

BRATISLAVSKO východ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk


ARBOR - okrasné a ovocné škôlky, s.r.o.
Polná 6, 903 01 Senec

Telefonická objednávka trávnikov 0905 948 487



Záhradné centrum - 0905 942 740, 0907 729 239



www.arbor.sk

po - pia: 8 - 17 h., so: 8 - 12 h.

NAŠE SLUŽBY PRE VÁS:

- renovácia dverí
- kľučky, zámky, sklo
- servis vstavaných skriň
- renovácia vstavaných skriň

obhliadky: **0905 605 934**

prevádzka: **0948 288 791**

Odeská ulica 75, 821 06 Bratislava,
renovacia@renovacia-dveri.eu
www.renovacia-dveri.eu



DRAŽBA - ADMINISTRATÍVNA BUDOVA SÚP. Č. 2978
NA MAGNETOVVEJ ULICI, V OBCI BRATISLAVA - NOVÉ
MESTO, OKRES BRATISLAVA III. (EV. Z. 6639, 2815)

D 900324 Výmera pozemku: 5327 m²

Vyvolávacia cena:	7.530.000,- €
Dražobná zábezpeka:	49.000,- €
Dátum konania dražby:	08.07.2024
Čas konania dražby:	11.30 hod.
Obhliadky:	19.06.2024 o 14:00 hod. 25.06.2024 o 14:00 hod.

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

LICITATOR *Nekupujte, dražte!*
info: 0918 834 834, 041/763 22 34, www.licitor.sk

Prijmeme **VODIČOV** na

TRAKTORY

v Bratislave

Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov

Bližšie informácie: **0905 449 843**

REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu

0908 447 006

www.jadrovevrtanie.sk

PÔŽIČKY **0918 709 028**
od 18 - 80 ROKOV
od 400€ do 30 000€ www.bestpozicka.sk



KONT-BLESK

MATEJ SALAY, Kostolná 13, 900 24 Veľký Biel

ODVOZ DOVOZ

Odpadov veľkokapacitnými kontajnermi.
Stavebného materiálu, štrku, piesku, drte,
zeminy - preosiatej ornice

Zabezpečujeme prevoz VZV, UNC,
traktorbágrov, malých stavebných strojov

e-mail: kontblesk@kontblesk.sk

02/45 91 62 97 | 0903 414 044

Fotovoltaické elektrárne na kľúč

+421 908 548 551

info@eu-power.sk



www.eu-power.sk

Bezplatný týždenník

BRATISLAVSKO
východ

EV 6239/24

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

Ročník I, Vydanie 7, týždeň 24/2024.

Redakcia: Martinčekova 17
BRATISLAVA
bratislavsko@regionpress.sk**INZERCIA**Zora Kovačová 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	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
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	LUČEŇECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BS
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

**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**
- **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 €

• **ŠPECIALISTU BOZP a PO****Mzda: min. 1 500 €**

od skúseností a zručností uchádzača

Požiadavky:

- vzdelanie stredoškolské s maturitou alebo vysokoškolské
- Word, Excel - pokročilý

• **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**Občianska
riadková
inzercia****01 AUTO-MOTO / predaj****02 AUTO-MOTO / iné****08 STAVBA**»Kúpim haki lešenie. Tel.
0908 532 682**09 DOMÁCNOSŤ****10 ZÁHRADA A ZVERINEC****11 HOBBY A ŠPORT**»Kúpim dychové nástro-
je, heligonku, akordeón,
husle. 0915 876 860**12 DEŤOM****13 RÔZNE / predaj****14 RÔZNE / iné**»Vykupujem gramofónové
LP platne. Tel. 0908 113 248»Kúpim staré vzduchovky.
0904 355 220**15 HĽADÁM PRÁCU****16 ZOZNAMKA****Chcete si
podať
inzerát?**Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:**RPmedzera BV medzera**
Číslo rubriky medzera Text
inzerátu

Príklad:

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.skSpätnou SMS vám potvrdíme
prijatie 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.

W

PhDr. MUDr. Vladimír Vozár, MHA., MBA., MPH.

ORTOPÉD - ÚRAZOVÝ CHIRURG

- » Totálna endoprotéza (TEP) kolenného kĺbu
- » Totálna endoprotéza (TEP) bedrového kĺbu
- » Artroskopia kolenného kĺbu
- » Artroskopia ramenného kĺbu
- » Členok
- » Laket
- » Nanoskopia



-  Hlavná 135, 900 89 Častá
-  +421 948 262 224
-  ortoped@vladimirvozar.sk
-  www.vladimirvozar.sk

MUDr. PhDr. Vladimír Vozár, MBA., MPH., MHA.: Čo je to predný skrížený väz

Čo je to predný skrížený väz a ako si ho vieme najčastejšie poraniť?

