

TRNAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 49 930 domácností

**PALIVOVÉ
DREVO**

BUK - DUB

0918 519 400

SYPANÉ

METROVICA

All you can eat



Vajanského 22, Trnava
vedľa Krajského súdu

7,90€
so sushibarom

**Zvýhodnené ceny
na vozidlá skladom**

SUZUKI



Príďte si vyskúšať naše novinky

Túžite po novom Suzuki? Nech už sú vaše finančné možnosti akékoľvek, vďaka financovaniu cez Suzuki Finance si môžete S-Cross, Vitaru a Swift odviezť domov ešte dnes.



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 vykupíme Vaše jazdené vozidlo.

**EASY WAY
3+7**
ROČNÝ ÚROK 3,99% (vč. poplatkov)

**SUZUKI
FINANCE**

TT-TAXI

0904 95 95 95
www.tt-taxi.sk



**1 jazda
3,50€**
v Trnave

**Doprava
na letiská**

BRATISLAVA 38€

VIEDEN 95€

BUDAPEŠŤ 180€

KOMPLETNÝ CENNÍK NÁJDETE NA NAŠOM WEBE

**šetríme prírodu
jazdíme ECO**

**Hľadáme
3-IZBOVÝ BYT
do 165 000,-
NA PREDAJ
v Trnave**
0903 229 119

01-0018

**ELEKTRIKÁR
JURAJ JAMRICH**



elektroinštalácie
rekonštrukcie
el. prípojky
výmeny
opravy

0949 188 961

01-0004

**Hyperbarická
komora**

oxydea.sk

Čistý kyslík

Pomáha pri liečbe:

depresie a stresu, diabetu,
osteoporózy, postcovidových príznakov,
športových úrazov,
cievných a neurologických problémoch,
psoriázy, popálenín, chronickej únavy

0918 182 593

Pol'ná 23, Biely Kostol
otvorené denne 7:00 - 18:00

Vhodné pre všetky
vekové kategórie vrátane detí

od 30€
/procedúra

39-0020



Pablo

SI TVOR, ktorý rád TVORÍ?

Súkromná základná umelecká
škola Pablo prijíma žiakov
k novému školskému
roku 2024/25

Info a prihlášky:

0911 058 557 0948 341 160 info@szuspablo.sk

08-0118

Bezplatný týždenník

TRNAVSKO

EV 6223/24

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

Ročník I, Vydanie 17, týždeň 34/2024.

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

INZERCIA

Mgr. Jozef Belica 0905 534 595
Matúš Vanta 0905 333 832
Mgr. Martin Zielosko 0905 943 528
Bc. Dominika Kondulová 0910 698 446

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, Kličovany, Borová, Brestovany, Horné Lovčice, Bučany, Čífer, Dchtice, Dlhá, Dobrá Voda, Dolná Krupá, Dolné Dubové, Dolné Lovčice, Dolné Orešany, Horná Krupá, Horné Orešany, Hmčiarovce nad Parnou, Jaslovské Bohunice, Kátiovce, Košolná, Križovany nad Dudváhom, Lošonec, Majdichov, Malženice, Náháň, Opoj, Ružindol, Slovenská Nová Ves, Smolenice, Suchá nad Parnou, Špačince, Šúrovce, Vlčkovce, Voderady, Zvončín, Zavar, Trstín, Zelenec, 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	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SALANSKO
HC	30330	HILOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TT	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TN	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko

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

Prvá pomoc pri uštipnutí hmyzom

Uštipnutie hmyzom nie je v letných mesiacoch ničím neobvyklým. Zvyčajne sa nezaobíde bez drobných či väčších opuchov a nepríjemného svrbenia postihnutého miesta. Niekedy sa však môže dostať aj alergická reakcia. Preto je dobré vedieť, ako uhryznutie a uštipnutie od hmyzu správne ošetriť a čo robiť, ak sa prejavia príznaky alergie.

Pozor by sme si mali podľa odborníkov dávať na včely, osy aj mravce. „Ak neviete identifikovať hmyz, ktorý vás poštípal – nevadí, prvá pomoc je rovnaká,“ uvádza na sociálnej sieti Slovenský červený kríž a pridáva nasledovné rady:

- Pokiaľ v rane vidíte žihadlo, opatrne ho vysuňte z rany. Nikdy ho nestláčajte na jeho konci, pretože tam má jedové vaky a stlačením by ste jed vypudili pod kožu.

- Náhla bolesť je normálnym sprievodným znakom. Podľa rozsahu reakcie chladte postihnuté miesto studeným obkladom. Ak je vpich v ústach – cmúľajte ľad, pretože chlad spomaľuje vstrebávanie jedu.

- Ak je postihnutá končatina, dajte ju do zvýšenej polohy, aby ste zmiernili opuch.

- Ak ste alergik, užite lieky – antihistaminiká, ktoré máte predpísané lekárom. Ten vám môže pre istotu predpísať aj adrenalínové pero, ktoré si môžete sami aplikovať do vonkajšej strany stehenného svalu v prípade anafylaktickej reakcie. Tá môže nastúpiť s miernymi príznakmi, ktoré však náhle môžu vyústiť až do anafylaktického šoku.

Všimajte si preto:

- pokles tlaku – závraty,
- sťažené dýchanie, bolesť na hrudi, pískanie,
- opuch jazyka, krku, či tváre,
- bolesť brucha, vracanie, hnačka,
- vyrážka, začervenanie kože, jej svrbenie až bolesť

V takom prípade vždy volajte na tiesňovú linku 155 alebo 112. Najrizikovejšie skupiny z hľadiska ohrozenia života po uštipnutí hmyzom sú dojčatá, seniori a alergici.



» ren
zdroj foto terski pixabay

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

KROKODÍL
Predaj hydiny na ďalší chov
Senica
Čáčovská cesta 5315/125
0907 144 225, milanzburi@gmail.com
facebook.com/Krokodil Čáčov
www.hydina.eu
Jesenný predaj mládok pred znáškou začíname
3. septembra 2024
Po dohode možnosť dovozu
Predávame aj krmné zmesi Versele laga

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

One Trade S.R.O. Výroba a predaj palivového dreva
Sereď, Ul. Ku Campingu - areál kasární
www.drevodokrbu.sk
-gulatina
-sypané
-paletované
-preprava dreva
-REZIVO Agát/Dub
0915 445 364

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

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

Simunek.sk
viac ako **300** strojov
HRAVO odnesie aj 10 TON
Prenájom VZV
pracovných plošín, privesných vozíkov, manipulátorov a inej techniky
rozvoz zabezpečujeme
všetky druhy pracovných plošín
Modranská cesta 3166/2, Trnava
0905 552 287
prenajom@simunek.sk

AUTOSERVIS
osobných a dodávkových vozidiel všetkých značiek
náhradné diely
obhliadky
lakovanie
opravy
SERVISNÉ PREHLIADKY a náhradné diely
ORIGINALNE FORD
náhradné diely | certifikované prehliadky
zmluvný servis pre všetky poisťovne
AUTO J&J
www.autojj.sk
033/ 55 32 613-615
Priemyselná 9, Trnava
30 rokov skúseností



BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA **AUGUSTOVÁ** PONUKA

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK S

OBI





Od 25 m²*

9,99
m²

DLAŽBA „DOLOMITI“
Rozmery: 60 × 60 cm, mrazuvzdorná, vzhľad prírodného kameňa, oter 3, protišmykovosť R9. Obsah balenia 1,08 m². OBI č. 1570829



Od 25 m²**

7,99
m²

**LAMINÁTOVÁ PODLAHA
„CLASSIC“ GAŠTAN PIAGOLA**
Rozmer dielca 1 292 × 193 × 8 mm. Obsah balenia: 1,994 m². Vhodné na pokládku na podlahové vykurovanie. OBI č. 2383099

Od 4 ks***

59,99
ks

INTERIÉROVÉ DVERE „MARINO 10“¹
Dostupné veľkosti 60, 70, 80 a 90, ľavé alebo pravé, rám z MDF dosky, stabilizačná výplň voštiny. Povrchová úprava lakovaná doska HDF. Saténové sklo SATYNA 4 mm (hladké/matné), čierne rámčeky. OBI č. 2516904 a i.

* Cena pri kúpe 1 bal.: 12,09 €/m². Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 12,09 €/m². Cena pri kúpe od 25 m²: 9,99 €/m².
** Cena pri kúpe 1 bal.: 9,99 €/m². Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 9,99 €/m². Cena pri kúpe od 25 m²: 7,99 €/m².
*** Cena pri kúpe 1 ks: 69,99 €/ks. Najnižšia cena v období 30 dní pred znížením ceny tovaru: 69,99 €/ks. Cena pri kúpe 4 a viac kusov pri akejkoľvek kombinácii veľkostí a otváracosti kridla: 59,99 €/ks. Cena bez kovania a zárubne.
¹ Cena bez kovania a zárubne. Platí od 1. 8. do 31. 8. 2024 alebo do vypredania zásob. Platí len pre predajne: OBI Banská Bystrica, OBI Trnava, OBI Zvolen a OBI Žilina.

