



Bratislavsko

# BRATISLAVSKO východ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností

**VÝKUP  
KROJOV**

a ich súčastí, plátno  
kašmírové sukne, šatky  
brokátové šatky, štofky

☎ **0908 627 952**

**PREDAJ A PRENÁJOM  
NEHNUTEĽNOSTÍ**



- HYPOTEKÁRNE PORADENSTVO
- PRÁVNÝ SERVIS
- KOMPLEXNÉ SLUŽBY REALITNEJ KANCELÁRIE

VIAC INFORMÁCIÍ NA **0903 281 233**

**Realizujeme rekonštrukciu  
rodinných domov a bytov**

Naši majstri sa špecializujú na všetky  
možné murárske práce,  
hydroizlacia striech  
a omnoho viac...

**0902 272 708**

**STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA**

- PLECHOVÉ
  - ŠKRYTOVÉ
  - ŠINDLOVÉ
  - HYDROIZOLÁCIE
  - VÝMENA RÍN
  - LIKVIDÁCIA AZBESTU
  - ZATEPLENIE DOMOV
  - PRÍSTAVBY
  - BYTOVÉ JADRÁ
  - ELEKTROINŠTALÁCIE
  - POTERY, OMIETKY
  - VODA, KÚRENIE
- 0948 107 877**

**PÔŽIČKY** 0918 709 028  
od 18 - 80 ROKOV  
od 400€ do 30 000€ [www.bestpozicka.sk](http://www.bestpozicka.sk)

Prijmeme **VODIČOV** na  
**TRAKTORY**  
v Bratislave

Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov  
Bližšie informácie: **0905 449 843**

**ZUBNÁ POHOTOVOŠŤ  
V BRATISLAVE**

ambulancia implantologie  
a stomatochirurgie

**STROMOVÁ 16 - Kramáre**  
**0905 662 407**

[WWW.ZUBARVBRATISLAVE.SK](http://WWW.ZUBARVBRATISLAVE.SK)

Pracujeme od 15.00 do 21.00 hod.  
Ošetríme každého aj bolestivých pacientov

**SBS  
LAMA SK**

prijme bezpečnostných  
pracovníkov  
do obchodnej prevádzky  
v Bratislave

1 300 € brutto / mesiac  
POS nutný! Možnosť ubytovania

**0948 696 208**

**HODINOVÝ MANŽEL**

Opravy a údržba pre Váš dom, byt či kanceláriu

- » Inštalátorske práce - batérie, sprchové hadice, toalety
- » Elektro práce - svietidlá, žiarovky, spotrebiče, zásuvky, vypínače
- » Interiérové práce - tesnenie okien, žalúzie, sieťky, záclonové tyče, zámky, kovania, montáž nábytku
- » Drobné stavebné práce
- » Záhradné práce



**Tel.: 0903 549 642 | [hodinovymanzel09@gmail.com](mailto:hodinovymanzel09@gmail.com)**

**ROTTNER**  
*The Spirit of Safety*

Predaj trezorov, archivačných skriň,  
schránok a eurosortimentu

[WWW.ROTTNER-TREZORY.SK](http://WWW.ROTTNER-TREZORY.SK) | OFICIÁLNY E-SHOP ROTTNER



**1. DAY**  
**OBCHOD  
NA JEDNOTKU!**



**SKVELÉ CENY CELÝ MÁJ!**

**Rum  
Bumba Original  
40 % (0,7l)  
1l = 42,84 €**  
**UŠETRI 6 €**  
35,99  
**29 99**

**Whisky  
Jack Daniel's  
40 % (0,7l)  
1l = 29,99 €**  
**UŠETRI 3 €**  
35,99  
**20 99**

**Vino Perog  
z Čiernych ribezli  
0,75l  
1l = 3,99 €**  
**UŠETRI 1,50 €**  
7,49  
**5 99**

Všetky alkoholické produkty platia do 31.5.2024 alebo do vyčerpania zásob. Akcia platí len pre predajcu 1 liter uvedené nápoje. Ceny pri produktoch, kde je vyčíslená hubová karfa, platia len pre členov marketingového programu 1 DŇO KLUB. Fotografie sú ilustračné. Ceny sú uvedené v eurách (DŇO). Zmena cien a chyby v tlačí vyhradíme. Akcia ukončená naposledy len od 18 rokov. Hrubá domáca spotreba.