Predný skrížený väz sa označuje skratkou ACL (Anterior Cruciate ligament). Predný skrížený väz spája stehennú kosť s píšľatou predkolenia. Je jedným z hlavných väzov, ktoré pomáhajú stabilizovať kolenný kĺb. Ku najčastejšiemu poraneniu predného skríženého väzu dochádza najmä počas športových aktivít, ktoré vyžadujú ostré pohyby a zmeny smerov či rýchlosti. Najčastejšie zranenia pozorujeme vo futbale, hokeji, basketbale alebo pri lyžovaní. Kĺb sa dostane do neobvyklej polohy s atypickou rotáciou, pri ktorej sa zraní jeden, prípadne viac väzov. Poranenie kĺbu môže vzniknúť aj v dôsledku podvrtnutia po doskoku či dopade. Pri poranení predného skríženého väzu máva pacient často aj iné závažné poškodenie kolena a okolitých svalov. Koleno pacienta bolí pri chôdzi, zasahuje do postavenia nôh, panvy, chrbtice, nestabilné sú menisky a chrupavky. Predný krížový väz sa poraní priamym nárazom do kolena.

Aké sú príznaky poškodenia predného skríženého väzu?

Pacient má pocit, že mu koleno vyskočilo zo svojej pozície (giving way). Niekedy si môže až myslieť, mu praskol kĺb. Zranenie je bolestivé, môžete sa pohybovať len veľmi obmedzene. Koleno je opuchnuté vďaka krvnému výronu, chádza je veľmi bolestivá s obmedzením rozsahu pohybov, ktorý je blokovaný náplňou v kolennom kĺbe.

Kto stanoví diagnózu? Za kým treba prísť?

Pacient po úraze príde väčšinou na urgentný príjem v nemocnici, kde mu je poskytnutá prvá pomoc. Väčšinou úrazový chirurg alebo ortopéd odsaje krvný výron z kolena a uskutoční sa základná diagnostika kostného aparátu. Pacient prichádza následne na kontrolu za ortopédom, ktorý pokračuje v diagnostike ďalej. V prípade klinickej nestability kolena je pacient odoslaný na vyšetrenie magnetickou rezonanciou. V prípade, že sa potvrdí komplet-

né prerušenie predného skríženého väzu, ortopéd – operatívne zvažuje prípadné operačné riešenie. Pri zvažovaní operačného riešenia je veľmi dôležitý vek pacienta, stav ostatných mäkkých vnútrokĺbových štruktúr a fyzická dispozícia pacienta.

Čo ak má pacient po 40-ke?

V takom prípade je dôležité zhodnotiť stav ostatných vnútrokĺbových štruktúr a to hlavne meniskov a chrupaviek. Taktiež je dôležité zväziť fyzickú dispozíciu a konštitúciu pacienta s ohľadom na voľnočasové športové aktivity. Ak je pacient aktívny športovec, je svalovo dobre konštituovaný a nemá poškodenie na meniskoch prípadne chrupavkách, ktoré by viedli časom ku zhoršovaniu celkového stavu kolena, určite pristupujeme ku rekonštrukcii predného skríženého väzu.

Ako prebieha samotná operácia?

Cieľom operácie je, aby sa plne obnovila stabilita kĺbu aj rozsah pohybu, sila, funkcie a spoľahlivosť kĺbu. Priebeh operácie sa líši vo výbere štepu a vo fixácii v kolennom kĺbe. Operácie sú vykonávané technikou pomocou šliach hamstringov, alebo patelárnej šľachy, prípadne pomocou šľachy štvorhlavého svalu. Všetky metódy majú svoje klady a zápory. Voľba štepu sa vyberá podľa veku a typu pacienta. Záleží na športovom zaťažení, pohlaví a veku pacienta.

Štep sa fixuje vstrebatelnými skrútkami, prípadne ďalším vstrebatelným materiálom. Pacient potrebuje barle a fixáciu kolena ortézou do vybratia kožných stehov teda na 10 až 12 dní po výkone, ak sa neobjaví komplikácia. Po vybratí stehov pacient začne aktívne rehabilitovať a posilňovať ochabnuté svalstvo, hlavne štvorhlavý sval stehna. Prestavba štepu trvá približne jeden rok po plastike ACL.

Viete nám popísať veľmi stručne ako prebieha operácia pri použití šliach hamstringov, patelárnej šľachy a šľachy štvorhlavého svalu stehna? Pri akom pacientovi sa rozhodujete pre jednotlivé spôsoby operácie?

Plastika použitím patelárnej šľachy prebieha použitím prednej časti patelárnej šľachy s dvoma kostnými bločkami (jeden z jabĺčka a druhý z prednej časti píšľaty v mieste úponu šľachy na kosť.) Táto šľacha sa označuje ako BTB (Bone-Tendon-Bone). Dlhá je 10 centimetrov, široká 9 až 10 milimetrov. V mieste kostných bločkov sa upraví, monoštep sa zavedie do kolena na pôvodné miesto predného skríženého väzu. V kolene sa zafixuje. Prejde histologickú prestavbu postupne, zahojí sa do jednotlivých kostí. Okolo 8 až 12 mesiacov vznikne takmer plnohodnotná náhrada skôr roztrhnutého väzu. Uvedený spôsob používam u veľmi aktívnych športovcov, nakoľko sa jedná o veľmi pevný spôsob ukotvenie väzu. Keďže kostné bločky sa prihoja priamo ku kosti, čiže sa jedná o kostné hojenie a teda spojenie je veľmi pevné. Záporným efektom sú väčšie pooperačné bolesti hlavne v mieste odberu kostných bločkov, ktoré môžu pretrvávajúť aj niekoľko mesiacov od operácie.