NAJDOVEREJNEJŠIA
ZNAČKA
2023

obi.sk



KAMENÁRSTVO



**DOPRAVA
ZADARMO**

Predajne s vystavenými pomníkmi:

Bíňovce **OPĽAŤ 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



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

www.zulovepomniky.sk

LETNÁ AKCIA -40%
ZĽAVY PRE SENIOROV

Nescená náščeva

Tesne pred Vánoci, vtedy sa obchodníkom darý najvác, pristála mi pri dome bída dodávka. Myslela som si, že ide syn, no nebolo to tak. Na okno mi zabúchal cudzí chlap. Otvorím okno, on ma oslovil po méne a podáva mi ruku, ale já jemu né. Pýtam sa ho, či sa poznáme, on že áno, no ja že né. Vyprává, že dovážal do dzedziny objednané jablká, jonatánky a vymenúval niekoľko domácností, keré si ich prebraly. Ale jedna krabica mu zostala a on hu nepoveze domov, ale daruje hu mne. Vysvetlila som mu, že mám v záhrade jablone a jablká aj na rozdávány. Z maďarským prízvukom, z úbohú slovenčinu ma presvečoval, že jablká sa teho roku neurodzily, tak nemôžem mat. Furt mi tlačil krabicu do okna a já ven.

Bolo ich tam asi pet kilov. Nescem jeho jablká, to som mu tvrdzila a any mu nemám čo za ne dat. On skromne podotkol, že stačí, jak dám 30 evrov. Ja som si myslela, že sa asi zbláznil, alebo došól z druhej planéty, keď hodzil takú cifru. Vyšlo by to na 6 evrov za kilo a v obchode stoja okolo evra. Šak sa dohodneme, otravoval dál, dajte 25. Ja vám nedám any cent! Tak 20, aby som ich nenésoł domov. To ma už celkom dožralo, bol drzý a neodbytný. Jak ihnet nezmiznete, volám políciu. Ket som začala stahuvat na okne ťažkú drevenú roletu, tak sa nalakal a utékol aj z „pokladom“. Na aute som si všimla ŠPZ, že mal na začátku áčka. Jablká mi nevnučil, ale nechal mi tu bacily chrípky kerú som si desat dní odležala. Tak také sú nescené náščevy.



» **babka Blašková**

Možno je to tak

Horúci august

Na každú sviňu sa varí voda, len radšej inokedy skúste a nevaríte všetci v auguste.

Rastú rady lavičiarov

V ostatnom čase sa zlepšila v meste doprava, chudobnejší začali odbočovať radšej doľava.

Nový vládny program

Nič nestihnú vyriešiť, nemajú čas ani spávať taký dlhý majú zoznam koho budú odvolávať.

Nízka pôrodnosť

Namiesto nízkej pôrodnosti nás v lete trápi problém iný, nevieme kam odložiť svoje deti cez prázdniny.

Tak to je koniec

Letné dni bezstarostne plynú a odrazu koniec sveta, na pol dňa vyplí elektrinu.

Historicky dokázané

Bez dôkazov nikdy tomu neverili by ste, že politici stále noví a chyby vždy tie isté.



» **Eva Jarábková-Chabádová**

KNIŽNICA JURAJA FÁNDLYHO V TRNAVE

PRE DETI

Prázdninový superklub 2024

Téma 32. ročníka: UŽITE SI S NAMI LETO V KNIŽNICE ZÁHRADÉ

Vstup na platný čitateľský preukaz, organizovaná skupina vstup 2,-€/dieťa

27. august

ROBOT PHOTON V AKCII
- hravé programovanie robotov

30. august

DIEVČATKO S OBROVSKOU FANTÁZIOU

- predstavenie Divadla TUŠ, odovzdávanie diplomov a cien najaktívnejším superklubákom

• podujatia podporilo Mesto Trnava

každý utorok a štvrtok o 10.00 - knižničná záhrada, Rázusova 1

Prečítané leto

26. august

O KOLAČIKOCH

(slová, pri ktorých pookrejeme)

Čítania a súťaže pre deti. **o 10.00 - Pobočka Tulipán, ZŠ, Ul. M. Gorkého 21**

SÚŤAŽ

Hlavalamy, čo zvládne me hravo sami

• súťaž o skvelé ceny, otázky na www.kniznica-trnava.sk alebo priamo v oddelení pre deti a v pobočkách Prednádražie a Tulipán pri príležitosti 90. výročia narodenia spisovateľa Jozefa Pavloviča

1. - 30. august

VÝKUP STARÝCH AUTOBATÉRIÍ

Cena bateriek od 0,50 €/kg

Volajte:

0905 964 632 | 031/789 86 28

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

Upečiem prasiatka, bavorské kolená a bravčovú šunku s kožou.

Pechem v šamotovej peci.
Tel: 0915 457 637

KUCHYNE & ŠATNÍKY

NAJVÄČŠÍ VÝBER KUCHÝŇ DO BAURINGU!

Hviezdoslavova 3, Trnava
033/55 13 185 | 0905 575 191
skoppo@gmail.com
www.kasna.sk

STAVEBNÉ PRÁCE

sieklik@zoznam.sk
0915 913 657

25 ročné skúsenosti

ZATEPLOVANIE •
POKLÁDKA DLAŽBY •
OBKLADAČSKÉ PRÁCE •
PRERÁBKA BYTOVÝCH JADIER •

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

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ - NÁTERY STRIECH
- ŠKRIDLOVÉ - PRÍSTAVBY
- ŠINDLOVÉ - OPLOTENIA
- HYDROIZOLÁCIE - ZÁMKOVÉ DLAŽBY
- VÝMENA RÝŇ - FASÁDY
- LIKVIDÁCIA AZBESTU - ÚDRŽBA DOMOV
0948 107 877

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž
100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

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

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» KÚPIM STARY PIONIER BAKETU SIMSONA AJ POKAZENE SOM ZBERATEL 0915215406

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie .tel.0908 532 682

» KUPIM HAKY LESENIE 0907715027

09 DOMÁCNOSŤ

» Predám kovový mlynček na hrozno, nový, cena dohodou. Tel: 0907 238198

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Predám zajacov a poštových holubov, tel. 0948014213

» Predám pšenicu a jačmeň. 0948191090

11 HOBBY A ŠPORT

» KUPIM LUDOVE KROJE 0902708047

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Hľadám charakternú, pracovitú a veľmi čistotnú pani na upratovanie 2-izb. Bytu v RD, cca 1x mesačne. Plat 10eur/hod. Značka: SÚRNE. Tel: 0911808262

» Hľadám starobnu dochodkyňu z TT, alebo okolia na sprevádzanie. Auto k dispozícii výhodou benzín hradeny 1 h 5.83 0902 419 756

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» SYMPATICKA 57 R HLADA PRIATELA NA ZOZNAMENIE 0907277466

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.

Príspevok na nových zamestnancov

Znevýhodneným uchádzačom o zamestnanie, mladým ľuďom do 30 rokov, ktorí sú bez práce a nepokračujú ďalej vo vzdelávaní, či v odbornej príprave pomôže úrady práce, sociálnych vecí a rodiny zamestnať sa. Vďaka národnému projektu Finančné stimuly pre zamestnanosť môžu zamestnávateľia získať nielen príspevok na mzdu nového zamestnanca, ale aj na mentora, ktorý ho zaškoli.

Výška príspevku sa vypočítava ako percento z celkovej ceny práce v závislosti od cieľovej skupiny, respektíve stanovenej dĺžky podporovania. Výška podpory sa úmerne kráti v závislosti od dojednaného pracovného času podporenej osoby. „Príspevok je nastavený tak, aby bol zamestnávateľ podporovaný počas celej doby, no zároveň aj aby si postupne nastavil svoje vlastné finančné krytie pracovného miesta. Ide o príspevok od 40 do 10 percent celkovej ceny práce, čo predstavuje pre aktuálny rok sumu maximálne od približne 188 eur do 753 eur,“ uviedol generálny riaditeľ a generálny tajomník služobného úradu Ústredia práce, sociálnych vecí a rodiny Peter Ormandy.