**BRATISLAVA, HÁLKOVA 1 ( OD SLIMÁK ); BRATISLAVA, MIEROVÁ 5842/36 ( VÍNO LEVICE );  
BRATISLAVA, PÁRIČKOVA 3/1090 ( VÍNO LEVICE ); BRATISLAVA, ŠPITÁLSKA 2183/9 ( OPROTI DC PRIOR )**

Bezplatný týždenník

**BRATISLAVSKO**  
východ

EV 6239/24

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

Ročník 1, Vydanie 2, týždeň 19/2024.

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, Slo-  
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-ŠALIAŇSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
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	SEŇICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-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	KYSUCIKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUCENECKO-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	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

**VÝPREDAJ**

**AVON** 205/55 R16 91V

109,80 € **54,90 €**

v pneuservice alebo online: [www.mikona.sk](http://www.mikona.sk)

**MIKONA**  
... ON THE ROAD

ZV7

37-114-2

**REZANIE BETÓNU**

**KRÁTKA ČAKACIA DOBA**  
**DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI**

otvory do panelu  
jadrové vrtanie otvorov  
statické posudky  
odvoz odpadu

**0908 447 006**

[www.jadrovevrtanie.sk](http://www.jadrovevrtanie.sk)

08-0017

Občianska  
riadková  
inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»ODKÚPIM STARY PIONIER  
BABETU SIMSONA STELU VO-  
JENSKU VZDUCHOVKU SOM  
ZBERATEL PONUKNITE 0915  
215 406

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. Tel.  
0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si  
podať  
inzerát?Pošlite SMS na číslo  
**8866** v tvare:  
RPmedzera BV medzera  
Číslo rubriky medzera Text  
inzerátuPríklad:  
RP BV 12 Predám kočík,  
0987 654 321.Riadková inzercia realít  
je od 26.10.2023 zrušená,  
inzerát si môžete podať  
len cez [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)Spätou SMS vám potvrdíme  
príjatie inzerátu a jeho cenu,  
ktorú vám vyúčtuje váš mobilný  
operátor. Cena je **0,60 € s DPH**  
za každých začatých 30 znakov  
textu vášho inzerátu vrátane  
medzier. Nič iné neúčtujeme.  
**Upozornenie! Služba nefunguje  
u operátora 02 a 4ka.****TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac  
týždňov, pošlite rovnakú sms  
toľkokrát, v koľkých týždňoch  
chcete inzerovať.**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť  
v ľubovoľných iných našich no-  
vinách, **BV** zameňte za skratku  
novín, ktorú nájdete v tiráži.  
Službu PlatbaMobilom.sk tech-  
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.Slovenská Grafia  
Print & Finishing Services**Slovenská Grafia a.s.****Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava**

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu

**PRIJME IHNEĎ**

- **PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV**
- **MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV**
- **STROJNÍKA ENERGETICKÝCH ZARIADENÍ**

**Mzda:** min. 1 450 € - 2 000 €

od skúseností a zručností uchádzača

- **OPERÁTORA PRÍPRAVY TLAČE**
- **SKLADNÍKA**
- **OBRÁBAČA KOVOV**
- **EXPEDIENTA**
- **ROBOTNÍKOV do výroby a lisovne**
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

**Mzda:** min. 1 050 € - 1 500 €

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 640 € - 1000 €

- **KOORDINÁTORA SKLADOVÉHO HOSPODÁRSTVA**

**Mzda:** min. 1 250 €

od skúseností a zručností uchádzača

**Požiadavky:**

- vzdelanie stredoškolské s maturitou
- Word, Excel

Mzda vrátane základnej zložky mzdy od 750 €

**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**

# BOBRIA SILA V AKCII

ČAS NA OSVIEŽENIE!



Top cena  
**9,99**

## BESTWAY DETSKÝ NAFUKOVACÍ BAZÉN

Rôzne farby. Objem 140 l, 122 × 25 cm.  
OBI č. 2450740 a i.



