

TRNAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 46 550 domácností

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU



KLIMATIZÁCIE
pre každého
klima system
PREDAJ - MONTÁŽ - SERVIS
0905 506 588
klima-system.sk

**LIKVIDÁCIA
AZBESTU!!!**
0919 175 335
www.likvidacia-azbestu.eu

Hľadáme spoľahlivého DOPRAVCU

na paletové rozvozy pre región: TT, GA (a okolie do 50 km)

S VLASTNÝM VOZIDLOM

so sklopným čelom/ rukou, plachta, skriňa, kapacita 2-8 pal

hmotnosť a rozmer rozvázaných paliet:

960 - 1050 kg | 100 x 120 cm, 80 x 120 cm | výška 120 - 160 cm

Cenové ponuky posielajte e-mailom do 31. 03. 2020.

seresova@lestn.sk | +421 915 854 552 | www.lestn.sk

Využite ponuku širokého sortimentu áut k okamžitému odberu



VITARA už od 17 190 €
S-CROSS už od 17 700 €

Ponuka je limitovaná do vypredania zásob. S programom Easy Way získate zdarma tri roky záruky a sedem rokov poistenia na motor BoosterJet a prevodovku. Emisie CO₂ 131 - 172 g/km, kombinovaná spotreba paliva 5,7 - 7,6 l na 100 km. Ilustračné foto.

AUTO TT Ulica Nová č. 1 (pri DBI), 917 01 Trnava
www.autott.sk predaj vozidiel: 0910 888 190
V prípade kúpy nového vozidla u nás, Vám vykúpime Vaše jazdené vozidlo.

ORZAN J.R.O.

- zámočnícke práce
- kované oplatenia
- z prof. od švajč. firmy JENSEN
- montáž nadsvetlíkov
- nerezové dvere, zábradlia
- výroba oceľových okien a dverí
- protipožiarne uzávery
- zimné záhrady

Prevádzka:
Špačince,
Družstevná ul. 23
tel.: 033/5573 558
0905 615 048

UBYTUJEM ŠTUDENTKY

2 izb. byt, Arboria, 250 eur os. / dohoda
0905 452 784

ROJAN



KONTAJNERY

rojan@rojan.sk

- odvoz stavebného odpadu
- dovoz a preprava: štrku, piesku, kameňa
- búranie rodinných domov

**0905 293 866 / 0908 050 664**

**MASÁŽE
A PEDIKÚRA**
V pohodlí
Vášho domova!
Objednávky:
0948 02 77 55

• KRTKOVANIE •

profesionálne čistenie a monitoring
kanalizácie • čistenie lapačov tuku

NON - STOP 0905 351 406www.krtkovaniezsk.sk

MILENIUM®

*Tvoja sedačka
na mieru*

**OC DOMINO** - Zavorská 10, Trnava**sedacka.sk**

PNEUSERVIS U PÚDELU

- predaj pneumatík
- kompletne služby v pneuserwise
- oprava plášťov
- prezúvanie obrích pneumatík do 56"

Výrazné zľavy
na letné pneumatiky a disky

Plnenie pneumatík plynom

Po - Pia: 730-1630, So: 730-1200

fax: 033/55 75 124, 0905 976 217, 0905 639 697

Chtelnica - Tehliarska



TOPTIEN

Kancelária: Kukučínová 27, Trnava
Termin navštívy si treba dohodnúť telefonicky.www.toptien.sk
info@toptien.sk**PREDAJ - MONTÁŽ - OPRAVY - SERVIS**

- ŽALÚZIE (VNÚTORNÉ, VONKAJŠIE)

- LÁTKOVÉ ROLETKY - MARKÍZY - PARAPETY

- SIETKY - VERTIKÁLNE ŽALÚZIE

- ROLETY (PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ)

- PREDAJ KOMPONENTOV

**0903/848 837, 0918/366 072**

TRNAVSKO

Redakcia: Pekárska 40/a
TRNAVA
trnavsko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Studentská 2, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Mgr. Jozef Belica 0905 534 595
Mgr. Branislav Kudrí 0905 943 528
Matúš Vanta 0905 333 832

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

Šéfredaktor: Ivan Brožík

Redaktorka: Renáta Kopáčová
spravodajstvott@regionpress.sk

DISTRIBÚCIA (46.550 domácností)

Každý týždeň:
Trnava, Biely Kostol, Biňovce, Bo-
hdanovce nad Trnavou, Boleráz,
Kľčovany, Borová, Brestovany,
Horné Lovčice, Bučany, Čífer,
Dechtice, Dlhá, Dobrá Voda, Dol-
ná Krupá, Dolné Dubové, Dolné
Lovčice, Dolné Orešany, Horná
Krupá, Horné Orešany, Hrnčia-
rovce nad Parnou, Jaslovské
Bohunice, Kátlovce, Košolná,
Križovany nad Dudváhom, Lošo-
nec, Majčichov, Malženice, Naháč,
Opoj, Ružindol, Slovenská Nová
Ves, Šmolenice, Suchá nad Par-
nou, Špačince, Šúrovce, Vlčkovce,
Voderady, Zvončín, Zavar, Trstín,
Zelená, Modranka

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovú úpravu.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodajú, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	94.750	Bratislavsko Východ
BZ	100.200	Bratislavsko Západ
DS	33.080	Dunajskostredsko
GA	31.290	Galančisko+Saliansko
HC	28.510	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.370	Komárňansko
LV	31.310	Levicko
MA	27.450	Malacko
NR	54.930	Nitriansko
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezinskó
PN	38.810	Piešťanskó+NM+MY
SC	27.920	Senecsko
SE	34.570	Senicko+Skalicko
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.430	Trenčiansko+DCA+HL
TT	46.550	Trnavsko
ZM	18.990	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.530	Banskobystricko+BR
KY	29.120	Kysucko=CA+KM
LI	35.020	Liptovsko=LM+RK
LC	30.690	Lučenecko+VK+PT
MT	41.690	Martinskó+TR
OR	36.230	Oravsko=DK+NO+TS
PB	28.230	Považsko=PB+PU
PD	41.340	Prievidsko
ZV	39.560	Zvolensko+DT+KA
ZH	27.490	Ziarisko+ZC+BS
ZA	52.120	Zilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bardejovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	26.640	Humensko=VT+SV+ML
KE	83.740	Košicko
KS	20.730	Košicko okolie
SL	12.970	Ľubovniansko
MI	29.620	Michalovsko+TV+SO
PP	41.130	Popradsko+KK
PO	45.115	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

Nedobré časy

Sú tu. Od začiatku roka sme tak tro-
chu verili, že neprídu, hoci, prísť
museli. Spolu s epidémiou prišiel
aj strach. Nemožno to odsudzovať,
strach je prirodzené ľudský.

Možno s ním však bojovať – na-
príklad argumentami. Ak nás strach
ovláda, náš život sa dokáže dostať
do špirály nepohody a stresu. Lenže,
imunita organizmu a psychika sú vzá-
jomne prepojené viac, ako si väčšinou
myslíme. Nie až tak dávne vedecké
štúdie preukázali, že k vôbec najväč-
ším „zabijakom“ imunity, a to bez
ohľadu na vek či stav zdravia, patrí
stres, dlhodobá depresia a úzkosť.

Zistilo sa, že depresia súvisí aj s
vývojom autoimunitných ochorení,
rakovinou či aktuálnym psychickým
nastavením. Prirodzenou reakciou
mozgu na stres je napríklad zvýšená
tvorba adrenalínu, ktorý negatívne
vplyva na imunitné orgány ako kost-
ná dreň, týmus, slezina a lymfatické
uzliny.

Z obchodov miznú trvanlivé po-
traviny. Obchodníci majú Vianoce,
nikdy nemali také tržby ako teraz, ra-
dujú sa z toho, že v hĺbinách svojich
skladov uvoľňujú miesto po ležiakoch,

po ktorých sa v predajniach iba tak za-
praši. A domáce zásoby ľudí vyjdú o
pár týždňov navnívoč. Minimálne ich
začnú likvidovať špajzové mole. Rad-
šej si treba v predstihu kúpiť aj insekti-
cid. O mesiac či dva zaručene nebude
k dostaniu. Na desať kilo polohrubej
jeden kus.

Zeleniny a ovocia je dostatok, ak
nie prebytok. Čo tak zamerať sa na
zvýšenú konzumáciu vitamínov a
cenných minerálov? Čo tak nepod-
liehať panika a doma v strese rátať,
či nám stačí toľko a toľko kíl múky,
alebo musíme zohnať ešte dvadsať kíl
ryže? Čo tak viac si umývať ruky, byť
ohľaduplný voči druhým, nekašľať a
nekýchať bez zakrytia úst? Čo tak ísť
na prechádzku do prírody, na vzduch?
Čo tak orientovať sa na to, že ide jar,
že treba opäť pracovať v záhradách, na
záhonoch? Čo tak myslieť
aj na starkých, ktorí žijú
okolo nás sami a občas
sa pozrieť, ako sa majú,
či nič nepotrebujú?

Buďme stále ešte
rozumní ľudia!
Všetko dobré -

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor

PSÍ SALÓN
Adriána
Bc. Adriána Kániková
Poštová ul. 6672/17
917 01 Trnava
tel.: 0918 213 307

KANÁL SERVIS
RÝCHLO / ČISTO / SPOLAHLIVO / NONSTOP
KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
MONITORING KAMEROU
DOPRAVA ZDARMA
0918 907 920
www.kanalservis.sk

www.markbalsk
veľkoobchod obalových materiálov a papiera
ECO BIO
OBALY
ul. pri Kalvárii 25A, Trnava
033/552 15 20, 0905 96 54 48

Hľadám KRAJČÍRKU
0948 081 090

RÝCHLOČISTIAREN PERIA
SÍTIE paplónov a vankúšov
AKCIA pri predĺžení inzerátu
čistenie vankúšikov, alebo
nákupná taška ZDARMA
DOVOZ A DOVOZ ZDARMA V CELEJ SR
0905 651 037 TRNAVA

Prenájom priestorov v areálach kúpalísk
Kamenný mlyn a Castiglione
Správa kultúrnych a športových zariadení mesta Trnava
zverejňuje zámer prenajať časti priestorov
v objektoch mestských kúpalísk.
Kúpalisko Kamenný mlyn:
➤ doba nájmu od 1.6.2020 do 31.8.2022
➤ nájomné od 1500,00 EUR/sezóna
➤ lehota na podávanie ponúk: do 19.3.2020
Kúpalisko Castiglione:
➤ doba nájmu od 1.6.2020 do 31.8.2020
➤ nájomné od 1627,27 EUR/mesiac
➤ lehota na podávanie ponúk: do 20.3.2020
Viac informácií na www.sprava.trnava.sk
alebo na 033/3236436

RE KOMPLETT
centrum rekonštrukčných prác
www.rekomplett.sk
PREROBÍ VAŠE BÝVANIE NA KOMPLET
Zavarská 11, Trnava
rekomplett@rekomplett.sk
033/5513 022
0903 747 015
0902 904 711
KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE
• rodinné domy a bytové jadrá
• maliarske a murárske práce
• elektroinštalácie a LED svetidlá
• živcové kamenné koberce
• sadrokartón, zatepľovanie
• strechy (ploché)
• nábytok na mieru - kuchynské
linky, vstavané skrine
• dvere - interiérové,
bezpečnostné, protipožiarne
• Schlüter-Systems - nerezové žľaby
izolácie, podlahové vykurovanie
• plyn, voda, kúrenie
• klimatizácie Carrier
• podlahy - laminátové,
vinyl, drevené, korkové
PLASTOVÉ - HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE
0910 728 870
okna@rekomplett.sk
LAMELLAND
• tienaca technika
• garážové brány
• markízy
0915 251 869
info@rekomplett.sk
Ponúkaný sortiment sa môže realizovať spoločnosťou **Quatro**

Pohotovostné služby lekární

V trnavskom okrese sú od 1. januára 2020
v rámci pohotovostných služieb k dispozícii
v pracovný deň a cez víkendy lekárne
nachádzajúce sa v nákupných centrách:

Lekáreň BENU, City Aréna,
Kollárova 8834/20, do 21.00 hod

Lekáreň Dr. Max, OC Max,
Ulica Ferka Urbánka 11, do 21.00 hod

Lekáreň BENU,
Hospodárska 3611/53, do 20.00 hod

Lekáreň City Park, OC City Park,
Trstínska 3, do 20.00 hod

Lekáreň Dr. Max, HM Tesco,
Veterná 40, do 20.00 hod

Lekáreň Dr. Max, OD Kaufland,
Clementisa 41/D, do 20.00 hod

Lekáreň Dr. Max, Kaufland,
Trstínska cesta 2, do 20.00 hod

Doporučujeme
skontrolovať si vždy
konkrétnu lekárňu
a všetky potrebné
informácie na stránke
www.trnava-vuc.sk



SOŠ obchodu a služieb Trnava
má zámer prenajať
nebytové priestory
Blíže na: www.sosos-trnava.sk

Občianska
riadková
inzerca

02 AUTO-MOTO / iné

» Kúpim staré auto moto
veterány Škoda, Lada,
Trabant, moped Pionier Ba-
beta Simson 0918383828

04 BYTY / prenájom

» Dám do prenájmu gar-
sonku na dedine 14 km od
TT. 0903311946.
» Prenajmem 2-izbový byt
na Hospodárskej ulici, tel.
č. 0905543780.

06 POZEMKY / predaj

» Kúpim starý vino-
hrad, pol'noh. pôdu v
lokalite Horné/Dolné
Orešany; Dlhá, Doľany. Tel:
0905312223

07 REALITY / iné

» Prenajmem záhradu v TT
na pestov. zelen kvetov,
0950324670.
» Ponúkame na prenájom
izby v rodinnom dome
v TT a blízkom okolí tel.
0905587854.
» Kúpim byt v Trnave a oko-
lí, tel: 0915 505359, vopred
ďakujem.

Chcete si podať inzerát?
Návod nájdete na strane 5 dolu.

JAROSLAV HUDEC - DOMÁCE POTREBY

HUDEC

DOMÁCE POTREBY

ŽELEZIARSTVO

OD Jednota

Trojčinné nám. 9, Trnava

0905 839 555 | 0903 408 695

www.hudec.eu



AKCIA

**ZĽAVA
20%**

Navštívte domáce potreby na prízemí OD Jednota. Vždy v piatok nakúpите tovar so zľavou 20%.

(Platí pri nákupe nad 3 €). Na tovar v akcii sa nevzťahuje 20% zľava.

**PALIVOVÉ
DREVO**

POLIENKA aj GULATINA

*Najsuššie drevo je zo
zimnej ťažby, neváhajte!*

0917 649 213

INZERCIA

0905 534 595

OKNÁ | DVERE | BRÁNY | TIENENIE | TERASY

**Všetko —
za eshopové
ceny**

len do konca marca



Najbezpečnejšie okná s 12-ročnou zárukou

TRNAVA: Zelenečská 1 - kruhový objazd pri LIDL

0918 463 941, 033 / 533 19 14

tt@ekoprofil.sk, www.ekoprofil.sk

KAMENÁRSTVO

Trnava - Bíňovce



**Najväčší výrobca a predajca žuly
na Slovensku od roku 1991**

www.zulovepomniky.sk

Bíňovce

pri hlavnej ceste

**Trnava - Bratislavská cesta 45
oproti Drevoma, Mikona**

Stretnutie na predajniach
si dohodnite telefonicky

0905 333 339

**Najväčšie predajne s vystavenými pomníkmi
za dostupné ceny. Nové materiály a tvary pomníkov.**

**ZIMNÁ AKCIA AŽ DO -35%
ZĽAVY PRE SENIOROV**

Bakšyš

Pozornosci, úplatky, bakšyše, to sa nosilo odjakživa a dneska je to též velice „in“. Bez toho skoro nič nevybavíte. Ja to nepotrebujem, nerobím to čul a nerobila som to any v minulosci. Tento mój príbeh sa stal v časoch, keď boli autá na poradeníky a čakalo sa na ne ve fronte aj celú noc a den. Vtedy sa mi dostal do ruky motoristický časopis, kerý odebíral mój muž. Písalo sa tam na dvojstránke, že v každej mototechne je vystavené auto jako vzorek. A do týdna tam zákazníkovy pristavá auto podľa jeho prectavy. To ma dožralo, lebo to nebola pravda. Zavolala som šefovy šeckých mototechnén z celého Československa, že šálý do novín. On sa ohradil, že dze je problém. Otkázala som ho na ten článok a požádala ho, nech splný slovo, lebo slovo robý chlapa.

Zebral si moju adresu a povedal, že do týdna sa budem vozit na červeném aute, (také som scela). Aj keď som mu to celkom neveryla, povedala som to doma mužovy a spolu sme sa na tem smály. Smých nás prešól, keď došól telegram (to už neskaj nefunguje), aby som si do Blavy prišla prevzát auto. Stalo sa, domov zme sa vracaly na novém automobile československej výroby, samozrejme červenej barvy. Známy, aj susedé sa nás vypytuly kolkó zme daly úplatek, jaký zme daly bakšyš za to auto. Nygdo nám neveryl, že ma to stálo jeden, jedziný telefonát. Širák dole pret tým dyrektorom mototechny, keď splnil slovo a to neznámej žene bez bakšyšu. Naša „Karkulka“ nám slúžila vyše dvacat rokov a nygdy nás ne nechala v štychu.



» **bapka Blašková**

Možno je to tak

Oplatilo sa mi

Chvalabohu, že mám iba minimálny plat, inak by som sa bol išiel do Talianska lyžovať.

Všestranné využitie

Vavrínový veniec na hlavu sedí vznešenejšie síce, ale aj bobkový list sa hodí, šup s ním do kapustnice.

Vláda jednej strany

Podarí sa nám to raz, možno zajtra, ak nie dnes a skončíme možno zas v spoločnej strane SOS.

Pečené holuby

Netreba sa hladu báť, že nebude čo do huby, lebo okrem medvedov, premnožili sa aj holuby.



» **Eva Jarábková**

Združenie občanov Slovenska postihnutých epilepsiou AURA (ZOSPE AURA)



Adresa pre písomný styk: **P. O. BOX 70, Dúbravská cesta 1, 840 05 Bratislava 45**
Kontakt: **Jozef Vrátil, 906 38 Rohožník, Senická, tel.: 0907 531 908**
Adresa: **Mickiewiczova 13, 811 07 Bratislava** Mail: **zospe.aura@gmail.com**
IČO: **31768491**, Právna forma: **Občianske združenie**
IBAN číslo účtu: **SK83 0900 0000 0000 1149 4464 / kód banky: 0900**

Prvá pomoc pri epileptickom záchvate



1. Zachovajte, prosím, pokoj. Záchvat neohrozuje mój život.
2. Nechajte ma ležať, uvoľnite mi šaty okolo krku (viazanku, košefu, blúzku). Hlavu mi podložte mäkkým predmetom (zloženým kabátom, svetrom, taškou a pod.).
3. Nevkladajte mi medzi zuby nijaký predmet, mohol by ma poraniť.
4. Záchvat sa nepokúšajte zastaviť. Nie je potrebné ani "oživovanie" – záchvat sa skončí sám.
5. Nedávajte mi nič piť.
6. Neobávajte sa ma dotknúť.
7. Keď sa záchvat skončí, otočte ma tak, aby mohli hlien a sliny voľne vytekať von z úst.
8. Ak je to možné, oznámte túto príhodu.
9. Zostaňte s chorým až dovtedy, kým nenadobudne plné vedomie alebo nebude schopný postarať sa o seba sám.

PRISPIEŤ 2% MÔŽETE AJ VY
IBAN: SK83 0900 0000 0000 1149 4464

www.epilepsiask.sk

KP KEPRO *to najlepšie riešenie pre moderné domy*

EUROOKNÁ A DVERE

- **HLINÍKOVÉ OKNÁ**
- **PLASTOVÉ OKNÁ**
- Posuvné systémy
- Exteriérové žalúzie a doplnky
- Garážové brány

VÝHODNÉ CENY OKIEN A DOPLNKOV

Tnava, Suchovská 5
mob.: 0911 391 426, 0902 469 252
info@eurokepro.sk, www.eurokepro.sk

Súkromná spoločnosť prijme

PREDAVAČKU

na skrátený pracovný úvazok
do novinového stánku v Zavare, minimálny zárobok
570 eur brutto + zákonom stanovené príplatky

Bližšie informácie poskytneme na tel. čísle:
0902 976 023.

VLHNE VÁM DOM?

- injekciá a podrezávanie
- izolácia pivníc, základov aj proti tlakovej vode
- omietky a rekonštrukcie RD

☎ **0902 416 560**
☎ **0910 322 544** www.dombezvlhkosti.sk

POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY

Komplexná realizácia Vašich predstáv v exteriéri

RASTAR spol. s r.o.

0905 651 584

SŤAHOVANIE

bytov, domov, kancelárií

0907 643 542 • www.stahovanie-ttrans.sk

PD Hôrka nad Váhom, hydínárska farma
Predaj kuričiek DOMINANT 15 - 18 týždňové

Bučany - motorest **23. 3.** 7,15 - 7,30 h.
Vičkovce obec.úrad **23. 3.** 8,00 - 8,15 h.
Hrnčiarovce nad Parnou **23. 3.** 8,45 - 9,00 h.
Drahovce **23. 3.** 13,00 - 13,15 h.

Tel: 0908 587 511, 032/ 779 81 33
mail: pdhorka@nexta.sk

Význam športovania pre diabetikov II

Druh fyzickej aktivity si každý môže vybrať podľa dostupnosti, obľúbenosti, podľa ročného obdobia. Najvýhodnejšie je zapojiť čo najviac svalových skupín.

Chôdza je najľahší a najdostupnejší spôsob telesnej aktivity. Je príkladom pohybu, pri ktorom sa spaľujú tuky (a k tomu je potrebný kyslík, preto sa nazýva aj aeróbnym pohybom). Ak je rýchlejšia (5-6 km/hod), účinnosťou ju možno prirovnať k cvičeniu strednej intenzity. Priaznivé ovplyvnenie metabolizmu sa dosahuje už po prejení 2 km denne. Tri hodiny rýchlej chôdze sa vyrovnajú 1,5 hodine telesných cvičení. Je vhodná pre tých, ktorí s pohybovou aktivitou začínajú.

Pri cvičení vo vnútri je potrebné postupne zapojiť všetky svalové partie a dôsledne sa zamerať na nohy. Špeciálne pre diabetika je vhodné denne rozcvičovať aj prsty a plôšky dolných končatín.

Cviky sú jednoduché:
- otváranie a zatváranie prstov
- uchopenia malých predmetov – napríklad vreckovky alebo servítky položené na koberci,
- precvičovanie nôh - kotúľanie valca alebo fľaše plôškami nôh, čo súčasne slúži aj ako príjemná masáž chodidiel
- krúživé pohyby nôh v členkovom zhybe.

Všetky cviky zaberajú iba 5 minút, precvičovať ich možno aj pred televízorom, pri čítaní, oddychu, alebo pravidelne pred ľahnutím do postele.

Veľmi vhodné je aj striedanie teploty vody – pravidelne niekoľkokrát striedať teplú a studenú vodu dopadajúcu na nohy pri sprchovaní. Iba 5 minút takejto činnosti denne je veľmi účinnou prevenciou pred vznikom tzv. diabetickej nohy.

Čo necvičiť?

Diabetik bez zistených komplikácií, prakticky až na tzv. adrenalínové športy, nemá obmedzenia vo výbere. V prípade postihnutia obličiek (diabetická nefropatia) nie je vhodné cvičenie v posilňovni. Ak má pacient očné komplikácie (proliferatívna diabetická retinopatia) neodporúča sa behanie, loptové hry, squash, tenis, vzpieranie, box. Pri postihnutí nervových vlákien (diabetická neuropatia) treba sa vyvarovať behu a dlhým túram. Pri ochorení srdcovo-cievneho systému býva cvičenie limitované výkonnosťou pacienta.



» MUDr. Adriana Ilavská, PhD., MBA, MPH
Diabetologička, odborníčka na poruchy metabolizmu a výživy

STREŠNÉ CENTRUM TOMÁŠ MOLNÁR®

www.strechymolnar.sk

LIKVIDÁCIA AZBESTU

zo striech
a exteriérových priestorov

ZA VÝHODNÉ CENY!

strechymolnar@zoznam.sk 0918 361 701, 0907 752 282

STREŠNÉ CENTRUM TOMÁŠ MOLNÁR®

www.strechymolnar.sk

SEREĎ (vedľa DREVONY)

0907 752 282, 0911 239 342

PREDAJ

- STREŠNÝCH KRYTÍN
- KJG ODKVAPOVÝCH SYSTÉMOV
- STREŠNÝCH OKIEN
- STREŠNÝCH DOPLNKOV
- PREDAJ REZIVA

PRÁCA

- REKONŠTRUKCIE STARÝCH STRIECH
- MONTÁŽ NOVÝCH KROVOV A VŠETKÝCH DRUHOV STREŠNÝCH KRYTÍN
- DODANIE MATERIÁLU
- REKONŠTRUKCIE PODKROVNÝCH PRIESTOROV
- MONTÁŽ STREŠNÝCH OKIEN
- ZHOTOVANIE PRÍSTREŠKOV
- KLAMPIARSKÉ PRÁCE
- MONTÁŽ SADROKARTÓNU

AKCIA

NA VYBRANÉ DRUHY KRYTÍN ZĽAVA až do 50%

KLAMPIARSKA DIELŇA

KLAMPIARSKA OHÝBAČKA

- MOŽNOSŤ SAMOSTATNEHO OHÝBANIA AŽ 4 M PROFILOV
- PREDAJ KLAMPIARSKÉHO MATERIÁLU A ODKVAPOVÝCH SYSTÉMOV KJG

www.TonerPartner.sk

ZĽAVA 10%

na kompatibilné náplne

ZĽAVA 3%

na originálne náplne

Ako získate zľavu?

Pri objednávke v e-shope www.tonerpartner.sk zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **TRNAVSKO** a získate zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Občianska riadková inzerca

» Lacné ubytovanie 7 km od Trnavy v rod dome, tel. 0918495926.
» Zizb. byt kúpim. 0907158767
» Iizb. byt kúpim. 0907158622
» Ako súkromná osoba kúpim dom/ pozemok. Platba v hotovosti. Za každú ponuku ďakujem. Trnava a okolie. 0944068093
» Kúpim pozemok v okolí Trnavy. Platba v hotovosti. 0910600525

08 STAVBA

» Predám nevybalené WC combi zadný vývod 0907277847

11 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim ľudové kroje 0902708047

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» 36 ročný hľadá dievča na vážny vzťah do 36 r okolie TT HC 0949449436

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera TT medzera
Číslo rubriky medzera Text
inzerátu

Príklad:
RP TT 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Spätnou 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 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 novinách, TT zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na druhej strane vľavo dolu. Službu PlátbaMobiIom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Pán Matovič, zvážte výber ministra školstva!

Čakáme, koho nám dosadia do rezortu školstva, ktoré je základňou štátu, spoločnosti, komunity.

Doteraz bolo v rukách rôznych politických deviantov, ktorí k nemu nemali cit, potrebnú odbornosť a skúsenosť s pedagogickou prácou. Preto sa domnievame, že školstvo nie je prioritou vlád. A to sa odráža na „ne-/vybavenosti“ absolventov. Učiteľia každými voľbami trpia, koho im do rezortu nanominujú, keďže predchádzajúci ministri boli viac-menej hanbou regionálneho školstva. Žiaľ, minister je politická funkcia, preto sa zriedka dočkáme odborného riadenia vraj apolitického školstva.

V týchto dňoch sa tvorí vláda. Medzi členmi víťazných strán sú aj ľudia, ktorí pôsobili v regionálnom školstve, dlhodobo sa venujú školstvu, neobjavili sa zrazu pred voľbami. Možno nie sú politickými „expertmi“ na školy, ako sa mnohí politici v posledných mesiacoch prezentovali, ale sú to ľudia, ktorí sú známi učiteľskej verejnosti, sú učiteľia. Neučiteľia už ukázali, ako nezvládli školstvo. Dajme šancu kolegom. Apelujem na koalíčné strany, aby školstvo nebrali iba do počtu, ale vzali si ho ako nesmierne dôležitý rezort, ktorý potrebuje pomoc. Nie iba ekonomickú, ale pomoc ľudí, ktorí sú z praxe.

Netreba začať písaním mnohoročnej koncepcie školstva, kde si precvičia svoje

štylizované schopnosti teoretici, úradníci či akademici. Učiteľov si môžete získať už drobnými zmenami, ktoré nič nestoja, sú rýchlo realizovateľné a upokoja učiteľov. Aby mali pocit, že učia pre život. Aby nemuseli odsúvať žiakov pre vyplňanie tlačív, ktoré neposúvajú školstvo vpred. Aby sa nebáli robiť veci inak a meniť totalitné školstvo na súčasné. Často drobné krôčiky etablojú ministra tak, že sa s ním učiteľia konečne stotožnia. Potom sa ľahšie pustíme do veľkej reformy školstva - učiteľia pocítia motiváciu. Druhá moja rada je nebáť sa vymeniť zabetónovaných úradníkov, ktorí sú už myšlienkovy vzdialení od súčasnej školy a veci riešia roky zaužívanými postupmi, prezentujú ich ministrom ako najlepšie. Minister neznalý regionálneho školstva prevezme ich riešenia, ktoré na papieri vyzerajú dobre. Často máme v okolí učiteľov, aktivistov, ktorí by ministrom vedeli pomôcť viac ako úradnícky káder. No aj to chce ministra, ktorý vie takýchto ľudí pritiahnúť. V ďalšom rade si treba uvedomiť, že vysoké školstvo nie je regionálne. Dosaďť na post riešiaci regionálne školstvo akademika nie je vždy výhrou.

Verím aj, že sa nesiahne ani po ministrovi, ktorý bude chcieť prelať do škôl ideológiu či doktrínu, ktorá tam nepatrí.

» **PhDr. Ján Papuga, PhD.**
učiteľ ZŠ s MŠ

Prijmeme na prevádzku v Trnave

**MANIPULAČNÝCH PRACOVNÍKOV
PRE POMOCNÉ PRÁCE V KUCHYNI**
(umývačka riadu, príprava jedál pre rozvoz)

Pracovná doba: 07:00-19:00, 12 hod. krátky/dlhý týždeň

Pracovný pomer: TPP alebo dohoda

Platové podmienky:

700 - 750 eur v hrubom / 555 - 600 eur v čistom

Nástup: ihneď

Volat v pracovných dňoch od 07:00 - 16:00 hod.

telefón: 0945 453 007

e-mail: macada@potes.sk

HĽADÁME BRIGÁDNIKOV

Čistiace, upratovacie a servisné práce
(vhodné aj pre študentov)

**od 3/hod. v čistom
+ príplatky**

TRNAVA a okolie

0917 920 781 | praca@traust.sk

MOŽNOSŤ
TÝŽDENNÉHO
VYPLÁCANIA.

MAĽUJEME STIERKUJEME NATIERAME

0944 19 43 41

20. marca 1916 Výročia a udalosti
Albert Einstein publikoval svoju teóriu relativity.

18. marca 1804

sa **Napoleon Bonaparte** vyhlásil za francúzskeho cisára.

19. marca 1856

sa prvý raz použili **planové lampy** ako verejné osvetlenie v **Bratislave**.

Výročia a udalosti

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0905 534 595

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE**

**REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV**

FRÉZOVANIE od 20€/bm

**PRESTAVBY
NADSTREŠNÝCH
ČASTÍ KOMÍNOV**

**ZATEPKOVANIE
A SIETKOVANIE
KOMÍNOV**

**OBHLIADKA KOMÍNOV
ZDARMA**

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 30%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

**REKONŠTRUKCIE
ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH
A PLECHOVÝCH STIECH**

Bez demontáže!

KVALITA A SPOKOJNOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY

Čistíme svoju strechu s izoláciou pred škodami spôsobenými ľadom

**Realizujeme rodinné domy, paneláky
s plochou strechou. 12 ročná záruka. Bezplatná miestna obhliadka.
5 farebným a vzorkovaným originálnym materiálom INDEX a VILLAS 3D**

Tel.: 0915 437 039 www.palaservis.sk

Zimná AKCIA!

R&T TRADE

**SME PRVÁ FIRMA,
KTORÁ NEVYBERÁ ZÁLOHU NA OKNÁ**

**PLASTOVÉ
OKNÁ A DVERE**

aluplast

10% ZĽAVA

**vymalovanie
interiéru
pri výmene okien**

339 € **389 €** **499 €**

**cena zahŕňa: demontáž, montáž, parapety,
žalúzie, murárske práce a DPH**

0903 342 475 | rtrade@rttrade.sk | www.rtrade.sk

PROFESIONÁLNE PRANIE KOBERCOV

SUPERLUXE

**Suchovská 12
917 01 Trnava**

superluxe@superluxe.sk

otváracie hodiny: pondelok až piatok od 8:00 do 18:00 hod.

www.pranie-kobercov.sk, 0905 869 836, 0949 106 116



okná - dvere PVC - ALU
CENTRÁLNE VYSÁVAČE

- CENTRÁLNE VYSÁVAČE
- PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
- ŽALÚZIE
- VERTIKÁLNE A HORIZONTÁLNE
- SIETE PROTI HMYZU
- PARAPETNÉ DOSKY

PRÍDE SI PRE
Super CENY
na doplnky k oknám!
...sietky, žalúzie a iné

V PONUKE
AJ GARÁŽOVÉ
BRÁNY

ŠPAČINSKÁ CESTA 75, TRNAVA
0918 859 429 • 0905 468 792
stevex@stevex.sk

www.stevex.sk

09-02

TEXTILE
house
second hand

Hľadáme:



TRIEDIČKY SECOND-HAND TEXTILU

Logistický park, SENEČ

NÁSTUPNÝ PLAT 720 €*

ĎALŠIE BONUSY:

- Výkonnostný bonus 100 - 300 € brutto
- Možnosť pracovať v sobotu (extra bonus vo výške 80 €)



PONÚKAME:

- Práca na plný úväzok, jednozmenná prevádzka (7:15 - 15:45 hod.)
- Doprava z miest Senec, Trnava, Galanta, Bratislava zabezpečená zdarma
- Stravné lístky v hod. 3,90 €, pitný režim

Životopis prosíme zaslať na e-mail: personalne@textilehouse.sk

170 predajní • 8 krajín • 1 TEXTILE House

www.textilehouse.sk | tel.: 0902 912 410

08-0404

Multicar
trojstranný
sklápač

Odvoz a dovoz

- štrku - kameňa
- piesku - zeminy
- betónu - dreva
- a iného materiálu do 2,2 tony



0903 793 488

08-0045 TT02

INZERCA

0905 534 595

08-0045 TT02

DOPRAVA A ČERPANIA BETÓNOV

Realizácia výkopov a betónaží
Zakladanie stavieb rodinných domov

Základové dosky na kľúč za výhodné ceny!

Zabezpečovanie betónáže vlastnými vozidlami

Informácie na tel. čísle: **0917 873 342**

95-0008 TT02

FUTURBIZ s. r. o.

ZAMESTNÁME ŠIKOVNÉHO ELEKTRIKÁRA

Výroba rozvážačov, montáže, servis.
Možnosť práce na živnosť (výhoda) alebo TPP.
Platové podmienky: 10 - 12 Eur/hod.

ZAMESTNÁME PROGRAMÁTORA PLC SIEMENS z Trnavy a okolia

0905 452 784

08-0038 TT09

Súkromná spoločnosť prijme
BRIGÁDNIKOV

(vysokoškoláci, MD, dôchodkyne) do trafik v Trnave
na zastupovanie dovolení, PN, mzda 3,90 Eura/hod. brutto
+ zákonom stanovené príplatky.

Bližšie informácie poskytneme v čase od 8:00 do 15:00 hod.
(pondelok - piatok) na tel. čísle: **0911 068 443 a 0902 953 066.**

01-0004 TT09

SANDROCK SPED
prijme do TPP aj živnostníkov

VODIČOV na SKLÁPACIE NÁVESY

Preprava sypkých materiálov.

Výkon práce - západné Slovensko. Ubytovanie ZDARMA.

info: **0903 779 101**

garancia platu 1000 €/mes.

Životopisy zasielajte na e-mail: sandrock@sandrock.sk

51-0007

YELLOW TAXI
0333 03 03 03

Máš voľný čas? Poznáš Trnavu? Chceš si zarobiť?

Do nášho tímu prijmeme:

• vodičov • dispečera/-ku

na HPP aj brigádnicke. Mzda: 800 - 1200€. V prípade potreby zabezpečíme ubytovanie.

0905 613 572 • yellow@taxisluzbatrna.sk

01-0010 TT03

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Kúpim jelenie, srnčie, danielie zhody a trofeje.

VÝKUP VOJENSKÝCH VECÍ - MILITÁRIÍ

tel. 0904 474 597

Okenné sušiaky

Montáž bez narušenia fasády alebo okenného rámu

AKCIA - 25% do konca mesiaca

0944 556 070

www.susiakynaokna.sk

Spôsobujú vám schody problém?



5 ROKOV

Stannah

Stannah Vám ponúka stoličkové výťahy na všetky typy schodísk.

ŽTP občanom poradíme, ako získať na zakúpenie štátny peňažný príspevok.



Viac ako 600 000 Stannah zákazníkov na svete

Zavolajte na naše
bezplatné telefónne číslo
0800 162 162
www.stannah.sk

Sme priami výrobcovia a špecialisti na najpredávanejšie stoličkové výťahy na svete!

PRIJMEME ucelené partie

MURÁROV

na výstavbu
rodinných a bytových domov v Belgicku

- Práca na živnosť
- Práca na úkol (3.500 - 4.500 €/mes.)
- Ubytovanie zabezpečené a hraďené
- slovensky hovoriaci kolektív
- Nástup ASAP

ZU-COM, s.r.o.
Tel.: 0917 860 693

PRÁCA V ČR

PLATÍ OD 8.500 Kč na 13000 Kč

- OPERÁTOR VÝROBY
- VODIČ VZV
- PRÁCA S POČÍTAČOM
- HORIZONTKÁR CNC
- ZVÁRAČ CO2
- ZORAĐOVAČ

Bezplatná infolinka:
0800 500 091

ECO Energy® energetické poradenstvo

CHCETE VYUŽÍVAŤ SLNEČNÚ ENERGIU NA MAXIMUM?

Teraz už môžete vďaka neobmedzenej virtuálnej batérii, z ktorej čerpáte elektrickú energiu pre celú Vašu domácnosť večer aj ráno. Spotrebujete ju dokonca ešte skôr ako ju vyrobíte, stačí keď ju vrátite počas roka.

NAŠA FIRMA ZABEZPEČUJE KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!

Ako jediný na trhu Vám prinášame možnosť splatiť si Vaše nové zariadenie, ktoré Vám bude celý život šetriť Vašu peňaženku. Toto zariadenie si navyše splatíte z ušorených financií, ktoré by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

- 3 ploché kolektory, 300l bojler v cene
- návratnosť investície 2-3 roky
- kompletná konštrukcia na strechu + pripojovacie potrubie
- spoločne pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra

Aj na splátky 1890€
23,66€ x 96 mes. vrátane montáže

Možnosť na splátky na celý sortiment až na 5 až 8 rokov

www.ecoenergy.sk • info@ecoenergy.sk infolinka: 0800 909 909, 0948 930 940

Virtuálna batéria s neobmedzenou kapacitou u nás

Nemusíte si kupovať vlastnú fyzickú batériu

~ vaša spotreba elektrickej energie
■ vaša výroba
■ váš prebytok
■ vlastná spotreba z výroby
■ nedostatok vlastnej elektriny

ráno poludnie večer

Fotovoltaická elektrárňa 3000 Wp

- pozostáva z 10 panelov + menič
- + zdarma virtuálna batéria s neobmedzenou kapacitou
- montáž na kľúč, návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3500 kWh
- Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

3189€
vrátane montáže

Aj na splátky 39,91€ x 96 mes.

ZÁRUKA OD VÝROBCU 25 ROKOV

ENVIRO THERM

www.envirotherm.sk
info@envirotherm.sk

tel: 0909 150 150

Pre všetky kotly platí:

emisia trieda 5

Uvedené ceny sú s DPH.

VIADRUS

- záruka 10 rokov
- účinnosť až 91%
- nízka spotreba paliva

Výkon v kW	Doporučená vykurovacia plocha	Cena
16 kW	150 m²	1 €
21 kW	220 m²	35 €
25 kW	290 m²	79 €
30 kW	350 m²	150 €

ATMOS

Splyňovací kotol ATMOS DC 18 S kW

Výkon v kW	Doporučená vykurovacia plocha	Cena
18 kW	200 m²	199 €
25 kW	290 m²	380 €
30 kW	350 m²	457 €

MCE

Automatický kotol drevo a pelety MCE V7 PLUS PELLET

Vysoká účinnosť kotla nad 91%

Výkon v kW	Doporučená vykurovacia plocha	Cena
19 kW	270 m²	999 €

VIGAS

Splyňovací kotol VIGAS. Vysoká účinnosť kotla nad 91%.

Výkon v kW	Doporučená vykurovacia plocha	Cena
18 kW	200 m²	199 €
25 kW	290 m²	380 €
30 kW	350 m²	457 €

ecodesign

Ceny kotlov emisnej triedy 5, sú uvedené po odrátaní štátnej dotácie, bez montáže.

TRNAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 46 550 domácností

čítajte
NOVINY...

S NAJVÄČŠÍM
ZÁSAHOM
NA SLOVENSKU

HVIEZDA
CHTELNICA



SVADBY

KRSTINY
KARY
SPOLOČENSKÉ AKCIE

informácie: tel.: 0915 676 111 www.hviezdaclub.sk

KONTAJNERY ODVOZ ODPADU

záhradný, stavebný, komunálny-veľkokapacitnými kontajnermi 5m³ a 7m³

DOVOZ ŠTRKU, PIESKU, KAMEŇA,
ZEMINY, SUCHÉHO BETÓNU
BÚRACIE PRÁCE S ODVOZOM STAVEBNEJ SUTE

0917 102 255

www.ovtrade.sk, ovtrade.kont@gmail.com

ELEKTRIKÁR

Juraj Jamrich

výmeny
svietidiel,
vypínačov,
zásuviek...

• elektroinštalácie
• rekonštrukcie
• el. prípojky
• opravy

0949 188 961

P.N.T. nábytok

MATRACOVÉ CENTRUM a posteľe

 Materasso

 blanar

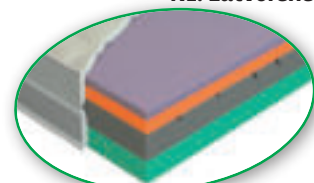
 Fines

Otváracie hodiny

PO - PIA: 9:30 - 18:00

SO: 9:30 - 13:00

NE: zatvorené



Veterná 7462/18H, Trnava • pntpetrlenic@gmail.com • 0905 433 328

**KAMENÁRSTVO
KAMBEN**

kompletné
kamenárske
služby

0905 541 285

REZANIE BETÓNU

otvorov do panelu • jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky • odvoz odpadu

AKCIOVÉ CENY!

0908 447 006 www.jadrovevrtanie.sk
www.rezaniebetonu.eu

KÚPIM BYT

v Trnave a okolí

0915 505 359

Vopred ďakujem.

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

MAMIX TRNAVA

www.mamix.sk

Rodinný dom
Okružné námestie č. 6
Trnava
(smer Biely Kostol)

Domáci trnavský predajca **Najväčší výber potahových látok!**

**KVALITA
ZA NAJLEPŠIU
CENU**



**VÝROBA SEDACÍCH
SÚPRAV NA MIERU!**

**VEĽKÁ
SUPERAKCIA -40%**
volať vopred

Dovoz, vykládka
a montáž novej
sedačky ZDARMA
+ možnosť odvozu
starej sedačky!

po-pia: 9:00 - 17:00 so-ne: 10:00 - 14:00
po telefonickom dohovore - KEDYKOLVEK

033/5546 744 • 0905 313 421

Opatrenia podniká aj mesto Trnava

Aj mesto Trnava podniká preventívne opatrenia z dôvodu šíriaceho sa koronavírusu. „Rozhodne nie je dôvod na paniku, treba sa však správať zodpovedne a byť pripravený na prípadné komplikácie,“ hovorí primátor Trnavy Peter Bročka.

V snahe eliminovať možné riziká primátor po zasadnutí krízového štábu rozhodol o viacerých opatreniach.

- V Zariadení pre seniorov i Zariadení opatrovateľskej služby platí od 6. marca 2020 zákaz návštev a sprísnený hygienický režim, denné centrá sú od utorka 10. marca zatvorené až do odvolania. Kontinuálna dezinfekcia zariadení je samozrejmosťou.

- „Rovnako občanom odporúčame navštevovať priestory mestskej polikliniky len v nevyhnutných prípadoch a na čo najkratší čas. Nájomcov v poliklinike sme vyzvali, aby dodržiavali usmernenia Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky a Úradu verejného zdravotníctva SR a sprísnil hygienické opatrenia,“ objasňuje Bročka.

- Spoločnosť Arriva Trnava na základe žiadosti trnavskej radnice vykonáva dezinfekciu všetkých autobusov MAD v meste.

- Špeciálny režim platí aj na mestskom úrade: Klientske centrum, pokladňa, ohlasovňa pobytov a matrika fungujú ďalej za sprísnených hygienických opatrení. Klienti teda dočasne nebudú mať prístup na pracoviská jednotlivých odborov MsÚ na 1. a 2. poschodí na Trhovej 3.

- Naplánované svadby na radnici sa uskutočnia za sprísneného hygienického režimu, uvítania do života sú od 10. marca 2020 až do odvolania zrušené.

- Zmeny sa dotknú aj činnosti výborov mestských častí, ktorých stretnutia sú do odvolania zrušené, rovnako aj stretnutia k Participatívneho rozpočtu pre Trnavu. Stretnutia komisií budú bez prítomnosti verejnosti, respektíve sa ich hlasovanie uskutoční elektronicky. Sprísnené hygienické opatrenia sa dotknú aj zasadnutí mestského zastupiteľstva, ktoré sa takisto budú konať bez účasti verejnosti. Tak ako doteraz však budú prenášané online na trnava.videostream.sk. **ren**

Zmeny v prímestskej doprave

V súvislosti s prijatými preventívnymi opatreniami pred šírením koronavírusu pristúpila trnavská župa k zavedeniu prázdninového režimu prímestskej autobusovej dopravy. Toto opatrenie platí až do odvolania.

„Pristupujeme k obmedzeniu verejnej dopravy, a to z dôvodu prerušenia vyučovania na všetkých úrovniach. Od štvrtka 12. marca budú naše prímestské autobusy jazdiť ako počas školských prázdnin,“ povedal trnavský župan Jozef Viskupič. **ren**

Trnavská automobilka zaznamenala historický úspech Nový Peugeot 208 vyhlásili za európske Auto roka 2020

Nová generácia modelu Peugeot 208, ktorého výrobu vlni úspešne rozbehol tím zamestnancov trnavskej automobilky Groupe PSA Slovakia, získala prestížne ocenenie. Nový Peugeot 208 z Trnavy bol v Ženeve vyhlásený za európske Auto roka 2020.

Ocenenie udelili v Ženeve na základe rozhodnutia poroty zloženej zo 60 automobilových novinárov z 23 európskych krajín. Porota vyzdvihla najmä ponuku troch druhov motorizácie, okrem klasického benzínového a naftového prvýkrát aj elektrického s nulovými emisiami CO₂. Členovia poroty na novom modeli Peugeot 208 ocenili jeho odvážny dizajn a použité technológie. Auto je nielen bestsellerom, ale zároveň prvým modelom Peugeot série 2, ktorý získal túto prestížnu cenu. Car of the year 2020, nový Peugeot 208, otriasol základmi segmentu B. Dostupný s elektrickými aj spaľovacími motormi prináša budúcim zákazníkom skutočnú slobodu voľby. Zákazník má tak v rámci konceptu Power of choice po výbere modelu možnosť sa rozhodnúť akej motorizácii dá prednosť.

Pri spúšťaní výroby boli od začiatku

Vôbec prvý exemplár termickej verzie tohto modelu bol v Trnave na linke úspešne vyrobený 27. novembra 2018.



Nový Peugeot 208 vyhlásili za európske Auto roka 2020.

foto zdroj Peugeot, Groupe PSA Slovakia

Ten istý model v elektrickej verzii bol prvýkrát vyrobený 27. marca 2019. Viac ako 100 zamestnancov trnavskej automobilky sa pritom podieľalo na spúšťaní výroby nového modelu 208 a e-208 už od samého začiatku vo vývojárskom centre Velizy pri Paríži. S novým vozidlom začalo v Trnave po prvýkrát aj lisovanie časti karosérie z hliníka. V roku 2019 sa z neho vyrobilo

55,762 vozidiel novej generácie Peugeot 208. Z toho 7.263 boli elektromobily e-208.

Aktuálne vytvára automobilka okolo 4,500 pracovných miest. Začiatkom roka 2017 sa úspešne rozbehla takzvaná štvrtá, víkendová pracovná zmena. Vráťane dodávateľov generuje tento výrobca áut na Slovensku takmer 20.000 pracovných miest. **ren**

Vynovíť chcú gynekologicko - pôrodnú kliniku a tiež onkológiu Rekonštrukcia v trnavskej nemocnici

Fakultná nemocnica Trnava zahájila rekonštrukciu svojich priestorov. Práce sa dotknú dvoch jej kliník. Počíta sa aj s určitými obmedzeniami v chode jednotlivých oddelení.

Obnovy by sa tak mala do leta dočkať gynekologicko - pôrodná klinika a tiež klinika onkológie. „Fakultná nemocnica Trnava neustále renovuje priestory, ktoré slúžia pacientom,“ hovorí generálny riaditeľ FN Trnava Daniel Žitňan. „Som veľmi rád, že nemocnica môže pokračovať v rekonštrukčných prácach na Onkologickej klinike a tiež rekonštrukciou zvýšime komfort aj na Gynekologickopôrodnickej klinike“, dodáva riaditeľ. Na rekonštrukcii kliník sa bude podieľať trnavská spoločnosť ISMONT s.r.o., ktorá sa rozhodla trnavskú fakultnú nemocnicu nezištné podporiť. „Tieto dve kliniky sme vybrali spoločne a sme si istí, že sme vybrali správne. Budeme veľmi radi, ak sa nám podarí vytvoriť dôstojnejšie, príjemnejšie, funkčnejšie a krajšie prostredie pre

ľudí, ktorí to najviac potrebujú“, vysvetľuje Ivan Slíž, majiteľ a konateľ spoločnosti ISMONT s.r.o.

Práce sa dotknú viacerých oblastí

Zahájenie prác naplánovali kompetentní na začiatok marca, pričom počítajú s určitými obmedzeniami v chode jednotlivých oddelení, funkčnosť však bude zachovaná počas celej prestavby. Konkrétne pôjde o rekonštrukciu spích a toaliet na oddelení šestonedelia a od-

delení rizikovej gravidity gynekologicko - pôrodnickej kliniky. Prerábať sa chystajú aj štyri predpôrodné miestnosti, určené pre budúce mamičky. Na klinike onkológie sa počíta s kompletnou úpravou elektroinštalácií, podlahovín, stropov, dverí a interiérového vybavenia. Predpokladané ukončenie prác bude v máji. Odovzdanie nových priestorov sa plánuje na jún, kedy by sa mal chod jednotlivých kliník opäť v plnej miere obnoviť. **ren**



Práce sa dotknú aj rekonštrukcie spích.

foto zdroj FN Trnava



ZSS SVETLO
Domov pre seniorov
Františkánska 2, 917 01, Trnava

**POSKYTUJE CELOROČNÚ
SOCIÁLNU SLUŽBU**

Voľné miesta.

Darujte nám svoje 2%

Všetkým našim darcom
zo srdca ďakujeme.

Tel.: 033/554 54 33, 0903 450 944 • Email: svetlo.no@gmail.com
Web: www.svetlotrnava.sk • Facebook: PATRIK SVETLO

Stavebné práce a stavby na kľúč

- Kvalita
- Rýchlosť
- Spoľahlivosť

0949 11 33 81
stavbybezckania@gmail.com

REKONŠTRUKCIE

- bytových jadier, domov a bytov
- obklady a dlažby
- maliarske práce a stierkovanie
- vodoinštalácie, elektroinštalácie
- sadrokartón
- plávajúce podlahy

**MOŽNÁ ZĽAVA - 30%
NA OBKLADY A DLAŽBY**
0949 319 336

KAMENÁRSTVO

Bocán s.r.o., Hviezdoslavova 309, Senica



AKCIA MAREC 2020

1-hrob od 1050 € • 2-hrob od 1250 €

Žulový komplet zákryt, gúlaté hrany
s obkladom a veľká žulová tvarovaná tabuľa
s podložkou

Tmavý žulový indický zákryt + tvarovaná tabuľa:

2-hrob od 2450 € • 1-hrob od 1750 €

ZADARMO: chodníky okolo hrobu, MONTÁŽ, doprava, zameranie,
váza, svetník, záruka 36 mesiacov

RADI VÁS NAVŠTÍVIME AJ U VÁS DOMA
- STAČI ZAVOLAŤ

0910 902 635 • 0905 323 022

AKCIA na farebné zákryty

www.kamenarstvo-bocan.sk

39120009

63-0008

BALU pohony

0911 421 691
Suchovská 5, Trnava
www.balu-pohony.sk

somfy

umakov

sady posuvných motorov od 239€

sady krídlových pohonov od 299€

garážové
brány
s montážou
od 699€



automatizácia brán



alarmy, videovrátnici



garážové brány



markízy,
tieniaca technika



kované a nerezové diely

DOPREDAJ 195€

**BRIKETY
BUKOVÉ**

s dovozom
0919 020 350

39-0002 TT02

39120012

47-012

WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA (PRI GALANTE)

- 8 - 20 TÝŽD. NOSNICE - MLÁDKY
- 1-14 DŇOVÉ BROJLEROVÉ KAČICE
- 1-14 DŇOVÉ MULARD KAČICE
- 1-14 DŇOVÉ MULARD KÁČERE
- 1-14 DŇOVÉ LANDERSKÉ HÚSATÁ
- 7 TÝŽD. MORKY BIG 6

KRMIVO PRE NOSNICE, RASTOVÁ A ZNAŠKOVÁ

031 781 15 63, 0905 450 432, 0905 551 499

PONÚKA



RÖZVOZ
ZABEZPEČENIE

39-0007



ZEMNÉ, VÝKOPOVÉ BÚRACIE PRÁCE

BAGER UNC

JCB 3CX

JCB 3CX

MINIBAGER

SKLÁPAČ

VALNÍK

- kladivo, miešač betónu

- podkop 30, 40, 60 cm

- vrták priemer 20, 30, 40, vidly

- lyžica 30, 40, 45, 60 80 cm

- kladivo, svahovka, vidly

- lyžica 20, 30, 50 cm, svahovka

- 11m³, 14,5t - DOVOZ ŠTRKU

- na prevoz strojov do 3,3t

zemnepracetrnavasro@gmail.com • www.zemnepracetrnava.sk • 0902 047 516

08-0006 TT02

Frézovanie komínov

- Stavba teplovzdušných krbov a teplovzdušných rozvodov
- Vložkovanie komínov
- Rekonštrukcia starých komínov
- Obhliadka komína zdarma

www.kominicek.sk

0905 702 276 • 0917 850 155

**ZĽAVA
NA NEREZ**

10-0049

Najčítanejšie
regionálne
noviny

REGION
PRESS

SERVIS OKIEN

RENOVÁCIA EUROOKIEN

• KOVANIA • ŽALÚZIE • SIETKY

PREDAJ / MONTÁŽ / SERVIS

Michal MARKOTÁN

Tel.: +421 948 144 844

info@servisokientrnava.sk

www.servisokientrnava.sk



01-0051 TT02

Usmernenie pre verejnosť o karanténe

Ak Úrad verejného zdravotníctva SR alebo príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva nariadi fyzickej osobe karanténu, táto fyzická osoba je karanténu povinná dodržiavať, v opačnom prípade sa podľa zákona dopúšťa priestupku a hrozí jej pokuta až do výšky 1659 eur. Zároveň v kontexte uvedeného je potrebné poukázať aj na skutkovú podstatu trestného činu šírenia nebezpečnej nakažlivej ľudskej choroby.

Osoba, ktorej bola nariadená domáca izolácia, alebo izolácia v zdravotníckom zariadení je povinná počas celej doby karantény, teda 14 dní:

- sledovať svoj zdravotný stav (náhly nástup aspoň jedného z týchto príznakov: horúčka, kašeľ, dýchavičnosť) a v prípade objavenia sa príznakov bez meškania telefonicky kontaktovať ošetrojúceho lekára a miestne príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva a podrobiť sa odberu biologického materiálu,

- zostať v domácej izolácii alebo v izolácii v zdravotníckom zariadení (podľa rozhodnutia hlavného hygienika SR alebo regionálneho hygienika),

- držať sa sociálnych kontaktov (napríklad návštev kultúrnych, spoločenských, športových alebo iných hromadných podujatí alebo prijímania osôb alebo vykonávania spoločenských aktivít v mieste izolácie),

- držať sa cestovania,
- držať sa účasti na výučbových aktivitách s výnimkou e-learningových foriem,

- držať sa pracovnej činnosti s výnimkou práce v mieste domácej izolácie,

- držať sa akýchkoľvek činností, ktoré si vyžadujú opustiť miesto izolácie alebo prijímať, v mieste izolácie vnímavé osoby.

Fyzická osoba je povinná podľa § 51 ods. 1 písm. c) zákona č. 355/2007 Z. z. oznámiť neodkladne ošetrojúcemu lekárovi a regionálnemu úradu verejného zdravotníctva v SR všetky okolnosti dôležité na predchádzanie vzniku a šírenia prenosných ochorení a poskytovať informácie dôležité pre epidemiologické vyšetrenie a posudzovanie ochorení vo vzťahu k vykonávanej práci. Z uvedeného ustanovenia zákona vyplýva, že aj informácia týkajúca sa cestovateľskej anamnézy je dôležitá pre epidemiologické vyšetrenie a zamlčanie tejto informácie je porušením predmetného ustanovenia a rovnako je to priestupok na úseku verejného zdravotníctva – hrozí pokuta až do výšky 1659 eur.

Mgr. RNDr. MUDr. Ján Mikas, PhD.,
hlavný hygienik SR

Pre koronavírus nechodte k lekárovi ani na Sociálnu poisťovňu Vybavte ošetrovné a nemocenské z domu

V súvislosti s aktuálnym rizikom šírenia nákazy koronavírusu má každý človek vybavovať ošetrovné či nemocenské priamo z domu a to telefonicky prípadne elektronickou poštou, vyhnite sa chodeniu k lekárovi či do Sociálnej poisťovne.

Sociálna poisťovňa zjednodušila postupy pri uplatňovaní nároku poistencom na ošetrovné a nemocenské - teda PN-ku tak, aby sa obmedzil osobný kontakt verejnosti v ambulanciách všeobecných lekárov, pediatrov a v pobočkách Sociálnej poisťovne.

Pri žiadosti o ošetrovné na dieťa postupujte nasledovne:

Rodič si uplatní nárok v príslušnej pobočke Sociálnej poisťovne telefonicky alebo zaslaním vyplneného formulára, ktorého vzor je na webovej stránke Sociálnej poisťovne pod názvom Žiadosť o výplatu dávky. Vo formulári treba vyznačiť dávku ošetrovné.

-Deti vo veku do 10 rokov: Sociálna poisťovňa si overí, či škola konkrétneho dieťaťa bola uzatvorená z dôvodu nariadeného karanténneho opatrenia a potom sa môže začať konanie o tejto dávke. Zriaďovateľ by o tom mal informovať na svojej webovej stránke. Potom by mal poistenec, ktorý je zamestnancom, informovať o prekážke v práci svojho zamestnávateľa buď telefonicky alebo e-mailom.

-Deti vo veku nad 10 rokov: V tomto prípade rodič musí telefonicky kontaktovať pediatra a riadiť sa jeho pokynmi. Ak lekár vyhodnotí, že je nevyhnutné osobné a celodenné ošetrovanie dieťaťa



Očr-ku či Pn-ku vybavte telefonicky, prípadne elektronickou poštou.

foto autor annca pixabay

napriek tomu, že choroba sa u neho ešte nevyvinula, môže potvrdiť žiadosť o ošetrovné a zašle ju Sociálnej poisťovni.

V oboch prípadoch pobočka pri posudzovaní žiadosti skúma, či žiadateľ o ošetrovné spĺňa všetky ostatné podmienky na priznanie dávky, najmä existenciu nemocenského poistenia. Ak je karanténa dlhšia ako desať dní, počas ktorých sa môže vyplácať dávka ošetrovné, Sociálna poisťovňa na základe nového potvrdenia zriaďovateľa o pretrvávajúcej karanténe, akceptuje jej predĺženie podľa reálnej potreby.

V prípade žiadosti o nemocenské postupujte nasledovne:

Poistenec, ktorý sa vrátil z rizikovej oblasti (má alebo nemá príznaky) alebo nikde necestoval a má príznaky ochorenia, telefonicky kontaktuje svojho

všeobecného lekára. Ten rozhodne o opodstatnenosti dočasnej PN a vystaví Potvrdenie o dočasnej PN, na ktorom uvedie príslušnú diagnózu. Zároveň požiada pacienta o telefónne číslo a zapíše ho viditeľne na potvrdenie o dočasnej PN. Bez ohľadu na chýbajúci podpis pacienta lekár zašle II., Ila. a III. diel Potvrdenia o dočasnej PN pobočke Sociálnej poisťovne. Sociálna poisťovňa potom zašle Ila. diel zamestnávateľovi, ak je pacient v právnom postavení zamestnanca. Ostatné diely PN zostávajú v Sociálnej poisťovni na ďalšie konanie.

Dôležité rady:

- Poistenec, ktorý je zamestnancom, by mal informovať zamestnávateľa telefonicky alebo e-mailom o prekážke v práci.

- Ak je na potvrdení o dočasnej PN uvedené telefónne číslo poistenca, Sociálna poisťovňa ho bude telefonicky kontaktovať a v prípade jeho záujmu s ním spíše žiadosť o výplatu nemocenskej dávky.

- Ak na potvrdení nebude uvedený telefonický kontakt na poistenca, musí pobočku (telefonicky alebo e-mailom) kontaktovať poistenec a tá s ním spíše žiadosť o dávku.

- Aj v prípade žiadosti o dávku nemocenské Sociálna poisťovňa skúma, či poistenec spĺňa všetky ostatné podmienky na priznanie dávky, najmä existenciu nemocenského poistenia.

Upozorňujeme, že tieto postupy platia len v prípadoch, ktoré súvisia so šírením nákazy koronavírusu. V ostatných prípadoch pri uplatňovaní nároku na dávky nemocenské a ošetrovné platia štandardné postupy.

Informácie poskytl Sociálna poisťovňa
STRANU PRIPRAVILA: RENÁTA KOPÁČOVÁ



Ak ste sa vrátili z rizikovej oblasti alebo ste nikde necestovali a máte príznaky ochorenia, telefonicky kontaktuje svojho všeobecného lekára.

foto autor StockSnap pixabay

Nepeňažné benefity

Novela zákona o dani z príjmov účinná od 01.01.2020 priniesla viaceré významné zmeny, medzi ktoré môžeme zaradiť aj nové typy oslobodenia od dane z príjmu zo závislej činnosti, tzv. nepeňažné benefity.

Prvým z týchto benefitov je rozšírenie oslobodenia pre vzdelávanie zamestnancov. Rozšírenie sa týka akéhokoľvek vzdelávania zamestnanca, za splnenia podmienky, ktorá určuje, že musí ísť o stále vzdelávanie súvisiace s činnosťou alebo podnikaním zamestnávateľa, pričom ak by išlo o vysokoškolské vzdelávanie prvého alebo druhého stupňa, musí byť splnená ďalšia podmienka, ktorá určuje, že tento pracovný vzťah je zamestnanec povinný dodržiavať k začiatku akademického roka nepretržite 24 mesiacov.

Ďalším benefitom sú lekárske preventívne prehliadky, ktoré sú súčasťou opatrení o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci. Zamestnávateľ je povinný zabezpečiť vykonávanie zdravotného dohľadu vrátane lekárskeho preventívneho prehliadok vo vzťahu k práci, a to v pravidelných intervaloch v závislosti od charakteru vykonávanej práce a pracovných podmienok. Zamestnávateľ je povinný ich zabezpečiť aj na požiadanie zamestnanca. Takto vzniknuté náklady je povinný uhradiť a nie prenášať ich na zamestnanca. Novela zaviedla dva prípady poskytovania príspevkov na preventívnu prehliadku. Ak pôjde o poskytnutie príspevku pre zákonom určený okruh ľudí a práce, tak pôjde o príjem vylúčený z

predmetu dane u zamestnanca a o uznateľný daňový výdavok zamestnávateľa. Ak by išlo o poskytnutie príspevku nad rámec určených predpisov prostredníctvom úhrady zo sociálneho fondu, tak pôjde o oslobodený príjem u zamestnanca a u zamestnávateľa o daňový výdavok spadajúci pod tvorbu povinného prídeltu do sociálneho fondu. Posledným z benefitov zavedeným novelou je zvýšenie sumy oslobodenia na ubytovanie. Tento nepeňažný benefit sa týka zamestnancov, ktorí u zamestnávateľov vykonávajú prevažne činnosti vo viaczmenej prevádzke, a on im zabezpečuje ubytovanie. S účinnosťou od 01.01.2020 bol tento benefit zvýšený na sumu 100 eur mesačne, ktorá sa môže uplatniť pri poskytovaní ubytovania po 31.12.2019. Okrem týchto nepeňažných benefitov s účinnosťou od 01.01.2020, novela zavádza aj zvýhodnenie plynúce až od 01.01.2021 týkajúce sa oslobodenia nepeňažného príjmu zamestnanca vo forme dopravy do zamestnania organizovanej zamestnávateľom do výšky 60 eur mesačne. Novela zjednodušuje doterajšie ustanovenie a zavádza paušálnu sumu príspevku na jedno obsadené miesto v motorovom vozidle. Po prekročení tejto sumy sa zdaní len rozdiel nad 60 eur.



» Tím advokátskej kancelárie V4 Legal, s.r.o.

e-mail: info@v4legal.sk, www.v4legal.sk

Občianske združenie Život a zdravie
vás pozýva na prednášky Klubu zdravia Trnava:

12. 03. 2020 o 17.30 hod. (štvrtok)
Informačný chaos vo výžive
Čo je pravda, polopravda, lož. Ako sa to dá dokázať?
Roman Uhrin, vedúci EPICentra zdravia EDEN (ČR)

18. 03. 2020 o 17.30 hod. (streda)
Nedostatok vitamínu D – strašák alebo skutočná hrozba?
O vitamíne D sa v poslednej dobe popísalo veľmi veľa. Vraj ovplyvňuje všetky bunky v našom tele a tak by mali pozorovať všetci, ktorí bývajú často chorí, majú problém s tlakom, cukrovkou, majú onkologické alebo rôzne autoimunitné ochorenia. Iní však tvrdia, že sa môžeme ním predávkovať. Ako je to v skutočnosti?
RNDr. Ľubov Ludhová, lektorka OZ Život a zdravie

15. 04. 2020 o 17.30 hod. (streda)
Ako si doma vyrobiť hygienické prostriedky
Praktické príklady, ukážky výroby mydla, prachu na pranie, hygienických a kozmetických prípravkov.
Timea Konečná

29. 04. 2020 o 17.30 hod. (streda)
Prírodné produkty a ich používanie
Čo podporilo môj boj s rakovinou
Eliška Perská

13. 05. 2020 o 17.30 hod. (streda)
Zázrak odpustenia
Boží zásah zmenil môj život. Môj príbeh ako som schudla 70 kg.
Radomila Marková

Kde: Trhová 2 (bývalé Tatrasklo), 1. poschodie, Trnava
Vstup voľný.

Kontakt: 0903 254 816
dominika.fajnorova@gmail.com
www.zivotazdravie.sk

www.klubyzdravia.sk

15. marca 1848 Výročia a udalosti
vypukla **revolúcia v Rakúsko-uhorskej monarchii.**

16. marca 1968 Výročia a udalosti
spáchali americkí vojaci masovú **vraždu vietnamských civilistov** v Mý Lai.

DIAGNOSTICKÉ CENTRUM

L. I. F. E. system Quantum II.

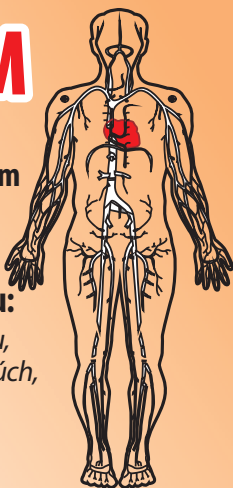
Kompletné vyšetrenie a stanovenie Vašej diagnózy na najmodernejšom diagnostickom biorezonančnom prístroji L.I.F.E. systém Quantum II.

Pomôžeme Vám

určiť príčinu a závažnosť Vašich chorôb a doporučíme Vám liečbu:

chrbtice a kĺbov, reumatizmu, artrózy, osteoporózy, cukrovky, pankreasu, prostaty, vysokého krvného tlaku, sexuálnej disfunkcie, psychických porúch, migrény, depresie, úzkosti, nervového systému, lymfatického systému, cievnych problémov, alergénov, toxínov, baktérií, vírusov, plesní...

Objednať sa môžete na tel. číslo: 0903 412 343



astrologia, numerológia, jasnovidectvo

Liečiteľ Boris

Dlhoročne pracujem s anjelskými energiami u nás i v zahraničí:
Nemecko, Belgicko, Írsko...

Tieto energie odstraňujú zápalové procesy, neplodnosť, psychické záťaž, očisťujú telo i dušu, priestory od negatívnych energií a prekliatí, spájanie párov.

Trnava - 0911 884 580

ARMOVANIE • OHÝBANIE
VIAZANIE • UKLADANIE
BETONÁRSKEJ OCELE

VÝROBA • STRMEŇOV
• ARMOKOŠOV

0910 808 745

SBS ŽOS Bezpečnosť, spol. s r. o.

realizuje kurzy
odbornej prípravy
(preukaz) na prácu v SBS.

Koniarekova 20/B, Trnava
0903 720 365, 033/556 71 90
www.zosbezpecnost.sk

VYKÚPIME
VAŠE VOZIDLO

od roku 2005. Férové
ceny, platba v hotovosti
Tel: 0901 747 444

PLOCHÉ
STRECHY

- izolácie plochých striech
- zateplenia plochých striech
- kaučukové pásy, PVC fólie
- odborné poradenstvo
- a cenová ponuka na mieste

ZDARMA

0905/66 22 29

NECHTOVÉ ŠTÚDIO

MANIKÚRA
PEDIKÚRA

15% ZĽAVA na akrylové a gélové nechty
15€ študentky na akrylové a gélové nechty

0915 664 789 • 0949 568 116 **Blue Nails Trnava**
Trojičné nám. 9, na prízemí COOP Jednota (oproti ROH)
PO-SO 8:30 - 19:00, NE 10:00-15:00

Šalátmi proti jarnej únave

V tomto období by sme mali zabudnúť na ťažké jedlá, ktoré prevládali v našom jedálničku počas zimy a odľahčiť tráviaci systém. A čo môže byť lepšie ako čerstvý šalát? Či už zeleninový alebo ovocný, určite dodá nášmu telu množstvo tak potrebných vitamínov. Nechajte sa inšpirovať.

Šalát s pomarančom

Suroviny:

4 druhy rozličných druhov šalátov, 2 pomaranče, 3PL olivového oleja, šťavu z polovice citróna, 50 g vlašských orechov, nasekanú pažítiku, soľ, mleté čierne korenie

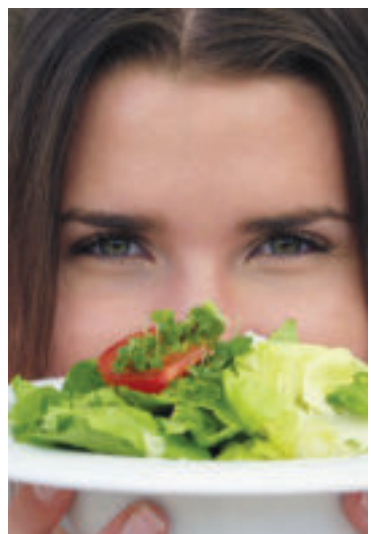
Postup:

V šalátovej miske pripravíme marinádu vymiešaním olivového oleja s citrónovou šťavou, soľou a korením.

Pomaranče olúpeme, odstránime aj bielu šupku, rozoberieme ich na mesiačky, prekrájame na menšie kúsky a vložíme do pripravenej marinády.

Šaláty umyjeme, rozdelíme na lístky a pridáme do šalátovej misky k pomarančom a marináde. Všetko spolu premiešame.

Pred podávaním posypeme orechmi a pažítkou. Šalát podávame s celozrnným pečivom.



ilustračné foto
autor jsbaw7160 pixabay

Šalát s kuracím mäsom

Suroviny:

1 ľadový šalát, 1 šalátová uhorka, 2 papriky, 5 paradajok, 250 g kuracích prsia, soľ, oregano, olivový olej

Postup:

Zeleninu umyjeme, očistíme, nakrájame na malé kúsky a dáme do misky, kde všetky druhy premiešame. Kuracie prsia nakrájame na kocky. Dáme na panvicu, posypeme soľou a necháme na oleji restovať. Opečené mäso dáme odkvapkať na obrúsok, potom ho nasypeme do šalátu a zamiešame. Podľa potreby ešte pokvapkáme olivovým olejom. Šalát podávame samotný alebo s bagetou.

Pomôže pobyt na čerstvom vzduchu, vitamíny aj pitný režim

Zatočte s jarnou únavou

Hoci jarná únava nie je choroba, mnohých z nás dokáže poriadne potrápiť. Ak sa proti nej dobre a včas vyzbrojíme, môžeme ju zvládnuť bez väčších problémov. Stačí ak sa zameriame na zvýšený príjem vitamínov, absolvujeme denne aspoň polhodinovú prechádzku, dodržiavať budeme pravidelný pitný režim a dbať na dostatok spánku.

Jarná únava nie je mýtus a súhrn nepríjemných pocitov, ktoré ju sprevádzajú sa objektívne prejavuje u všetkých vekových kategórií. Vieme však proti nej celkom účinne zabojsovať tak, že svoje telo pripravíme po zime vhodnými prostriedkami na prechod do jari.

Na vine sú biorytmy

Príčinou jarnej únavy sú podľa odborníkov biorytmy, ktoré ľudský organizmus výrazne ovplyvňujú. Počas zimného obdobia neprijímame dostatok slnečného svetla, čo sa prejaví úbytkom energie, malátnosťou a negatívnym psychickým nalaďením. „Po skončení zimy je organizmus vyčerpaný a unavený zo stresov a chorôb,“ hovorí docentka Jana Hamade, vedúca sekcie ochrany a podpory zdravia a špecializovaných činností Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky. „V zime sa viac ľudí pohybuje v uzavretých priestoroch, čím sa zvyšuje pravdepodobnosť prenosu infekčných chorôb formou kvapôčkovej infekcie. Zvýšená je aj produkcia smogu, ktorá má za následok vyšší podiel kyslíkových radikálov v našom okolí. Tieto látky potom ešte viac zaťažujú organizmus a zvyšujú náchylnosť k infekcii. Svoju úlohu zohráva i to, že počas zimy jedávame menej ovocia a zeleniny. To všetko kladie veľké nároky na telo, ktoré musí často maximálne využívať rezervy energie, ako aj imunitného systému,“ objasňuje odborníčka.

Stavte na pohyb a pobyt na čerstvom vzduchu

Organizmus po zime naštartujeme vhodným pohybom a pobytom na čerstvom vzduchu, pretože aktívny pohyb a čerstvý vzduch rozprúdi náš krvný obeh, zbaví nás stresu a úzkosti, dodá nám endorfíny, čiže hormóny šťastia. Vhodné je najmä bicyklovanie, beh, rýchla chôdza či dlhšia vychádzka. Výborným pomocníkom je tiež práca v záhradke.



Zvýšte príjem vitamínov a minerálov aj pitím domácich štiav, ktoré pripravíte z čerstvého ovocia a zeleniny.
foto autor silviarita pixabay



Doprajte si vychádzky do prírody.
foto autor silviarita pixabay

stvom vzduchu, pretože aktívny pohyb a čerstvý vzduch rozprúdi náš krvný obeh, zbaví nás stresu a úzkosti, dodá nám endorfíny, čiže hormóny šťastia. Vhodné je najmä bicyklovanie, beh, rýchla chôdza či dlhšia vychádzka. Výborným pomocníkom je tiež práca v záhradke.