Pri plastike použitím šliach hamstringov sa odoberie jedna až dve šľachy zo skupiny hamstringov (sval m. Semitendinosus a m. Gracilis). Šľacha sa označuje ako ST - G (semitendinosus - gracilis). V druhej väčšine výkonov sa odoberá šľacha ST. Tá je dlhá 27-30 cm a upraví sa na štep do tvaru štvorletenca tzv. Quadruple štepu s dĺžkou 8 cm a hrúbkou 8 až 10 mm. Štep sa zavedie do kolena práve na miesto poškodeného predného skríženého väzu. Zafixuje sa a postupne sa histologickú prestavbu zhojí do kostí. Tento proces trvá od 8 do 12 mesiacov. Uvedený spôsob používam väčšinou u menej aktívnych ľudí a u žien, nakoľko veľkým pozitívom uvedenej techniky sú menšie pooperačné bolesti a možnosť aktívnej rehabilitácie hneď po vybratí kožných stehov. Záporným faktorom je, že fixujeme šľachu ku kosti a teda prihojenie šľachy ku kosti trvá dlhšie a nie je takým plnohodnotným a pevným spojom ako kosť s kosťou.

Pri plastike použitím šľachy štvorhlavého svalu

stehna používam šľachu uvedeného svalu s kostným bločkom úponu šľachy na jabĺčko. Uvedená technika spája výhody prvej možnosti a to že fixujeme kostný bloček o kosť v stehnovéj kosti a výhody druhej techniky menších pooperačných bolestí s možnosťou skoršej aktívnej rehabilitácie.

Aké sú po operácii komplikácie a bolesti?

Úspešnosť operácie sa pohybuje okolo 90%. Po operácii sa môžu objaviť komplikácie ako napríklad zhrubnutá jazva, bolesti, obmedzenie hybnosti, mierna laxita kĺbu. Bolesti použitím patelárnej šľachy bývajú väčšie, hlavne v mieste odberu šľachy a môžu pretrvávajúť aj niekoľko mesiacov. Použitím šľachy hamstringov a šľachy štvorhlavého svalu bývajú podstatne menšie, čo umožňuje skoršiu aktívnu rehabilitáciu.

Ako na rehabilitáciu po operácii ACL?

V prípade, že celý priebeh operácie bol štandardný s dobrou fixáciou šľachy štepu, pacienta po plastike odosielam na rehabilitáciu hneď po vybratí kožných stehov. Dobrá rehabilitácia po plastike predného skríženého väzu je rovnako dôležitá, ako dobre vykonaná operácia. Je dôležité dosiahnuť plný rozsah pohybu v kolennom kĺbe a vybudovať späť svalovú hmotu štvorhlavého svalu stehna.

Fixujete koleno po operácii ortézou?

V 90% prípadov fixujem koleno len na 2 týždne po operácii a teda do času vybratia kožných stehov. Ak celá operácia prebehla štandardným spôsobom, ďalšia fixácia je kontraproduktívne v zmysle stuhnutia kolenného kĺbu a ochabnutia štvorhlavého svalu stehna.

Ako sa k Vám môže pacient objednať?

Na mojej webovej stránke www.vladimirvozar.sk, facebooku mám kontaktné údaje. Objednať sa ku mne na ambulanciu môžete cez telefón 0948 262 224, mail ortoped@vladimirvozar.sk. Akútne prípady sa snažím vybrať v čo najkratšom čase, elektívne operácie (plánované) viem operovať do 4-6 týždňov.

Jahodové nápoje

Mixovaním ovocia a zeleniny získame nápoje plné vitamínov. Reč je o domácich limonádach a smoothie, ktoré si môžeme pripraviť na mnoho spôsobov a spestriť si tak náš jedálny lístok.

Limonáda s jahodami a medovkou

Suroviny: 400 gramov čerstvých jahôd, 1 liter studenej vody, šľavu z jedného citróna, med podľa chuti, čerstvé lístky medovky, ľad

Postup: Jahody umyjeme a vložíme do mixéra, prilejeme vodu a šľavu z jedného citróna, pridáme med, pár lístkov medovky a rozmixujeme. Do pripraveného džbánku dáme ľad a zalejeme ho jahodovou limonádou. Podávame ozdobené kolieskami citróna a lístkami medovky.



Ilustračné foto.

zdroj foto Ajale pixabay

Náš tip: Ak by vám v nápoji prekážali zrnká z jahôd, môžete limonádu precediť cez sitko.

Jahodové smoothie s bielym jogurtom

Suroviny: 170 g bieleho jogurtu, 10 mandlí, 150 gramov mrazených alebo čerstvých jahôd, 180 ml ľadového zeleného čaju, 1 čajovú lyžičku škorice

Postup: Do mixéra vložte všetky suroviny okrem škorice a všetko spolu rozmixujte. Následne prelejte do pohára a posypete škoriceou.

Jahodovo-banánový nápoj

Suroviny: 1 ks banán, 100 g jahôd, 100 ml mandľového mlieka (môže byť aj klasické), 1/2 ČL vanilkového extraktu, 1 PL medu

Postup: Jahody umyjeme a spolu s ostatnými ingredienciami dáme do mixéra. Mixujeme až kým získame krémovú konzistenciu. Servírujeme do pohára, ozdobené mäťovými lístkami a nadrobno nakrájanými jahodami.

» ren

Jahody môžete pestovať aj na balkóne či terase Doprajte si jahody, sú veľmi zdravé

Existuje veľa odrôd jahôd, ktorých väčšina rastie v oblastiach mierneho pásma a líšia sa navzájom nielen chuťou, ale aj veľkosťou či obdobím plodenia. Dozrievajú podľa odrody od neskorej jari až do začiatku jesene alebo až po výskyt prvých mrazov.

Účinky na zdravie

Jahody obsahujú veľké množstvo vody a taktiež sú bohaté na množstvo živín, vďaka čomu sú veľkým prínosom pre naše zdravie. „Sú bohaté na vitamíny ako napríklad vitamíny skupiny B a vitamín C, ktorého obsah je porovnateľný s obsahom v citrusových plodoch. Sú taktiež bohaté na minerály ako napríklad draslík a mangán,“ približuje na sociálnej sieti MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Jahody sú i bohatým zdrojom polyfenolových rastlinných farbív, ktoré zabezpečujú ich červenú farbu a majú i antioxidačný účinok. „Taktiež sú bohaté i na vlákninu, ktorá pomáha udržiavaniu zdravého trávenia a predchádzaniu zápchy či problémom s vyprázdňovaním,“ dodáva odborníčka.

Skladovanie jahôd

Jahody sú citlivé na spôsob skladovania a rýchlo podliehajú skaze. Najlepšie je ich uchovávať neumyté v chladničke, kde vydržia 3 až 5 dní. Umývať jahody sa odporúča až tesne pred ich konzumáciou, pretože dlhším namáčaním vo vode rýchlejšie podľahnú skaze. Skladovať ich môžete aj v mrazničke, kde vydržia aj niekoľko mesiacov.

Konzumácia jahôd

Keďže pri tepelnej úprave dochádza k stratám mnohých cenných živín,



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

najlepšie je jahody konzumovať čerstvé, prípadne ako súčasť ovocných či zeleninových šalátov. Tiež si ich môžete pridať do jogurtu či kaše alebo do smoothie nápojov.

Vedeli ste, že?

Konzumovať môžeme nielen plody jahôd, ale napríklad z lesných jahôd aj listy, z ktorých je možné pripraviť výborný čaj. Sušené listy sú dostupné aj v obchodoch.

Pozor! Po konzumácii jahôd sledujte reakciu svojho tela, pretože sa niekedy po ich zjedení u detí aj dospelých môžu objaviť alergické prejavy ako vyrážky, svrbenie v krku a na perách, slzenie alebo tráviace ťažkosti.



Ilustračné foto.

zdroj foto congerdesign pixabay

Pestovanie jahôd na balkóne

Zvykneme na balkóne pestovať kvety a každoročne ich dopĺňate o nové druhy? A čo tak urobiť tentokrát výnimku a zasadiť do črepníkov jahody? Na trhu nájdete viacero odrôd vhodných práve na balkóny či terasy. Ideálnym obdobím na vysádzanie jahôd sú mesiace apríl a máj, nič sa však nestane, ak ich zasadíte aj v júni. Pestovať ich môžete v črepníkoch, ale krásne vyniknú aj v závesných nádobách. Nielenže ušetríte priestor, ale budú pôsobiť veľmi dekoratívne a za dobrú starostlivosť vás odmenia sladkými plodmi.

Takto sa to podarí:

- Skôr ako sa pustíte do práce, pripravte si črepníky. V potrebách pre záhradkárov si kúpte substrát určený na pestovanie jahôd a tiež priesady. Najvhodnejšie odrody na balkón sú Camara, Elan alebo Toscana. Krátko pred výsadbou vložte priesady do vedra s vodou.
- Črepníky naplňte až po kraj substrátom. Rastliny vyberte z plastových nádob, v ktorých ste ich zakúpili, vysadte ich do rovnakej hĺbky, v akej boli zasadené v pôvodných nádobách a zalejte.
- Potom už stačí črepníky umiestniť na slnečné miesto a rastliny pravidelne zalievať tak, aby bola pôda vždy vlhká.

Náš tip

Životnosť balkónových jahôd je zväčša dva až tri roky. Ak črepníky obalíte pred príchodom zimných mesiacov hrubou tkaninou a rastliny prikryjete čeččinou, môžete sa z úrody tešiť aj o rok. Stačí rastliny na jar vyčistiť od suchých listov a ešte pred začiatkom sezóny ich mierne prihnojiť.

» ren

Vzdelávacie denné tábory pre deti: Spoznajte prírodu so sokoliarimi

Letné prázdniny sú ideálnym časom pre deti na objavovanie nových záujmov a získavanie vedomostí. Denné tábory organizované Sokoliarstvom Červený Rybník ponúkajú jedinečnú príležitosť pre deti z materských aj základných škôl ponoriť sa do sveta prírody a sokoliarstva.

Sokoliarstvo Červený Rybník, nachádzajúce sa v malebnom prostredí pri obci Lakšárska Nová Ves, ponúka vzdelávacie a zážitkové programy pre deti. Tento projekt sa zameriava na výchovu a vzdelávanie mladej generácie prostredníctvom priameho kontaktu s prírodou a starostlivosťou o dravé vtáky. Organizácia pravidelne usporadúva exkurzie a vzdelávacie akcie pre školy, kde deti môžu na vlastné oči vidieť majestátne dravce v akcii. Programy sú navrhnuté tak, aby boli interaktívne a zábavné, pričom deti získavajú poznatky o biológii a ekológii dravých vtákov, ich význame v prírode a základných princípoch sokoliarstva. Deti si môžu vyskúšať aj praktické aktivity, ako je príprava krmiva a starostlivosť o vtáky.

Jednou z hlavných činností sokoliarstva je chov dravcov. Organizácia sa stará o rôzne druhy dravých vtákov, ako sú sokoly, jastraby, sovy a orly. Tím sokoliarov dbá na ich zdravie a pohodu, vrátane rehabilitácie zranených

jedincov a ich návratu do prírody. Táto činnosť významne prispieva k ochrane biodiverzity a udržaniu ekologickej rovnováhy.

Okolie ponúka množstvo možností na pozorovanie divokej prírody. Jedným z atraktívnych prvkov je bobria hrádza, kde deti môžu spoznať život bobrov a ich význam pre ekosystém. Prechádzky po okolí sú súčasťou vzdelávacích programov, ktoré deti oboznamujú s rôznymi prírodnými javmi a procesmi.

Programy sú prispôbené veku detí a ich schopnostiam, aby každý účastník získal čo najviac z tohto jedinečného zážitku. Deti sa zapájajú do rôznych hier a aktivít, ktoré podporujú ich zvedavosť a záujem o prírodu. Tábory organizované Sokoliarstvom Červený Rybník sú skvelou príležitosťou na nezabudnuteľné letné dobrodružstvo.



» red, foto: Roman Gabura



Denné detské tábory

Lakšárska Nová Ves

Práca s dravými vtákmi • Náuka o prírode
• Športové a spoločenské hry • Kúpanie v bazéne • Jazda na koni • Ručné práce

Termíny denných táborov pre rok 2024:

» 08. – 12. júla » 05. – 09. augusta
» 22. – 26. júla » 19. – 23. augusta

0903 444 766 | www.sokoliarstvocervenrybnik.sk

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

Dosekávanie písma
Dátum 100 €, inak 10 €/znak
Obnova písma 1,30 €/znak

Ing. Miroslav Greisiger AKCIA do 30.6.2024!!
0940 653 651, 0919 205 521 www.greisiger.sk

OPRAVA STRECHY

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

0903 969 611

HĽADÁME PRACOVNÍKOV

VGP Park, BERNOLÁKOVO



0800 500 251

hr.sk@quehenberger.com

Quehenberger

logistics






PRÁCA NA LETO

PREDAVAČ - POKLADNÍK (M/Ž)

NÁSTUPNÁ
MESAČNÁ MZDA

1370 €

38,75 HOD./TÝŽ.
+ PRÍPLATKY



Možnosť predĺženia pracovného pomeru na dobu neurčitú.





Správna voľba



Prihlás sa ešte dnes na www.lidl.sk - sekcia kariéra

Ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu?

Odborníci radia čo robiť v prípade povodní

Slovensko v uplynulých dňoch opäť potrápili povodne. Silné búrky spre-vádzané výdatnými zrážkami spôsobili, že sa voda vylievala z tokov vo viacerých lokalitách našej krajiny. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesli na sociálnych sieťach informácie o tom, čo robiť počas povodní a ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu.

Radia: „Nezabúdajte, že pri vzniku povodne je potrebné“:

- celý čas sa riadiť pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Rešpektovať oficiálne informácie o vývoji situácie.
- Konať s rozvahou a zbytočne neriskovať.
- Varovať ostatných ohrozených, pomáhať starým, bezvládnym a deťom bez dozoru.
- Chrániť predovšetkým zdravie a až potom majetok.

Základné odporúčania pre občanov:

- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti a nikdy nevstupujte do prúdiacej vody.
- Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom.
- Všimnite si možný únik plynu. Nepoužívajte otvorený oheň a nefajčite.

Sviette len baterkou.

- Dôsledne dbajte na hygienu, najmä na starostlivé a časté umývanie rúk pred jedením a pitím, pred a po použití WC.
- Na pitie používajte len zdravotne bezpečnú a spoľahlivo overenú vodu.
- Nikdy nekonsumujte potraviny, ktoré prišli do styku s povodňovou vodou, kalom a bahnom.
- Pri sanácií a likvidácii povodňových škôd dbajte na odporúčané pokyny orgánov verejného zdravotníctva.
- Počas likvidačných prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára.

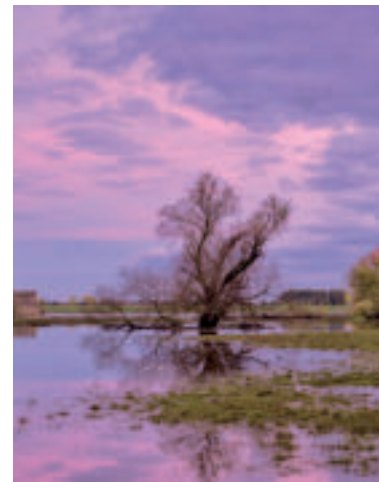
Vďaka spolupráci ÚVZ SR a Slovenského hydrometeorologického ústavu nájdete kompletné odporúčania aj priamo na stránke SHMÚ pri meteorologických a hydrologických výstrahách a podrobné informácie k ochrane zdravia nájdete uverejnené na webe ÚVZ SR.

Základné zásady vysušania domu alebo bytu:

- Zasiahnuté územie a objekty čo naj-

skôr odvodnite.

- Odstráňte všetko bahno a nečistoty z povrchov mechanickým očistením a dôkladným umytím vodou.
- Podlahy, steny, nábytok, zasiahnuté zariadenie a povrchy vydezinfikujte dezinfekčným prostriedkom, ktorý je určený na tento účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie.
- Skôr, než začnete s dezinfekciou, zoznámte sa dôkladne so spôsobom riešenia použitého dezinfekčného prostriedku a možnosťami jeho použitia.
- Po vykonanej dezinfekcii predmety, plochy a podlahy umyte čistou vodou.
- Dezinfikované zariadenia a predmety prichádzajúce do styku s potravinami nezabudnite opláchnuť pitnou vodou, rovnako napríklad aj hračky (zaplavené drevené náčinie, cumlíky a dojčenecké fľaše však radšej vyhodte).
- Urobte v miestnostiach prievan otvorením okien a dverí.
- Ak je to možné, použite ventilátory a teplovzdušné zdroje.
- Buďte však opatrní pri používaní benzínových teplovzdušných agregátov vo vnútri domu alebo bytu – môžete sa priotraviť sploďinami (oxid uhoľnatý)!
- Odstráňte akýkoľvek zvlhnutý interiérový materiál – tapety a všetko, čo samo odpadáva (napr. omietky na stenách).



Ilustračné foto.

zdroj foto [Peggychoucair pixabay](#)

- Znečistenú bielizeň namočte do dezinfekčného prostriedku určeného na daný účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie. Bielizeň po dezinfikovaní vyperte obvyklým spôsobom s použitím pracieho prášku.
- Cennejšie šatstvo, ktoré nie je vhodné dezinfikovať, vysušte, vykefujte a nechajte vyčistiť v profesionálnej čistiarni.

Zdroj informácií ÚVZ SR

» [ren](#)

Odvykanie od fajčenia a jeho úskalia

Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesol na sociálnej sieti pri príležitosti Svetového dňa bez tabaku informáciu o sieti poradní zdravia, ktorá funguje na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva a poskytuje bezplatné odborné poradenstvo každému, kto prejaví záujem odvyknúť si od fajčenia a užívania alternatív k fajčeniu. Zároveň ponúkol odpovede na najčastejšie položené otázky k odvykaniu od fajčenia.

„Okrem odborného poradenstva vyškolenými pracovníkmi v poradniach zdravia na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva funguje v Slovenskej republike aj Linka pomoci na odvykanie od fajčenia na telefónnom čísle 0908 222 722. Prevádzkujú ju odborní pracovníci úradov verejného zdravotníctva v oblasti poradenstva odvykania od fajčenia. Na linku je možné volať v pracovných dňoch od 8.00 h do 15.00 h,“ informoval ÚVZ SR.

Ponúkame odpovede na niektoré z najčastejšie položených otázok k odvykaniu od fajčenia. Odpovedá na ne Mgr. Katarína Blažová z Poradne na odvykanie od fajčenia na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva v Bratislave:

Ako mám skončiť s fajčením a s alternatívami k fajčeniu, ak už som to viackrát skúsil a vždy sa k tomu vrátim?

„V prvom rade je dôležité vaše vnútorné

nastavenie, preskúmať, či ste naozaj pevne rozhodnutí, odhodlaný a máte skutočne pádny dôvod na skončenie so závislosťou. Ak áno, je dôležité si zapamätať, prípadne zapísať tieto dôvody, aby ste sa neskôr pri závažných a slabých chvíľkach k nim mohli vrátiť a utvrdiť sa o správnosti vášho rozhodnutia. Niektorí môžu argumentovať, že nemá pevnú vôľu a preto vždy zlyhá, ale vôľa nie je pevne stanovená a dá sa podobne ako naše svaly trénovať – vybudovať,“ približuje odborníčka.

Čo mám robiť, keď už som rozhodnutý a príde znova chuť na cigaretu či iné alternatívy k fajčeniu?

„Naším klientom v rámci poradne na odvykanie od fajčenia ponúkame viacero techník, ktoré im pomôžu zbaviť sa závislosti na fajčení a alternatív k fajčeniu a tiež na zvládanie abstinenčných príznakov. Dôležité je uvedomiť si, že ak chcete navždy skončiť s touto závislosťou, bude potrebné zmeniť svoje doterajšie návyky, teda prerušiť príčinnú súvislosť medzi situáciou a užívaním uvedených výrobkov. Napríklad mnohí majú hlboko zabudované zvyky - dať si cigaretu či užiť alternatívu k fajčeniu hneď po zobudení, pri pití kávy, po jedle, pri telefonovaní alebo v spoločnosti iných fajčiarov. Bude potrebné prerušiť túto naviazanosť a nahradiť spomenuté situácie iným zvykom. Napríklad si dať po zobudení sprchu a raňajky, kávu vymeniť za iný nápoj, napríklad čaj

alebo vodu. Ak ste pri telefonovaní zvyknutí na cigaretu v ruke, nájdite si čokoľvek iné okrem cigarety. Ak vám napríklad chýba cigareta v ústach, skúste žuvačky, prípadne nejaké ovocie alebo vodu – osvieži vám ústa a zníži chuť zapáliť si. Pozor v tomto období aj na alkohol, tiež bude potrebné sa na čas vyhnúť stretávaniu sa s fajčiarimi. Je dobré pripraviť sa na situácie pri ktorých viete, že príde chuť na cigaretu či alternatívy k fajčeniu a dopredu si naplánovať, akým spôsobom ich budete zvládať - aby vás takéto situácie nezaskočili. Ľudia okolo vás by mali vedieť, že sa snažíte skončiť s fajčením, preto ich poproste, aby vás cigaretami či alternatívami k fajčeniu neponúkali. Tiež je veľmi dobré mať priateľa, ktorý vás podporí vo vašom zámere. Domácnosť, v ktorej žijete, si bude vyžadovať zmenu a odstránenie vecí, ktoré vám pripomínajú fajčenie, teda popolníky, zapalovače a samozrejme, cigarety. Snažte sa mať vždy naplánovaný deň: vyvážite čas na prácu, relax, skúste cvičenie alebo šport. Nemusí to byť nič náročné, stačí rýchla chôdza, hlavné je nedať priestor nude, pretože to iba podporí myšlienky na cigarety a alternatívy k fajčeniu,“ radí odborníčka.

Existujú nejaké lieky na odvykanie od fajčenia?

„Pri procese odvykania vám môžu byť nápomocné nikotínové náhrady v podobe žuvačiek, náplastí, alebo sprejov a



Ilustračné foto.

zdroj foto [maxknoxvill pixabay](#)

tiež beznikotínová liečba liekmi, ktoré sú viazané na lekársky predpis. Treba si však uvedomiť, že len tieto náhrady a lieky nestačia a nemôžete sa celkom spolať, že všetku prácu urobila za vás. Bez vášho vkladu v podobe odhodlania a pevnej vôle, teda bez zmeny spôsobu myslenia, a tým aj spôsobu správania, to nebude možné,“ objasňuje odborníčka.

Priberiem, ak prestanem fajčiť či užívať alternatívy k fajčeniu?

„Pozor na nahrádzanie cigarety či alternatív k fajčeniu pochutinami a sladkosťami, vtedy by naozaj hrozilo priberanie na hmotnosti. Dá sa tomu vyhnúť vyváženým a pravidelným stravovaním a dodržiavaním aktívneho životného štýlu,“ približuje odborníčka.

Kontakty na poradne zdravia: <https://www.uvzsr.sk/web/uvz/kontakty-na-poradne-zdravia>.

» [ren](#)

OZNÁMENIE O DRAŽBE

Dražobník: Insolvenčný k.s., správca, značka správcu: S1639, sídlo kancelárie Gagarinova 10A, 821 05

Bratislava, správca úpadcu: Bau3Mex a.s., so sídlom Prijazdná 7/A, 831 07 Bratislava, IČO: 35 761 903

Miesto konania dražby: Notársky úrad JUDr. Marta Pavlovičová, Šafárikovo námestie 4, 811 02 Bratislava

Čas otvorenia dražby: 12.07.2024 o 10:00

1. kolo dražby

Označenie predmetu dražby: Nehuteľnosť s príslušenstvom nachádzajúca sa v katastrálnom území Vajnory, obec Bratislava - m. č. Vajnory, okres Bratislava III, ktorá je evidovaná Okresným úradom Bratislava, katastrálny odbor na liste vlastníctva č. 1207 ako pozemok, parcela registra „C“, s parcelným číslom 2043/102, druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie o výmere 310 m², po zápise Geometrického plánu č. 43/2023.