Top cena  
**49,99**

## BESTWAY BAZÉN FAST SET

Pr. 305 cm × 76 cm. Vráť. čerpadla a filtračnej kartuše.  
OBI č. 1114362



Top cena  
**104,99**

## BAZÉNOVÝ VYSÁVAČ „ORCA 45 CL“

Pre bazény do 50 m<sup>2</sup>. S jemnosťou filtra 180 je robot obzvlášť vhodný na rýchle čistenie bazéna.  
OBI č. 2444578



Top cena  
**124,99**

## BESTWAY BAZÉN „STEEL PRO MAX“

Pr. 305 × 76 cm. Kovová konštrukcia s utesňujúcim náterom proti korózii - FrameLink. Balenie obsahuje filtračné čerpadlo, filtračnú kartušu a samolepiace opravné záplaty. OBI č. 1114388



Top cena  
**249,99**

## BESTWAY BAZÉN FAST SET

V balení tiež filtračné čerpadlo a rebřík, pr. 457 × 107 cm, atraktívny ratanový vzhľad.  
OBI č. 1427871



Top cena  
**399,99**

## BESTWAY VÍRIVKA „LAY-Z-SPA MIAMI AIRJET“

Pr. 180 × 66 cm, S automatickou funkciou zahrievania Freeze Shield. Pre počet osôb: 4. OBI č. 1624188

**KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!**

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!

[obi.sk/bobri-bonus](https://obi.sk/bobri-bonus)



**OBI**

**DOKÁŽETE ČOKOL'VEK**

Platí od 10. 5. do 23. 5. 2024 alebo do vypredania zásob.

# Triedime odpad – praktické rady krok za krokom

Separovanie iste má význam a vedie k tomu, aby sa triedený odpad účelnejšie spracoval, o dopadoch na životné prostredie ani nehovoriac. Oddeliť plasty od ostatného domáceho odpadu nie je na škodu a zvláda to dnes asi väčšina domácností, ale recyklovať sa dá aj inak.

V našich mestách a obciach je viacero rozdielov v recyklovaní odpadov – napríklad do žltej nádoby, do ktorej patria plasty, môžete v niektorých mestách separovať aj kovy a nápojové kartóny. Vždy si preto pozorne prečítajte informácie umiestnené na prednej strane kontajnera a postupujte podľa nich.

## Takto sa to robí:

Na úvod len zhrnieme základné pravidlá triedenia odpadov, teda, že recyklovať sa dajú plasty, papier, sklo, kovy, nápojové kartóny, elektroodpad a batérie, oleje, bioodpad, pneumatiky aj textil. A hoci to na prvý pohľad vyzerá pracne, nie je to až také zložité. Najskôr si zriadte nádoby – nevyužité plastové boxy či kartónové krabice, do ktorých budete jednotlivé druhy odpadu vkladať a neskôr ich odovzdáte tam, kam patria:

- na triedenie plastov používame kontajnery žltej farby. Pred vhođením PET fliaš do kontajnera zmenšíte ich objem stlačením, šetríte tým priestor,
- na separáciu papiera sa používajú kontajnery modrej farby – pozor nepatria tam kartóny od vajec ani voskovaný papier,
- na triedenie skla slúžia kontajnery zelenej farby – nedávajte do nich keramiky, zrkadlá ani žiarovky,
- v prípade kovov je to zložitejšie, pretože každá obec má iný spôsob zberu odpadov. Niektoré používajú samostatné kontajnery červenej farby, iné zasa zbierajú kovy spoločne s plastom v žltých kontajneroch. Podmienky zberu si preto overte na stránkach obce,
- rovnako ako v prípade kovov, zvolili samosprávy rôznu stratégiu aj v súvislosti s triedením kuchynského bioodpadu – zistíte, aké nádoby naň vyčlenilo vaše mesto či obec a majte na pamäti, že tam môžete dávať neupravené zvyšky potravín rastlinného aj živočíšneho pôvodu, starý chlieb a pečivo, mliečne výrobky, vajcia a vaječné výrobky, potraviny po záručnej dobe, znehodnotené potraviny, nedojedenú stravu, či zvyšky z taniera, šupy z ovocia a zeleniny, zvyšky z kvetov a rastlín. Rozhod-



Ilustračné foto.

autor foto renáta kopáčová

ne tam nevkladajte plastové, sklenené, kovové a iné obalové materiály, použité jedlé oleje a tuky, zmesový komunálny odpad, či nebezpečný odpad akým sú napríklad farby,

