REGIONPRESS Č. 13 / 31. MAREC 2023 / 27. ROČNÍK

TRNAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 49 930 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

LUNA PLOTY
BARIÉROVÉ A ULIČNÉ OPLOTENIA

BEZPLATNÉ ZAMERANIE A PORADENSTVO
0905 220 132
www.LUNAPLOTY.sk
08-0032

ZEMNÉ • VÝKOPOVÉ A BÚRACIE PRÁCE
UNC • MINIBAGER • TRAKTORBAGER • ŠMYKOM RIADENÝ NAKLADAČ
▪ základy domov, bazény, prípojky, voda-elektrika, kanalizácia
▪ dovoz a odvoz sypkých materiálov, hliny a stavebnej sute
▪ prenájom kontajnerov
0949 657 661
08-0035

Hľadáme PARTIU NA MONTÁŽE
SAFI
NÁBYTKU NA MIERU
kuchynské linky
roldory | šatníky a iné
Dlhodobá spolupráca
0917 678 961
08-0036

SUZUKI
JAZDITE S VÝHODAMI SUZUKI
BONUS 2900 €
S-CROSS od 231 € mesačne
VITARA od 217 € mesačne
K Suzuki Vitara a S-Cross teraz dostanete bonus až 2900 € a výhodný lízing cez Suzuki Finance s nízkymi mesačnými splátkami vrátane kompletného poistenia.
www.autott.sk
Bonusová ponuka je limitovaná. Mesačné splátky platia pri financovaní vozidla prostredníctvom finančného lízingu s akontáciou vo výške 45%, dobou splatnosti úveru 48 mes. a max. ročným nájazdom 30 000 km. Prvých 47 splátok je vo výške 216,25 € (Vitara) / 230,21 € (S-Cross). Posledná navýšená splátka je vo výške 6 066,84 € (Vitara) / 6 484,69 € (S-Cross). Uvedené splátky sú vrátane poistenia. Mesačná splátka havarijného poistenia je vo výške 44,81 € (Vitara) / 47,90 € (S-Cross). Mesačná splátka povinného zmluvného poistenia je vo výške 9,85 €. Mesačná splátka poistenia finančnej straty je vo výške 15,18 € (Vitara) / 15,94 € (S-Cross). Uzatvorenie uvedených druhov poistenia je podmienkou získania spotrebiteľského úveru. Úroková sadzba je 5,5%, spracovateľský poplatok je 0,00 € a poplatok za prevod vlastníctva pri ukončení lízingu je 10,00 € (RPMN 12,341% Vitara) / (RPMN 12,339% S-Cross). Celková výška spotrebiteľského úveru je 10 994,50 € (Vitara) / 11 753,50 € (S-Cross) a celková čiastka, ktorú musí spotrebiteľ zaplatiť zvýšená o akontácie, poplatkov a poistiek, je 25 236,09 € (Vitara) / 26 931,06 € (S-Cross). Uvedené sumy sú s DPH, financovanie zabezpečuje ČSOB Leasing, a. s. Táto ponuka nie je nezáväzná, má informatívny charakter. S programom Easy Key získate zdarma 3 roky záruky a 7 rokov poistenia na motor, turbo, prevodovku a systém Mild Hybrid / Hybrid. Emisie CO_2 pre modely Vitara a S-Cross 118–146 g/km, kombinovaná spotreba paliva 5,2 – 6,5 l/100 km. Všetky informácie nájdete na www.autott.sk. Ilustračné foto.
AUTO TT Ulica Nová č. 1 (smer OBI), 917 01 Trnava
www.autott.sk predaj vozidiel: 0910 888 190
V prípade kúpy nového vozidla u nás, Vám vykúpime Vaše jazdené vozidlo.
91-0004

REGION PRESS
www.regionpress.sk
Po prečítaní sú naše noviny dobrým pomocníkom aj pri umývaní okien.

REGION PRESS
Inzerát, ktorý predáva
0905 915 036

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOĽAHLIVO | NONSTOP
KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
MONITORING KAMEROU
DOPRAVA ZDARMA
0918 907 920
www.kanalservis.sk
78-0010

Hľadám
1-IZBOVÝ BYT
na kúpu
na Prednádraží
v Trnave
0903 474 503
01-0011

MILENIUM®
Tvoja sedačka na mieru

sedacka.sk
TRNAVA - OC STAVMAT Zavarská 10 F | PRAHA - PARK Poděbradská 30
BRATISLAVA - OC KORZO (vedľa IKEA) Pestovateľská 13
08-0003

REZANIE BETÓNU
• otvorov do panelu
• jadrové vŕtanie otvorov
• statické posudky
• odvoz odpadu
www.jadrovevrtanie.sk
www.rezaniebetonu.eu
0908 447 006
AKCIOVÉ CENY!
38-0003

REALIZÁCIA KOMPLETNÝCH STAVEBNÝCH PRÁC
od januára do marca
NA PRÁCE AJ MATERIÁL
ZĽAVA 30%
od A po Z
0944 850 994
08-0017

QB výroba oprava
ŽALÚZIE
ROLETY
0904 237 414
01-2043

TRÁVNIKY
ZÁHRADNÉ PRÁCE na kľúč
úprava terénu
0948 528 869
08-0034

BEZPEČNÝ VSTUP
DO KAŽDEJ VANE
Montáž do každej vane,
za 8 hodín bez búrania.
CA www.DvereDoVane.sk
0950 593 026
68-002

reflexná masáž chodidiel a rúk 30 min. 10€
Zuzana relax masáž
klasická masáž 30min. 15€ 60 min. 25€
lávové kamene 25€
0908 748 132
zuzana.relaxmasaz@gmail.com
39-0009

KP KEPRO to najlepšie riešenie pre moderné domy
EUROOKNÁ A DVERE
• HLINÍKOVÉ OKNÁ
• PLASTOVÉ OKNÁ
• Posuvné systémy
• Exteriérové žalúzie a doplnky
• Garážové brány
AKCIA NA VONKAJŠIE ŽALÚZIE A OKNÁ
Trnava, Suchovská 5
mob.: 0911 391 426, 0902 469 252
info@eurokepro.sk, www.eurokepro.sk
16-0017

VÝKUP STARÝCH AUTOBATÉRIÍ
Cena bateriek od 0,65 €/kg
Volajte:
Cena platí pri osobnom dovoze.
Zvoz od 100 kg zabezpečíme.
0905 964 632 | 031/789 86 28
96-0006

vo výstavbe
1 až 3 izbové byty
v bytovom dome PARNAS, Biely Kostol
0905 22 55 22
www.bytybielykostol.sk
Byty Parnas
08-0027

PREDAJ • DOVOZ A ČERPANIE BETÓNU
Základové dosky na kľúč za výhodné ceny!
STACIONÁRNE ČERPADLO
PREDAJ BETÓNOVÝCH ZMESÍ
Realizácia výkopov a betonáži
Zakladanie stavieb rodinných domov
Informácie na tel. čísle: 0917 873 342
Kristián Lörinc Autodoprava s.r.o. | Vinohrady nad Váhom 5, 925 55 | 0905 811 608
96-0005

STATON
• Výroba drevoobrábacích nástrojov
tel.: 0905 820 265
• Výroba a brúsenie kovoobrábacích nástrojov
tel.: 0907 833 453
• Tvorba dekoratívnych povlakov
tel.: 0918 450 011
www.staton.sk
26-0066

Občianska riadková inzercia

02 AUTO-MOTO / iné

» KÚPIM PEKNÚ BABETTU alebo KORÁDO MANET. 0910 904 599

07 REALITY / iné

» Garsonku kupim.0902 570685

08 STAVBA

» KÚPIM HAKI LEŠENIE 0908532682

09 DOMÁCNOSŤ

» Predám rohovú kuchynskú linku s digestorom, s bodovým osvetlením, hnedej farby dreva, vhodnú do bauringu, cena dohodou, tel: 0918114328

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» Kupim ludove kroje 0902708047

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

» odkupim stare elektromotory a zvaracky,odpad po vodarovy,vod.baterie,-dalej odpad po sustruznikovi,urcite sa dohodneme,-dakujem.0944634153

14 RÔZNE / iné

» Kúpim stare Československe hračky a vzduchovku 0905651837

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RP medzera 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.
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 zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Kamenárstvo

- Široký výber nových pomníkov, chodníkov
- Dlhoročná prax a flexibilita
- Kompletné rekonštrukcie a opravy pomníkov
- Objednávky aj bez zálohy
- Výrazné zľavy pre dôchodcov a ZŤP

Pri objednaní kompletného pomníka
ZDARMA:
lampáš, váza, 50 písmen, doprava

www.kamenarstvomajstro.sk 0910 444 002 ZÁRUKA 15 ROKOV

10-0043

96-0050

HYDINÁRSKA FARMA TOPOĽNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURIČKY NOSIVÉ
RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ
BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ
MULARD KAČICE - KÁČERE 1-14 DŇOVÉ
HÚSATÁ LANDESKÉ 1-14 DŇOVÉ
MORKY BIELE BIG-6 6 TÝŽDŇOVÉ

AKTUÁLNE DO VYPREDANIA ZÁSOB

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI

0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
HYDINÁRSKA FARMA TOPOĽNICA
ROZVOZ ZABEZPEČÍME

36-0008

STAVEBNÉ PRÁCE

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

0910 127 792

96-0042

PALIVOVÉ DREVO

BUK - DUB
0949 657 661

08-0035

08-0002

Čo povedaly

Sú ludé, kerým sa poplete jejich jazyk a potom vyslová takéto, prámo aprílové, hlášky. Nékedy je to smutné, nékedy veselé, vyberte si.