Mentorované zapracovanie, ako jedna z aktivít projektu je určené na podporu zamestnania sa znevýhodnených uchádzačov o zamestnanie a mladých uchádzačov o zamestnanie, ktorí majú vek do 30 rokov, sú nezamestnaní alebo nepo-

kračajú vo vzdelávaní, či v ďalšej odbornej príprave. Dĺžka doby poskytovania príspevku na ich mzdu a príspevok na mentoring sú rozdelené do troch kategórií. Výška príspevku závisí od doby podporovania. V prípade dlhodobu nezamestnaných osôb a tých, ktoré majú nižšie ako stredné odborné vzdelanie, je doba podporovania 12 mesiacov, príspevok na mentoring je poskytovaný 4 mesiace a doba udržania pracovného miesta je stanovená na ďalších 6 mesiacov. Pri osobách so zdravotným postihnutím je príspevok na ich mzdu zamestnávateľovi poskytovaný 9 mesiacov, 4 mesiace je podporované mentorovanie a povinnosť udržať pracovné miesto 5 mesiacov. Pri uchádzačoch o zamestnanie, ktorí majú nad 50 rokov je príspevok na ich mzdu zamestnávateľovi poskytovaný 9 mesiacov, 2 mesiace je podporované mentorovanie a povinnosť udržať pracovné miesto 5 mesiacov. Pri ostatných znevýhodnených uchádzačoch o zamestnanie a mladých uchádzačoch o zamestnanie je doba podporovania 3 mesiace, z toho 2 mesiace aj príspevok na mentora a udržanie pracovného miesta je stanovené na 2 mesiace. Spoločnou podmienkou pre všetkých zamestnávateľov je prijatie do pracovného pomeru v rozsahu najmenej 20 hodín týždenne na dobu neurčitú.

Výška príspevku na mentora je rovnaká po celý čas v roku 2024, a to v sume maximálne 282,54 Eur - 15% z celkovej ceny práce.

» ren

28. augusta 1949 bola násilne zlikvidovaná **gréckokatolícka cirkev v Mukačevskej eparchii**



FRANTIŠKÁNSKA 4, TRNAVA

KAMENÁRSTVO

 **KAMEX**

NAJVVÄČŠÍ VÝBER VYSTAVENÝCH
POMNÍKOV V REGIÓNE

**VÝRAZNÉ ZĽAVY
A AKCIE AŽ DO -40 %**

ZADARMO:
DOPRAVA, ZAMERANIE, MONTÁŽ, VÁZA + SVIETNIK,
IMPREGNÁCIA, CHODNÍKY

PO - PIA:
9.00 - 16.00 H

 **0903 792 674**  **KAMEX.SK**

DOVOZ NA ADRESU

**18 týž. mládky,
8 týždňové morky,
brojlerové kuriatka**

www.hydinashop.sk

0944 842 953

ČISTENIE HROBOV
 HROB 90€ 55€ ZHROB 340€ 250€
 Obnova písma 250€ 120€/znak
 Dosekávanie písma
 Dátum 100€, text 10€/znak
 Pečiatka okolo pred Dušičkami
 Čerý plátok za 31.8.4
 Ing. Miroslav Greisiger
 0940 653 651, 0979 205 521
www.nadskopcebratislava.sk

**PALIVOVÉ
DREVO**
POLIENKA BUK, DUB, HRAB,
SMREKOVÉ PELETY
*Ku každé objednávce
hodnotný darček*
www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

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

**PLOCHÉ
STRECHY**

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

ZDARMA

0905 66 22 29



ONLINE
s **REGIONPRESS**-om

PPC kampane
Sociálne siete
Tvorba webstránok
Online marketing
a iné služby

www.regionpress.sk

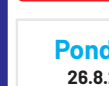
Zateká Vám strecha?
*Spôľahnite sa na odborníkov
a budete kľudne spať*

- opravy asfaltových a plechových striech
- lokálne aj celoplošné 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**

STRECHAFAER, s.r.o.
Božik Peter
0948 606 860



Predpoveď počasia
na 7 dní
| Trnava

Pozor na vysoké teploty! Ak je to možné, zdržiavajte sa hlavne v tieni a pite dostatok vody.

regionpress.sk

Pondelok 26.8.2024	Utorok 27.8.2024	Streda 28.8.2024	Štvrtok 29.8.2024	Piatok 30.8.2024	Sobota 31.8.2024	Nedeľa 1.9.2024
 polooblačno	 polooblačno	 čiastočne oblačno	 jasno	 jasno	 jasno	 čiastočne oblačno
29°C	32°C	31°C	32°C	32°C	31°C	29°C
16°C	18°C	18°C	18°C	17°C	16°C	14°C

táto predpoveď počasia má informatívny charakter / predpoveď počasia sa môže meniť

35. týždeň zdroj pocasio.sk | predpoveď zo dňa **22.8.2024**

BALU pohony

0911 421 691

Suchovská 5, Trnava

www.balu-pohony.sk

sady posuvných motorov od 239€

sady krídlových pohonov od 299€

GARÁŽOVÉ BRÁNY S MONTÁŽOU od 699€

Nice Home Automation

CAIS

TRIP

automatizácia brán

alarmy, videovrátnici

garážové brány

markízy, tieniaca technika

kované a nerezové diely

Rolling Center

Odopretie alebo presmerovanie len do konca augusta

Rodičovský dôchodok

Sociálna poisťovňa (SP) pracujúcim deťom poberateľov dôchodku pripomína, že termín na podanie vyhlásenia na účely nároku na rodičovský dôchodok v roku 2025 je do 31. augusta 2024. Táto lehota sa vzťahuje na tie oprávnené osoby, ktoré tak neurobili do 31. augusta 2023. Ak dieťa súhlasí, aby jeho rodič dostával rodičovský dôchodok, nemusí urobiť nič – Sociálna poisťovňa ho po splnení zákonných podmienok priznáva a vypláca automaticky.

Ak si deti želajú, aby rodičovský dôchodok ich biologickí rodičia dostávali, nie je potrebné urobiť nič. Nárok naň vznikne/respektíve trvá bez podania žiadosti a Sociálna poisťovňa ho poberateľovi dôchodku priznáva a zasiela automaticky – za rok 2024 ho už dostali v júni 2024. „Novým dôchodcom ho za pracujúce deti Sociálna poisťovňa priznáva automaticky, najskôr však od 1. januára 2023,“ uviedla inštitúcia.

Odopretie alebo presmerovanie dôchodku

Lehota 31. august 2024 je dôležitým termínom pre odopretie alebo presmerovanie rodičovského dôchodku zo strany detí pre tých rodičov, ktorí do-

siahnu dôchodkový vek počas roka 2025. „Toto vyhlásenie môžu dotknuté deti podať aj preventívne, ak napríklad nevedia, kedy ich biologický rodič dosiahne dôchodkový vek. Rovnako je do 31. augusta 2024 možné podať vyhlásenie, ak si dieťa už viac neželá, aby jeho biologický rodič dostával rodičovský dôchodok, ktorý mal vyplatený v roku 2023 a 2024. Nárok na rodičovský dôchodok v takom prípade podľa zákona zanikne najskôr od 1. januára 2028,“ informuje SP.

Vznik a zánik dôchodku pri podaní vyhlásenia

Ak nárok na rodičovský dôchodok za dieťa už vznikol, pretože pracujúce dieťa od minulého roka neurobilo vyhlásenie o nepriznaní rodičovského dôchodku a následne toto vyhlásenie podá do 31. augusta 2024, nárok na rodičovský dôchodok dôchodcovi zanikne najskôr od 1. januára kalendárneho roka, ktorý päť rokov nasleduje po kalendárnom roku, v ktorom naň naposledy vznikol nárok.

Napríklad, ak za dieťa vznikol nárok na rodičovský dôchodok:

- od roku 2023 – nárok na rodičovský dôchodok na základe podaného vyhlásenia o nepriznaní rodičovského dô-

chodku zanikne najskôr od 1. januára 2028,

- od roku 2024 – nárok na rodičovský dôchodok na základe podaného vyhlásenia o nepriznaní rodičovského dôchodku zanikne najskôr od 1. januára 2029.

Zverenie do starostlivosti

„Ak chce dieťa rodičovský dôchodok priznať osobe, ktorej bolo zverené do starostlivosti nahrádzajúcej starostlivosť rodičov na základe rozhodnutia príslušného orgánu, vyhlásenie je potrebné takisto podať do 31. augusta 2024. Za predpokladu splnenia všetkých zákonných podmienok Sociálna poisťovňa prizná rodičovský dôchodok od 1. januára 2025,“ približuje SP.

Ako postupovať

Podat', respektíve zmeniť či zrušiť Vyhlásenie o nároku na rodičovský dôchodok je možné urobiť priamo v Elektronickom účte poistenca (EUP) alebo prostredníctvom formulára Vyhlásenia fyzickej osoby na účely nároku na rodičovský dôchodok. „EUP majú zriadený všetci poistenci automaticky a jeho využívanie je bezplatné. Stačí si k nemu aktivovať prístup osobne v pobočke alebo elektronicky. Podrobné informá-



Ilustračné foto. zdroj foto GrumpyBeere pixabay
cie vrátane návodu aktivácie nájdete na webstránke Sociálnej poisťovne,“ uvádza inštitúcia.

Zmena rozhodnutia o odopretí

„Ak dieťa vyhlásenie už podalo a nemá záujem to zmeniť, nemusí urobiť nič. Ak však zmení svoj názor a odopretý rodičovský dôchodok chce rodičovi znovu priznať, zmenu vyhlásenia môže urobiť do 31. augusta 2024 prostredníctvom formulára Zrušenie/zmena vyhlásenia fyzickej osoby na účely nároku na rodičovský dôchodok,“ objasňuje Sociálna poisťovňa s tým, že prihliadne na to vyhlásenie, ktoré bolo podané ako posledné vo vzťahu ku konkrétnej osobe.

» ren

IBA DO KONCA MESIACA

doctor optic
OČNÁ OPTIKA

MERANIE ZRAKU ZADARMO

OC GALÉRIA
VETERNÁ 40, TRNAVA
0940 944 255

Akcia platí do 31.8.2024 na vybrané okuliarové sklá a rámy.

KOMPLETNÉ
DIOPTRICKÉ
OKULIARE

IBA

85€

+ -50%
SLNEČNÉ OKULIARE

f OPTIKADROPTIK @ DR.OPTIK_SK g WWW.DROPTIC.SK

75-008

TT24-34 strana 6

Zmeny v školskom stravovaní

V školských jedálňach pribudnú nové receptúry, chutnejšie pokrmy, čerstvá zelenia a ovocie a zároveň sa zníži obsah cukru v nápojoch. Vyplýva to z revízie Materiálno-spotrebných noriem a receptúr pre školské stravovanie. Je to záväzný dokument, ktorým sa pri príprave jedál riadia školské jedálne.

„Naším cieľom je, aby školské jedálne poskytovali deťom zdravé a chutné pokrmy. Zníženie obsahu cukru, soli a nezdravých tukov v jedlách je kľúčové pre zdravý vývin detí. S novými receptúrami a zvýšeným využitím čerstvej zeleniny a ovocia sa snažíme nielen zlepšiť kvalitu školského stravovania, ale aj podporiť správne stravovacie návyky, ktoré budú mať pozitívny vplyv na ich zdravie,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Kompletné zmeny v školskom stravovaní (revízia školského stravovania 2024):

- Nové receptúry pre školské jedálne,
- Úprava pôvodných receptúr,
- Zvýšenie kvality podávaných jedál,
- Zvýšenie minimálnych požiadaviek na kvalitu používaných surovín,
- Zníženie obsahu soli a prídavných látok v receptúrach,
- Zlepšenie chuťovej stránky pripravovaných jedál,
- Zníženie cukru v nápojoch,
- Príprava jedál z čerstvých surovín,
- Podávanie čistej pitnej vody – priorita,
- Obmedzenie pokrmov s obsahom mäk-

kých mäsových výrobkov, výrobkov z údených mias a pokrmov pripravovaných technologickým postupom vyprážania,

- Spriehľadnenie a zjednodušenie metodického usmernenia pre prípravu pokrmov v školskej jedálni,
- Zjednodušenie práce a viac možností pri príprave stravy: pani kuchárky môžu používať viac ovocia, viac zeleniny, jedlá môžu dochucovať rôznymi bylinkami bez obmedzenia, výber dvoch jedál na výber, možnosť väčšej variability pri príprave pokrmov.

„Všeobecné princípy Aplikácie sú vypracované v súlade s odporúčaniami Svetovej zdravotníckej organizácie v oblastiach reformulácie cukru, soli a tukov. Dodržiavanie uvedených princípov, ako aj kontrola ich dodržiavania je mimoriadne dôležitá pre zdravý vývin detí a mládeže v súvislosti so školským stravovaním. Zaradenie nových receptúr, ako aj revidovaných Aplikáciu princípov k Materiálno-spotrebným normám a receptúram pre školské stravovanie 2024 tak odporúčam uplatniť v praxi,“ povedala hlavná odborníčka hlavného hygienika SR pre odbor hygieny detí a mládeže z ÚVZ SR Jana Hamade.

Ako uviedol rezort školstva, zmeny v školskom stravovaní pozitívne ohodnotili aj Slovenská asociácia pre výživu a rekvenciu, Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre a Slovenská pediatrická spoločnosť.

» [ren](#)

YELLOW TAXI

0333 03 03 03

RÁD ŠOFÉRUJEŠ?

HĽADÁME VODIČOV

HPP | BRIGÁDA | EXTERNE

ROZŠIRUJEME VOZOVÝ PARK

VIAC INFORMÁCIÍ

YELLOW@TAXISLUZBATRNAVA.SK

0918 407 326

PRÁCA v Trnave

Firma Diand Trade s.r.o. hľadá pracovníkov na pozíciu

KONTROLÓR KVALITY

(práca na živnosť)

9 EUR/hod. + príplatky noc, víkend, sviatok

Bližšie informácie: Zuzana Cibulková - 0918 467 469

zuzana.cibulkova@diandtrade.sk

Hľadáme brigádnikov

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

Možnosť týždenného vyplácania

Kontakt: 0907 842 092 / 0907 171 888

R&T TRADE

SME PRVÁ FIRMA, KTORÁ NEVYBERÁ ZÁLOHU NA OKNÁ

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

Vonkajšie hliníkové rolety

1500 2100 1200 800 1500 905 2300

599 € 649 € 899 €

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

10% ZĽAVA

vymalovanie interiéru pri výmene okien

0903 342 475 | rttrade11@gmail.com

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS na obchodnú prevádzku - TRNAVA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk

0948 116 981

VÝMENA STREŠNÝCH KRYTÍN, KROVOV, RÍN

Hydroizolácie striech

Tel.: 0917 114 686

KANÁL SERVIS

RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE ČISTENIE KANALIZÁCIÍ MONITORING KAMEROU

DOPRAVA ZDARMA

0918 907 920

www.kanalservis.sk

29. augusta 1966 Výročia a udalosti

posledný koncert skupiny The Beatles (San Francisco)

30. augusta 1944 Výročia a udalosti

založenie generálneho štábu SNP v Ban-skej Bystrici

Pečieme s REGIONPRESS-om

Upečte si Oblíz prst

Ingrediencie

Cesto

160 g Polohrubá múka

5 ks Vajcia

5 PL Voda

1/2 Prášok do pečiva

3 PL Holandské kakao

200 g Kryštálový cukor

Plnka

5 ks Žltka

1 ks Vanilkový cukor

4 PL Hladká múka

150g Kryštálový cukor

250g Maslo

500 ml Mlieko

Bielková pena

200 g Kryštálový cukor

5 ks Bielka

1 ks Citrón - šťava z jedného citróna

1. Najprv si pripravíme cesto. Biely vyšľaháme so štipkou soli. Pridáme po lyžiciach cukor, vodu a po jednom žltku. Zmiešame si múku, prášok do pečiva a kakao a zľahka vmiešavame.
2. Na plech dáme papier na pečenie, vylejeme cesto a dáme piecť pri teplote 180°C na 20-25 minút. Po upečení necháme vychladnúť.
3. Pripravíme si plnku. Do mlieka pridáme múku, žltky, cukor a vanilkový cukor. Vyšľaháme a uvaríme na husto. Dáme vychladnúť. Vyšľaháme si maslo a pridáme vychladenú zmes. Vyšľaháme na jemný krém.
4. Pripravíme si penu z bielok. V nádobe nad parou vyšľaháme bielky s cukrom a šťavou z citróna na hustú penu.
5. Na už vychladené cesto dáme najprv plnku, a potom penu. Posypeme nastrúhanou čokoládou a dáme na 2 hodinky schladnúť.

Viac receptov nájdete na www.cujte.sk

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY
gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541

POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žlabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁC
ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050

**Maličká
cukrárska výroba
v Trnave.**

Zákusky od Zuzky

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

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

Ekologické
ČISTENIE FASÁD
A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje
profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých
nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

**Patentovaná
kontaktná technológia**

**Bez vysokotlakových
čističov**

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

5 ROČNÁ ZÁRUKA

**rodinné domy
ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

**VEĽKÝ
VÝBER
BUDÍKOV
A DETSKÝCH
HODINEK**

www.hodinarstvoemili.sk
OC Galéria Tesco, Trnava | SNP 3, Hlohovec

**PREDAJ
A SERVIS**

MOTOCYKLOV, SKÚTROV,
E-MOPEDOV A MOPEDOV, BABETTA

Motos-Piešťany

**NÁHRADNÉ
DIELY:**
SIMSON,
BABETTA,
PIONIER, JAWA,
ZAHRANIČNÉ MOTOCYKLE...

MOTOS - Vranský Pavol
Mierová 6, Piešťany
033/762 60 78 | vranskymotos@gmail.com

POKRÝVAČ- TESÁR

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽLABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



TRNAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 49 930 domácností

MAMIX TRNAVA Výroba sedacích súprav na mieru

Vyrábame

- | U-čkové sedacie súpravy
- | Rohové sedacie súpravy
- | 3+2+1 / 3+1+1
- | aj samostatné časti (gauče, kreslá, taburetky)

V prípade potreby poradíme a vymeriame sedaciu súpravu priamo u vás doma

- | najväčší výber poťahových látok bez príplatku
- | dovoz, vykládka a montáž ZDARMA
- | možnosť odvozu starej sedačky

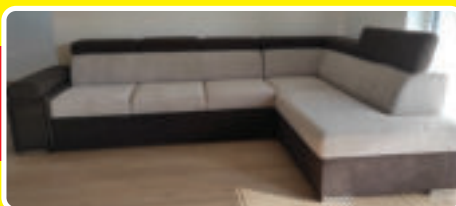
www.mamix.sk

po-pia: 10:00 - 17:00 | so-ne: 10:00 - 14:00
po telefonickom dohovore - KEDYKOL'VEK
(volať vopred)

VEĽKÁ LETNÁ SUPERAKCIA

-40%

platí do 8. septembra



- ✓ Domáci trnavský predajca
- ✓ TOP kvalita za najlepšiu cenu

0905 313 421 | 033/55 46 744

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

TOP TIEN

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 | **LEVELLINE**

info@toptien.sk
www.toptien.sk

0903 848 837

Sada na grilovanie

veľkoobchod obalových materiálov a papiera

www.markbal.sk

ul. pri Kalvárii 25A, Trnava

033/552 15 20
0905 96 54 48

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, plátuo, kašmírové sukne, šatky, brokátové šatky, štofky, mince

0908 627 952

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, zásypané 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



Skončíte s vlhkosťou a plesňami vo vašom dome

Garancia vrátenia peňazí

2-ročná záruka

o 70% lacnejšie ako stavebné a mechanické úpravy
bez zásahu do statiky nehnuteľnosti
zdravotne nezávadné, certifikácia prístroja

30-ročná životnosť

Obhliadka, konzultácia a meranie vlhkého muriva zdarma.

0905 479 235

juraj.krisko@gmail.com
www.suchydomov.sk

NÁBYTOK BUKOVSKÝ

www.nabytokbukovsky.sk
f nabytokbukovsky.sk

NÁBYTOK NA MIERU za rozumné ceny!

Zameranie a návrh ZADARMO! **0911 266 549**

Robert Bukovský

Čínsky obchod



-30%

na celý
sortiment

Letný výpredaj tovaru

Malý obchodný dom
Paulínska 15, Trnava

Obdivujeme naše skvosty

Slovensko sa pýši množstvom prekrásnych hradov, zámkov a zrúcanín, ktoré môžeme pri potulkách našou vlasťou obdivovať. Ponúkame malú ochtávku.

V Spišskej kotline v nadmorskej výške 634 metrov sa na vápencovej skale týči národná kultúrna pamiatka Spišský hrad. Svojou rozlohou prevyšujúcou štyri hektáre je považovaný za jeden z najväčších hradných komplexov strednej Európy.

Zrúcaniny Likavského hradu, ktoré stoja na jednom zo skalnatých štítov Chočských vrchov na pravom brehu Váhu, sa nachádzajú približne 25 minút od Liptovského Hrádku.



Hrad Likava. zdroj foto Visit Liptov

Na travertínovej kope nad mestom Bojnice stojí jeden z najnavštevovanejších a najkrajších zámkov nielen na Slovensku, ale aj v strednej Európe. Reč je o veľmi romantickom až rozprávkovom Bojnickom zámku.

Gemer rovnako ponúka veľa pútavých zážitkov. Podniknite napríklad výpravu vedúcu z Muránskej Huty na tretí najvyššie položený hrad na Slovensku. Zrúcanina kedysi mohutného hradu Muráň sa týči na skalnom brale Cigánka a poskytuje krásne výhľady na Muránsku planinu, ale aj na majestátnu Kráľovu hoľu.

Aj lesy Malých Karpát skrývajú mnoho obdivuhodných miest a práve v letných mesiacoch je pre návštevníkov prístupný jeden z najmladších našich zámkov - Smolenický zámok, nachádzajúci sa neďaleko obce Smolenice.

V malebnom prostredí stredného Považia severovýchodne od Nového Mesta nad Váhom sa zasa na vápencovom brale vypína hrad Beckov. Jeho studňu stráži drak menom Blundus a v hradnej kaplnke prebýva zázračná Beckovská madona.

No a ak sa vydáte na potulky do krásneho prostredia stredného Pohronia, môžete tam preskúmať pozostatky hradov Revište a Šášov. Oba sú súčasťou Pohronskej hradnej cesty, na ktorej môžete obdivovať množstvo ďalších hradov, hrádok, strážnych veží, opevnených miest či kláštorov.

» ren

Vypravte sa na Babky, Ďumbier, Chopok či Sivý vrch Užite si letnú turistiku na Liptove

Liptov je krásny horský región nachádzajúci sa na severe Slovenska. Keďže ho zo všetkých strán obkolesujú hory, je ideálnym miestom pre turistiku. Nachádza sa tam približne 50 turistických chodníkov a značených trás v celkovej dĺžke 1185 km.

Túra na Babky

Babky (1566 m n.m.) sú súčasťou Západných Tatier a poskytujú krásne výhľady na Liptov. Túra na ne nepatrí medzi najnáročnejšie, takže by ste ju mohli bez problémov zvládnuť. Východiskový bod túry je na začiatku Bobroveckej doliny, konkrétne v lokalite Bobrovecká vápenica. Trasa vedie po modrej značke popri kalvárii po zväznici cez rázcestie Pod Babkami až na Chatu pod Náružím. Trasa pokračuje



Sivý vrch.

po modrej značke do Pod Babkami, z ktorého sa vydávate na zelenú značku až na Babky.

Ako sa tam dostať: Ak využijete dopravu autom, priamo vo východiskovom bode trasy v lokalite Bobrovecká vápenica sa nachádza bezplatné parkovisko s dostatočnou kapacitou. Autobusová zastávka je vzdialená asi 2,5 km chôdze od Bobroveckej vápenice na križovatke s obcou Jalovec, kam sa dá dostať prímestskou linkou z Liptovského Mikuláša.

Náš tip: Počas trasy sa môžeme zastaviť pri partizánskom bunkri. Ide o jaskyňu s fotografiami a popisom, v ktorej sa skrývali partizáni.

Túra na Sivý vrch

Rovnako ako Babky, aj Sivý vrch (1805 m n.m.) je súčasťou Západných Tatier. Ponúka výhľady na Liptov a Oravu, ktoré rozhodne stoja zato. Dostupný je pritom z oblasti Hút aj z Bobrovcu. Túra naň nepatrí medzi najnáročnejšie, no rozhodne je jednou z najkrajších. Túru na Sivý vrch môžete začínať na začiatku Bobroveckej doliny, konkrétne v



Výhľad z Babiek.

lokalite Bobrovecká vápenica. Trasa vedie po modrej značke popri kalvárii po zväznici cez rázcestie Pod Babkami až na Chatu pod Náružím. Trasa

križovatke s obcou Jalovec, kam sa dá dostať prímestskou linkou z Liptovského Mikuláša.

Výstup na Ďumbier a Chopok

Ďumbier je s výškou 2043 m n.m. najvyšším vrcholom Nízkych Tatier. Výstup na vrchol nepatrí medzi najnáročnejšie. Trasa je plynulá, doplnená o úžasné výhľady na obe strany Nízkych Tatier. Liptov, Spiš, Horehronie, Západné a Vysoké Tatry či Slovenské rudohorie sú ako na dlani. Odporúčame trasu po zelenej značke z Lúčok cez Širokú dolinu a Krúpove sedlo až na Ďumbier (2043 m n.m.) s návratom po červenej značke vedenej po hrebeni cez Demänovské sedlo na Chopok (2024 m n.m.) a následne po modrej značke dole cez Lukovú až na Mikulášsku chatu.