- pozor na oleje, nevyliievajte ich do prostredia, ale ani do komunálneho odpadu či výlevky, môžu zanesť kanalizáciu a nepríjemnosti nenechajú na seba dlho čakať. Vždy zlejte olej po varení do fľaše, ktorú si na tento účel vyčleníte a neskôr odovzdajte oleje v zbernom dvore, prípadne na benzínke,
- staré pneumatiky uschovajte v pivnici či garáži a niekedy cestou odovzdajte v predajni, ktorá ich predáva alebo ponúkne v pneuservise,
- ak ide o elektrické zariadenia, tie môžete odovzdať pri kúpe nového elektrospotrebiča v predajni. Každý predajca je povinný odobrať ho bezplatne, podmienkou však je, že starý aj nový

spotrebič je rovnakého typu – teda napríklad chladnička za chladničku,

- starý textil neodporúčame vyhadzovať, najskôr ho vyperte, potom roztriedte. Staré tričká poslúžia v domácnosti na zhotovenie utierok, iné kúsky odovzdajte do charity či odložte a vezmite na najbližší swap – ide o podujatie, ktoré sa v posledných rokoch udománilo vo väčšine slovenských miest i obcí. Zaujímavé je tým, že tam môžete oblečenie, ktoré je vám ľúto hodiť do kontajnera nielen odovzdať a potešiť tak iných, ale na oplátku si vybrať niečo pekné pre seba,
- nádoby od liekov aj s nevyužitými liekmi odovzdajte späť do lekárne.
- použité batérie odnesť do akejkoľvek predajne, v ktorej sa tento druh elektro-materiálu predáva prípadne na zberný dvor.

» ren

## Nechajte sa zlákať na potulky Trenčianskym krajom Trenčiansky hrad aj Manínska tiesňava

Ak sa chystáte na potulky Slovenskom, možno zavítate aj do Trenčianskeho kraja. Môžete tam objavovať bohatú históriu aj krásne prírodné zákutia. Za vašu pozornosť isto stojí Trenčiansky hrad aj Manínska tiesňava.

### Trenčiansky hrad

Dnešný hrad vznikol v 11. storočí ako pohraničná pevnosť, ktorá strážila dôležité väzské brody a významné karpatské priesmyky. Prechádzali cez ne obchodné cesty spájajúce oblasť severného Uhorska a stredoslovenských banských miest s Čechami, Moravou, Sliezskom a Poľskom. V ďalších storo-



Trenčiansky hrad.

ciach sa hrad stal sídlom pohraničného komitátu, kráľovskej a neskôr šľachtickej župy. Najznámejším panovníkom a majiteľom hradu bol Matúš Čák Trenčiansky. Ak zavítate na Trenčiansky hrad, tak tam môžete obdivovať Matúšovu vežu. Za vašu pozornosť však isto stojí aj Ludovítov, Barborin či Zápoľského palác, Letná veža, Delová bašta, Rotunda či objekt Kasárne. Zastaviť sa nezapadnúť ani na Dolnom nádvorí, ktoré ponúka nezabudnuteľné výhľady na mesto Trenčín a jeho prilahlé okolie. Výnimočnou je aj Studňa lásky, ku ktorej sa viaže známa povesť o tom, ako turecký paša Omar chcel za každú cenu oslobodiť svoju milú Fatimu, ktorú po jednej z vojnových výprav na Trenčianskom hrade zajaľ Stefan Zápoľský. Vykúpiť jej slobodu mohol Turek iba splnením najťažšej úlohy, a to vykopaním hlbokéj studne do hradnej skaly. Zaľúbený a vytrvalý Omar rúbal tvrdú skalu so svojimi tristo druhmi celé tri roky. So slovami „Zápoľský, vodu máš, ale srdce nie!“ si Omar krásnu Fatimu napokon odviezol domov.

K Trenčianskemu hradu sa dostanete jednoducho z centra mesta. Spod mestskej veže nachádzajúcej sa na námestí vás k nemu dovedú výnimočne kryté Farské schody.