Najnižšie podanie: 42.786,20 EUR

Obhliadka predmetu dražby:

1. obhliadka: 3.7.2024 o 11:00 hod.

2. obhliadka: 8.7.2024 o 11:00 hod

Kontakt: insolvencky.spravca@gmail.com,
+421 908 739 620

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB, SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

VÝMENA STREŠNÝCH KRYTÍN, KROVŮV, RÍN
Hydroizolácie striech
Tel.: 0917 114 686

**Lukainterior s.r.o.**

Stolárstvo a nábytkárstvo,
návrhy interiéru, dizajnu.

Lukáš Kardoš

☎ 0949 471 100

✉ kardi3112@gmail.com

🌐 www.stolarstvolukainterior.sk

KOVOŠROT VAŠIN s.r.o. Prevádzky: ČÁRY, GBELY (objekt tehelne), HOLÍČ (pri smaltovni)

• **Likvidácia autovrakov**
• **Vyradíme Vám vozidlo z evidencie**
• **Odt'ahová služba ZADARMO!**

www.kovosrotvasin.sk

Tel: 0903 373 854

OZNÁMENIE O DRAŽBE

Dražobník: Insolvenčný k.s., správca, značka správcu: S1639, sídlo kancelárie Gagarinova 10A, 821 05

Bratislava, správca úpadcu: Bau3Mex a.s., so sídlom Prijazdná 7/A, 831 07 Bratislava, IČO: 35 761 903

Miesto konania dražby: Notársky úrad JUDr. Marta Pavlovičová, Šafárikovo námestie 4, 811 02 Bratislava

Čas otvorenia dražby: 12.07.2024 o 12:00

1. kolo dražby

Označenie predmetu dražby: Nehuteľnosti s príslušenstvom nachádzajúce sa v katastrálnom území Vajnory, obec Bratislava - m. č. Vajnory, okres Bratislava III, ktoré sú evidované Okresným úradom Bratislava, katastrálny odbor na liste vlastníctva č. 1207 ako pozemky, parcela registra „C“:

- s parcelným číslom 2043/90, druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie o výmere 119 m²,
- s parcelným číslom 2043/91, druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie o výmere 229 m²,
- s parcelným číslom 2043/92, druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie o výmere 841 m²,
- s parcelným číslom 2043/94, druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie o výmere 200 m²,
- s parcelným číslom 2043/97, druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie o výmere 62 m²,
- s parcelným číslom 2043/98, druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie o výmere 176 m²,
- s parcelným číslom 2043/99, druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie o výmere 408 m²,
- s parcelným číslom 2043/103, druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie o výmere 52 m²,
- s parcelným číslom 2043/141, druh pozemku: zastavaná plocha a nádvorie o výmere 124 m² (po zápise Geometrického plánu č. 43/2023).

Najnižšie podanie: 305.162,22 EUR

Obhliadka predmetu dražby:

1. obhliadka: 3.7.2024 o 11:00 hod.

2. obhliadka: 8.7.2024 o 11:00 hod.

Kontakt: insolvencky.spravca@gmail.com,
+421 908 739 620

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRYDĽOVÉ
- SINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

0948 107 877

Oplatisa.sk**NAJLEPŠIE PONUKY**

98,90€

HUGO BOSS BOSS Alive
Parfumovaná voda 80 ml

Demro.sk



31,15€

Gillete 4 v 1 Precízny
Zastrihávač Na Telo A Bradu

Demro.sk



324,00€

Kávovar Smeg
ECF01BLEU

Domkavy.sk



39,99€

Aku nožnice na živý plot
20 V Phsa 20-Li C3

Lidl.sk



25,90€

Musetti zrnková káva
Intenso - 1kg

Domkavy.sk



274,90€

Plynová varná doska
Whirlpool GOFL 629/NB1

ZlavneneSpotrebice.sk



349,00€

Paddleboard Fusion
SUP 2023 ALL-Around

Lidl.sk



310,00€

Akumulátorový vyžinač
HUSQVARNA 215iL

zakovsky.sk

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**

**Aké máte plány na zajtra?
So spoločnosťou Stannah
máte nekonečno možností.**

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Služby
Špičkovej
Kvality

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 20/6/2024



TOP INJECT

S GARANCIOU

ZHUTŇOVANIE

**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754
PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM



**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**



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



**ALEX
STOLÁRSTVO**

Ponúkame stavebné,
nábytkárske a tesárske práce

- altánky • pergoly • schody
- záhradné domčeky
- kuchynské linky

Ponúkame
aj opravy stoličiek, atď...

Práce môžete pozrieť na
f Stolarstvo FIRMA ALEX
mail: **alex-stolarstvo@azet.sk**