- Keby sa bol zúčastnil, bol by to počul na vlastné oči.
- Ženské futbalistky sú také zahalené, že nezistíte, či je to chlap, alebo muž.
- Navštívili sme kraj, kde ešte stále varia staré, tradičné recepty.
- Žiaci sa počas pandémie málo hýbali, čo malo negatívny vplyv na ich zdravý pohyb.
- Roky týrala svojho otca, kopala ho nohami, bila rukami, škriabala nechtami a kúsala zubami.
- V Žiline môžu chodci prechádzať popod železničný podjazd, autá nie.
- V hroznej kalamite vyšli do ulíc všetky posypové vozy, aj ruční pracovníci.
- Štefan Bernát, členka rady pre záchranu života.
- Po nehode do nemocnice odviezli päť ľudí, z toho dve ženy a jedného muža.
- Na miesto tragédie stále chodia sviečky a ľudia ich zapaľujú.
- Tieto zlaté topánky som ešte nemala oblečené.
- Pracujúci rodičia, nemajúci nezaopatrené deti, príspevok dostanú.
- Ohľadom pyrotechniky sme nezaznamenali žiadny požiar.
- Nočná teplota bude teplá mínus desať stupňov.
- Nad vodou ma držia iba sponzorovatelia.

Tak na neskaj stačí, prajem vám, nech vám je veselo celý apríl a ozvem sa zaseky nabudúce.

» bapka Blašková

Možno je to tak

Zlý začiatok
„Nebudem vás klamať“,
tak nikdy nezačínajte svoj preslov,
lebo čo budete potom robiť
na tribúne, dve hodiny bez slov.

Jarná rozprávka
No a na jar, milé deti,
pohojdá vás, dobrý ujo,
v sociálnej sieti.

Neuveriteľné
Preliečili stalkera
a to bola asi chyba,
tak som si naňho zvykla,
že mi bude teraz chýbať.

Seniorský problém
Ani mi tak nevadí,
že nenachádzam slová,
ale z toho mi je zle,
že nenachádzam ani peniaze.

Hazard
Je málo víťazov
a veľa hráčov,
vedeli by prečo žiť,
len keby mali za čo.

Krásna vojna
Na stromoch, pod oknami,
dnes už od rána,
zúri vtáčia protivzdušná
obrana.

» Eva Jarábková

KNIŽNICA JURAJA FÁNDLYHO V TRNAVE

DOMOV A LITERATÚRA+
- stretnutie so spisovateľom a prekladateľom ***Michalom Hvoreckým***, moderuje ***Anna Siedykh***

3. apríl o 17.00 - záhradná čitáreň

SEDEM PERÁL ASTRONÓMIE+
- prednáška spisovateľa, cestovateľa, fotografa a popularizátora astronómie ***Petra Horáleka***

5. apríl o 17.00 - záhradná čitáreň

SCRABBLE V KNIŽNICI
- pravidelné stretnutia seniorov pri spoločenskej hre

každá streda o 14.00 - učebňa

PRE DETI A MLÁDEŽ

LEBOPRETO
- stretnutie detí so spisovateľom ***Michalom Hvoreckým***

3. apríl o 9.30 - herňa
o 11.00 - pobočka Prednádražie

MAMA KLUB
- klubové stretnutie s mamičkami a ich deťmi
- téma: Krtkova Veľká noc - zážitkové čítanie
- vhodné pre deti 3+

4. apríl o 10.30 - herňa

VEĽKONOČNÉ PRÁZDNINY V KNIŽNICI
- zábavné kvízy, hry na precvičenie pamäti, vedomostné puzzle a pexeso

6. apríl o 10.00 - herňa
11. apríl o 10.00 - herňa

SLEDUJTE NÁS
https://www.kniznicatrnava.sk/

Frézovanie komínov
• Stavba teplovzdušných krbov a teplovzdušných rozvodov
• Vložkovanie komínov
• Rekonštrukcia starých komínov
• Obhliadka komína zdarma
ZĽAVA NA NEREZ
www.kominicek.sk
0905 702 276 • 0917 850 155
10-0006

Sadrokartón?
Malovka?
Obklady - dlažby?
Kompletná rekonštrukcia?
Obhliadka s cenovou kalkulaciou do 24 h.
Promptne bez dlhého čakania
0948 93 62 44
stavbybezcakania@gmail.com
39-0012

SOŠ obchodu a služieb Trnava
má zámer prenajať
nebytové priestory
viac na: www.sosos-trnava.sk
39-0045

ZENIT
AKCIOVÝ POLYKARBONÁT
REZANIE MATERIÁLU ZDARMA
eshop.zenitsk.sk
-30%
Ultralight 2/10 číra
10,57 €/m2 s DPH
-30%
Exolon 7/16 BF bronz
19,42 €/m2 s DPH
ROZVOZ PO CELEJ SR
KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk
13-0156

PLOCHÉ STRECHY
- izolácie plochých striech
- zateplenia plochých striech
- kaučukové pasy, PVC fólie
- odborné poradenstvo a cenová ponuka na mieste ZDARMA
0905 66 22 29
40-0036

www.markbal.sk
veľkoobchod obalových materiálov a papiera
TAŠKY PAPIEROVÉ
ul. pri Kalvárii 25A, Trnava
033/552 15 20, 0905 96 54 48
39-0011 TT09

R&T TRADE
SME PRVÁ FIRMA, KTORÁ NEVYBERÁ ZÁLOHU NA OKNÁ
PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE
Vonkajšie hliníkové rolety
1500 2100 1200 800
549 € 599 € 849 €
cena zahŕňa: demontáž, montáž, parapety, žalúzie, murárske práce a DPH
10% ZĽAVA
vymaľovanie interiéru pri výmene okien
0903 342 475 | rttrade@rttrade.sk
41-0017

REKONŠTRUKCIE
BYTOVÝCH JADIER DOMOV A BYTOV
obklady a dlažby
ZĽAVA DO 30%
sadrokartón
vodoinštalácie, elektroinštalácie
plávajúce podlahy
maliarske práce a stierkovanie
0949 319 336
39-0006

Čujte.sk
Čítajte nás:
zdroj fotiek pixabay
www.cujte.sk

RV - STAV Vám ponúka
PRERÁBKY DOMOV BYTOV AKÉHOKOĽVEK DRUHU
záhrady a betonárske práce
Ďalej robíme: elektrika, voda, plyn, kanalizácia, kúrenie, búracie práce, vývoz odpadu
Akcia na materiál až do 20%
0948 303 168
96-0044

MACH

MACH HYDINA BUDMERICE s.r.o.
príjme pracovníka s nástupom ihneď
do trvalého pracovného pomeru na pozíciu:

OŠETROVATEĽ HYDINY
NA FARMU DO ČASTEJ A BUDMERÍC

NÁPLŇ PRÁCE:
• kompletná starostlivosť o kŕdeľ hydiny

PONÚKAME:
• prídel hydiny a vajec za výhodné zamestnanecké ceny
• výhodné platové podmienky
• odmeny za neabsenciu
• odmena za ukončený turnus

MZDA: 700 - 1100 €/mesiac

Kontakt pre záujemcov: telefón: **0901 905 521**
e-mail: **krchnava@machhydina.sk**

51-0083

REGIONPRESS

TT SK TRNAVSKÝ SAMOSPRÁVNY KRAJ

STREDNÁ PRIEMYSELNÁ ŠKOLA DOPRAVNÁ TRNAVA

SPŠD TRNAVA

COVP CENTRUM ODBORNÉHO VZDELÁVANIA A PRÍPRAVY PRE DOPRAVU A TELEKOMUNIKÁCIE

Študentská 23, 917 45 Trnava, tel.: 033-552 11 61, e-mail: spsdtt@stonline.sk, www.spsdtt.sk

ponúka v rámci celoživotného vzdelávania a vzdelávania dospelých

Od 1.9.2023 **1-ročné externé štúdium odborných predmetov večernou a dištančnou formou** študijného odboru **3739 M elektrotechnika v doprave a telekomunikáciách ukončené maturitnou skúškou**

- štúdium na získanie odbornej elektrotechnickej kvalifikácie (vrátane Vyhlášky 508/2009 Z.z.)
- štúdium na získanie kvalifikácie pre elektrotechnické profesie a pre elektrotechnické profesie v doprave a telekomunikáciách
- podmienky prijatia : maturitná skúška z iného študijného odboru, alebo gymnázia
- prihlášku nájdete na stránke školy (www.spsdtt.sk - o škole – externé štúdium)
- prihlášky prijímame do 30.6.2023

zároveň ponúkame

od polovice septembra 2023 akreditované nadstavbové rekvalifikačné 3 mesačné víkendové štúdium „Elektrotechnické minimum" na získanie elektrotechnickej kvalifikácie ukončené certifikátom

- štúdium na získanie odbornej elektrotechnickej kvalifikácie (vrátane Vyhlášky 508/2009 Z.z.)
- štúdium na získanie kvalifikácie pre elektrotechnické profesie
- podmienky prijatia : výučný list v technickom odbore, alebo maturitná skúška z gymnázia, alebo iného netechnického odboru
- prihlášku nájdete na stránke školy (www.spsdtt.sk – kurzy pre dospelých – elektrotechnické minimum – prihláška na štúdium). Prihlášky prijímame do naplnenia kurzu.

Na stránke školy nájdete ponuku i ďalších kurzov v rámci vzdelávania dospelých
Viac informácií na: www.spsdtt.sk

08-0016

ČISTENIE HROBOV
DOSEKÁVANIE PÍSMA
Čistenie: Jednohrob ~~100€~~ 85€ Dvojhrob ~~150€~~ 130€
Impregnácia hrobu **ZDARMA**, Doprava **ZDARMA**
Obnova písma: (zlatá, strieborná, čierna, biela) ~~2€~~ 1,5€/znak.
Dosekávanie písma priamo na cintoríne:
Do 5 znakov 60€, 6-11 znakov 120€, 12-30 zn. 12€/znak
31 a viac 11€/znak
Vkladanie urien 80€
AKCIA!!
Pri objednaní do 30.4.
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk
S Vami už od roku 2014
TABUĽKY S MENAMI, VÁZY A SVIETNIKY, NÁHROBNÉ FOTO

18-0004

Prijmeme pracovníkov SBS
v Trnave
corado
Mzda od 4,69 €/hod. brutto
0948 116 981 corado@corado.sk

78-0005

Prenájom zdravotníckych pomôcok
0903 441950
Pomôcky doručujeme
do 24 hodín

08-0009

STAVEBNÉ A MURÁRSKE PRÁCE OD A PO Z
REKONŠTRUKCIE domov a bytov, bytové jadrá
ZATEPLENIE rodinných domov, FASÁDY, MAĽOVKY
ZÁRUKA NA PRÁCU
NAJLACNEJŠIE V REGIÓNE
0919 193 878

59-0099

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA BUK, DUB, HRAB
Neváhajte sa zásobiť palivovým drevom už dnes!
0917 649 213

16-0039

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

AKCIA: MAREC - APRÍL
2-hrob od 1990 €
1-hrob od 1690 €
Po-Pia: 8.00 - 15.30 hod.
Certifikát DÔVERYHODNÁ FIRMA 2021
ZADARMO: doprava do 100 km, váza + lampáš antikora, zameranie, cenová ponuka, MONTÁŽ
0905 323 022 • 0910 902 635 RADI VÁS NAVŠTÍVIME AJ U VÁS DOMA - STAČÍ ZAVOLAŤ
www.kamenarstvo-bocan.sk

63-0010

AUTOSERVIS
Predaj jazdených vozidiel FORD
Ďalej ponúkame:
– oprava poistných udalostí
– servis vozidiel
AUTO J&J 033/55 32 613-615 Priemyselná 9, Trnava
Bližšie informácie priamo na predajni alebo na www.autojj.sk

39-0017

YELLOW TAXI
ROZŠIRUJEME VOZOVÝ PARK
HĽADÁME VODIČOV
PRÍJMAME NA:
HLAVNÝ PRACOVNÝ POMER,
BRIGÁDU,
EXTERNE
0908 789 674

01-0041

HCJ
LOGISTIC SERVICES
PRAVIDELNÉ BRIGÁDY
7 EUR /h. !!!
Ponúkame pravidelné brigády v našich skladoch v Šelpiciach.
Ručná nakládka rozbalením sypkého bezpečného tovaru do silo-cisterny.
Bližšie informácie na osobnom pohovore.
tel. č.: 0902 976 017
e-mail: obchod@hcj.sk
32-0043

OPRAVA
• automatické práčky
• elektrospotrebiče
• plynospotebiče
033/5549 016
0915 756 849
08-0008

SBS GUARDING s. r. o.
príjme strážnikov na obchodnú prevádzku
v Trnave (Lidl)
Mzda: 5,77 €/h. brutto
Nástup ihneď. Preukaz OS možné robiť popri práci
0948 113 319 • martin.kotlarik@guarding.sk
36-0003

Citáty

Konfucius
Keď si prišiel na svet, plakal si a všetci sa radovali. Ži tak, aby všetci plakali, až ho budeš opúšťať.

LEAR
Montáž sedačiek pre svetových výrobcov automobilov
Pridaj sa k nám
Teamleader výroby
od 1546,-Eur
vrátane bonusov a príplatkov
Teamleader logistiky
od 1546,-Eur
vrátane bonusov a príplatkov
Vodič retraku
3-zmenná prevádzka
platný VZV preukaz
od 1400,-Eur
vrátane bonusov a príplatkov
Technik údržby
od 1834,-Eur
vrátane bonusov a príplatkov
kontakt: 0904 742 860

S nami je každá jazda lepšia
Tvoríme tím...
Lear Corporation Seating Slovakia s.r.o.
Voderady 454, 919 42 Voderady
Staň sa členom nášho tímu a my zabezpečíme:
Ubytovanie v našich komfortných ubytovaniach
Dopravu do práce
Príspevok do 3. piliera dôchodkového poistenia
Čisté a bezpečné pracovné prostredie
Navyšovanie platu po zaškolení
39-0001

Internetové predajne pozor!

Rovnako, ako podávate každoročne daňové priznanie, podávate minimálne raz za rok výkaz o množstve obalov uvedených na trh Slovenskej republiky. A to Ministerstvu životného prostredia SR.

Že neviete o čom hovoríme? Tu Vám to vysvetlíme v skratke a na ***www.naturpack.sk*** komplexne.

- Nejde vôbec o novú povinnosť.

- Táto povinnosť sa týka všetkých obalov, do ktorých balíte zásielky, výplňového materiálu, ako aj obalov okolo samotných výrobkov. Aj papierová taška a mikroténové vrecko sú obalom.

- Pri množstvách do 100 kg obalov sa vás týka len zlomok povinností.

- Nemusíte počítať každý obal zvlášť. Poradíme Vám šikovné tipy, ako si ušetriť čas, napríklad vykazovanie pomocou dodacích listov. Treba však vedieť, čo všetko si pýtať od dodávateľa.

Ponúkame jednoduchý spôsob, ako si overíte, či sa vyššie uvádzaná povinnosť týka aj Vás. Ako prvý krok nám zašlite vyplnený kontaktný formulár. K formuláru sa ľahko dostanete ak si **prostredníctvom QR kódu** spustíte naše krátke video k tejto téme.

O ostatné sa postaráme my. Aby ste sa Vy mohli venovať svojmu podnikaniu.

Drvivá väčšina firiem si povinnosti zo zákona o odpadoch neplní nevedomky. OZV NATUR-PACK sa snaží tieto firmy aktívne vyhľadávať, a tým prispievať k spravodlivejšiemu rozdeleniu poplatkov výrobcov, z ktorých je na Slovensku financovaný triedený zber odpadov.

33-0001-I

ELEKTRIKÁR
JURAJ JAMRICH
elektroinštalácie
rekonštrukcie
el. prípojky
opravy
VÝMENY
vypínačov
svietidiel
zásuviek
0949 188 961
01-0007

Kancelária: Kukučínová 27, Trnava
Termín navštevy si treba dohodnúť telefonicky.
TOPTIEN www.toptien.sk info@toptien.sk
PREDAJ - MONTÁŽ - OPRAVY - SERVIS
- ŽALÚZIE (VNÚTORNÉ, VONKAJŠIE)
- LÁTKOVÉ ROLETKY - MARKÍZY - PARAPETY
- SIEŤKY - VERTIKÁLNE ŽALÚZIE
- ROLETY (PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ)
0903/848 837
AUTORIZOVANÝ PREDAJCA
39-0007

KAMENÁRSTVO MAŇURA
NOVÉ TVARY POMNÍKOV
OTVORENÉ AJ V SOBOTU
0903 471 375
www.kamenarstvomanura.sk
96-0044

BALUpohony
sady posuvných motorov od 239€
sady krídlových pohonov od 299€
GARÁŽOVÉ BRÁNY S MONTÁŽOU od 699€
0911 421 691
Suchovská 5, Trnava
www.balu-pohony.sk
Nice Home Automation
CAIS
TRIDO
Rolling Center
automatizácia brán
alarmy, videovrátnici
garážové brány
markízy, tieniaca technika
kované a nerezové diely
38-0004

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
• Stavba troj vrstvových komínov
• Prestavby nadstrešných častí komínov
• Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
• Montáž zrealizujeme za jeden deň
frézovanie od 15€/bm
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA 30% na materiál
0904 157 144, 0903 874 784
27-0010

KRTKOVANIE
ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIE
ČISTENIE LAPAČOV TUKOV
0905 351 406
WWW.KRTKOVANIEZSK.SK
01-0020

MÁTE VLHKÝ DOM?
- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
STOP VODA
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331
40-0043

VAILLANT GROUP Heat Pump Production, s. r. o., Senica: Hľadáme Nástrojára do lisovne a Teamleadra nástrojárov

- Práca v najmodernejšom závode na výrobu tepelných čerpadiel
- Mzda od 1.200 € v hrubom (konečná výška závisí od skúseností uchádzača), v prípade teamleadra mzda 1.705 € v hrubom
- Informujte sa na tel. č.: +421 905 904 995
- Alebo mailom na sona.valachovicova@vaillant-group.com
- Navštívte našu kariérnu stránku: career.vaillant-group.com

**PRACUJEME VO VAILLANT GROUP.
STARÁME SA O LEPŠIU KLÍMU.**

63-0025

16-0006

AVATAR FEST

Festival trvá od 15. do 16. apríla

Vstup na prednášku je zdarma

vás pozýva

na prednášku o epilepsii

na ktorej vám Tibor Parkanský povie o svojom živote s epilepsiou. A čo urobil preto, aby žil a žije plnohodnotný život. Povieme si niečo o sebarozvoji a o tom, aký má vplyv na náš život. Zároveň si povieme ako sa dajú liečiť veci aj prírodnou medicínou i o tom aký má ľudská psychika dopad na náš život.

Prednáška sa uskutoční

16. apríla 2023

od 14:30 do 16:00

Pretože epilepsia sa dá liečiť a nie len potláčať.

Dom kultúry Sereď
Učebňa C
Školská ulica 1, Sereď

Povieme si aj kedy **volať** a **nevolať** záchrannú službu v prípade záchvatu.

Ukážky prvej pomoci

„Snov môžeme mať toľko koľko len chceme, ale je len na nás čo s nimi urobíme." Tibor Parkanský

Súkromné tanečné konzentatórium Dušana Nebylu
Kalinčiakova 47, 917 01 Trnava

Srdečne pozýva žiakov 5. ročníka ZŠ na
PRIJÍMACIE TALENTOVÉ SKÚŠKY
2. mája 2023 | OD 9.30 H
www.stkdn.sk

OSEMROČNÉ DENNÉ ŠTÚDIUM UKONČENÉ MATURITOU A ABSOLUTÓRIOM S TITULOM DIS.ART ZA MENOM

ŠTUDIJNÉ ODBORY: TANEC, KLASICKÝ TANEC, MODERNÝ TANEC, ĽUDOVÝ TANEC

TEŠÍME SA NA VÁS!

319-0035

SUDOKU

	7						3	
		4		7				6
					9	1		7
9						4		
			1				2	3
			2		3		5	
	3			6	4			5
				1		6		
			9		2		4	

TRNAVSKO

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

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 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

Redaktorka: Renáta Kopáčová
spravodajstvott@regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (49.930 domácnosti)
Každý týždeň:
Trnava, Biely Kostol, Bíňovce, Bohdanovce nad Trnavou, Boleráz, Klčovany, Borová, Brestovany, Horné Lovčice, Bučany, Cífer, Dechtice, Dlhá, Dobrá Voda, Dolná Krupá, Dolné Dubové, Dolné Lovčice, Dolné Orešany, Horná Krupá, Horné Orešany, Hrnčiarovce nad Parnou, Jaslovské Bohunice, Kátlovce, Košolná, Križovany nad Dudváhom, Lošonec, Majcichov, Malženice, Naháč, Opoj, Ružindol, Slovenská Nová Ves, Smolenice, Suchá nad Parnou, Špačince, Šúrovce, Vlčkovce, Voderady, Zvončín, Zavar, Trstín, Zeleneč, Modranka

Vesmírne zľavy
až -30%
Oprava okien a dverí
+421 945 440 200
trnava.volitaservis.sk
Kontrola okien s termovíziou ZADARMO
VOLITA SERVIS
914-0006

BUMBU RUM
za zvýhodnenú cenu do 12. 4.
len v podnikových predajniach St.Nicolaus
AKCIA
BUMBU Cream 15 % 0,7 l 22,90 € (1 l = 32,71 €)
BUMBU X.O. 40 % 0,7 l 32,90 € (1 l = 47,00 €)
BUMBU Original 40 % 0,7 l 25,90 € (1 l = 37,00 €)
Možnosť poskytnutia tovaru na KOMIS na svadbu alebo inú akciu
ST. NICOLAUS
Najbližšia predajňa:
ST. NICOLAUS DISTILLERY SHOP
Trnavská cesta, Leopoldov
+421 915 848 297
73-0092

DIAGNOSTICKÉ CENTRUM

Kompletné vyšetrenie, stanovenie Vašej diagnózy, určenie príčiny chorôb a doporučenie liečby:

cievnych problémov, postcovidového syndrómu, chrbtice a kĺbov, reumatizmu, artrózy, osteoporózy, cukrovky, pankreasu, prostaty, vysokého krvného tlaku, sexuálnej dysfunkcie, psychických porúch, migrény, depresie, úzkosti, nervového systému, alergií ...

Objednať sa môžete na tel. č. 0903 412 343

41-0011

Tradičné veľkonočné pečenie

Veľká noc je za dverami a vy možno uvažujete nad tým, aké dobroty si pripravíte. V mnohých rodinách nemôže na veľkonočnom stole chýbať tradičný veľkonočný pletenec. Prinášame osvedčený recept.

Suroviny:

na kvások: 30g droždia, 1 KL kryštálového cukru, 1 PL múky, 100ml vlažného mlieka

na cesto: 250g polohrubej múky, 250g hladkej múky, 80g kryštálového cukru, 1 balíček vanilkového cukru, 1/2KL soli, 1KLnastrúhanej citrónovej kôry, 125g rozpusteného vlažného masla, 2 žĺtky, 100ml vlažného mlieka, 30g hrozienok, 30g lúpaných sekaných mandlí, 1 vajce na potretie

Postup:

- v miske zmiešajte suroviny určené na kvások a nechajte nakysnúť
- do väčšej misky preosejte obe múky, pridajte kryštálový aj vanilkový cukor, soľ aj citrónovú kôru a dobre premiešajte. K tejto zmesi potom pridajte maslo, žĺtky, mlieko, kvások a vypracujte cesto. Malo by byť husté a hladké.
- do cesta ešte zapracujte hrozienka a časť mandlí. Následne prikryte utierkou a nechajte vykysnúť na teplom mieste približne hodinu.
- po vykysnutí cesto rozdeľte na tri časti a z každej vyformujte valček asi 60cm dlhý a 3cm hrubý. Spleťte ich do vrkoča a vytvorte venček. Potom preložte na plech vystlaný papierom na pečenie, potrite rozšľahaným vajíčkom a posypte zvyšnými mandľami.
- Pečte vo vyhriatej rúre, prvých 10 minút na 170 stupňov Celzia a potom ešte 20 až 25 minút na 160 stupňov Celzia.

Náš tip:

Hotový pletenec položte na tanier, posypte práškovým cukrom a obviažte stuhou. Do otvoru, ktorý vznikne v strede pletenca, môžete naaranžovať veľkonočné kraslice, menší korbáč aj rozličné drobné veľkonočné dekorácie.

» ren

zdroj foto markusspiske pixabay

Šibi, ryby, mastné ryby...

Blíži sa Veľká noc a väčšina z nás sa už dopredu teší na to, že strávi príjemné chvíle so svojou rodinou, no každý iným spôsobom, pretože treba povedať, že vnímanie Veľkej noci sa v posledných rokoch na Slovensku podstatne zmenilo.

Pre kresťanov je Veľká noc najstarším a najvýznamnejším sviatkom kresťanského cirkevného roka, kedy si veriaci pripomínajú umučenie, smrť a vzkriesenie Ježiša Krista. Veľkonočné sviatky sú akýmsi vyvrcholením pôstneho obdobia.

Okrem duchovného rozmeru majú, pravdaže, veľkonočné sviatky aj iné typické znaky, spájajú sa s množstvom ľudových zvykov a tradícií. Tou hádam najviac obľúbenou je šibačka či oblievačka. No tá tradičná so všetkým, čo k nej patrí, už nie je takým bežným javom, ako tomu bolo kedysi.

V minulosti sa na Veľkonočný pondelok už skoro ráno vydali partie mládencov s vlastnoručne upletenými korbáčmi a vedrami plnými vody do ulíc, aby mohli vyšibať a popolievať všetky mladé dievky v dedine, prípadne ich vykúpať v miestnom potoku. Tie ich na oplátku odmenili vlastnoručne zdobenými kraslicami a chutnými dobrotami, ktoré pre nich chystali už niekoľko dní dopredu. Tieto tradície sa, našťastie, ešte stále v niektorých regiónoch Slovenska dodržiavajú. Inde ich už však vystriedali o čosi striedmejšie zvyky, pri ktorých kúpanie v potoku či vedrá s vodou nahradila voňavka a výslužka pre šibačov pozostáva skôr z rozličných sladkostí či peňažných darov.

V súčasnosti považuje Veľkú noc za sviatok jari a ľudových tradícií len časť ľudí, tí zvyšní ju berú skôr ako obdobie, kedy ich čaká zopár voľných dní. A tak si stále menej Slovákov vychutnáva veľkonočné sviatky tradičným spôsobom v pohodlí svojho domova a dodržiavaním veľkonočných tradícií, ale čoraz viac ich využíva voľné dni ako možnosť na krátku dovolenku. Niektorí vyrážajú na poslednú jarnú lyžovačku, iní zasa cestujú za exotikou.

Či už sa rozhodnete tráviť nadchádzajúce sviatočné obdobie takým či onakým spôsobom, či už budete ctiť tradície, alebo len tak relaxovať, želám Vám, aby ste prežili veľa krásnych chvíľ.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

MEDIKA EXPERT

UVÍTACIA AKCIA -10%

41,31 EUR s DPH

45,90 EUR

Príchuť jahoda
300g balenie

ÚČINKY HOVÄDZIEHO KOLAGÉNU:

- pomáha zlepšovať priebeh osteoartritídy
- podieľa sa na podpore tvorby kolagénu
- podieľa sa na zlepšení priechodnosti ciev
- pomáha uľavovať od bolestí kĺbov

BEZ LEPKU BEZ GMO BEZ LAKTÓZY

Problémy s kĺbmi a bolestivý pohyb ?

Posledné roky sa medzi populačné ochorenia dostal na prvé priečky zdravotný problém týkajúci sa ťažkostí s kĺbmi a pohybovým aparátom. Tak, ako sa zrýchľuje tempo života a každým dňom je menej času na oddych, menej času dať telu pauzu, tak sa tým viac zaťažuje celý metabolizmus a v neposlednom rade trpí kostra, ktorá nemá čas resp. výživu na regeneráciu.

V dnešnej dobe sa stalo „luxusom" dopriať si chvíľku oddychu a práve preto by mala byť nevyhnutnosťou každého dňa dostatočná výživa, príjem kvalitných potravín a doplňanie živín a cenných minerálov.

Problémy s kĺbmi môžu začať nenápadne – bolesťami, ktoré riešime tabletkou. V prevažnej miere je to tabletka, ktorá pôsobí utlmujúcim efektom alebo analgeticky a tým pádom bolesť potláča, ale nerieši jadro veci - zdravotný problém. Odporúčaním odborníkov lekárov sa do popredia dostávajú výživové doplnky obsahujúce hovädzie kolagénové peptidy, chondroitín, glukozamín sulfát, atď... ktoré pomáhajú pri liečbe pohybového aparátu, podieľajú sa na rýchlejšej rekonvalescencii po úrazoch či operáciách a pomáhajú utišovať bolesť.

Špeciálne vytvorená kĺbová výživa z hovädzích peptidov Francúzskej kvality obohatená o cenné zložky (MSM Opti +, L-Arginín a kyselina R-Alpha lipoová) s jahodovou príchuťou.

MSM Opti+ : pomáha zmierniť bolesť a zápal

L-Arginín : pomáha rozvoju svalovej hmoty

kyselina R-Alpha lipoová: antioxidant, ktorý pomáha pri antioxidácii a pomáha chrániť bunky pred oxidačným stresom

Objednávky na: **www.medikaexpert.sk** alebo na tel.: **0904 552 345**

(dostupné od Pon. - Pia.)

33-0028

Citáty

Gustave Flaubert

Hlupáci žijú veselšie, lebo vždy majú viac dôvodov na smiech ako ľudia múdri a premýšľaví.

Citáty

Georg Christoph Lichtenberg

Hrozné je žiť, ak človek nechce, ale asi oveľa horšie je byť nesmrteľným a nechcieť.

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

KÚPIM PAROŽIE
Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
VÝKUP MINCÍ
do roku 1945
Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny,vzduchovky.
Celá SR
tel. 0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com
461230009

Oplatísa.sk
ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE !

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
Dodržiavame prísne hygienické a bezpečnostné opatrenia
66-16

	Š x V x D	
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	AKCIA 549 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predlžovať o **2m**.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY
- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55
galerica.sk
46-0001

ZABEZPEČUJEME
OBNOV DOM
ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

Štát vám na opravu domu daruje 19 000 €, ako ich získať vám poradíme na našej infolinke

VYUŽITE VAŠE FOTOVOLTAICKÉ PANELY NA 100%
od 3240 €
vrátane montáže
Aj na splátky
ZÁRUKA 10 ROKOV OD VÝROBCU

- Zariadenie na kľúč all inclusive
- Získanie dotácie
- Prihlásenie FVE do ZSDS a.s.
- Návratnosť FVE od 4 rokov
- Ročná produkcia el. energie 4000 kWh
- S virtuálnou batériou máte elektrinu zo slnka počas dňa aj počas noci.

ČERPADLO VZDUCH-VODA

v lete chladí, v zime kúri

- výhodné pre rodinné domy od 70-1000 m²
- pracuje aj pri teplote -25 °C
- vo výkonoch 10 kW, 12 kW, 14 kW, 16 kW
- ekonomické a komfortné riešenie
- vhodné aj pre vykurovanie podlahovky a radiátorov
- ovládanie cez mobilnú aplikáciu zdarma
- mesačné náklady na vykurovanie a ohrev TUV od 40 - 60 € pre RD 400 m²

0951 000 010 www.newsystem.sk • info@newsystem.sk
86-0004

MONTTER
ZIMNÉ ZÁHRADY PRÍSTREŠKY NA AUTO ZASKLENIE
ROK 2022 = ~~19 990€~~ JAR 2023 = 11.990€

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI
ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016
STRIEBORNÁ 9006
ZLATÝ DUB
ORECH

od betonáže až po tienenie, nehľadajte 2-3 firmy

WWW.MONTTER.SK 0919 383 881 - 0919 383 363 OBJEDNAVKY@MONTTER.SK
87-0004

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

GS EUROTHERM

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%

98-002

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

65-001

PLECHOVÉ STRECHY
MASLEN
SLOVENSKÝ VÝROBCA

VEĽKÁ JARNÁ AKCIA
NA TRENDOVÉ FARBY ROKA 2023

UNIDACH
9,12€ s dph

TOPDACH
9,48€ s dph

K TOMU ZĽAVA AŽ -20%
na všetky plechové doplnky
k akciovým krytinám

50% AKCIA na farebné žľaby a rúry*
*pri odbere kompletného zvodového systému

Trnava, Modranská 2 | maslentt@maslen.sk | 0948 972 020

81-0123

FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA
KOMÍNOV

0911 22 00 67
BEZPLATNÁ KONTROLA
INŠPEKČNOU KAMEROU

AKCIA

SD SPRAVA s.r.o.

47-003

HĽADÁME ODBERATEĽOV
FIRMY AJ ŽIVNOSTNÍKOV
Kvalitné okná pre váš biznis

VEKA SOFTLINE 82
WINK HAUS
82 mm
3-sklo
3 tesnenia
277€
1500
1500
Cena v zasklení 3-sklo bez DPH
Objednávajte na: 82vekka@gmail.com | 0951 348 335

99-053

Komíny s najlepším pomerom ceny a kvality na trhu

Komíny "TUMA THERM +" šamot
najlepší pomer ceny a kvality!
Komíny TUMA FOLK šamot
najlacnejší! Tuhé palivá
TECNOVIS

DOVOZ do 5 prac.dní

krby - kachle - sporáky
pece a grily

na drevo - uhlie - pelety

www.krby-tuma.sk
tel. 0905 394 055
Bánovce n. Bebravou - showroom
najväčšie krbové štúdio v SR
prev.: Pezinok - 0917 861 305
prev.: Košice - 0915 147 170
prev.: Nitra - 0908 136 854
prev.: Bans.Bystrica - 0915 905 112

KRBY
kachle
pece na pelety

Exotická záhrada Bánovce n. Bebr.
www.palmy-cykasy.sk
predaj:
- palmy
- olivovníky
- citrusy
- yuccy
- cykasy
- banánovníky
bonsaje
k bazénom, pre firmy, na terasy, zimné záhrady

40-0033

REGIONPRESS Č. 13 / 31. MAREC 2023 / 27. ROČNÍK

TRNAVSKO

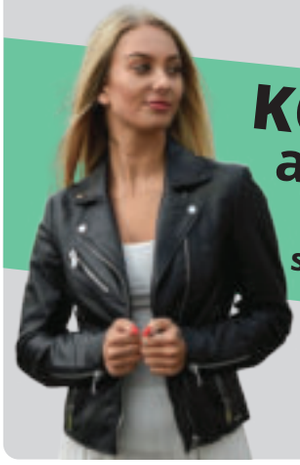
Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 49 930 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

predajňa presťahovaná na 1. poschodie, vedľa papiernictva

VÝPREDAJ



KOŽENÉ BUNDY
aj nová kolekcia
teraz so zľavou -100€

OD Jednota, Trnava
1. poschodie

01-0013

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

08-0010

POKLÁDKA ZÁMKOVEJ DLAŽBY
Komplexná realizácia vašich predstáv v exteriéri
RASTAR spol. s r.o.
0905 651 584

39-0010

OKNÁ
ROLETY
ŽALÚZIE
SIETE
všetky typy dodávka a montáž

KLIMATIZÁCIE
Carrier, Mitsubishi, Samsung, Daikin, Toshiba
MONTÁŽ do 7 dní
www.chcemklimu.sk
fmasaryk@gmail.com
0903 794 548

01-0004

PEDIKÚRA SILVIA
kombinovaná
mokrá | suchá
Hospodárska 53, TT
0948 549 772

01-0008

STRECHY KROVY
montáž - výmena
škridlové - plechové
výmena rýn
zateplenie - fasady domov
0948 107 877

40-0004

Kvalitné NÁTERY STRIECH a za dobrú cenu!!!
Nátery a čistenia striech
Dlhá životnosť náteru
Obhliadka zadarmo a RÔZNE ZĽAVY hlavne pre dôchodcov !

Kontakt: 0903 846 665
info@renaclean.sk wwwrenaclean.sk

68-006

HLBKOVÉ TEPOVANIE

11 ROKOV NA TRHU

kobercov, sedačiek
čalúneného nábytku
tepovanie a čistenie áut
dezinfekcia stop roztočom

0904 205 011 tepovaniebrano@gmail.com

51-0089

OPRAVA A ÚDRŽBA ZATEKAJÚCICH STRIECH, VÝMENA RÍN
0944 091 085

40-0029

REGION PRESS

HYDROIZOLACIE-IZOLTIM.SK
PLOCHÉ STRECHY
Komplexné služby v oblasti hydroizolácií a tepelných izolácií.
Obhliadka, poradenstvo a cenová ponuka ZDARMA!
0908 701 103 | www.hydroizolacie-izoltim.sk

96-0025

ParkettWorld®
AKCIA INTERIÉROVÉ DVERE SKLADOM
Najlepšie ceny v regióne
V cene dvere + zárubňa + klučka
Hrúbka múru 100 – 180 mm, šírka 60 – 80 cm

COREtec FLOORS PRÉMIOVÉ PODLAHY
SKLADOVÝ VÝPREDAJ
Vodeodolné H_2O laminátové podlahy

Sladovnícka 22, 917 01 Trnava
0907 355 161 trnava@pawo.ak
Kátovská 1138, 908 51 Holíč
0948 220 977 holic@pawo.ak

63-0019

Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie
Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.
Akcia na šrotovné - platíme 30 € za auto
Odvoz auta zadarmo
GA SA HC LV NR NZ PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.
Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát, my všetko odhlásime za Vás.
0915 261 120

80-0008

námety a reakcie **spravodajstvott@regionpress.sk**

Očkovanie proti vírusu HPV

Trnavský samosprávny kraj organizuje špeciálny deň očkovania proti ľudskému papilomavírusu - vírusu HPV a zároveň podporuje prevenciu pred onkologickým ochorením u oboch pohlaví. Dobrovoľné očkovanie bude prebiehať v sobotu 15. apríla 2023, a to v konkrétnych pediatrických ambulanciách v Dunajskej Strede, Trnave aj v Skalici.

