestor pre cestujúcich. Nebude to len dopravná stavba, ale nový verejný priestor, ktorý má slúžiť obyvateľom Stupavy aj cestujúcim zo širšieho regiónu.

Projekt prinesie nové nástupištia, čakárne, sociálne zariadenia, parkovanie, stojany pre bicykle, bezpečné priechody pre chodcov aj revitalizovaný park so zeleňou. Terminál má byť dôležitým prestupným bodom medzi autobusovou dopravou, peším pohybom, cyklodopravou a individuálnou dopravou. Cestujúci tu budú môcť pohodlne prestúpiť na autobus, bezpečne prísť pešo, odstaviť bicykel alebo zaparkovať auto a pokračovať verejnou dopravou.

„Verejná doprava musí byť pre ľudí prirodzenou a pohodlnou voľbou. Nestačí mať len autobusy a spoje, potrebujeme aj kvalitné prestupné body, kde sa ľudia bezpečne a komfortne dostanú z auta, bicykla alebo pešo na verejnú dopravu. Ak chceme znižovať tlak áut na mestá a obce, musíme investovať do terminálov, nástupíšť, prestupov a kvalitného zázemia pre cestujúcich," uviedol predseda Bratislavského samosprávneho kraja (BSK) Juraj Droba na župnom výjazde v Stupave.

Projekt je aktuálne vo fáze povoľovania. Mesto už má územné rozhodnutie a pracuje na stavebnom povolení. Podľa primátora Stupavy Petra Novisedláka sa čaká najmä na dopravné vyjadrenia. Ak pôjde príprav a podľa plánu, stavebné povolenie by mohlo byť vydané na jeseň, nasledovať bude verejné obstarávanie. Realisticky sa so začiatkom výstavby počíta v budúcom roku. Samotná realizácia má trvať približne 18 mesiacov.

Podľa riaditeľky odboru stratégie, územného rozvoja a riadenia projektov BSK Barbory Lukáčovej nadväzuje stupavský projekt na širšiu snahu kraja zlepšovať prestupné body vo verejnej doprave.„Po projektoch železničných terminálov sa dnes dostávajú do popredia aj autobusové terminály. Pripravujeme ich vo viacerých častiach kraja a Stupava patrí medzi najväčšie z nich," uviedla Barbora Lukáčová.

» ren

zdroj foto BSK

Odborníci radia ako sa chrániť pred búrkami

K letu patria aj búrky. Hoci nám môžu najmä v čase horúčav priniesť príjemné osvieženie, dokážu tiež ohroziť naše zdravie a spôsobiť škody na našom majetku. Je preto dobré vedieť, ako sa v čase búrok správať a minimalizovať tak možné škody na majetku aj na zdraví.

Rady prinášajú odborníci zo Slovenského Červeného kríža:

- Odstráňte z okolia svojho príbytku všetky voľne položené predmety, ktoré by sa mohli stať letiacimi. Postarajte sa aj o domáce zvieratá.
- Ak vás búrka zastihne vonku - čo najrýchlejšie sa ukryte do interiéru alebo do auta. Chráňte si hlavu a kráčajte s tvárou otočenou k vetru - tak včas zbadáte prípadné letiace predmety.
- Ak ste na otvorenom priestranstve - vyhľadajte priehlbinu v zemi a schúľte sa do klbka.
- V aute sa v prípade silného vetra skloňte pod úroveň okien a rukami si chráňte hlavu. V interiéri domu nestojte pri oknách.
- V hustej mestskej zástavbe sa sila vetra zvyšuje s nadmorskou výškou. Vo výškových budovách je preto najbezpečnejšie zostávať medzi 2. a 10. poschodím.
- Nevyhľadávajte útočisko pod mostami, pretože môžu fungovať ako veterné tunely, ktoré zrýchľujú a koncentrujú vietor. Neposkytujú ani dostatočnú ochranu pred lietajúcimi predmetmi.

Búrka nás môže neraz zastihnúť tiež počas výletov do prírody. Zopár rád ponúkajú odborníci z ÚVZ SR:

- V prípade výletov do prírody zvážte 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 blízkom okolí.
- Vzdiaľte 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.

» ren

zdroj foto eyeonicimages pixabay

Voda v záhrade zlepší počas horúcich dní mikroklímu

Vodný prvok skrášli každú záhradu

Vhodne zvolený a umiestnený vodný prvok dokáže skrášliť každý priestor a v horúcich letných dňoch zlepší tiež mikroklímu. Vhodným riešením môže byť jazierko. Ak po ňom túžite, založiť si ho môžete nielen v záhrade, ale aj na balkóne či terase. Pre menšie priestory sa hodia vodné misky, vo väčších záhradách si môžete vybudovať aj väčšie jazierko.

Menšie jazierko nevyžaduje veľa priestoru a ani starostlivosti, a tak, ak chcete mať v menšej záhrade či na balkóne vodu, táto forma je pre vás ideálna. Vytvoriť si ho môžete celkom jednoducho, postačí zopár drobností, ktoré zakúpite v predajniach pre záhradkárov, niečo možno nájdete aj doma.

zdroj foto littlemouse pixabay

JAZIERKO V NÁDOBE
Budeme potrebovať:

- nádobu – môže to byť starší sud, koryto či plechová vanička, kaďa alebo veľký kvetináč – myslite však na to, že by mala mať objem aspoň 25 litrov,
- hrubá čierna fólia,
- kamene,
- vodné rastliny – o ich výbere sa poraďte v záhradníctve.