### Manínska tiesňava

V severozápadnej časti Strážovských vrchov, približne šesť kilometrov od Považskej Bystrice sa nachádza krásny vápencový kaňon Manínska tiesňava. Skalné steny vysoké až štyristo metrov zvierajú užúzkú dolinu Manínskeho potoka. Priesmyk vznikol zarezaním Manínskeho potoka do vápencov a rozdelením Manínskeho bradla na dva vrchy: Veľký Manín (891 m n. m.) a Malý Manín (812 m n. m.). V podstate sú tu dve menšie tiesňavy oddelené malou kotlinkou. Šírka najužších miest sotva stačí na priechod autobusu. Zo strmých svahov často dno doliny zasypávajú snehové lavíny. Hromada snehu sa v tienistom prostredí topí len pomaly, takže tu biela perina niekedy ostáva až do mája.

Priamo cez tiesňavu prechádza cesta. Do kaňonu je tiež zabezpečená mestská aj prímestská doprava z mesta Považská Bystrica.

**Náš tip:** Proti prúdu potoka môžete ďalej pokračovať náučným chodníkom až k ďalšej prírodnej rarite – Kostoleckej tiesňave. V nej je najväčší skalný previs Karpatského oblúka aj s imponantným sutinovým kuželom. Tento významný previs vytvorila príroda tak, že sa do vápencového bradla Drieňovka od vekov



Manínska tiesňava.

zarezával Manínsky potok, ktorý má na svedomí aj Manínsku tiesňavu. Zarezával sa, prekvapával, tiekol, a až po veľmi dlhej dobe vznikla táto prírodná rarita. Bralo, na ktorom je vytesaná tiesňava, sa nazýva Kavčia skala podľa výskytu Kavky tmavej. Na ľavej strane môžete postrehnúť skalný útvar pripomínajúci vlasy.

Informácie a foto poskytla  
Krajská organizácia cestovného  
ruchu Trenčín región

» ren

**ZĽAVA  
30-50%**

**PREDSEZÓNNY  
VÝPREDAJ**

**STIHL**®

**AJ ZÁRUČNÝ  
A POZÁRUČNÝ  
SERVIS**

**TELERVIS**  
Gabčíkovo

**Splátkový predaj**



**0%-NOU  
AKONTÁCIOU  
bez navýšenia**

**Otváracia doba:**  
pondelok – piatok:  
9.00 – 18.00,  
sobota: 9.00 – 12.00  
tel.: 031/558 46 00

**Novomestská 1  
Gabčíkovo**

**[www.telervisgabcikovo.sk](http://www.telervisgabcikovo.sk)**

## Odborníci radia kedy a ako začať s učením

# Naučme deti ako si správne umývať ruky

V predškolskom veku si dieťa vytvára hygienické návyky pre celý svoj život. Hygiena rúk nie je len vecou čistoty, ale predovšetkým ochrany zdravia. Pri dotyku s kontaminovaným povrchom sa na ruky môže preniesť patogén, ktorý môže putovať ďalej na ďalší povrch či predmet, alebo pri kontakte s ústami, nosom či očami preniknúť do tela a spôsobiť ochorenie.

Podľa odborníkov je veľmi dôležité, ak si už v najútlejšom detstve osvojujeme dôležité návyky, ktoré si nesieme so sebou do dospelosti a ďalej ich vstúpujeme našim deťom. Patrí medzi ne aj umývanie rúk - stále najjednoduchší a pritom veľmi účinný spôsob, ako chrániť svoje zdravie a brániť šíreniu infekčných ochorení. „Denne sa dotkneme množstva povrchov, ako sú kľučky, držadlá v autobusoch, rúčky nákupných košíkov a vozíkov, mobilné telefóny, tlačidlá vo výtahu. Berieme do rúk množstvo predmetov, nevedomky sa popritom dotýkame vlastnej tváre. To všetko vytvára cestu, ktorou sa môžu šíriť nákazy a správne umývanie rúk je cestou, ako toto šírenie obmedziť,” pripomína Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky.

### Kedy a ako začať s učením

S vytváraním vhodných hygienických

návykov je možné začať u detí už približne od 2 – 3 rokov. Všetky hygienické činnosti má dieťa vykonávať zo začiatku pod kontrolou dospelých – doma s rodičmi, alebo v materskej škole pod kontrolou pedagógov. Rodičia by mali začať od seba a ísť príkladom svojim deťom. „Deti bývajú totiž pozornými pozorovateľmi dospelých a ľahko sa učia od nich zdravým návykom,” vysvetľuje zástupkyňa hlavného hygienika so zameraním na hygienu detí a mládeže Jana Hamade.

### Aktivity v materskej škole

V rámci aktivít v materskej škole je potrebné nájsť okrem iného dostatok času aj na kontrolu správnej hygieny rúk. „Malé deti trávia väčšinu dní v predškolských zariadeniach, kde sú v úzkom kontakte a práve tu dochádza k šíreniu infekčných ochorení typických pre detské kolektívy. Preto je mimoriadne dôležité, aby pedagógovia dbali na správne a najmä časté umývanie rúk u detí. Prevádzkovatelia by tiež mali venovať pozornosť aj dôkladnej hygieny všetkých povrchov v predškolskom zariadení. Naším spoločným cieľom musí byť chrániť zdravie detí,” zdôrazňuje Tatiana Červeňová, hlavný hygienik Slovenskej republiky. „Deti by sa mali učiť tejto činnosti hravou formou, môžu byť použité napríklad nástenky s kresbami správneho



Ilustračné foto.

zdroj foto berggeschwister pixabay

umývania rúk. Deti treba oboznámiť aj s ochoreniami, baktériami alebo vírusmi spôsobom, akým môžu problematiku porozumieť – napríklad použitím farebných encyklopédií, alebo spolu s deťmi vykreslovať farebné obrázky s baktériami. Takouto hravou formou sa deťom vysvetlí, prečo je hygiena rúk dôležitá a ako pomáha v boji s chorobami,” dodáva Jana Hamade.

### Kedy a ako často

Deti by sa mali podľa odborníkov nau-

čiť, že nie je dôležité vedieť iba to, ako si majú umývať ruky, ale aj ako často a kedy a to:

- keď sú ruky viditeľne špinavé,
- po návšteve toalety,
- po hraní vonku,
- pred jedlom,
- pri príchode domov,
- po smrkani.

Zdroj informácií Úrad verejného zdravotníctva SR / Fb

» [ren](#)

## Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

# Nepodceňujte spánok, dôležitá je jeho dĺžka aj kvalita

Zdravému a dostatočnému spánku by sme mali podľa odborníkov venovať náležitú pozornosť. Jeho význam často недоceňujeme a to je veľmi nebezpečné. Nedostatok spánku sa môže následne prejaviť nielen fyzickými, ale aj psychickými zmenami.

Spánok je prirodzený útlmový stav, no nie je to len akýsi čas nečinnosti alebo odychu organizmu. „Je to biologický proces, ktorý je nevyhnutný pre regeneráciu organizmu, načerpanie energie a pre celkový priebeh jednotlivých procesov v tele človeka. Kvalita aj kvantita spánku sa odráža na psychickom a fyzickom zdraví a tak ovplyvňuje kvalitu života,” hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a pripomína, že dospelý človek by mal spať približne 7 až 8 hodín.

### Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Spánok je dôležitý pri spracovaní emócií a ukladaní spomienok. Bez dostatočného spánku tak človek nedokáže dostatočne prijímať a zapamätávať si nové informácie

a sústrediť sa. Spánok je rozhodujúci aj pre fyzický výkon ako aj pre zotavenie po fyzickom výkone. Pri nedostatku spánku dochádza k rýchlejšiemu fyzickému vyčerpaniu, k spomaleniu reakčného času a tým sa zvyšuje riziko zranenia. „Taktiež dochádza k rýchlejšiemu psychickému vyčerpaniu, a tým sa oslabuje motivácia zvládať atletické výzvy,” argumentuje odborníčka. Po fyzickom výkone je dostatočný spánok taktiež nesmierne dôležitý, pretože urýchľuje fyzické zotavovanie, stimuluje obnovu svalov a pomáha doplniť zásoby energie buniek.

### Hrozia zdravotné ťažkosti

Nedostatok spánku môže viesť k vážnym zdravotným následkom. Cyklus spánku a bdenia a jeho dostatočné a pravidelné dodržiavanie je nevyhnutné aj na predchádzanie rozvoja rôznych ochorení. Počas spánku nastáva prirodzený pokles krvného tlaku. Pri nedostatku spánku nedochádza k jeho dostatočnému poklesu, čo časom môže prispievať k zvyšovaniu rizika rozvoja ochorení kardiovaskulárneho systému. Počas spánku taktiež prirodzene klesá množstvo glukózy v krvi. Nedostatok spánku preto môže byť spojený s narušením spracovania glukózy v tele a možným rizikom vývinu cukrovky. „Prebiehajúci nedostatok spánku taktiež môže ovplyvňovať imunitné procesy, čo môže viesť k nedostatočnej alebo oneskorenej imunitnej odpovedi voči infekciám, a teda k ľahšiemu infikovaniu a ťažšiemu priebehu ochorenia,” objasňuje MUDr. Šranková. Je podľa nej nesmierne dôležité nezanebávať dôležitosť spánku a dopriať telu pravidelný, kvalitný a dostatočný spánok. Spoločné pomenovanie viacerých zdravých spánkových návykov sa nazýva „spánková hygiena“.



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin\_Akyurt pixabay

by mal zaspávať a vstávať približne v tých istých časoch každý deň.

- Taktiež je dôležité niekoľko hodín pred spánkom vynechať konzumáciu kofeínu, nikotínu, alkoholických nápojov či väčších, vysokokalorických porcií jedál.
- Rovnako nie je dobré vykonávať fyzickú aktivitu pred spánkom, ale venovať sa skôr relaxačným aktivitám.
- Dôležité je aj správne prostredie v spálni či detskej izbe, ako je vhodná teplota v miestnosti, pohodlný matrac a vankúš, dostatočná tma ako aj ticho a neprítomnosť elektronických zariadení.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

### Medzi tieto návyky patrí napríklad:

- dodržiavanie určitej pravidelnosti v časoch zaspávania a zobúdzania sa. Človek

» [ren](#)

# čujte.sk

## Pestujeme levanduľu



[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

# SKODA

## Získajte akčné modely

# DRIVE

### Octavia

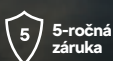
Cenový bonus až do  
**3 000 €**

Na splátky už za  
**392 €/mes.**  
vrátane poistenia

### Karoq

Cenový bonus až do  
**2 500 €**

Na splátky už za  
**321 €/mes.**  
vrátane poistenia



5-ročná  
záruka



Najbližšie  
k vám



Financovanie  
s nízkymi  
splátkami



Rýchle  
dodanie



Akčné  
ceny

**DRAŽBA - MEZONET Č. 1 V BYTOVOM DOME SÚP. Č. 980 NA UL. SVÄTOPLUKOVA V KAT. ÚZ. NIVY, OKRES BRATISLAVA II (LV č. 2766)**

D 400124 Podlahová plocha: 111,34 m<sup>2</sup>

Vývolávacia cena: 268.200,- €

Dražobná zábezpeka: 15.000,- €

Dátum konania dražby: 06.06.2024

Čas konania dražby: 11.30 hod.

Obhliadky: 16.05.2024 o 14:30 hod.  
29.05.2024 o 14:30 hod.

Miesto konania dražby:  
v sídle notárskeho úradu - JUDr. Alan Schwartz, so sídlom  
Plyniárska 7/C, 821 09 Bratislava

**LICITATOR** *Nekupujte, dražte!*  
info: 0918 834 834, 041/763 22 54, www.licitor.sk

### PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB,  
SMREKOVÉ PELETY

*Neváhajte sa zásobiť  
palivovým drevom už dnes!*

**0917 649 213**

### OPRAVA STRECHY

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

**0903 969 611**

### NEVYHADZUJTE KNIHY DARUJTE ICH NÁM

**0907 701 786**

### ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

### Dosekávanie písma

Bez demontáže pomníka !!

Dátum 100 €, inak 10 €/znak

**Obnova písma 1,30 €/znak**

Tabuľky, fotografie, vazy, svietniky, umučenia

**Doprava a impregnácia ZDARMA**

**Ing. Miroslav Greisiger**

**0940 653 651, 0919 205 521**

[www.greisiger.sk](http://www.greisiger.sk)

**MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!**

Vyberte si z limitovanej edície modelov **Fabia**, **nová Scala** a **Kamiq**, **Karoq** alebo **Octavia** s cenovým bonusom, bohatou výbavou a financovaním s nízkymi splátkami.



NAJDOVEREHODNEŠIA  
ZNAČKA  
2023/22/21

KARIREAL SLOVAKIA, a.s.

Nová 17, 902 03 Pezinok

Galvaniho 13, 821 04 Bratislava

[www.karireal.sk](http://www.karireal.sk)

KARIREAL  
**KR**  
SLOVAKIA

SKODA Financial Services [www.skoda-auto.sk](http://www.skoda-auto.sk)

Kombinovaná spotreba a emisie CO<sub>2</sub> automobilov Škoda Octavia a Škoda Karoq podľa cyklu WLTP: 4,2 - 7,4 l/100 km, 109 - 167 g/km. Uvedené informácie a fotografie majú len informatívno-illustračný charakter. Podrobnosti o ponuke, konečných cenách, špecifikácii vám poskytnú autorizovaný predajca značky Škoda. Reprezentatívny príklad - ponuka platí pre fyzickú osobu. Modelový príklad financovania Škoda NaMieru pre model Karoq TSI EVO 81 kW (110 kJ) 6<sup>o</sup> MP Drive v cene: 26 760 € vrátane DPH, pri úrokovej sadzbe 5,49 %, dĺžke úveru 60 mesiacov, výške poskytnutého úveru 16 056 € a pri 40 % akontácii (10 704 €), s ročným nájazdom 20 000 km. Počet splátok je 60, prvých 59 splátok je vo výške 320,63 €, posledná splátka je vo výške 6 976,62 €. Splátka zahŕňa povinné zmluvné poistenie a havarijné poistenie. Spracovateľský poplatok je 0 % z financovanej hodnoty, RPMN vrátane poistenia 13,83 %. Celková suma k úhrade 36 597,99 €. Uvedené sumy sú s DPH. Financovanie zabezpečuje spoločnosť VOLKSWAGEN Finančné služby Slovensko, s.r.o. Mesačná splátka sa môže zmeniť pri zmene ceny vozidla alebo aktuálnej úrokovej sadzby. Príklad financovania má informatívny a názorný charakter a nie je právne záväzný, nejde o verejný príslub.

# 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**

**-10%  
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami.  
Platí do 24/5/2024

**Vieme výborne robiť  
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré sú navrhnuté tak, aby vám priniesli nezávislosť a pokoj na dušu. Dôverujte našej tradícii starostlivosti o bezpečnosť a pohodu, vďaka ktorej akýkoľvek priestor zmeníme na radostné a pohodlné miesto.

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

Služby  
**Špičkovej**  
Kvality

Zavolajte zadarmo  
**0800 162 162**  
www.stannah.sk

**EKOLOGICKÉ**

**ČISTENIE FASÁD**

rodinné domy  
**ZĽAVA 50%**

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

**BombaFasada**  
www.BombaFasada.sk  
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA



**UŽ OD 379 €**

**DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA**

	Š x V x D	
<b>GNOM</b>	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
<b>GRETA</b>	2 x 2 x 4 m	479 €
<b>GLORIA</b>	2,58 x 2 x 4 m	579 €
<b>GENIO</b>	3 x 2 x 4 m	479 €
<b>GARANT</b>	3 x 2 x 4 m	579 €
<b>GULLIVER</b>	3 x 2 x 4 m	649 €
<b>GOLIÁŠ</b>	3 x 2 x 4 m	729 €
<b>GOLEM</b>	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
<b>GIGANT</b>	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

**ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY**

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55** galerica.sk

**KÚPIM PAROŽIE**

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky.

**Výkup mincí do roku 1945**

**Celá SR**

**0940 723 073**  
trofejeee@gmail.com

**MONTTER**

**ZIMNÉ ZÁHRADY ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

**11 ROČNÉ SKÚSENOSTI**

**NAKUPUJTE OD VÝROBCU!**

**HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI**

- ANTRACIT 7016
- HNEDÁ 8003
- HNEDÁ 8017
- BIELA 9016

**LETŮ SA BLIŽI!**

**Hliník**

**Drevo**

**POZOR! na podvodné firmy**  
U nás si viete objednať zimnú záhradu aj **bez ZÁLOHY!**  
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

**Montujeme po celom Slovensku**

**WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730** **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**