Náš tip:

Ak nemáte počas pracovných dní dostatok príležitostí stráviť čas vonku a dopriať si blahodarný účinok slnečných lúčov, pokúste sa aspoň o drobné zmeny. Obed si nemusíte zjesť v kancelárii, kde i tak trávite väčšinu dňa, či v reštaurácii. Vychutnať si ho môžete aj v parku na lavičke. No a čo sa pohybu týka, na ceste do práce či z práce vystúpte o zastávku skôr a zvyšok cesty prejdite pešo. Rovnako sa to dá aj v prípade, že ste nútení jazdiť do práce autom. Zaparkujte ho na vzdialenejšom parkovisku ako doposiaľ a o vychádzku máte postarané. No a počas víkendov by sa mali stať vychádzky do prírody samozrejmosťou. Ak so sebou vezmete príjemných spoločníkov, antidepresívne účinky by mali byť zaručené.

byť zaručené.

Jana Hamade však upozorňuje aj na skutočnosť, že na pohyb by sme mali myslieť nie len vonku, ale aj v práci. „Ak máte sedavé zamestnanie, robte si pravidelné prestávky a zacvičte si. Otvorte okno, poprechádzajte sa a ponatáhajte si chrbát, ruky i nohy. Na uvoľnenie pomáhajú i dýchacie cvičenia, a tak počas dňa urobte vo vzpriamenom sede tri - štyri razy sériu hlbokých nádychov a výdychov, pri každom nádychu a výdychu rátať do päť,“ radí docentka Jana Hamade.

Zvýšte príjem čerstvého ovocia a zeleniny

Pred príchodom jarných dní je veľmi dôležité zvýšiť príjem čerstvého ovocia a zeleniny. Zarádiť tak môžeme do svojho jedálnička aspoň raz do týždňa ovocný alebo zeleninový deň. Pripraviť si môžeme šťavy aj chutné šaláty z čerstvého ovocia či zeleniny, ktoré sú výborným zdrojom vitamínov aj minerálov. „Imunitný systém podporíte užívaním prírodných látok zo skupiny antioxidantov, ktoré zmiernujú pôsobenie voľných kyslíkových radikálov, ako sú vitamíny A, B, C a minerály, selén a zinok,“ radí docentka Jana Hamade.

Zabúdať by sme však nemali ani na pravidelné pitie čistej vody, ktorú môžeme striedať s nesladenými čajmi či šťavami.

Vyhýbajte sa stresu a relaxujte

Nielen len pohyb na čerstvom vzduchu, vitamíny a minerály sú dôležité, zabúdať by sme nemali ani na ďalšie veci. „Ak je to možné, snažte sa vyhýbať stresujúcim situáciám. Neokrádajte sa o spánok, nájdite si vhodnú relaxačnú metódu, napríklad jogu, či autogénny tréning a venujte sa nejakej záľube,“ uzatvára Jana Hamade.

STRANU PRIPRAVILA: RENÁTA KOPÁČOVÁ

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

**REGION
PRESS**

Infolinka Corona

Národné centrum zdravotníckych informácií zriadilo v súvislosti so šírením koronavírusu novú infolinku. Odborníci na čísle **0800 221 234** odpovedajú na otázky 24 hodín denne, 7 dní v týždni.

**QB výroba
oprava
ŽALÚZIE
ROLETY**

0904 237 414

Najčítanejšie
regionálne
noviny

**REGION
PRESS**

Stavmiko s. r. o.

**REKONŠTRUKCIA
BYTOVÝCH JADIER
KÚPEĽNÍ A VÝSTAVBA RD**

**Predĺžená záruka
5 rokov!**

0908 530 253 • www.jmikolas.sk

**KOMPLETNÉ
REKONŠTRUKCIE
INTERIÉROV**

maľovanie • stierkovanie
sadrokartón
obklady • dlažby

0903 783 800

SLUŽBY

Multi-Form

ZÁCLONY

Viac ako **1000** druhov záclon,
dekoračných a potahových látok

ROLETY

zatemňovacie • deň a noc
látkové, drevené • plisé

**VŠETKO NA MIERU
zameranie • šitie • montáž**

0903 408 635 • 0948 355 084

INTERIÉROVÉ ŠTÚDIO
TRNAVA - Hospodárska 53

www.multiform.sk • trnava@multiform.sk
Po-Pi: 9:00 - 18:00, So: 9:00 - 13:00

BALKÓNY • ZIMNÉ ZÁHRADY • PERGOLY

balkóny rámové
splátky od 49 €

balkóny bezrámové
splátky od 98 €

zasklievanie terás
splátky od 98 €

zimné záhrady
splátky od 149 €

hliník. prístrešky
splátky od 99 €

JARNÁ AKCIA **ZĽAVY AŽ DO 25%** **Možnosť výhry 250 €**

0948 787 777 | www.balkona.eu Ku každej objednávke darček | Možnosť splátok s 0% úrokom

BALKONA
BALKONOVÉ A OKENNÉ SYSTÉMY

TRNAVSKO

Redakcia: Pekárska 40/a
TRNAVA
trnavsko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Študentská 2, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Mgr. Jozef Belica 0905 534 595
Mgr. Branislav Kudri 0905 943 528
Matúš Vanta 0905 333 832

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

Šéfredaktor: Ivan Brožik

Redaktorka: Renáta Kopáčová
spravodajstvott@regionpress.sk

DISTRIBÚCIA (46.550 domácností)

Každý týždeň:
Trnava, Biely Kostol, Bihovce, Bo-
hdanovce nad Trnavou, Boleráz,
Kľčovany, Borová, Brestovany,
Horné Lovčice, Bučany, Čífer,
Dechtice, Dlhá, Dobrá Voda, Dol-
ná Krupá, Dolné Dubové, Dolné
Lovčice, Dolné Orešany, Horná
Krupá, Horné Orešany, Hrnčia-
rovce nad Parnou, Jaslovské
Bohunice, Kátlovce, Košolná,
Križovany nad Dudváhom, Lošo-
nec, Majcichov, Malženice, Naháč,
Opoj, Ružindol, Slovenská Nová
Ves, Smolenice, Suchá nad Par-
nou, Špačince, Šúrovce, Vlčkovce,
Voderady, Zvončín, Zavar, Trstín,
Zeleneč, Modrants

Vydavateľ 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	94.750	Bratislavsko Východ
BZ	100.200	Bratislavsko Západ
DS	33.080	Dunajskostredsko
GA	31.290	Galancko+Saliansko
HC	28.510	Hlohovecko+Seredsko
KM	16.370	Komárňansko
LV	31.310	Levicko
MA	27.450	Malacko
NR	54.930	Nitriansko
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezinskó
PN	38.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Senecko
SE	34.570	Senicko+Skalicko
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.430	Trenčiansko+DCA+HL
TT	46.550	Trnavsko
ZM	18.990	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.530	Banskobystricko+BR
KY	29.120	Kysucko=CA+KM
LI	35.020	Liptovsko=LM+RK
LC	30.690	Lučenecko+VK+PT
MT	41.690	Martinskó+TR
OR	36.230	Oravsko=DK+NO+TS
PB	28.230	Považsko=PB+PU
PD	41.340	Prievidsko
ZV	39.560	Zvolensko+DT+KA
ZH	27.490	Žiarsko+ZC+BS
ZA	52.120	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bardejovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemersko=RV+RS+RA
HU	26.640	Humensko=VT+SV+ML
KE	83.740	Košicko
KS	20.730	Košicko okolie
SL	12.970	Ľubovniansko
MI	29.620	Michalovsko+TV+SO
PP	41.130	Popradsko+KK
PO	45.115	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

HĽADÁTE
ZAMESTNANCA?

SKÚSTE TO

INZERCIOU

v našich novinách

0905 534 595
0905 333 832
0905 943 528

STAVEBNÉ
PRÁCE

- Obklady a dlažby
- Pokládka
zámkovej dlažby
- Zatepľovanie a ostatné
stavebné práce

0910 127 792

EXEKÚCIE
STOP
VÉGREHAJTÁS

Pomoc pri
STOPNUTÍ EXEKÚCIÍ
Segélynyújtás
VÉGREHAJTÁSOK
LEÁLLÍTÁSÁHOZ



Kancelárie / Irodák
Komárno 0915 896 536
Dunajská Streda 0907 167 463
Banská Bystrica 0908 679 612
Želiezovce 0915 896 536
Štúrovo 0915 896 536
Infolinka: 0907 167 538

NOVÉ TVARÝ
pomníkov
2020

KAMEX
KAMENÁRSTVO - POLÁK
FRANTIŠKÁNSKA 4, TRNAVA

NAJVÄČŠÍ VÝBER VYSTAVENÝCH
pomníkov v REGIÓNE

JANUÁR - FEBRUÁR
ZĽAVY AŽ DO
-35 %

AK NEMÔŽTE PRÍSTĽ, RADI VÁS NAVŠTÍVIME

☎ 0915 713 478 KAMEX.SK

SPŠT TRNAVA **Prečo študovať na SPŠT**

- **kvalitne vybavené odborné učebne a moderné laboratória**
- **zaručené uplatnenie absolventov doma aj v zahraničí**
- **získanie poznatkov a praktických zručností so založením, prevádzkou a vedením malých a stredných firiem**
- **odborná prax v renomovaných firmách**
- **škola s dlhou históriou od roku 1957**
- **kvalifikované vzdelanie v oblastiach konštrukčného, technologického, prevádzkového i riadiaceho charakteru**

-história
-kvalita
-uplatnenie

V školskom roku 2020/2021
otvárame študijné odbory:

- 2675 M elektrotechnika
- 2387 M mechatronika
- 2381 M strojárstvo
- 3917 M O2 tech.
a informatické
služby v strojárstve



STREDNÁ PRIEMYSELÁ ŠKOLA TECHNICKÁ Komenského 1, 917 31 Trnava
www.spstt.edupage.org, email: sps@spstt.sk

Hviezdoslavova 3, Trnava (vo dvore oproti gym. A. Morici) 033/55 13 185
www.kasna.sk • skoppo@gmail.com 0905 575 191

Skvelé
ceny na

KUCHYNE

Najväčší výber
kuchýň
do bauringu!

KVALITA, ZA KTOROU SI STOJÍME > ZÁRUKA 5 ROKOV

-40% ŠATNÍKY

garancia
najnižšej ceny!!!

Naše posteľe farebne zladíme so šatníkom!

NOVINKA + PARKETY
INTERIÉROVÉ DVERE
so zárubňou a kovaním
od 99 EUR

**BEMAT, spol. s r. o.**

Mikovíniho 7 • Trnava

• **LIKVIDÁCIA STAVEBNÝCH ODPADOV
A VÝKOPOVEJ ZEMINY**

- skládka priamo v Trnave

• **PREDAJ KAMENIVA**

- riečne: na betónovanie a potery 0-22, 0-4
triedené: 4-8, 16-22, 22-63
- drvený dolomit: frakcie: 0-4, 4-8, 11-22, 0-63
na spevnené plochy, zásypové kamenivo,
podklad pod zámkovú dlažbu

• **PREDAJ PIESKU**

• **DOPRAVA - vrátane drobného rozvozu**
**TOVAR VÁŽIME NA CERTIFIKOVANEJ
MOSTOVEJ VÁHE**
ŽIADNY PREDAJ ODHADOM MNOŽSTVA!

0915 930 683, 0915 930 672, bemat@betos.sk