Náš tip:

Môžete si zvoliť veľmi efektné na hladine plávajúce rastliny, prípadne lekná. Vhodnými rastlinami do jazierka môžu byť napríklad:

- ***Hyacint spec*** - veľmi pekná na hladine plávajúca rastlinka, kvitne fialovými kvetmi a obľubuje slnko,
- ***Leknica Nuphar -*** rastie v stojatých alebo pomaly tečúcich vodách, listy a kvet plávajú na hladine a obľubuje najmä slnečné stanoviská

Takto sa to podarí:

- zvoľte si nádobu a poriadne ju očistite,
- keďže nádoba musí byť vodotesná, vyložte ju hrubou čiernou fóliou,
- na dno nádoby umiestnite kamene a kvetináče či košíky s vodnými rastlinami – v hlbšej kadi môžete pokojne pestovať aj lekno,

zdroj foto dangnambinh pixabay

- nádobu napustite vodou.

Nezabudnite:

Pamätajte aj na prezimovanie vodných rastlín. Premiestniť ich v zimnom období môžete, prípadne aj s celou nádobou napríklad do chladnej pivnice.

ZÁHRADNÉ JAZIERKO

V prípade, že máte dostatočne priestrannú záhradu, vybudovať si v nej môžete aj väčšie jazierko.

Ako na to?

- prvou možnosťou je, zakopať do pôdy už hotové prefabrikované jazierko. Môžte si vybrať z rozličných veľkostí a tvarov.
- ďalšou voľbou môže byť fóliové jazierko, ktoré si prispôsobíte podľa vlastných predstáv. Postup je nasledovný:

Najskôr vyhĺbte jamu, zbavte ju nečistôt a ostrých predmetov, vysteľte ju geotextíliou a následne hrubou fóliou.

Potom sa už môžete pustiť do výsadby rastlín a napúšťania jazierka vodou.

» ren

DIGITÁLNI SENIORI

ŤUKAPP

OBJAVTE ŤUKAPP

- Objavte ŤukApp – jednoduchý spôsob, ako sa zorientovať v digitálnom svete bez stresu a vlastným tempom.
- Začnite ešte dnes a premeňte každý „ťuk“ na nový krok v digitálnom svete

Naskenuj QR kód.

Financované Európskou úniou NextGenerationEU

PLÁN OBNOVY

MINISTERSTVO INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA A INFORMATIZÁCIE SLOVENSKEJ REPUBLIKY

35-0088

Máte pozemok bez infraštruktúry?
Chcete tam rýchlo bývať alebo na ňom zarábať?
S Ecocapsule Box môžete už o 3 mesiace!

Plne sebestačné (off-grid)
Modulárne jednotky
Bez pripojenia na siete
Bez plánovania a stavebného procesu
Okamžite pripravené na použitie po dodaní

BOX XS / 13,2 m² – OD 29 900 EUR*
BOX CLASSIC / 25 m² – OD 55 000 EUR*
BOX XL / 37,5 m² – OD 79 900 EUR*

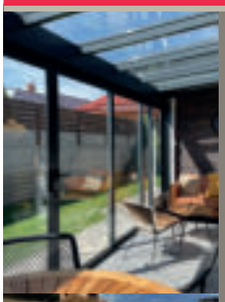
*CENY SÚ BEZ DPH

www.ecocapsule.com 0907 877 864

Oplatí sa !

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĎOM

GS
EUROTHERM
MONT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVYŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU
gszasklenie.sk
0800 333 223
DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITE
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

98-0004

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIOU

BEZ WAPKY
BEZPLATNÁ UKÁŽKA
BOMBA FASÁDA
www.bombafasada.sk
+421 905 148 393
info@bombafasada.sk

68-001

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač
- Pokrývačské práce
- Nové strešné konštrukcie
- Opravy
- Izolácia plochých striech
- Klampiarske práce
- Zateplenie

ZĽAVA 15% na objednávky prác do 31.7.

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

91-0079

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE
» POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
» RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
» ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
» KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

OBHLIADKA A PONUKA ZDARMA
-10% Z CENY PRÁCE

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!
Kontakt: Janek - 0919 495 628

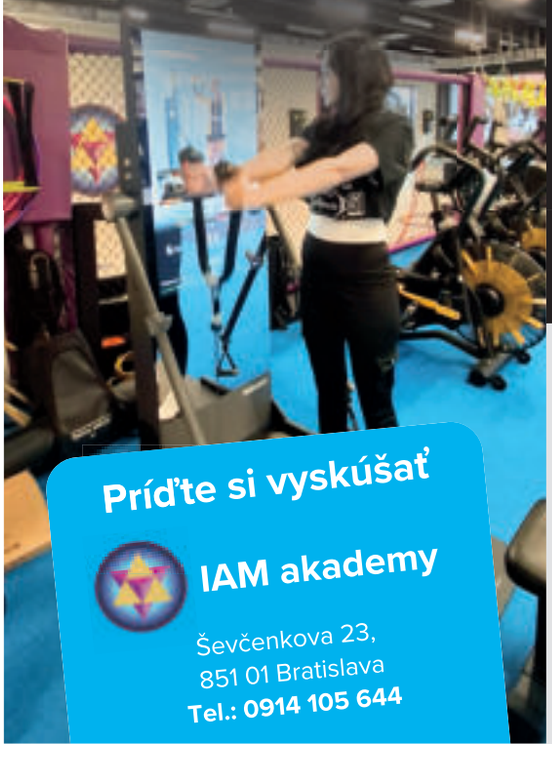
91-0083

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE
NOVÝCH
ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Bratislavy



Príďte si vyskúšať
IAM akadémy
Ševčenkova 23,
851 01 Bratislava
Tel.: 0914 105 644

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk
INFORMÁCIE: +421 904 896 262
+421 907 895 865

VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ
Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU
Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA
Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

ŠPORTOVÉ KLUBY
Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS
Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota