

TRENČIANSKO DUBNICKO-ILAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 60 820 domácností

STREDNÉ
A VYSOKÉ
ŠKOLY



Téma týždňa
v tomto čísle

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

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
brojlerové
a nosníkové kuriatka
husí, kačky,
husokačky, morky

www.hydimashop.sk
0944 842 953

**SAMOZBER a PREDAJ
JAHODY**

TRENČÍN - ZÁBLATIE a DRIETOMA

f www.facebook.com/farmadrietoma

OBJEDNÁVKY
na tel. 0918 761 092, 0910 941 827

DOM NÁBYTKU LEA ILAVA

Parkovisko vedľa predajne **ZDARMA**

ZÁKAZKOVÁ VÝROBA
PRIAMO NA MIERU

**MATRACOVÉ CENTRUM
MATERASO**

**JARNÉ
ZĽAVY**

ul. Ružová (pri kostole) • tel. 0915 972 918
pondelok - piatok: 8,30 - 17,00 hod. sobota: 8,00 - 11,00 hod.

Solárium Ergoline

Dubnica nad Váhom
Dubová 4406/16, 01841

**NOVOOTVORENÁ
PREVÁDZKA**

Otváracie hodiny
Pondelok - Nedeľa
od 10-00 do 20-00 hod.

Leto na tele
po celý rok.

Kontakt 0905 744 913

Inzercia
0908 979 512

KÚPIM MALOVANÉ KACHLICE A INÉ ČASTI Z KERAMICKEJ
PECE Z MODRANSKEJ KERAMIKY, AJ JEDNOTLIVO.
KÚPIM AJ SOŠKY Z MODRANSKEJ KERAMIKY.

0907 032 070, michal.hlubovic@gmail.com

Kamenárstvo 0902 118 250
www.tna.sk

Trenčín, Opatová - za motorestom MAJÁK

NAJVÄČŠÍ VÝBER EKLUZÍVNYCH POMNÍKOV

KOMPLETNÉ KAMENÁRSKE PRÁCE Serióznosť a kvalita

**PALIVOVÉ
DREVO**

0917 351 013

www.palivovedrevopetrik.sk

Kultúrne centrum Kubra, Kubranská 94, 911 01 Trenčín
0907 516 720, kckubra2@gmail.com

Kultúrne centrum Kubra Vás pozýva
na 11. ročník vo varení Kotlíkového gulášu

KUBRANSKÝ KOTLÍK
18. máj 2024
KC Kubra

Prihlasovanie súťažiacich
je do 15.5.2024
(Max. počet členov družstva je 5 osôb)

Program
9:00 hod. - začiatok súťaže
14:30 hod. - vyhodnotenie
15:30 hod. - tombola
16:00 - 21:00 hod. - tanečná zábava (časy sú orientačné)

Podujatie sa koná za každého počasia.
Vstupenky sú zlosovateľné.

**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%

• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
• OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

**VÝKUP ŽELEZNÉHO ŠROTU
A FAREBNÝCH KOVŮ**

REMETAL | Kovošrot Trenčianská Turná
Po-Pia 8:00 - 16:00 So 8:00 - 11:00

Cenník alebo viac informácií na:
www.remetal.sk • tel. 0905 597 124

**RÝCHLOČISTIAREN
PERIA**

ŠITIE paplónov a vankúšov

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

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

**VÝKUP DRUHOTNÝCH
SUROVÍN**

Otvorené
po-pia 7:00 - 16:00
sobota 8:00 - 12:00

Kasárenská 9 (bývalé NAZA), Trenčín
www.laurie.sk • obchod@laurie.sk
tel. 0950 460 456

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 objavovať 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 strážila dôležité väzské brody a významné karpatské priesmyky. Prechádzali cez ne obchodné cesty spájajúce oblasť severného Uhorska a stredoslovenských banských miest s Čechami, Moravou, Sliezskom a Poľskom. V ďalších storo-



Trenčiansky hrad.

čiach 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 Ludovítov, 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 prilahlé 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 vykopaním hlbokkej 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 užúzkú 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 náučným chodníkom až k ďalšej prírodnej rarite – Kostoleckej tiesňave. V nej je najväčší skalný previs Karpatského oblúka aj s imponantným sutinovým kuželom. Tento výzračný 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, prekvapkával, 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 poskytla
Krajská organizácia cestovného
ruchu Trenčín región

» ren

DEVERA s.r.o. Kasárenská 5,
Trenčín

Stavba prístreškov
Stavebné rezivo *ihneď k odberu*
Tatranský profil
Terasové dosky
Dlážkovica
Zrubový obklad
Suché hobľované dosky
Foršne *ihneď k odberu*

Kontakt: 0908 225 695

www.devera.sk

**VÝROBA
NÁBYTKU**

NA
MIERU

Výroba plastových a hliníkových
OKIEN, DVERÍ
fasád a zimných záhrad

V ponuke máme aj
PROTIPOŽIARNE DVERE

ILAVA
Kpt. Nálepku 810
019 01 Ilava
tel.: 0905 371 379
elasticsro@elasticsro.sk
www.elasticsro.sk

REHAU KUPUJTE OKNÁ PRIAMO U VÝROBCU

18. mája 1984

Výročia a udalosti

začala **výstavba sídliska Ťahanovce** v Košiciach

Sledujte nás
na facebooku!

Trenčiansko
Dubnicko-Ilavsko

REKONŠTRUKCIA

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



0904 865 898

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

PALIVOVÉ DREVO

0902 364 995



VÝKUP PAPIERA

- Výkup papiera (noviny, časopisy, letáky)
- Odber kartónu
- Odber fólie ZDARMA
- Výkup použitého kuchynského oleja

OTVÁRACIA DOBA - PO až PIA - od 8:00-15:00

OTVORENÉ V SOBOTU - 9:00-12:00

Mobilný výkup papiera: +421 905 538 300

Jána Psotného 1, Trenčín • Tel.: +421 915 498 918
vykuppapiera@vykuppapiera.eu • www.recyklujeme.sk



Správna voľba

1+1 ZADARMO Plus

1.98**

0.99*

Slniečnicový olej 1 l

*Cena do kas. pri kúpe 2 kusov = 0.99 €
**Cena do kas. pri kúpe 1 kus = 1.98 €
Cena za 2 kusy = 0.98 €



2+1 ZADARMO Plus

1.29**

0.86*

Kryštalový cukor 1 kg

*Cena do kas. pri kúpe 3 kusov = 0.86 €
**Cena do kas. pri kúpe 1 kus = 1.29 €
Cena za 3 kusy = 0.86 €



26% ZĽAVA

13.50***

9.90

• (1+1,90)

Pilsner Urquell 10 x 0,5 l = 5 l

100% zrná
= 2400 ml objemu 1,30 €



0,5 l iba **0.99**

DARČEK PONOŽKY

35% ZĽAVA

5.23***

3.39

Pomaranče XXL 2 kg balenie

1 kg iba **1.13**



Lidl
STANOK
BERE ČISTOTE

42% ZĽAVA

6.99

3.99

Kuracie stehná XXL cena za 1 kg bez kostí a kože

MÁSIAROVA ČESTVÁ PONDĽA



37% ZĽAVA

7.12***

4.44

• (1+4,60)

Nanuk s polevou 180 ml 8 x 100 ml rôzne druhy



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zahrnuje bežnú predanú cenu porovnateľného produktu zaradeného do obdobia určitému spoločnosťou LIDL Slovenská republika, s.r.o. prirúčenie na Internetovú stránku v akčiovom štádiu. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Pracovná tovarna platí od 11. 5. do 19. 5. 2024 alebo do vypredania zásob. Ohyby v rámci vyťaženia. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmeny v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

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 rebřík, 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**

1
NAJDÔVERYHODNEJŠIA
ZNÁČKA
2023

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

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

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 vstúpujeme 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 vykreslovať 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 smrkaní.

Zdroj informácií Úrad verejného zdravotníctva SR / Fb

» ren

Dosiahnite pestrú úrodu aj na malej ploche

Mestské záhrady zvyčajne neposkytujú príliš veľkorysý priestor. Pri vhodných postupoch však dokážete vypěstovať pestrú škálu zeleniny v množstve potrebnom pre jednu domácnosť aj na malej ploche.