Župa pre záujemcov pripravila prihlasovací formulár, ktorý je k dispozícii na https://trnavskazupa.sk/ a je určený dospelým aj mladistvým, ktorí majú viac ako 9 rokov. „V online formulári si záujemcovia vyberú miesto očkovania, vyplnia základné údaje vrátane veku očkovaného. Následne im bude zaslaný potvrdzujúci mail so všetkými potrebnými informáciami. V ambulancii pediatra bude pacientovi po zdravotnej prehliadke aplikovaná vakcína. Očkovanie je vhodné pre dievčatá a chlapcov od deviatich rokov. Dôležité je aj to, že očkovanie predchádza nákaze u ľudí, ktorí sú sexuálne aktívni," uviedla riaditeľka Odboru zdravotníctva Úradu TTSK Lucia Šmidovičová. „Našim cieľom je zvýšenie povedomia o prevencii pred život ohrozujúcim ochorením u oboch pohlaví. Aj preto sme sa rozhodli iniciovať viaceré aktivity, ktoré podporia zdieľanie informácií medzi mladistvými, ako aj ich rodičmi," uviedol trnavský župan Jozef Viskupič a dodal, že župa očkovanie pripravuje aj v spolupráci s ambulantnými pediatrami, zdravotníckym personálom či študentmi troch zdravotníckych župných škôl, ktorí už v týchto dňoch prezentujú spôsoby prevencie pred ochorením medzi ich rovesníkmi.

HPV (ľudský papilomavírus) je rakovinotvorný vírus, ktorý môže spôsobiť rakovinu u oboch pohlaví. Je vysoko nákazlivý a prenáša sa pohlavným stykom. S týmto typom vírusu sa počas života stretne väčšina sexuálne aktívnych mužov a žien. Infekcia sa spočiatku nemusí prejaviť, pričom prvotné príznaky sa môžu objaviť po niekoľkých rokoch. Najúčinnejšou prevenciou sú preventívne prehliadky a očkovanie.

Vakcína je v plnej výške hradená poisťovňou, a to dievčatám a chlapcom vo veku 12 rokov, ktorí ešte nemali 13. narodeniny. Starší záujemcovia môžu využiť finančné benefity, ktoré ponúkajú jednotlivé zdravotné poisťovne. Očkovacia schéma je dvojdávková pre deti do 15. roku života, a trojdávková pre mladistvých, ktorí už tento vek dosiahli. O konkrétnych termínoch preočkovania bude župa informovať.

Župa pripravuje špeciálny deň očkovania proti vírusu HPV pod záštitou Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky, Slovenskej spoločnosti primárnej pediatrickej starostlivosti SLS v spolupráci s pacientskymi organizáciami NIE RAKOVINE, Liga proti rakovine a župnými strednými zdravotníckymi školami. ***ren***

Kraj ponúka jar plnú zážitkov

Chystajú výlety po riekach i lesoch

Bohyňa jari Vesna otvorí vodácku sezónu a turisti budú objavovať tajomstvá živej i neživej prírody v sprievode odborníka. Krajská organizácia cestovného ruchu (KOCR) Trnavský kraj pripravila program na sedem jarných sobôt. Od 15. apríla do 27. mája sa konajú Lesopotulky a na 22. apríla sú naplánované splavy troch riek.

Milovníci splavov si môžu vybrať, na ktorej z riek otvoria novú vodácku sezónu.
zdroj foto KOCR Trnavský kraj

Výlet po Malom Dunaji sa začne pri Vodnom mlyne v Tomášikove a skončí v obci Jahodná. Štart ďalšieho, približne trojhodinového splavu Dunajských ramien, je v obci Vojka nad Dunajom. O niečo dlhší výlet po rieke Váh sa začne pri obci Sokolovce a cieľom bude Hlohovec. Milovníci splavov si tak môžu vybrať, na ktorej z riek v Trnavskom kraji otvoria novú vodácku sezónu. Malý Dunaj a Dunajské ramená sú pokojné vodné toky vhodné aj pre rodiny s deťmi. Menej skúsení vodáci sa však môžu vybrať aj na Váh, ktorý má v úseku okolo Hlohovca svoju pôvodnú, blúdivú podobu. „S Vesnou môžete obdivovať krásy prebúdzajúcej sa prírody z úplne novej perspektívy. Netreba sa ničoho báť. Na začiatku každého splavu absolvujú účastníci rýchlokurz splavovania, k dispozícii budú mať všetko potrebné vybavenie. A na riekach ich budú sprevádzať skúsení splavovatelia," vysvetlila Petra Hencelová z KOCR Trnavský kraj.

Vydajte sa na Lesopotulky

Pre výletníkov hľadajúcich program aj na ďalšie jarné soboty, pripravila KOCR Trnavský kraj pravidelné Lesopotulky, ktoré sa konajú vždy na inom mieste. Účastníkov týchto nenáročných vychádzok budú sprevádzať geológ, zoológ alebo lesný pedagóg – podľa toho, o ktorú lokalitu pôjde. „Prebádame krasovú krajinu, v ktorej pramení rieka Trnávka, zažijeme očarujúce výhľady na kopanice, navštívime piesočné duny plynule prechádzajúce do borovicového lesa. Odborníci odpovedia na otázky o činnosti jaskyniarov i o fungovaní lesa. Spoznáme proces formovania krajiny aj históriu úzkokoľajky v Malých Karpatoch. Pri troche šťastia budeme pozorovať divoké vtáctvo i vysokú zver," pokračuje Petra Hencelová.

Prvé tri termíny Lesopotuliek sú zamerané na neživú prírodu - K prameňu Trnávky - 15. 4., Kuchynsko-orešanským krasom - 22. 4., Naprieč Smolenickým krasom - 29. 4. Okruh pri Váhu 6. 5. poteší milovníkov vtáctva a o živej prírode bude reč aj počas ďalších troch zážitkových výletov - Obrázkovou horou - 13. 5., Majdánskym chotárom - 20. 5., Šaštínske duny - 27. 5. ***ren***

Malá krajská scénická žatva

Trnavský samosprávny kraj a Trnavské osvetové stredisko pozývajú v dňoch 14. – 16. apríla 2023 na súťažnú prehliadku neprofesionálneho divadla mladých a dospelých pod názvom Malá krajská scénická žatva. V Divadle Jána Palárika v Trnave budú mať priaznivci divadla príležitosť vzhliadnuť inscenácie neprofesionálnych divadelných súborov.

Malá krajská scénická žatva.
zdroj foto Trnavské osvetové stredisko, autor foto Ctibor Bachratý

Prezentáciu umeleckej tvorby v oblasti divadla otvorí vo Veľkej sále trnavského divadla 14. 4. o 14.30 h Univerzitné divadlo THE. ART. RE UCM z Trnavy s inscenáciou „Únikový východ". Zet-divadlo Zeleneč má ambíciu symbolicky nadviazať na tradíciu zelenečského Z-divadla. „Návšteva v Linči" je hra s pesničkami podľa tragickej komédie Friedricha Durrenmatta Návšteva starej dámy. Prezentovať sa budú v súťažnej kategórii Prúdy súčasného divadla dňa 14.4. o 19.00 h. Inscenácia „Dze sa zali Orešany" je prvou súťažnou divadelnou hrou ochotníckeho Divadla z rínku z Horných Orešian. Reprezentovať budú Prúdy tradičného divadla v sobotu 15.4. o 11.00 h. V tej istej kategórii sa súťažnej prehliadky prvýkrát zúčastní Divadelná skupina XY z Rovenska s inscenáciou v záhoráčtine „Súsedova zahrádka" o 14,30 h. Svoju štvrtú inscenáciu „Rozvadenie alebo pohroma pri páračkách" uvedú v sobotu o 19.00 h Herci z Hrnca z Hrnčiarovic nad Parnou, súbor divadla dospelých.

Nedeľný súťažný deň 16. 4. o 10.30 h bude patriť fraštackým ochotníkom z Divadla FĽOČ Fraštacká ľahkovážna ochotnícka činohra a ich inscenácii „Bajačiny majstra Patalána" preloženej do hlohovského dialektu. Na doskách javiska trnavského divadla uvedie Divadelný súbor Kopánka - DISK pôvodnú autorskú inscenáciu Blaha Uhlára a kolektívu DISK „CHOLESTEROL" ako reprezentant Prúdov súčasného divadla na záver programu o 16.00 h.

Malá krajská scénická žatva je krajským kolom 48. ročníka celoštátnej postupovej súťaže a prehliadky neprofesionálneho divadla dospelých Belopotockého Mikuláš a 8. ročníka celoštátnej postupovej súťaže a prehliadky neprofesionálneho divadla mladých FEDIM. Vyhlasovateľom, odborným garantom je Národné osvetové centrum. ***ren***

ckdmarket.sk

Zelenečská 111, Trnava, tel.: 033/ 5531 806-809,812 záhrada: 0918 787 323, elektro: 0907 716 310

Otváracie hodiny:
Po - So: **7.00 - 19.00**
Ne: **8.00 - 18.00**
Oddelenie záhrada, elektro:
Po - Pia: **9.00 - 18. 00**
So: **8.00 - 13.00** Ne: **zatvorené**

INZERCIA PLATÍ OD 3.4.2023 DO 16.4.2023

7.4., 9.4. a 10.4. SVIATOK ZATVORENÉ

Partner združení:

Prajeme Vám radostne prežitie veľkonočných sviatkov.
Nech váš dom je plný pokoja, stôl hýri hojnosťou
a srdcia blízkych sú naplnené láskou a porozumením.

Bravčové karé bez kosti
kg

~~6,49~~
5,89 €

Bravčový bok bez kosti
kg

5,29 €

Klobása maďarská,
kg

Klobása originál
kg

~~10,90~~
8,99 €

Údené karé
kg

~~9,50~~
7,99 €

Šunka zlatá
kg

~~9,90~~
7,99 €

Syr levická tehla 45%
t.v.š.
1kg

~~10,99~~
8,99 €

Filety Pangasius
1kg
mrazené
j.c. 7,095 €/kg

~~8,39~~
6,99 €

Vajíčka M
10ks
j.c. 0,269 €/ks

~~2,99~~
2,69 €

Palmarin
250g
j.c. 3,560 €/kg

~~1,09~~
0,89 €

Hellmans majonéza
starej mamy,
tatárska omáčka
210ml
j.c. 7,095 €/l

~~1,69~~
1,49 €

Špenát
pretlak
450g
Znojmia
mrazený
j.c. 1,977 €/kg

~~1,29~~
0,89 €

Zemiaky
kg

~~0,99~~
0,59 €

Pomaranče
kg

~~1,99~~
1,35 €

Rezy
dobošové, punčové, mix
400g
j.c. 11,725 €/kg

~~5,59~~
4,69 €

Káva Bravos
mletá classic
250g
j.c. 7,160 €/kg

~~1,99~~
1,79 €

Pivo Smädný mních 10%
svetlé 0,5l fľaša
j.c. 0,780 €/l

~~0,59~~
0,39 €

Obrázky sú len ilustračné. Za chyby vzniknuté v tlači neručíme. Ponuka platí do skončenia akcie, alebo do vypredania zásob. Uvedené ceny sú nezáväzné. Spoločnosť CKD market si vyhradzuje právo úpravy cien v závislosti od vývoja dodávateľsko-odberateľských podmienok. Neručíme za sortiment a cenový nesúlad letákov našich partnerov.

INZERCIA PLATÍ OD 3.4. DO 16.4.2023

Údené stehno
kg
~~8,99~~
7,99 €

Krkovička údená
kg
~~8,99~~
6,99 €

Mäso moravské
kg
~~7,90~~
6,99 €

Debrecínska pečienka
kg
~~9,90~~
7,90 €

Saláma torrero
kg
~~11,90~~
9,59 €

Kuracie stehná horné
kg
~~3,79~~
2,99 €

Mlieko trv.1,5%
Tatranské
1l
~~0,89~~
0,79 €

Smotana na šľahanie
30%
200g
Zott
j.c. 4,950 €/kg
~~1,25~~
0,99 €

Sendvič kb
400g
Oremus
j.c. 3,125 €/kg
~~1,49~~
1,25 €

Chren sterilizovaný
tradičný
200g
j.c. 4,450 €/kg
~~1,19~~
0,89 €

St.hrášok/mrkva
470g p.p.282g
Jamar
j.c. 4,929 €/kg
~~1,69~~
1,39 €

Múka Vitaflóra
hladká extra špeciál 00 extra, polohrubá
1kg
~~0,95~~
0,79 €

Dupetky
sézam, paradajka bylinky, cibuľa med horčica, morská soľ
70g
j.c. 9,857 €/kg
~~0,85~~
0,69 €

Pernik velkonočný
60g
Pemep
j.c. 5,833 €/kg
~~0,40~~
0,35 €

Kinder Surprise vajíčko
20g
j.c. 44,500 €/kg
~~1,19~~
0,89 €

Sirup Relax
pomaranč
0,7l
j.c. 1,414 €/l
~~2,19~~
0,99 €

Rajec
sýtený, jemne sýtený, nesýtený
1,5l + záloh k uvedenej cene za obal 0,15€
j.c. 0,326 €/l
~~0,69~~
0,49 €

Kofola originál
2l + záloh k uvedenej cene za obal 0,15€
j.c. 0,495 €/l
~~1,39~~
0,99 €

Víno Malý vinár
Frankovka, Veltlínske zelené
Muller Thurgau, Rizling vlašský,
Cabernet sauvignon
1l
~~2,29~~
1,89 €

Vodka Extra jemná 38%
0.7l SN
j.c. 10,700 €/l
~~8,90~~
7,49 €

Palmex XXXL
3,96kg 66 pracích dávok horská vôňa
j.c. 0,182 €/PD
~~13,90~~
11,99 €

Palmex XL
2,51l 54 pracích dávok color
horská vôňa
j.c. 0,185 €/PD
~~11,90~~
9,99 €

Dr.House na riad
lemon, pomegranate
marseillské mydlo
1l
~~1,89~~
1,29 €

Diava na podlahy
konvalinka,mak 990ml
j.c. 1,707 €/l
~~2,49~~
1,69 €

Diava vosk
na podlahy
750ml
j.c. 3,987 €/l
~~3,69~~
2,99 €

Lov´yc sprchový gél
almond milk, aloe vera, levander oil
oatß milk vanilka
750ml
j.c. 1,987 €/l
~~1,69~~
1,49 €

Toaletný papier Everyday
broskyňa 3vrstvový 32ks
j.c. 0,218 €/ks
~~8,99~~
7,99 €

Súprava hrncov Polpo
8 dielna
~~35,90~~
26,90 €

Misa zapekacia
+ pokrievka 5,6l
~~12,90~~
8,90 €

Misa zapekacia
+ pokrievka 6,8l
~~14,90~~
10,90 €

Sušiak na bielizeň
16m
~~15,90~~
10,90 €

Hojdačka záh. Panama
kovová konštrukcia
nosnosť 220kg
69,90 €

V PONUKE ŠIROKÝ VÝBER SEMIEN NA VÝSADBU

Tento propagačný leták obsahuje 61%ný

Obrázky sú len ilustračné. Za chyby vzniknuté v tlači neručíme. Ponuka platí do skončenia akcie, alebo do vypredania zásob. Uvedené ceny sú nezáväzné. Spoločnosť CKD

INZERCIA PLATÍ OD 3.4. DO 16.4.2023

Vysávač ECG
VPS1010
výkon 800W
~~69,99~~
59,00 €

Strihací strojček ECG
ZS 1020
nádstavce
~~18,90~~
13,90 €

Váha osobná Tefal
PP1151V0
do 160kg
~~19,99~~
14,90 €

Mixér ECG mix go
SM3510
350W
22000otáčok
~~24,90~~
19,90 €

Gril Hecht Fire 2
plynový gril na propan/butan,
2 horáky
liatinový rošt
~~209,90~~
164,99 €

Robot ETA Storio
002890063 červený
1200 W, príslušenstvo
+darček brúska na nože
~~569,00~~
489,00 €

Sporák Mora
K662 BW multifunkčná rúra
stop gas, energ.trieda A
~~339,00~~
299,00 €

Sušička ECG
ETF1270 DA++
7kg náplň
energ.trieda A++
~~419,00~~
399,00 €

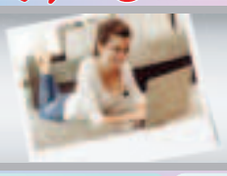
Pračka ECG
EWF1472 DD
7kg náplň/1400 ot.min.
energ.trieda D
~~319,00~~
299,00 €

Pračka Indesit
BTW L50300 EU/N
5kg/1000ot.min
energ.trieda D
~~349,00~~
289,00 €

Mraznička Electrolux
LCB3LE31W0
objem 308L
energ.trieda E
LowFrost mraznička
~~519,00~~
479,00 €

Chladnička Candy
CCE7T618EX
222L/119L, E,
NoFrost
~~520,00~~
489,00 €

Keď **na splátky,** tak **jednoducho**



- **už od 0 €** v hotovosti
- sami si zvolíte **dĺžku splácania**

Platí pri splnení podmienok Home Credit Slovakia, a.s.

HOME CREDIT

Minirider MTD 60 RDE
Motor: MTD 196cm3, Záber: 60cm
Objem koša: 150l
~~1.999,90~~
1.629,90 €

Kosačka MTD SMART 46 SPBS
Motor: Briggs & Stratton 450-E
Záber: 46cm Objem koša: 60l
~~399,00~~
329,00 €

Kosačka MTD SMART 53 SPBS
Motor: Briggs & Stratton 750-E, Záber: 53cm
Objem koša: 70l
~~519,90~~
479,00 €

Kosačka robotická ALKO
ROBOLINHO 700 W
Akumulátor: 18V (2,5Ah), Záber: 22cm
Odporúčaná plocha: 700m²
~~1.150,00~~
799,00 €

Kosačka aku WOLF GARTEN
LYCOS 40/370M
Akumulátor: 40V (5,0Ah), Záber: 37cm
Objem koša: 40l
~~519,90~~
419,00 €
druhý akumulátor 40V (2,5Ah) zadarmo

Vertikutátor MTD OPTIMA 38 VO
Motor: Thorx 55H 208cm³, Záber: 38cm
Objem koša: 50l
~~569,99~~
539,00 €

Rotavátor TERRA XP-200
Motor: XP 200 196cm³, Záber: 80cm
~~529,00~~
499,00 €

Drvič WOLF GARTEN SDL 2800 EVO
Príkon: 2800W, Objem zbernej nádoby: 45l
Max. priemer konára: 45mm
~~299,99~~
269,00 €

Čistič vysokotlakový MAKITA
HW102
Príkon: 1300W, Max. tlak: 100bar
~~129,90~~
98,90 €

Čerpadlo kalové MAKITA
PF0410
Príkon: 400W, Max. výtlak: 5m
~~75,99~~
59,90 €

Vozík SELVO 4250
Motor: 250 W / 24 V, Dojazd: 20 km
Max. rýchlosť: 10 km/h, Nosnosť: 100 kg
~~1.419,00~~
1.319,00 €

E-bike KELLYS TYGON R50
~~2.999,00~~
2.699,00 €

Bicykel KELLYS ARC 30
~~1.099,00~~
939,00 €

Bicykel KELLYS VANITY 10
~~529,00~~
429,00 €

Bicykel KELLYS SPIDER 30
~~569,00~~
459,00 €

Bicykel KELLYS CLEA 70
~~589,00~~
499,00 €

podiel potravín vyrobených na Slovensku.

market si vyhradzuje právo úpravy cien v závislosti od vývoja dodávateľsko-odberateľských podmienok. Neručíme za sortiment a cenový nesúlad letákov našich partnerov.

SERVIS OKIEN & RENOVÁCIA EUROOKIEN
0948 144 844

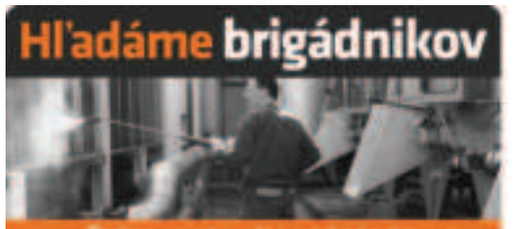
PONÚKAME - žalúzie, sieťky, oprava žalúzií a sieťok, plastové a hliníkové rolety, sklá, tesnenia, parapety, kovania a iné.

RENOVUJEME - drevené okná, dvere, brány, garážové brány, parkety, ploty, podlahy a iné.

info@renovaciaeurookien.sk | www.renovaciaeurookien.sk
info@servisokientrnava.sk | www.servisokientrnava.sk

01-0005 TT01

Hľadáme brigádnikov



Mzda od 3,7€/hod. v čistom + príplatky
Možnosť týždenného vyplácania
Kontakt: 0907 171 888 / 0907 842 092

Trstinska cesta č. 9, Trnava
predajna@zahradadombyt.sk
033/5516560

Záhrada Dom Byt

- POHONY PRE POSUVNÉ A KRÍDLOVÉ BRÁNY
- SAMONOSNÉ SYSTÉMY, HUTNÍCKY MATERIÁL
- KOVANÉ, NEREZOVÉ A HLINÍKOVÉ POLOTOVARY
- PLECHY: PERFOROVANÉ, 3D, DEKORATÍVNE

96-0048

čujte.sk

Zdobíme veľkonočné vajíčka

www.cujte.sk

zdroj fotiaz pixabay

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód: OPLATISA

decoreum.sk

HERNÁ STOLIČKA SOFO MASTER ČIERNO-MODRA

ZĽAVA NA ĎALŠIE HERNÉ STOLIČKY SOFO

-10%

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

Zákusky od Zuzky

Malička cukrárska výroba v Trnave.

Výroba poctivých domácich zákuskov, ťahaných štrúdlí, toriet, moravských koláčov a slaného pečiva z kvalitných surovín, bez margarínov a umeliny.

Chute starých dobrých časov, aj moderné dezerty.

Nájdete nás na facebooku:
Zákusky od Zuzky Trnava

0911 593 811

TRNAVSKO

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

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 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

Redaktorka: Renáta Kopáčová
spravodajstvott@regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (49.930 domácností)

Každý týždeň:
Trnava, Biely Kostol, Bíňovce, Bohdanovce nad Trnavou, Boleráz, Kľčovany, Borová, Brestovany, Horné Lovčice, Bučany, Cífer, Dechtice, Dlhá, Dobrá Voda, Dolná Krupá, Dolné Dubové, Dolné Lovčice, Dolné Orešany, Horná Krupá, Horné Orešany, Hrnčiarovce nad Parnou, Jaslovské Bohunice, Kátlovce, Košolná, Križovany nad Dudváhom, Lošonec, Majcichov, Malženice, Naháč, Opoj, Ružindol, Slovenská Nová Ves, Smolenice, Suchá nad Parnou, Špačince, Šúrovce, Vlčkovce, Voderady, Zvončín, Zavar, Trstín, Zeleneč, Modranka

REGION PRESS

Ak chcete žiť zdravšie, tak choďte

Chôdza je prirodzený, bezplatný a účinný spôsob, ako žiť aktívnejšie a zdravšie. „Na to, aby ste začali pracovať na svojej kondícii, nepotrebujete žiadne špeciálne náradie či výbavu - postačia topánky, v ktorých sa cítite pohodlne, poskytujú nohe oporu a nerobia vám otlaky," uvádza Úrad verejného zdravotníctva SR na svojej facebookovej stránke.

Rýchlu chôdzu mnohí podceňujú a nevnímajú ju ako štandardnú formu cvičenia. Dokáže pritom účinne pomôcť vybudovať si vytrvalosť, spáliť nadbytočné kalórie a napomáha správnej činnosti srdca a ciev. Nemusíte pritom naraz prechodiť celé hodiny, zdravotný prínos má už každodenná 30-minútová rezká prechádzka.

Ľudia, ktorí spočiatku nedokážu súvisle prechodiť celú polhodinu, môžu začať kráčať v kratších blokoch - napríklad v priebehu dňa postupne absolvujú tri 10-minútové svižné prechádzky. Kondícia sa bude postupne zlepšovať a čoskoro nebude problém už ani každodenná polhodina rýchlej chôdze.

Najjednoduchší spôsob, ako chodiť viac, je urobiť z chôdze zvyk. Premýšľajte o spôsoboch, ako zaradiť chôdzu do vašej každodennej rutiny ako napríklad:

- Vystúpte z hromadnej dopravy o niečo skôr a prejdite sa,
- zaparkujte auto ďalej od cieľovej destinácie, krátku trasu absolvujte výlučne peši,
- používajte schody namiesto výťahu,
- zaveďte si pravidelné prechádzky s priateľmi,
- po večeri choďte na prechádzku s rodinou alebo priateľmi.

Je dokázané, že pravidelná fyzická aktivita pomáha v prevencii a v zvládaní neprenosných ochorení, ako sú rôzne srdcové ochorenia, mŕtvica, cukrovka či rôzne druhy rakoviny. Pomáha tiež pri predchádzaní vysokému krvnému tlaku či pri udržiavaní zdravej telesnej hmotnosti. Priaznivo ovplyvňuje aj duševné zdravie a kvalitu života jednotlivca.

Zdroj informácií Úrad verejného zdravotníctva SR / Fb

» ren

zdroj foto Mabel Amber pixabay

Veľké jarné upratovanie

Jar je už tu, Veľká noc nám pomaly klope na dvere a to je pre väčšinu z nás impulz pustiť sa do jarného upratovania. Popri bežne dostupných prípravkoch na čistenie si môžeme zvoliť aj ich ekologickejšie varianty. K tomuto účelu nám dobre poslúžia ocot, soľ, citrón či sóda bikarbóna, ktoré sa pravdepodobne nájdu v každej domácnosti.

Ocot

- vyčistí okná tak, že do vedra s horúcou vodou prilejte ocot, okná poumývajte a následne vyleštite novinami.
- rozžiari koberce. Potom ako ich vysajete, zarobte do vedra vodu s octom a koberec kefou poriadne vyčistite.
- varnú kanvicu zbaví vodného kameňa tak, že do nej nalejete ocot a povaríte. Následne v kanvici viackrát za sebou prevarte dostatočné množstvo čistej vody, až potom ju začnite opäť používať.

Soľ

- rozžiari vaše záclony, stačí ak ich dve hodiny pred praním namočíte do vody, v ktorej ste rozmiešali za hrsť soli.
- vyčistí kuchynský drez a to tak, že do misky nasypte lyžicu soli, zrieďte s octom a vymiešajte na kašu. Tú potom pomocou hubky naneste na drez a nechajte 10 minút pôsobiť, následne opláchnite čistou vodou.
- vyčistí výlevku v kuchynskom dreze a zbaví ju zápachu. Potrebovať budete roztok, ktorý si pripravte z 200g hrubej soli a dvoch litrov vriacej vody – poriadne rozmiešajte a vlejte do výlevky.

Sóda bikarbóna

- vyčistí práčku a zbaví ju zápachu. Do zásobníka určeného na prací prostriedok nasypte pol hrnčeka sódy bikarbóny a práčku zapnite bez prádla – len naprázdno.
- vyčistí rúru na pečenie a to tak, že zmiešate jeden balíček jedlej sódy bikarbóny s 3 polievkovými lyžicami vody. Vznikne vám pasta, ktorú potom naneste na požadované časti rúry a nechajte pôsobiť pokojne aj hodinu – čas závisí aj od miery znečistenia rúry. Následne rozpustenú nečistotu odstránite vlhkou utierkou.

Citrón

- vyčistí kachličky. Citrón rozkrojte a šťavu vymačkajte priamo na čistú hubku. Kachličky poutierajte, nechajte na nich šťavu pár minút pôsobiť a potom vyčistite utierkou, ktorú ste predtým namočili do teplej vody.
- vyčistí vodovodné batérie. Citrón rozkrojte a potierajte ním vodovodné batérie, prípadne aj kuchynský drez.
- vyčistí mikrovlnnú rúru. Do misky nalejte vodu a vložte do nej plátky citróna. Vložte ju do mikrovlnky a tam ju zohrievajte dovtedy, pokiaľ nebude celé okienko zarosené, trvá to približne sedem minút. Nechajte paru pôsobiť ešte päť minút a až potom otvorte dvierka a rúru utierkou jemne očistite.

» ren

PRÚDY
TRNAVA
BLÍZKO CENTRA
DETSKÉ IHRISKO
VEĽKÝ PARK
CYKLO TRASA
VYSOKÉ OKNÁ
Nadštandardné bývanie v štandarde
II. ETAPA V PREDAJI
Exkluzívny predajca:
CASMAR realitná kancelária
0914 100 600
www.prudy.sk