

TRNAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 49 930 domácností

PALIVOVÉ
DREVO

BUK - DUB

0918 519 400

SYPANÉ

METROVICA



SI TVOR, ktorý rád TVORÍ?

súkromná základná umelecká škola Pablo, výtvarný odbor,
prijíma žiakov (5 až 25 rokov) k školskému roku 2024/2025.



Pablo

Prijímacie pohovory: APRÍL-MÁJ 2024

Info a prihlášky:
0911 058 557 0948 341 160 info@szuspablo.sk

Nové auto na splátky s úrokom od 1,99%



Túžite po novom Suzuki? Nech už sú vaše finančné možnosti akékoľvek, vďaka financovaniu cez Suzuki Finance si môžete S-Cross, Vitaru, Swift alebo Ignis odviezť domov ešte dnes. Získajte vynikajúci úrok od 1,99% pri 50 percentnej akontácii a dobe splácania 36 až 48 mesiacov.

Ďalšie možnosti financovania sú zvýhodnené 3,5% úrokom.

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.



SUZUKI

EASY WAY
3+7

SUZUKI FINANCE

TÚŽIŠ SA STAŤ KUCHÁROM? SPLŇ SI U NÁS SEN A PRIHLÁS SA NA POZÍCIU POMOCNÉHO KUCHÁRA

POMOCNÝ KUCHÁR/ VÝDAJCA STRAVY

OD 900 €

Miesto výkonu práce: Bratislava - Devínska Nová Ves



BENEFITY:

- bonusy a príplatky za nočné zmeny, víkendy, nadvásy
- príspevok na dopravu alebo ubytovanie
- kompletne pracovné oblečenie a obuv
- bonus za odporúčanie známeho do 400 €
- prax nie je potrebná, zaškolenie
- práca vhodná aj pre dôchodcov alebo absolventov



MEDUSA SERVICES

KONTAKTUJTE NÁS: +421 901 902 313

1. OBCHOD DAY NA JEDNOTKU!



ZNAČKOVÝ ALKOHOL



ORIGINÁLNE DARČEKY



EXKLUZÍVNE POTRAVINY



www.chday.sk
/trnava@chday.sk

SKVELÉ CENY CELÝ MÁJ!

 Rum Bumbe Originál 40 % / 0,7 l 1 l = 42,84 € UŠETRÍ 6 € 35,99 29 99	 Whisky Jack Daniel's 40 % / 0,7 l 1 l = 29,98 € UŠETRÍ 5 € 35,99 20 99	 Vino Perag z červených ríbezlí 0,75 l 1 l = 7,99 € UŠETRÍ 1,50 € 7,49 5 99
--	--	--

Všetky akčné produkty platia do 31.5.2024, alebo dň výpredaja zisku. Akcia platí len pre predajcu 1 liter uvedené náhly. Časy pri produktoch, kde je vyobrazená klubová karta, platia len pre členov verejného programu 1 DAY CLUB. Fotografie sú ilustračné. Časy sú uvedené v sú s DPH. Zmena cien a chyby v tlač vyhradená. Akčné náklady nápoja len od 18 rokov. Konsumujte zodpovedne.

TRNAVA, TRSTÍNSKA CESTA 3 (CITY PARK TRNAVA) : TRNAVA, ZELENÉČSKÁ 115 (OC ISLAND)

Bezplatný týždenník

TRNAVSKO

EV 6223/24

vydáva spoločnosť
REGIONPRESS
so sídlom Pekárska 74/89/40A,
917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Ročník I, Vydanie 2, týždeň 19/2024.

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

INZERCIA

Mgr. Jozef Belica 0905 534 595
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, Břihovce, Bohdanovce nad Trnavou, Boleráz, Kľčovany, Borová, Brestovany, Horné Lovčice, Bučany, Čífer, Dedhtice, Dlhá, Dobrá Voda, Dolná Krupá, Dolné Dubové, Dolné Lovčice, Dolné Orešany, Horná Krupá, Horné Orešany, Hmčiarovce nad Parnou, Jaslovské Bohunice, Kátiovce, Košolná, Krížovany nad Dudváhom, Lošonec, Majdichov, Mažerice, Náháč, Opoj, Ružindol, Slovenská Nová Ves, Smolenice, Suchá nad Parnou, Špačince, Šúrovec, Vlčkovce, Voderady, Zvončín, Zavar, Trstín, Zeleneč, Modranka

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

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-SALANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NK	35.050	NOVOZÁMCKO
PZ	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLČANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽILINSKO-ZC-BS
ZI	50.780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA
HU	27.190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92.130	KOŠICKO
KS	24.900	KOŠICKO okolie
SL	12.940	ĽUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Nazrime do histórie

Múzejníci a spoločne s nimi aj návštevníci múzeí oslavujú 18. mája Medzinárodný deň múzeí. Tento deň je zároveň pripomienkou toho, aké významné poslanie tieto inštitúcie v našej spoločnosti zastávajú.

Múzeá slúžia verejnosti predovšetkým tým, že zhromažďujú, triedia, vedecky spracovávajú a chránia dedičstvo minulosti. No ich úlohou je aj osvetová a kultúrna činnosť. Vďaka tomu všetkému sa môžeme ľahšie oboznámiť s našim kultúrnym a prírodným dedičstvom, s našou históriou a lepšie sa zorientovať v tom, kto sme a odkiaľ pochádzame.

Väčšina múzeí po celom svete pri príležitosti tohto sviatku pripravuje pre návštevníkov množstvo pútavých aktivít. Inak tomu nie je ani na Slovensku, kde si Medzinárodný deň múzeí každoročne pripomíname celoeurópskym podujatím pod názvom Noc múzeí a galérií. Mnohé múzeá a galérie

zostávajú v tento deň otvorené do neskorých nočných hodín a okrem prehliadky expozícií a výstav ponúkajú neraz nevšedné zážitkové podujatia. Počas nich odhaľujú návštevníkom rozličné tajomstvá a tí tak majú častokrát možnosť nazrieť aj do inak neprístupných častí mnohých kultúrnych pamiatok.

Tohtoročná Noc múzeí a galérií sa uskutoční 18. mája. Potešiteľné je, že sa do nej zapája množstvo slovenských múzeí, galérií, ale aj hradov a zámkov, ktoré skutočne majú záujemcom čo ponúknuť. Ak vám teda učarovala história, príroda, veda či umenie, nenechajte si ujsť skvelú príležitosť zúčastniť sa tohto podujatia a možno sa vám podarí objaviť aj čosi dosiaľ nepoznané.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



VÝROBA PEČIATOK • GRAVÍROVANIE 0903 263 633
REKLAMA - VEĽKOFORMÁTOVÁ TLAČ
SAMOLEPKY • PLACHTY • TABULE • VÝKLADY • AUTÁ
Coburgova 17/B, Trnava
www.reklamnatvorba.sk

Estetická medicína
botox | pery | lifting & poradenstvo
Je ľahké byť krásna
Zábranie 42/A, Hlohovec
0907 978 518 dprcova@gmail.com
MUDr. Dušana Prčová
fit & health care

STAVEBNÉ PRÁCE 25 ročné skúsenosti
obhliadka a cenová ponuka do 3 dní
sieklík@zoznam.sk
0915 913 657
ZATEPLOVANIE • POKLÁDKA DLAŽBY • OBKLADAČSKÉ PRÁCE • PRERÁBKA BYTOVÝCH JADIER • MALIARSKÉ PRÁCE

REKONŠTRUKCIE
bytových jadier domov a bytov
sadrokartón | obklady a dlažby | plávajúce podlahy | vodoinštalácie, elektroinštalácie | maliarske práce a stierkovanie
ZĽAVA NA NÁKUP obkladov a dlažieb až do 30%
0949 319 336

NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA
NEBEZPEČNÉHO ODPADU A AZBESTOVÝCH STRIECH
0910 336 600 • 0905 655 414
likvidovatazbest@gmail.com

STĀHOVANIE VYPRAŤAVANIE Trnava a okolie
0951 779 662

Strešné centrum
www.strechyedi.sk
NAJNIŽŠIE CENY!
• strechy • väzníky • odkvapy • rezivo
Mikovániho 10, Trnava
0905 263 196

ELEKTRIKÁR
JURAJ JAMRICH
elektroinštalácie
rekonštrukcie
el. prípojky
výmeny opravy
0949 188 961

Sadrokartón Malovka
Obklady a dlažby
Kompletná rekonštrukcia
Obhliadka s cenovou kalkuláciou do 24 h.
Promptne bez dlhého čakania
0948 93 62 44
stavbybezckania@gmail.com

REZANIE BETÓNU
KRÁTKA ČAKACIA DOBA
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI
otvory do panelu
jadrové vŕtanie otvorov
statické posudky
odvoz odpadu
0908 447 006
www.jadrovevrtanie.sk

Zateká Vám strecha?
Spôľahnite sa na odborníkov a budete kľudne spať!
- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 €/m²
Výber z viac druhov materiálov - obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky zadarmo

STRECHAFER, s.r.o.
Božík Peter
0948 606 860

STAVEBNÉ PRÁCE
- Obklady a dlažby
- Pokládka zámkovej dlažby
- Zatepľovanie a ostatné stavebné práce
0910 127 792

PLYNOVÉ KOTLY
OPRAVY | ČISTENIE | SERVIS
ČISTENIE KÚRENIA
RADIÁTORY | PODLAHOVÉ
ZĽAVA 10 EUR
www.vpkssystem.sk
0940 381 921

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



ošetrovanie stromov
 výchovný, bezpečnostný,
 zdravotný, rekudčný rez
hodnotenie stavu stromov
 rez ovocných stromov
 odvoz bioodpadu
 úprava živých plotov
 výsadba, po výsadbová
 starostlivosť
 bezpečnostné väzby
 rizikové výruby

0903 416 877

30 rokov
 1993-2023
čavojský
 okná dvere

Nájdete nás
 na adrese:
Coburgova 82/A
Trnava 917 02

mobil: **0905 699 066** pevná linka: **033/381 81 34**

www.cavojsky.sk e-mail: **cavojsky@cavojsky.sk**

• OKNÁ •
• DVERE •

• PARAPETY •
• SIETKY •
• ŽALÚZIE •
• ROLETY •

TOPTIEN Kukučínová 27, Trnava
 Termín návštevy je potrebné
 dohodnúť telefonicky.

PREDAJ | Žalúzie (vnútorné, vonkajšie)
MONTÁŽ | Látkové roletky - markízy
OPRAVY | Parapety
SERVIS | Sieťky - vertikálne žalúzie
 | Rolety (plastové, hliníkové)

AUTORIZOVANÝ PREDAJCA | **LEWELAND**

info@toptien.sk **0903 848 837**

**Upečiem prasiatka,
 bavorské kolená
 a bravčovú šunku
 s kožou.**

OPRAVA
 • automatické
 práčky
 • elektrospectrebiče
 • plynospectrebiče

Pečiem v šamotovej peci.
Tel: 0915 457 637

033/5549 016
0915 756 849



STREMAR

Hydroizolácie
 & Prístrešky & Jazierka
 & Bazény & Realizácie
 plochých a zelených
 striech a iné...

kontaktujte nás
0905 925 194
 stremartmb@gmail.com
 stremarhydroizolacie.sk



STONE INDUSTRY SRO

KAMENÁRSTVO

Predajne s vystavenými pomníkmi:

Bíňovce **OPÄŤ OTVORENÉ**
 pri hlavnej ceste
 (oproti futbal. ihrisku)

Po - Pia: 9:30 - 16:30 | Sobota: 9:00 - 12:00

Trnava
 Bratislavská cesta 45
 oproti Drevoma, Mikona

Stretnutie na predajni si prosím dohodnite telefonicky

0905 333 339

DOPRAVA ZADARMO

33 rokov
 S VAMI
 1991-2024
 Prvý výrobcu pomníkov
 Slovenskej republiky

Slovenský výrobca pomníkov
 za dostupné ceny, s tradíciou od r. 1991

www.zulovepomniky.sk

JARNÁ AKCIA -40%
ZĽAVY PRE SENIOROV

Láska- neláska

Mám ráda vtáčikov, šak pekne spievajú, sú užitečný, nyčá chrobáky, červíky, muchy a inú hávet. Ale keď sa mi lastovičky nastahovali pot forhaus, nebola som načená. Presvícala som ich, aby si našli u mňa nocľach na inom mieste. Celý den ich nebolo, prišli až na noc. Ale výte si prectavil jak silno a dôkladne špinily na šeko čo bolo pot forhauzom uložené. Nebolo pomoci, tak som kúpila umelohmotného orla a vranu. Jeden rok bol pokoj, bály sa ich a négde sa otstahovali. Poradila som to aj kamarátke v Trnave, kerej holuby špinily na balkón a vtáci jej vyzdobávaly hrach v záhrade. Jednu vranu posadila do hrachu a druhú zavesila na balkón. V záhratke okolo vrany hrach roste, ale o meter dál je vyzobaný. A na balkóne sa vtáci schádzajú a kurizujú tej umelej vrane.

Zalúbene ščebocú a obzývajú si hu. Taký má z nej chosen, že balkón má ešte špinavší jako pret tým, kým tam vrana nebola. No čo už, láske neroskážeš. U mňa je to podobne. Mojih umelých vtákov, kerý maly strašiť lastovičky, si chodzá okukávať krdle z celej dzedziny. Né len z našej, možná aj ze susednej. Nemajú tu už nablízko človečého neprátela, kerý chodzil z flintu po záhrade a strýlal na šeko, čo sa pohlo. Ten už dochodzil, už dostrýlal. Týto vtáčce pytačky sa konaly v apríly a nevým, čo sa bude robyt teras v máji, kerému hovorá mesác lásky. Opísala som vám lásku- nelásku a čekám či ke mne vráca lastovičky.



» **babka Blašková**

Možno je to tak

Májová bryndza

Nejde o to kto a s kým
by z nej rád varil halušky,
len ak múdre slovo pri tom padne,
nech nezostane prilepené na dne.

Koniec civilizácie

Spomaleným vývojom
môžeme sa dostať do doby,
kedy nás už neohrozia
ani civilizačné choroby.

Ktoré cudzokrajné zvieratá

zablúdia do našich hôr
lepšie nevedieť,
budeme ešte radi spomínať
na naše hnedé medvede.

Poriadok v slovenčine

Pravidlá slovenského jazyka
sú prísnejšie každým rokom,
už nemôžeš ani dobytok
hnať na pašu svinským krokom.

Na letisku bez čakania

Urobia vám aj kolonoskopiu
a každý chorý orgán nájdú,
stačí keď ti z pasu zistia
prepojenie na Al Kaidu.

Nie je priberčivý

Jeden má rád blondínky,
brunetky zas kamarát,
len komárovi je to jedno,
bez rozdielu má každú rád.



» **Eva Jarábková- Chabádová**

KNIŽNICA JURAJA FÁNDLYHO V TRNAVE

Od elixírov po lieky

- prednáška o mágií a vede, tvrdeniach a dôkazoch
- hostka: lekárka a spisovateľka Lívia Hlavačková
- podujatie v rámci cyklu Podvečer s autorkou

13. máj o 17.00 - záhradná čitateľňa

Poézia z vnútornej strany viečok

- host: básnik Erik Ondrejčík, moderátor Pavol Tomašovič a Štefan Kuzma, hudba Zuzana Suchánková
- stretnutie v rámci cyklu Trnavská poetika
- podujatie z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia

15. máj o 17.00 - záhradná čitateľňa

Význam odumretého dreva v lesnom prostredí

- prednášajúci: Ing. Tomáš Olšovský, PhD., bývalý riaditeľ správy CHKO Záhorie a vedecký pracovník v Ústave zoológie SAV
- prednáška v rámci projektu VedoMost

17. máj o 16.30 - záhradná čitateľňa

ŠKOLENIA

Letom svetom internetom

- kurz zameraný na podporu digitálnych zručností seniorov
- podmienkou účasti platný čitateľský preukaz
- počet účastníkov obmedzený
- kontakt: bio@kniznicatrnavas.sk, 033/5511782, kl.14

15. máj o 10.00 - multimediálna študovňa

PRE DETI A TÍNEĎEROV

Deň tulipánov

- stretnutie detí s regionálnymi autormi pre deti pri príležitosti 20. výročia pobočky Tulipán

13. máj o 10.00 - pobočka Tulipán, ZŠ, Ul. M. Gorkého 21

Hravé 3D modelovanie

- workshop pre deti od 7+
- podmienkou účasti platný čitateľský preukaz
- počet účastníkov obmedzený
- kontakt: bio@kniznicatrnavas.sk, 033/5511782, kl.14

14. máj o 15.00 - multimediálna študovňa

SLEDUJTE NÁS

<https://www.kniznicatrnavas.sk/>

BEMAT

Zberný dvor
Mikovíniho 7
Trnava

LIKVIDÁCIA STAVEBNÝCH ODPADOV A VÝKOPOVEJ ZEMINY

PREDAJ KAMENIVA A PIESKU

- riečne kamenivo:** na betónovanie a potery 0-22, 0-4, triedené: 4-8, 16-22, 22-63
- drvené kamenivo:** frakcie: 0-4, 4-8, 11-22, 22-32, 0-32, 0-63 na spevnené plochy, zásypové kamenivo, podklad pod zámkovú dlažbu
- ťažný piesok:** frakcia 0-1

DOPRAVA - vrátane drobného rozvozu

TOVAR VÁŽIME NA CERTIFIKOVANEJ MOSTOVEJ VÁHE ŽIADNY PREDAJ ODHADOM MNOŽSTVA!

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

Zámková dlažba Zavarský

- pokládka zámkovej dlažby
- zemné a výkopové práce minibagrom a mininakladačom

0905 580 848

dlazbazavarsky@gmail.com

KAMENÁRSTVO KAJAL

0948 312 754 / 0948 665 377



TRADIČNÁ VÝSTAVA

náhrobných kameňov v Kajali vedľa cintorína

Počas výstavy
znižené ceny

o 20%



Ku každej objednávke žulové nástenné hodiny **zadarmo**

Mesačné splátky

počas celého roka od spoločnosti
ZINC aj pre dôchodcov



Celý ponúkaný sortiment nájdete na
Kamenosocharstvo Kajal

Platba možná
aj cez
platobný terminál

VÝKUP STARÝCH AUTOBATERÍÍ

**Cena bateriek
od 0,50 €/kg**

Volajte:

0905 964 632 | 031/789 86 28

Cena platí pri osobnom dovoze.
Zvoz od 100 kg zabezpečíme.

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

» Predám komplet kolesá 205/55 R16 cena 200eur, kolesá 225/45 R17 na Mercedes cena 300eur. Tel: 0944327067

02 AUTO-MOTO / iné

» ODKÚPIM STARY PIONIER BABETU SIMSONA STELU VOJENSKU VZDUCHOVKU SOM ZBERATEL PONUKNITE 0915215406

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie .tel.0908 532 682
» KUPIM HAKY LESENIE 0907715027

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» PREDAM KURIATKA. 0918137075

11 HOBBY A ŠPORT

» Predám horský bicykel SPITFIRE - SUPERIOR, cena 80eur a detský bicykel cena15 eur. Tel: 0944327067.
» KUPIM LUDOVE KROJE 0902708047

14 RÔZNE / iné

» Hľadám osobnú asistentku z TT auto výhodou.0908 566 202
» Predám pohrebné miesto na Vansovej, noví cintorín. Je to dvojhrob dá sa prerobiť na jednogrob. Tel.: 0904820312

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» 40 r sympatak s byvaním dvoverčivý, milý, uprimný, hľada dievča na vážny vzťah 0907261901

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.

Riadková inzercia reálit je od 26. 10. 2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

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 operátorov 02 a 4ka.

BOBRIA SILA V AKCII

ČAS NA OSVIEŽENIE!



Top cena
9,99

BESTWAY DETSKÝ NAFUKOVACÍ BAZÉN

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



Top cena
49,99

BESTWAY BAZÉN FAST SET

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



Top cena
104,99

BAZÉNOVÝ VYSÁVAČ „ORCA 45 CL“

Pre bazény do 50 m². S jemnosťou filtra 180 je robot obzvlášť vhodný na rýchle čistenie bazéna.
OBI č. 2444578



Top cena
124,99

BESTWAY BAZÉN „STEEL PRO MAX“

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



Top cena
249,99

BESTWAY BAZÉN FAST SET

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



Top cena
399,99

BESTWAY VÍRIVKA „LAY-Z-SPA MIAMI AIRJET“

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

KAŽDÝ NÁKUP SA POČÍTA!

Zbierajte body a zabezpečte si zľavu až 10 %!

obi.sk/bobri-bonus

**BOBRIE
BONUSOVÉ
TÝŽDNE**

V
1
NAJDÔVERYHODNEJŠIA
ZNÁČKA
2023

OBI®

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

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

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Nepodceňujte spánok, dôležitá je jeho dĺžka aj kvalita

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

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

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

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

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

Hrozia zdravotné ťažkosti

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



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

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

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

• Taktiež je dôležité niekoľko hodín pred spánkom vynechať konzumáciu kofeínu, nikotínu, alkoholických nápojov či väčších, vysokokalorických porcií jedál.

• Rovnako nie je dobré vykonávať fyzickú aktivitu pred spánkom, ale venovať sa skôr relaxačným aktivitám.

• Dôležité je aj správne prostredie v spálni či detskej izbe, ako je vhodná teplota v miestnosti, pohodlný matrac a vankúš, dostatočná tma ako aj ticho a neprítomnosť elektronických zariadení.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

Medzi tieto návyky patrí napríklad:

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

» ren

15. mája 1948

Prvá arabsko-izraelská vojna: Egypt, Jordánsko, Libanon, Sýria, Irak a Saudská Arábia zaútočili na Izrael

Výročia a udalosti

16. mája 1929

Akadémiu filmových umení a vied po prvýkrát udelila ceny za zásluhy, známejšie pod **menom Oscar**

Výročia a udalosti

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURČKY 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 TÝŽŇOVÉ

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
ROZVOJ ZABEZPEČÍME

HYDROIZOLACIE-IZOLTIM.SK

PLOCHÉ STRECHY
Komplexné služby v oblasti hydroizolácií a tepelných izolácií.

Prijímame nových pracovníkov izolátorov plochých striech

Obhliadka, poradenstvo a cenová ponuka ZDARMA!

0908 701 103 | www.hydroizolacie-izoltim.sk

One Trade s.r.o. **Výroba a predaj palivového dreva**
Sereď, Ul. Ku Campingu - areál kasárni

www.drevodokrbu.sk

- guľatina
- sypané
- paletované
- preprava dreva
- REZIVO Agát/Dub

0915 445 364

PONUKA TÝŽDŇA

RODINNÝ DOM
4 izbový rodinný dom na 7á pozemku v obci Dechtice, 165 000€

MAXIS REAL
REALITNÁ KANCELÁRIA

TOP NA PREDAJ

- 1-IZBOVÝ BYT - HORNOPOTOČNÁ UL., novostavba (41m²+terasa 9m²) - 153 000€
- 2-IZBOVÝ BYT - HORNOPOTOČNÁ, novostavba (47m² + terasa 7m²) - 169 000€
- 4-IZBOVÝ BYT - VETERNÁ UL., čiastočná rekonštrukcia (83m²+4m² lodžia+16m² pivnica) - 175 000€
- RODINNÝ DOM - DOĽANY, starší (100 m² dom, pozemok 10á) - 135 000€
- RODINNÝ DOM - BOLERÁZ-4,5 izbový (dom 120m², pozemok 10,4á)-175 000€
- RODINNÝ DOM - CÍFER, tichá lokalita (dom 100m², pozemok 4,5á) - 146 000€
- ZÁHRADKA S CHATKOU - MODRANSKÁ CESTA 292m² - 37 000€

Bc. Radovan Lehuta
0903 469 745

Viac nehnuteľností nájdete na našom webe **www.maxisreal.sk**

PRÁCA
(ZIVNOSŤ)

V Trnave
KONTROLÓR KVALITY

8 €/hod + bonusy

NÁSTUP
IHNEĎ

0800 500 808 / 0800 500 909
nabor@projob.sk



NOVÁ POMÁKA

ProJob

Hi!adáme brigádnikov



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

Možnosť týždenného vyplácania

Kontakt: 0907 842 092 / 0907 171 888

Dopravná spoločnosť zo Serede

prijme vodičov
sk. C a E



s vysokým pracovným nasadením
na vnútroštátnu prepravu

Ponúkame plat
1 900€ v čistom

Volajte v prípade
ak máte vážny záujem

0905 516 573

STREDNÁ PRIEMYSELNÁ ŠKOLA
DOPRAVNÁ TRNAVA



Škola zapojená do programu

Erasmus+

Partnerská škola Fakulty elektrotechniky informačných technológií Žilinskej univerzity

Študentská 23, 917 45 Trnava, tel.: 033-552 11 61, e-mail: spsdt@zupa-tt.sk, www.spsdt.sk

ponúka v rámci celoživotného vzdelávania a vzdelávania dospelých

Od 1.9.2024 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.spsdt.sk – o škole – externé štúdium)
- prihlášky prijímame do 30.6.2024

zároveň ponúkame

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.spsdt.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.spsdt.sk

VÝKUP
KROJOV

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

0908 627 952

Prijmeme

muža / ženu
na pozíciu
ČAŠNÍK /
ČAŠNÍČKA
do pohostinstva
v Biňovciach
krátky / dlhý týždeň
nástup možný ihneď

50€/deň v čistom
+trngelty

0948 011 605

RÝCHLOČISTIAREŇ
PERIA

ŠÍTIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení
inzerátu
čistenie+vankúšik, alebo
nákupná taška ZDARMA

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel:0905 267 750 TRNAVA

KANÁL SERVIS

RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
MONITORING KAMEROU

DOPRAVA ZDARMA

0918 907 920
www.kanalservis.sk

PLOCHÉ
STRECHY

0905 662 229

DREVENÉ ROLETY



- výmena popruhu
- náter roliet
- generálne opravy aj tých najstarších roliet
- nové drevené rolety

mobil: 0903 349 274 | mail: info@eslinder.sk | www.eslinder.sk

Reštaurácia Lobster, Slnčné jazerá Juh Senec
hľadá do pracovného pomeru alebo na brigádu

- kuchára /-ku
- pomocného kuchára /-ku
- časnika /-čku

Info: 0903 210 677



Vypratávanie
domov
a bytov

0944 669 354

MASÁŽE
A PEDIKÚRA

V pohodlí
Vášho domova!

Objednávky:
0948 02 77 55

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
brojterové
a nosnicové kuriatka
husí, kačky,
husokačky, morky

www.hydinashop.sk
0944 842 953

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

RollingCenter



automatizácia brán



alarmy, videovrátnici



garážové brány



markízy,
tieniaca technika



kované a nerezové
diely

Oplatí sa!

TOP

PONUKY

TÝŽDŇA

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%**

-10%*

ZĽAVA

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

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

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

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

Služby
Špičkovej
Kvality

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**

**UŽ OD
379 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

	Š x V x D	
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 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
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.

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 **galerica.sk**

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí do roku 1945

Celá SR

0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

11 ROČNÉ SKÚSENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT 7016
HNEDÁ 8003
HNEDÁ 8017
BIELA 9016

Hliník

LETO SA BLÍŽI!

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

Montujeme po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730

OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

TRNAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 49 930 domácností

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

ROTTNER
*The Spirit of Safety*Predaj trezorov, archivačných skríň,
schránok a eurosortimentu

WWW.ROTTNER-TREZORY.SK | OFICIÁLNY E-SHOP ROTTNER



www.autojj.sk

Servis
pre vozidlá
FORD25 ročné
skúsenosti
s opravou
vozidiel
Fordservisné prehliadky so zápisom
do elektronickej servisnej knižky

originálne náhradné diely Ford

AUTO J&J

Priemyselná 9, Trnava

033/ 55 32 613-615

P.N.T. nábytok

matracové a posteľové centrum

Materasso

Meranie vhodnosti matracov
dekou X-SENSOR

pre zdravší spánok

16.05.2024 od 12.00 do 17.00 hod.

OD Jednota, Trojičné námestie č.9, Trnava na 1. poschodí

QB
výroba | oprava
ŽALÚZIE
ROLETY
0904 237 414CHILL POINT
LASER ARENA
Suchovská
cesta 12, Trnava
Letný tábor
VSTÚP DO CHILL POINT TÁBORA, KDE JE KAŽDÝ HRDINA.
Letný laser game tábor pre deti od 7 do 15 rokov
Termíny 2024
01. - 05. 07. 05. - 09. 08.
15. - 19. 07. 19. - 23. 08.
Cena 165 €
ALL INCLUSIVE
chillpoint.sk

REKONŠTRUKCIA

✓ domov	✓ omietky	✓ hydroizolácie Fatrafol
✓ bytov na kľúč	✓ zámková dlažba	✓ izolácie domov
✓ nadstavby a prístavby	✓ strechy	✓ elektroinštalácia
✓ zateplenia domov	✓ altánky	✓ jadrá a nátery striech
✓ fasády	✓ oplotenia	✓ maľovky

VYPRATÁVANIE domov, bytov, záhrad,
poválí, pivníc, garáží a nebezpečného
odpadu azbest, eternit

0904 865 898

YELLOW TAXI

0333 03 03 03

RÁD
ŠOFÉRUJEŠ?HĽADÁME
VODIČOV

HPP | BRIGÁDA | EXTERNE

ROZŠIRUJEME
VOZOVÝ PARK

VIAC INFORMÁCIÍ

YELLOW@TAXISLUZBATRNAVA.SK

0918 407 326

Triedime odpad – praktické rady krok za krokom

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

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

Takto sa to robí:

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

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



Ilustračné foto.

autor foto renáta kopáčová

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

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

spotrebič je rovnakého typu – teda napríklad chladnička za chladničku,

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

» ren

AMERICAN & OLDTIMER CARS MEETING

The Mall Trnava, Nová ul.10, Trnava

PROGRAM

- 11:00 – 12:00 príchod vozidiel
12:00 – 13:00 kapela RESTIME
13:00 – 16:00 prezentácia vozidiel
súťaže
vyhodnotenie súťaží
16:00 – 16:30 kapela TEXAS
17:30 autokino

11.05.
2024

ATRAKCIE

- skákacie hrady, kolotoče
 - jazdy na koňoch
 - indiánska show
 - maľovanie na tvár
 - občerstvenie
- atrakcie sú pre deti **zadarmo**

VYHRAJ v tombole **dovolenku** & **JEEP na víkend** a ďalšie ceny



Všetky informácie na www.garagev8.sk alebo www.facebook.com/garagev8trnava

mediálny partner

TRNAVSKO



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

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

Trenčiansky hrad

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



Trenčiansky hrad.

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

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

Manínska tiesňava

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

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

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



Manínska tiesňava.

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

Informácie a foto poskytl
Krajská organizácia cestovného
ruchu Trenčín región

» ren

Kovovýroba
výroba brán a zábradlia 0911 48 68 38

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €
Dosekávanie písma
Bez demontáže pomníka !!
Dátum 100 €, inak 10 €/znak
Obnova písma 1,30 €/znak
Tabuľky, fotografie, vázy, svietniky, umučená
Doprava a impregnácia ZDARMA
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk
MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV frézovanie od 15€/m
- frézovanie 1 m - 15 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- zľava 35% na materiál
- obhliadka zdarma, dohoda istá
0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

Stavebná firma Rekonštrukcie domov a bytov

• Zatepovanie a fasády • Pokládka zámkovkej dlažby
• Dlažby - obklady • Sadrokartónové práce a ďalšie stavebné práce
• Drevozomy a altánky
• Izolácia plochých striech
0944 669 354

Stavebná firma vykonáva

altánky, prístrešky, opravy a náter striech, výmena krytiny, rýn, izolácie striech, zateplenia domov-fasády, izolácie domov, obklady a jadrá.
0944 805 999

Zateplenie domov-fasády

rekonštrukcie bytov-domov, omietky, sadrokartóny, dlažby, maľovanie, výmena rýn, altánky a prístrešky.
0907 382 062

VÝPREDAJ
AVON 205/55 R16 91V
109,90 € **54,90 €**
v pneuservise alebo online: www.mikona.sk
MIKONA
... ON THE ROAD

KP KEPRO to najlepšie riešenie pre moderné domy

EUROOKNÁ A DVERE

• HLINÍKOVÉ OKNÁ
• PLASTOVÉ OKNÁ
• Posuvné systémy
• Exteriérové žalúzie a doplnky
• Zastrešenie terás
• Bioklimatické pergoly a markízy

AKCIA NA VONKAJŠIE ŽALÚZIE A OKNÁ

Trnava, Suchovská 5, 0911 391 426, 0902 469 252
info@eurokepro.sk, www.eurokepro.sk

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
100% odstránenie vlhkosti
www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

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

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

Odborníci radia kedy a ako začať s učením

Naučme deti ako si správne umývať ruky

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

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

Kedy a ako začať s učením

S vytváraním vhodných hygienických

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

Aktivity v materskej škole

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



Ilustračné foto.

zdroj foto berggeschwister pixabay

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

Kedy a ako často

Deti by sa mali podľa odborníkov nau-

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

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

Zdroj informácií Úrad verejného zdravotníctva SR / Fb

» ren

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@servisokientnava.sk | www.servisokientnava.sk

ROVAMI

Vášho starého tátoša ODVEZIEME A VYRADÍME priamo u Vás doma

Predaj použitých náhradných dielov na všetky druhy vozidiel

Autorizovaný spracovateľ

RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

Sládkovičovo | Bernolákovo » 0902 457 777

www.AUTOVRAKOVISKO.sk

Dlhoročné skúsenosti
Vysoká kvalita
Množstvo spokojných zákazníkov

Výroba na mieru

Sedačky a posteľe

Radi pomôžeme aj vám, kontaktujte nás
0915 744 617

www.bp-design.sk f BP Design Design BP200

STRECHY predávame montujeme

Zavolajte, za ponuku nič nedáte!

Zľavy na krytiny až do - 50%

OHÝBAME PLECHY na ohýbačke

Lindab **MEDITERRAN** **TONDACH** **BRAMAC**

škrídly plechové klasické | trapézy | odkvapý | krovy | pur-panely | montované haly, domy

tel.: 0905 577 222
0905 598 924

www.stresnekrytiny.sk



doctor optic

OČNÁ OPTIKA

-50%

17.-19.5.

VŠETKY
OKULIAROVÉ SKLÁOC GALÉRIA, VETERNÁ
TRNAVA

0940 944 255



WWW.DROPTIC.SK

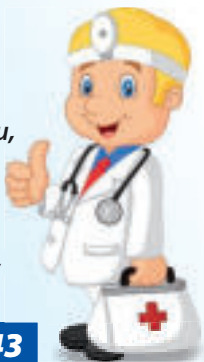


OPTIKADROPTIK



DR.OPTIK_SK

DIAGNOSTICKÉ CENTRUM

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

HYDROIZOLÁCIE
PLOCHÝCH
STRIECH FATRAFOL

- ✓ Nátery striech
- ✓ Zateplenie domov, fasády
- ✓ Kompletné stavebné práce

0902 353 085

Thuje Smaragd

od 6 €

www.tuje.sk

0905 343 909

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 ZM PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.

Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát,
my všetko odhlásime za Vás.

0915 261 120

Predaj mladých
nosníc7-týždňové vysokožnáškové
mládky plemeno DOMINANT

5 € / ks

Predaj kŕmnych
zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME

Dovoz priamo na adresu

Farma Frajkovci: 160 Veľčice

frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

0940 658 399
0905 355 145Frézovanie
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 NEREZPLOCHÉ
STRECHY

0905 662 229

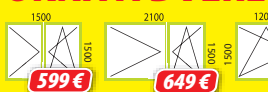
Inzeráty

0905 534 595

R&T TRADE

SME PRVÁ FIRMA, KTORÁ
NEVYBERÁ ZÁLOHU NA OKNÁPLASTOVÉ
OKNÁ A DVERE

Vonkajšie hliníkové rolety



599 €

649 €

899 €

10% ZĽAVA
vymalovanie
interiéru
pri výmene okien

0903 342 475 | rttrade11@gmail.com

PALIVOVÉ
DREVOPOLIENKA BUK, DUB, HRAB,
SMREKOVÉ PELETYNeváhajte sa zásobiť
palivovým drevom už dnes!

0917 649 213

NAJLACNEJŠIE
VYPRATÁVANIE
DOMOV-BYTOV,
ZÁHRAD, POVÁL
BÚRACIE PRÁCE

0949 506 153

**INSTALL
MONT, s.r.o.**



voda



kúrenie



plyn

Riešime veci komplexne

- **Rekonštrukcia rozvodov v bytových domoch**
- **Hydraulické vyregulovanie TUV a UK**
- **Plynifikácia**
- **Rekonštrukcia „AZC“ kanalizácie**
- **Montáž a demontáž vodomero**
- **Čistenie a monitoring kanalizácie**

**REHAU
QUALITY**



ŠPECIALIZOVANÝ
PARTNER



0903 117 530



install-mont.sk

Medzi kobraami v džungli

Súostrovia Andamany a Nikobary v Indickom oceáne ničím nezaostávajú za bielymi plážami Thajska či Myanmarska, ku ktorým sú geograficky najbližšie. Teritoriálne patria k Indii. Okrem nádherných pláží sa na ostrovoch rozprestiera hustá džungľa, plná kobier a iných nebezpečenstiev.

„Je extrémne náročné dostať sa cez nepriechodnú džungľu do odlahých oblastí,“ hovorí Santosh Kumar. Pôsobí ako diakon vo farnosti Panny Márie ustavičnej pomoci v Kalapahade na severných Andamanoch. „Pri predieraní sa hustým porastom myslíme na ľudí, ktorí sa rovnako ako my presekávajú cez džungľu, aby prišli na svätú omšu. Zdolávajú pritom často aj niekoľko kilometrov. To nám spolu s farárom dodáva silu pokračovať,“ poukazuje Santosh na veľkú vieru kresťanov, ktorí žijú v najvzdialenejších častiach farnosti. „Keď prideme do kaplniek, nikdy ich nenájde prázdne - ľudia majú smäd po Eucharistii a modlitbe.“

K niektorým kaplnkám vedú aké-také cesty. Kňaz a diakon na nich často využívajú motorku, ktorú farnosť dostala od nadácie ACN – Pomoc trpiacej Cirkvi. „Motorka je pre nás veľmi užitočná. Keby sme ju nemali, nemohli by sme plniť naše poslanie a navštevovať dediny vzdialené 10, 20 alebo aj 30 km,“ vysvetľuje Santosh. V mnohých

dedinách nie je elektrina a ľudia trpia nedostatkom pitnej vody. „Vždy si nejakú poradíme,“ neštráca optimizmus diakon.

Santosh v týchto dňoch prijme kňazskú vysviacku. Je vďačný za to, že ho pri štúdiu ako prvého seminaristu na Andamanoch a Nikobaroch podpořovala nadácia ACN. Jeho cesta povolania sa začala nečakane, po vrúcnych modlitbách za uzdravenie svojho otca. „Nikdy som nepomyslel na to, že sa stanem kňazom, ale potom môj otec ochorel na rakovinu. Modlil som sa k Bohu a to začalo meniť môj život,“ spomína. Po otcovom vyliečení Santosh cítil, že ho to ťahá ku kňazstvu: „V našej diecéze je veľmi málo kňazov. Vnímam som túžbu ľudí po Kristovi a po sviatostiach, a rozhodol som sa odpovedať na Božie volanie a slúžiť jemu i ľuďom.“

www.acnslovensko.sk



» acn zdroj foto ACN

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

Záhřada
Dom Byt

Najlacnejšiu bránu a plot si poskladáte sami z našich polotovarov

Najvýhodnejšie ceny pohonov
Montáž a servis pohonov

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

DREVENÉ konštrukcie

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE TERASY
ZASKLENIE PRÍSTREŠKU
PRÍSTREŠKY
BIOKLIMATICKÉ PERGOLY
BALKÓNY a LODŽIE
SCREENOVE ROLETY
BETÓNOVANIE a DLAŽBA

DOPYT@OLIMONT.SK

0908 077 040

WWW.OLIMONT.SK

Nehľadajte 2-3 firmy.
My sa o všetko postaráme.

HLINÍKOVÉ konštrukcie

BIOKLIMATICKÉ PERGOLY

DOM KAVY

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5 ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

KOVOŠROT VAŠIN s.r.o.

Prevádzky:
ČÁRY
GBELY (objekt tehelne)
HOLIČ (pri smaltovni)

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

www.kovosrotvasin.sk

Tel: 0903 373 854

Akcia platí pri registrácii do vernostného programu, do 31.5.2024. Všetky informácie v predajniach.

EKO-PROFIL
výborne stabilizovaných okien

NARODENINOVÉ CENY
OKNÁ | BRÁNY | TIENENIE

TRNAVA: Piešťanská ul. - Aquapolis
0918 463 941, 033 / 533 19 14, tt@ekoprofil.sk

www.ekoprofil.sk

TTzel24-19 strana 7

Pracovné príležitosti!

Staň sa súčasťou nášho tímu v TRNAVE!



O nás

Celosvetovo úspešná spoločnosť HOERBIGER ako globálny leader v oblasti súčiastok pre piestové kompresory s radosťou oznamuje otvorenie novej pobočky v areáli CTPark pri Trnave. Spoločnosť HOERBIGER je zastúpená v 43 krajinách a celosvetovo zamestnáva 6.174 zamestnancov v 133 zastúpeniach.

Obsadzované pracovné pozície



Obsadzované pozície nájdete tu, prípadne pošlite Vaše CV na email: info-hoeza@hoerbiger.com

www.hoerbiger.com/en/career/open-positions.html

Blížiac sa otvorenie nášho najnovšieho závodu predstavuje významný míľnik, pretože sa bude venovať výlučne výrobe kompresorových jednotiek pre trh s vodíkovou mobilitou. Kompresorové jednotky sú základom pre infraštruktúru vodíkových čerpacích staníc v oblasti verejnej a nákladnej dopravy. Cieľovou skupinou sú nákladné vozidlá, autobusy, vlaky a lode.

Výstavba nového závodu v blízkosti výjazdu z diaľnice D1 bude čoskoro dokončená a v nadchádzajúcich mesiacoch obsadíme viac než 20 pracovných miest, pričom plánujeme ďalšie rozširovanie tímu, aby sme boli pripravení na rastúci trh vodíkovej mobility.

Produkty spoločnosti HOERBIGER slúžia renomovaným zákazníkom v energetike, spracovateľskom priemysle, automobilovom priemysle, strojárstve, bezpečnostnej technike a elektronickom priemysle.

S inováciami pre dekarbonizáciu a energetickú transformáciu spoločnosť HOERBIGER už dnes podporuje zmeny pre lepší zajtrajšok. Nadácia HOERBIGER ako väčšinový akcionár zachováva 129-ročné podnikateľské dedičstvo a zabezpečuje stabilitu, nezávislosť a orientáciu na budúcnosť.

Obsadzované pracovné pozície

-  Operátor – strojný technik senior
-  Operátor – strojný technik
-  Operátor – potrubár
-  Operátor logistiky
-  Plánovač výroby
-  Technik pre inštalácie a uvádzanie do prevádzky

Prečo pracovať pre nás?

- ☒ 1-zmenná prevádzka
- ☒ Startup atmosféra s podporou nadnárodnej 129 ročnej strojárenskej spoločnosti
- ☒ Možnosť kariérneho rastu
- ☒ Kultúra otvorenosti a spolupráce
- ☒ Motivujúce finančné ohodnotenie
- ☒ Firemné benefity

STE PROAKTÍVNY, NA DETAILY ORIENTOVANÝ PROFESIONÁL S VÁŠŇOU PRE TRVALÚ UDRŽATEĽNOSŤ BUDÚCNOSTI? NENECHAJTE SI UJSŤ ŠANCU PRIDAŤ SA K RASTÚCEMU TÍMU A ZMENIŤ SVET K LEPŠIEMU!



HOERBIGER