Ponúka sa viacero možností ako sa s nedostatkom priestoru popasovať. Jednou z nich je pestovanie plodín v nádobách, či štvorcach, ďalšou ťahanie rastlín do výšky. Aby ste boli v pestovaní zeleniny úspešní, využít by ste mali všetky zákutia, dobre si rozvrhnúť plochu a premyslieť aké druhy chcete pestovať.

Pestovanie plodín v nádobách

V prípade, že priestor, ktorý máte k dispozícii je veľmi miniatúrny, môžete pestovať bylinky a zeleninu v nádobách. Pamätajte však na to, že pestovanie v nádobách je náročnejšie na zavlažovanie a prípadné prihnojovanie rastlín, nakoľko tie nemajú možnosť prijímať živiny z voľnej pôdy.

Pestovanie plodín vo štvorcach

V malých záhradách, na balkónoch či terasách sa dobre osvedčila metóda pestovania vo štvorcach, do ktorých budete jednotlivé plodiny vysádzať. Na takéto pestovanie budete potrebovať hrant či vyvýšený okraj v tvare štvorca – postačí výška 10 až 20 cm, na ktorý môže poslúžiť rám zhotovený z drevených hranolov – ten následne

pomocou drevených líšt ešte rozdelíte na jednotlivé priehradky či políčka s rozmermi 30 krát 30 až 40 krát 40 centimetrov. Menšie políčka použite na pestovanie reďkoviek, šalátov, špenátu či bylinek. Políčka s väčšími rozmermi sú vhodné pre rajčiaky, papriku, kaleráb, cuketu, uhorky či mrkvu.

Náš tip: Políčka, z ktorých ste už pozberali úrodu nenechajte prázdne, využite ich na opätovné pestovanie reďkoviek, šalátov, alebo špenátu.

Pestovanie plodín do výšky

Plot záhrady môžete zasa využiť pri pestovaní tých druhov zeleniny, ktoré sa ťahajú do výšky. Rastliny tak získajú prirodzenú oporu, ktorú môžete ešte vylepšiť pletivom či drevenými doštičkami, ktoré na stenu či plot pripevníte a k nim môžete v niektorých miestach rastliny postupne počas rastu priväzovať. Takto môžete pestovať uhorky, cukety, fazuľku aj niektoré druhy rajčiakov. Pod nimi tak získate priestor pre iné plodiny.



Ilustračné foto. zdroj foto planet_fox pixabay

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

ARBORISTICKE PRACE
ARBOMAS

- | 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 výrubu

0903 416 877

NEVYHADZUJTE KNIHY
DARUJTE ICH NÁM
0907 701 786

VÝPREDAJ

AVON 205/55 R16 91V

109,90 € **54,90 €**

v pneuservice alebo online: www.mikona.sk

MIKONA
... ON THE ROAD

ZV7

Zateká Vám strecha?
Spolahnite 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

HĽADÁTE ZAMESTNANCA?
SKÚSTE TO

INZERCIOU
v našich novinách

0908 979 512

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Divadelný festival pre mladých

Milovníci divadla si môžu užít prvý ročník medzinárodného divadelného bienále festivalu pre mladé publikum, ktorý organizuje Divadlo Jána Palárika (DJP) v Trnave a uskutoční sa od 22. do 26. júna. Ide o jediný divadelný festival na Slovensku zameraný na mladých ľudí, ktorí si budú môcť pozrieť zaujímavé zahraničné i domáce inscenácie a vychutnať si bohatý sprievodný program, diskusie a koncerty na rôznych miestach v Trnave.