Ako sa tam dostať: V tejto oblasti sa nachádza aj autobusová zastávka, z ktorej sa odvezieť späť na parkovisko na Lúčky alebo priamo do Liptovského Mikuláša. Demänovská dolina je s Liptovským Mikulášom prepojená pravidelným autobusovým spojením, ktoré je pomerne dobre načasované pre potreby turistov. Východiskový bod



Chopok.

Ako sa tam dostať: Ak využijete dopravu autom, priamo vo východiskovom bode trasy v lokalite Bobrovecká vápenica sa nachádza bezplatné parkovisko s dostatočnou kapacitou. Autobusová zastávka je vzdialená asi 2,5 km chôdze od Bobroveckej vápenice na

túry sa nachádza priamo na zastávke autobusu, rovnako cieľ trasy.

Náš tip: Zostup z Chopku si môžete skrátiť jazdou na lanovke.

Informácie a foto: Visit Liptov

» ren

Opičie kiahne

Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) v uplynulých dňoch informoval o tom, že monitoruje situáciu vo výskyte ochorenia mpox - ochorenie spôsobené vírusom opičích kiahní. „Experti Ministerstva zdravotníctva SR a ÚVZ SR sú súčasťou Výboru pre zdravotnú bezpečnosť Európskej komisie (HSC), ktorý taktiež aktívne sleduje situáciu,“ uviedol ÚVZ SR.

Ide o vírusovú zoonózu

Mpox je vírusová zoonóza, teda vírus prenesený na človeka zo zvierat, s príznakmi podobnými avšak miernejšími, ako sa v minulosti vyskytovali u pacientov s pravými kiahňami. Pôvodcom nákazy je vírus z rodu Orthopoxvirus (MPXV), čeľaď Poxviridae. „Vírus sa dostáva do organizmu najmä priamym fyzickým kontaktom. K prenosu z človeka na človeka dochádza priamym kontaktom s infekčnými léziami, čiže vyrážkami, telesnými tekutinami alebo

veľkými kvapôčkami priamo z tváre do tváre počas priameho a dlhodobého kontaktu (face-to-face), alebo nepriamo, napríklad kontaminovanou posteľnou bielizňou a podobne,“ objasnil Úrad verejného zdravotníctva SR.

Prípady na Slovensku

„V SR evidujeme v období rokov 2022 – 2024 spolu 16 prípadov mpox. V roku 2022 bolo hlásených 14 prípadov, v 2023 žiaden prípad a dva prípady v roku 2024. Úmrtie na mpox sme na Slovensku nezaznamenali. Laboratória ÚVZ SR zaviedli laboratórnu diagnostiku na dôkaz vírusu mpox v júni 2022,“ priblížil ÚVZ SR.

Ochorenie mpox sa v súčasnosti šíri v Konžskej demokratickej republike (KDR) a objavilo sa aj v ďalších afrických krajinách susediacich s KDR.

» ren

Frézovanie komínov

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

www.kominicek.sk
0905 702 276 • 0917 850 155



ZĽAVA NA NEREZ



Čujte.sk
Sochy z Borovej poputujú do USA
www.cujte.sk

STAVEBNÉ PRÁCE

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

0910 127 792

ONLINE

s REGIONPRESS-om

PPC kampane
Sociálne siete
Tvorbawebstránok
Online marketing
a iné služby

www.regionpress.sk

KAMENÁRSTVO Bocán s.r.o.

Hviezdoslavova 309, Senica



AKCIA
1-hrob od 1390 €
2-hrob od 1790 €
Zákryt s bočným obkladom a tvarovanou tabuľou s podložkou
JÚL 2024

Po-Pia: 8.00 - 15.30 hod.

ZADARMO: doprava, váza, lampáš antikora, zameranie, impregnácia, cenová ponuka, **MONTÁŽ**

0905 323 022 • 0910 902 635 RADI VÁS NAVŠTÍVIME AJ U VÁS DOMA - STAČÍ ZAVOLAŤ

Certifikát DÔVERYHODNÁ FIRMA 2021-2024

www.kamenarstvo-bocan.sk



okná - dvere

PVC - ALU
CENTRÁLNE VYSÁVAČE

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

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

www.steve.sk

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

V PONUKE AJ GARÁŽOVÉ BRÁNY



RECYKLÁCIA AUTOMOBILOV

Sládkovičovo | Bernolákovo » **0902 457 777**

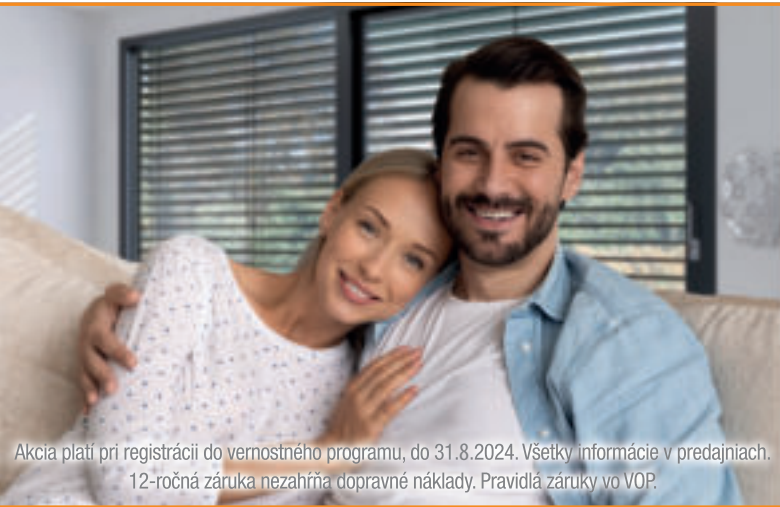
www.AUTOVRAKOVISKO.sk

ROVAMI

Vášho starého tátoša ODVEZIEME A VYRADÍME priamo u Váš doma

Predaj použitých náhradných dielov na všetky druhy vozidiel

Autorizovaný spracovateľ



Akcia platí pri registrácii do vernostného programu, do 31.8.2024. Všetky informácie v predajniach. 12-ročná záruka nezahrňa dopravné náklady. Pravidlá záruky vo VOP.



OKNÁ | BRÁNY | TIENENIE

DARUJEME VÁM 12-ROČNÚ ZÁRUKU

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

www.ekoprofil.sk

Ryža Bask guľatá

1kg
*1,99 €



CKD.market

KUPÓN

Kupón je možné uplatniť nákupú uvedeného tovaru výlučne v obchode CKD market Trnava. Na jeden kupón je možné zakúpiť len jeden kus tovaru. Kupón je potrebné odovzdať pri pokladni skôr, ako bude tovar nabliokovaný. Poškodený kupón, jeho fotokópia či falzifikát nebude akceptovaný. Kupón nie je možné kombinovať s inými zľavami a nie je možné ho zameniť za hotovosť. Kupón je nepredajný. Tovar môže byť dostupný v obmedzenom množstve. Kupón je platný od 26.8.2024 do 8.9.2024.



~~1,99~~
CENA PO ZĽAVE:

1,59 €

Somat Giga Excellence Premium

65ks
j.c. 0,292 €/ks
*19,99 €



CKD.market

KUPÓN

Kupón je možné uplatniť nákupú uvedeného tovaru výlučne v obchode CKD market Trnava. Na jeden kupón je možné zakúpiť len jeden kus tovaru. Kupón je potrebné odovzdať pri pokladni skôr, ako bude tovar nabliokovaný. Poškodený kupón, jeho fotokópia či falzifikát nebude akceptovaný. Kupón nie je možné kombinovať s inými zľavami a nie je možné ho zameniť za hotovosť. Kupón je nepredajný. Tovar môže byť dostupný v obmedzenom množstve. Kupón je platný od 26.8.2024 do 8.9.2024.



~~23,90~~
CENA PO ZĽAVE:

18,99 €

Tento propagačný leták obsahuje 67%ný podiel potravín vyrobených na Slovensku.



H&S šampón

800ml
citrus, classic
j.c. 9,988 €/l
*11,29 €



~~11,29~~
7,99 €

Toaletný papier Q-Soft

3vrstvový 8ks
harmanček, levandula, broskyňa
j.c. 0,349 €/ks
*2,79 €



~~3,39~~
2,79 €

Pribor Hotel

24-dielny
j.c. 0,913 €/ks
*28,90 €



~~28,90~~
21,90 €

Chlebník Grande 39cm

*29,90 €



~~29,90~~
22,90 €

Kuracie prsia chladené

kg
*6,90 €



~~6,90~~
5,69 €

Kuracie stehná vykostoné chladené

kg
*6,59 €



~~6,59~~
5,39 €

Šunka kuracia Dobrotkovo

100g
j.c. 7,80 €/kg
*0,90 €



~~0,90~~
0,78 €

Klobásky Moravské

100g
j.c. 7,00 €/kg
*0,80 €



~~0,80~~
0,70 €

Dinosaury z kuracieho mäsa

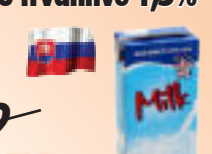
500g
j.c. 4,78 €/kg
*3,30 €



~~3,30~~
2,39 €

Mlieko trvanlivé 1,5%

l
*0,59 €



~~0,79~~
0,59 €

Gyermelyi niřovky

250g
8 vaječné
j.c. 3,56 €/kg
*1,55 €



~~1,55~~
0,89 €

Olej Raciol repkový

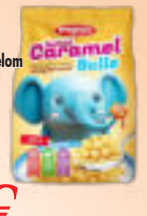
l
*2,19 €



~~2,19~~
1,79 €

Vepy cereálie

250g
kolieska s medom,
gulky so slaným karamelom
j.c. 7,16 €/kg
*2,19 €



~~2,19~~
1,79 €

Lucka ochutená

citrón/baza, lesné plody, malina/šípka,
jablko/ribežľa, hruška/levandula
1,5l + záloha k uvedenej cene za obal 0,15€
j.c. 0,527€/l
*0,95 €



~~0,95~~
0,79 €

Pivo Smädny Mnich 10%

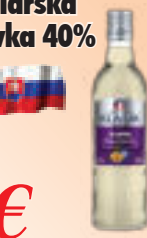
svetlé 0,55l pl. + záloha k uvedenej cene za obal 0,15€
j.c. 1,073€/l
*0,85 €



~~0,85~~
0,59 €

SN Kopaničiarska

hruška, slivka 40%
0,5l
j.c. 11,58€/l
*6,99 €



~~6,99~~
5,79 €

Edeka čistíř octový

l
*1,89 €



~~1,89~~
1,39 €

Jar

450ml
citrón, granátové jablko, pomaranč
j.c. 3,756 €/l
*1,89 €



~~2,09~~
1,69 €

Ariel

100PD/5l
color+, sensitive, universal +
j.c. 0,1499 €/PD
*22,99 €



~~22,99~~
14,99 €

Koš na odpad 25l

Rasnus, Swantje
*15,49 €



~~15,49~~
12,90 €

Prepravka na ovocie a zeleninu

nosnosť 15kg
*3,99 €



~~4,99~~
3,99 €

SUPER CENA

* Najnižšia predajná cena za posledných 30 dní

INZERCIA PLATÍ OD 26.8.2024 DO 8.9.2024

Sporák Mora K2245 AW energ.trieda A, Stop gas *259,00 €  279,00 259,00 €	Sušička ovocia Concept SO 1060 260W *59,99 €  69,90 59,99 €	Vozík el.inv.Selvo 4800 800W s prevodom do sily, lítiová batéria, elektromagne- tická brzda *2 149,00 €  2 149,00 2 149,00 €	Vozík el.Selvo 31000/Li lítiová batéria *2 319,00 €  2 319,00 2 319,00 €	Mäsmoľnýček Camry CR4802 1500W, 3strúhadlá, 3 šajby *86,99 €  86,99 74,90 €	Rúra el.Elektra X2A 3600W, gril, ventilátor *159,00 €  159,00 149,00 €
Chladnička ETA 2539 90000EN biela, 171/42l, energ.trieda E, 5 rokov záruka na kompresor *239,00 €  269,00 239,00 €	Chladnička ECG ERB 21500 WF 115/59l, energ.trieda E *249,00 €  299,00 249,00 €	Chladnička Orava RGO380 No Frost, 230/101l, energ.trieda F *429,00 €  519,00 429,00 €	Mraznička Orava FRO280 AW No Frost, 280l, energ.trieda F *499,00 €  569,00 499,00 €	Pračka LG FLRSA82WW slim parná, 8kg/1200ot./min., Inverter Direct Drive™ motor, energ.trieda A *495,90 €  495,90 419,00 €	Pračka Vivax WFL-100616CDS 6kg/1000ot./min., energ.trieda E *239,90 €  239,90 219,00 €

HOME
CREDIT

Tovar na splátky aj pre podnikateľov

Rotavátor VARI TERRA XP200 Motor: XP200, Záber: 80cm *479,00 €  479,00 449,00 €	Malotraktor Vari XP200 motor: Vari XP200 4 takt, 3 rýchlosti vpred, 1vzad *2 499,00 €  2 499,00 2 499,00 € Malotraktor Vari GCV200 OHV Typ motora: HONDA GCV200 *2 699,00 €  2 699,00 2 699,00 € vyrábateľ zemiakov v hodnote 79,90€ zdarma	Kosačka traktorová STIGA ESTATE 384 M motor: 4 -takt, STIGA ST 350, kôš 20l, záber 84cm *2 088,00 €  2 299,00 2 088,00 €	Kosačka mot. STIGA COLLECTOR 48 S Motor: Stiga 123cm3, Záber: 48cm, Objem koša: 60l *329,00 €  399,00 329,00 €
Kosačka el.STIGA COMBI 340 C Přikon: 1600W, Záber: 40cm, Objem koša: 40l *189,00 €  209,00 189,00 €	Záhradný drvič STIGA BIO MASTER 2200 Přikon: 2200W, Max. priemer konára: 40mm *159,00 €  159,00 129,00 €	Pila reťazová STIGA CS 755 Motor: 52cm3, Dĺžka lišty: 45cm *239,00 €  279,00 239,00 €	Krovinorez STIGA SBC 232 D Motor: 2-takt 0,9kW *169,00 €  189,00 169,00 €
Plotostrih STIGA HT 525 Motor: 2-takt 0,7kW, Dĺžka lišty: 60cm *169,00 €  199,00 169,00 €	Vysávač/fukár listia Stiga SBL 2600 2600W *79,00 €  79,00 73,00 €	Odrážadlo ALPINA TORNADO *34,90 €  37,90 34,90 €	Bicykel KENZEL LORETA 5 *233,00 €  233,00 233,00 €
Bicykel KELLYS VANITY 10 *379,00 €  529,00 379,00 €	Bicykel KELLYS CLIFF 30 *419,00 €  559,00 419,00 €	Bicykel KELLYS ARC 30 *889,00 €  1 099,00 889,00 €	E-bike KELLYS TAYEN R50 *2 619,00 €  2 999,00 2 619,00 €

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.

* Najnižšia predajná cena za posledných 30 dní



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

ORTOPÉD - ÚRAZOVÝ CHIRURG

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



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

MUDr. PhDr. Vladimír Vozár, MBA., MPH., MHA.: Začína leto. Pozor na úrazy!

Začína sa leto, aké sú najčastejšie úrazy počas leta?

Začali sme leto pociťovať na klinickom pracovisku, kde vykonávam operačné výkony nástupom prvých slnečných dní. Každým dňom pribúdajú minimálne 2-3 úrazy. Väčšinou sa jedná o pády na kolieskových korčuľach, z bicykla, kolobežky. Ľudia si v drivej väčšine prípadov spôsobia úrazy na hornej končatine – a to zlomeniny vretenej kosti, ktoré často vyžadujú operačnú liečbu. Ďalším častým úrazom sú zlomeniny členkov. Dôsledkom uvedeného úrazu sú podvrtnutia pri behaní a turistike, pri spoločenských hrách ako sú futbal, volejbal, ktoré takisto končia väčšinou operačnou liečbou. Aj rozhovor, ktorý momentálne vedíme, je po mojej službe, v ktorej som operoval zlomeninu členka. V neposlednom rade sú časté úrazy na mäkkých štruktúrach v kolene a to poškodenie meniskov, prípadne predného skríženého väzu.

To znamená, že letné úrazy sa týkajú najmä detí a mladých ľudí?

Áno, najmä mladých ľudí, ktorí aktívne športujú vo voľnom čase.

Nevynímajúc deti, ktoré pri letných hrách nepoužívajú ochranné prostriedky. Takéto úrazy môžu mať aj fatálne následky, keď napríklad po zranení hlavy je potrebný okamžitý neurochirurgický zákrok.

Spomínali ste, že idete zo služby. Operujete všetky druhy úrazov?

Všetky nie. Klinické pracovisko, kde pracujem sa venuje úrazom hornej a dolnej končatiny. Chrbtice a panvy riešime v spolupráci s vyšším pracoviskom v Bratislave. Ja sa venujem komplexnej operačnej liečbe akútnych úrazov skeletu hornej a dolnej končatiny, konkrétne zlomeniny v oblasti ramena, lakťa, zápästia a ruky. Zlomeninám v oblasti stehnovej kosti, kolena, predkolenia a členka.

Mojou úzkou špecializáciou je poranenie mäkkých štruktúr v oblasti kolenného a ramenného kĺbu. A to poranenie kolenných meniskov, predného skríženého väzu, poranenia chrupaviek, poranenia v oblasti rotátorovej manžety v ramene, ako aj riešenie vyklbení ramenného kĺbu.



Ako sa pacienti k Vám dostanú?

V prípade akútneho úrazu dokážem pacientom poskytnúť akútne termíny na svojej ambulancii. V prípade zistenia nutnosti operačnej liečby sa s pacientom dohodnem na operačnom riešení na pracovisku, kde vykonávam operačné výkony. Je nutné, aby si pacient priniesol kompletnú dokumentáciu, ktorú má. V prípade, že sa jedná o akútny úraz, pacienta posielam na ďalšie vyšetrenia – RTG, MRI. Následne ho čaká interné predoperačné vyšetrenie a termín operácie.

Blížia sa prázdniny, ošetrujete aj akútne úrazy detí?

Áno, ošetrujem akútne úrazy detí, ale iba tie, ktoré nevyžadujú operačnú liečbu. V prípade, že dieťa vyžaduje operačnú liečbu, posielam dieťa na ďalšiu konzultáciu do NÚDCH v Bratislave. Pokiaľ nie je nutné dieťa operovať, dieťa si doriešim na našej ambulancii.

Úzko sa špecializujete na úrazy mäkkých štruktúr ramena a kolena. Môžu sa k Vám hlásiť aj pacienti už s hotovými výsledkami vyšetrení priamo na konzultáciu k operácii?

Áno, samozrejme. Pacienti sa môžu ku mne objednať na konzultáciu, kedy si s pacientom prejdeme možnosti operačnej liečby. Zároveň, v prípade, že bude súhlasiť s operačným riešením, pacienta rovno objednam na presný termín operačného zákroku. Termíny mám do 6 týždňov. Ak sa však jedná o akútny úraz, ktorý si vyžaduje operáciu v krátkom čase, dokážem poskytnúť termín v priebehu niekoľkých dní.

Prospievajú aj našej pokožke

Uhorky sú osviežujúce a plné vitamínov

Počas letných horúčav nás dokážu príjemne osviežiť. Reč je o uhorkách, ktoré majú veľa pozitívnych účinkov na naše zdravie. Môžeme ich konzumovať, ale prospeievajú aj našej pokožke.

Pestovanie

Uhorky síce pochádzajú z Indie, ale aj na Slovensku patria medzi veľmi často pestované plodiny. Poznáme veľké množstvo odrôd uhoriek, stačí si len vybrať.

Uhorky obľubujú slnečné miesto s dobre priepustnou a na živiny bohatou pôdou. Semienka uhoriek vyžadujú pred výsadbou pôdu zohriať aspoň na 15 °C. Vysievať ich môžeme priamo do záhona. Vkladáme ich do hĺbky približne 1 až 2 cm a necháme medzi nimi rozstup asi 30 cm. Pôdu udržiavame vlhkú, ale nie premočenú a zabudnúť by sme nemali ani na oporu, pretože sa budú ťahať do výšky.

Účinky na zdravie

Uhorky obsahujú veľa vody, až 96%, preto sú vhodné na vylepšenie hydratácie organizmu aj v letných horúčavách. „Obsahujú množstvo vitamínov C, A, K, B a minerálnych látok draslík, horčík, mangán, kremík, ktorými pomáhajú

posilňovať imunitný systém, srdcovú činnosť a prispievajú k skrášleniu pokožky, nechťov či vlasov,“ popisuje na sociálnej sieti Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že kremík nachádzajúci sa v uhorkách posilňuje kĺby, šľachy, chrupavky a väzivá. „Uhorky v sebe skrývajú dôležitý enzým erepsín, ktorý štiepi bielkoviny a tým zlepšuje využitie bielkovín v organizme. Protizápalový flavonol nazývaný fisetin, nám zlepši pamäť a ochráni nervové bunky pred starnutím. Dostatočné množstvo vlákniny v uhorkách zase zabezpečí správny pohyb čriev, v kombinácii s vysokým obsahom vody podporí vyprázdňovanie a zabráni zápche,“ vymenúva pozitíva uhoriek odborníčka na zdravú výživu.

Použitie

Najlepšie je uhorky konzumovať čerstvé ako súčasť rozličných šalátov. Pripraviť si z nich môžeme aj studenú polievku či veľmi chutný a populárny dressing s názvom Tzatziky.

Náš tip: Tzatziky

Suroviny: 1 ks šalátová uhorka, 2 strúčiky cesnak, 1 zväzok kôpor, 2 tégliky grécky biely jogurt, 2 PL olivový olej,



Ilustračné foto.

zdroj foto No-longer-here pixabay

1 PL citrónová šťava, podľa chuti soľ, mleté čierne korenie

Postup: Šalátovú uhorku nastrúhame, vložíme do sita a vyžmýkame z nej vodu. Následne uhorku premiestnime do misky a tam zmiešame s prelisovaným cesnakom, nasekaným kôprom, jogurtom, citrónovou šťavou a olivovým olejom. Na záver dochutíme soľou a korením. Podávame vychladené s pítom chleбом, pečivom, prípadne ako dressing ku grilovanému mäsu alebo zelenine.

Uhorka však nemusí byť len súčasťou vášho letného zeleninového šalátu. Výťažky z tejto zeleniny sa vo veľkej miere používajú aj na kozmetické účely. Uhorky dokážu zjemniť, osviežiť, upokojiť a hydratovať pokožku, zmenšiť póry a celkovo rozjasniť a zlepšiť stav pleti.

Náš tip: Uhorková maska

Uhorku vložte do mixéra a vzniknutú kašu naneste na tvár. Ak chcete, môžete do nej pre lepšiu hydratáciu pridať aj tvaroh alebo biely jogurt.

» ren

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

Zateplenie domov
- fasády, omietky,
hydroizolácie,
natieračské práce,
nátery striech,
vypratávanie domov,
bytov

0902 353 085

OPRAVA A ÚDRŽBA ZATEKAJÚCICH STRIECH, VÝMENA RÍN

0944 091 085

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURIČKY NOSIVÉ
RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ
MULARD KAČICE A KÁČERE NA VÝKRM
BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM

AKTUÁLNE DO VYPREDANIA ZÁSOB

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

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
ROZVOJ ZABEZPEČÍME

MASÁŽE A PEDIKÚRA

V pohodlí Vášho domova!

Objednávky:
0948 02 77 55

Krajkárstvo v Piešťanoch Celé Slovensko
hľadá nových zákazníkov.

0944 420 418

Ponúkame šitie pánskej, dámskej a detskej konfekcie. Opravy a úpravy odevov a bytového textilu.

Čujte.sk

Prípravte si netradičné domáce džemy

www.cujte.sk

www.13opona.sk
f 13.opona
@ divadlo_13.opona

DIVADLO 13·OPONA

uvádza

PRAVDA

10. 10. TRNAVA

Florian Zeller

PRAVDA

SOŇA NORISOVÁ | MAREK MAJESKÝ
HELENA KRAJČIOVÁ | PETER SKLÁR

Komédia o dvoch manželských pároch

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sieťkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

frézovanie od 15€/bm

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZČAVA na materiál **35%**

0904 157 144, 0903 874 784

KAŽDÝ DEŇ DOMA

PRACUJ PRE NAD - RESS A ZISTI VIAC O ĎALŠÍCH BENEFITOCH

CHCEŠ TRÁVIŤ VIAC ČASU DOMA? PRIDAJ SA DO TÍMU NAD - RESS!

AKTUÁLNE HĽADÁME ŠIKOVNÝCH VODIČOV NA VNÚTROŠTÁTNE ZÁSODOVANIE:

PRE COOP JEDNOTA Z TRNAVY | PRE REŤAZEC BILLA ZO SEREDE

BUDEŠ TAK PRACOVAŤ V STABILNEJ SPOLOČNOSTI S DLHOROČNÝMI SKÚSENOSŤAMI A KAŽDÝ DEŇ SA BUDEŠ VRACAŤ DOMOV.
MÁŠ O TÚTO PRÁCU ZÁUJEM? KONTAKTOVAŤ NÁS MÔŽEŠ NA TELEFÓNOM ČÍSLE **+421 918 180 355**.

WWW.NADRESS.SK/PRACA



**VY VIETE KAM,
MY VIEME AKO!**