Na prvom ročníku festivalu Teen Theatre Fest sa predstaví osem špičkových divadiel zo Slovenska, Poľska, Maďarska, Česka, Ukrajiny i Nemecka s inscenáciami pre mladých. Sprievodný program budú tvoriť koncerty, besedy, seminár mladej kritiky, predstavenia pre rodiny s deťmi, workshopy či výstavy. „Trnavské divadlo bolo svojho času unikátnym divadlom pre deti a mládež. Táto tradícia v Trnave neustále rezonuje a my sa ju snažíme neustále pestovať. Okrem inscenácií ponúkame mnoho druhov zážitkov, vzdelávacích, aj voľnočasových aktivít, ktoré oslovujú mladé publikum. Na záver našej jubilejnej 50. sezóny, vytvárame podujatie, ktoré má ambíciu stať sa najdôležitejšou kultúrnou udalosťou pre mladých na Slovensku. Divadelné festivaly sú oslavami umenia, živého kontaktu, originality a kreatívnych duší. Pre mladých ľudí však môžu znamenať ešte niečo viac – zážitok, ktorý určuje smer,“ povedala umelecká

riaditeľka festivalu a umelecká šéfká DJP Lucia Mihálová.

Môj uhol pohľadu

Mottom prvého ročníka je „point of view“ alebo „Môj uhol pohľadu“. Festival sa zameria na témy, ktoré v aktuálnej spoločenskej klíme mimoriadne rezonujú. Aké formy kolektívneho bytia ponúkajú queer ľudia? Ako hľadať spoločne radosť a energiu pre utopickú imagináciu? Sme ochotní prekročiť medzigeneračné konflikty? A koľko empatie unesieme voči obetiam prebiehajúcich vojnových konfliktov? Slogan „point of view“ nie je prehlásenie polarizácie, ale akceptovanie aj opačného názoru a základnou podmienkou tvorivej slobody. Festival prináša aj dôležité spojenia divadla s miestnymi, regionálnymi, kultúrnymi a vzdelávacími organizáciami: Kultúrne centrum Malý Berlín, Nádvorie – priestor súčasnej kultúry, Štúdio tanca a pohybu Alegria, Galéria Jána Koniarka v Trnave, Knížnica Juraja Fándlyho, Kreatívne centrum Trnava, Zaži v Trnave – Mestské kultúrne stredisko, Región Trnava, mesto Trnava, Trnavský samosprávny kraj a Právnická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave. Vďaka týmto partnerom sa budú predstavenia aj sprievodný program odohrávať na rôznych miestach v rôznych časoch a divadlom tak ožije celá Trnava. Festival z verejných zdrojov podporil Fond na podporu umenia.

» [ren](#)

IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH
Obhliadka a cenová ponuka zdarma.
0904 005 299

20-0022

GLAZÚROVANIE VANI

„Už 29 rokov od firmy MOLNÁR“

0903 405 588
0905 983 602

32-0008

HYDROIZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH FATRAFOL

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

0902 353 085

26-0084

NAJLACNEJŠIE VYPRAŤAVANIE DOMOV-BYTOV, ZÁHRAD, POVÁL BÚRACIE PRÁCE

0949 506 153

20-0036

PRÁCA

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS
Objekt - Dubnica nad Váhom

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0911 158 494

78-0006

PRIJMEME ŠIKOVNÉHO, SAMOSTATNÉHO DISPEČERA

do významnej dopravnej spoločnosti v Ilave

Bližšie informácie: **0905 449 843**

75-011

Tepelné čerpadlá a klimatizácie

SENDO

Továrenská 9, Chynorany

www.interclima.sk

0911 069 257

20-0028

PRIJMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku v Trenčíne

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0911 158 494

78-0006



Správna voľba

SKLADNÍK
OVOCIA A ZELENINY
(M/Ž)

LOGISTICKÉ CENTRUM -
NEMŠOVÁ

www.lidl.sk
SEKCIA KARIÉRA

1202 €

35 HOD./TÝŽ.
+ PRÍPLATKY

ŠIROKÝ VÝBER
BENEFITOV
V HODNOTE AŽ
450 €
ROČNE



91-0082

800 € / 2 TÝŽDNE

Oblíbené jarné práce na Českých Chmelniciach

Ubytovanie s internetom zdarma. Týždenné zálohy a výplata mesačne. Prac. zmena 10 hod, pracuje sa na úkol! **U nás vek nerozhoduje!** Práca nie je ťažká, ale hľadáme prednostne ľudí, zvyknutých na fyzickú prácu. **Ďalšie nástupy 16.5. alebo dohodou.** Môžete pracovať aj dlhodobo, prácu máme celý rok. Viac na **0948 880 673** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).

Jobbees - tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.

PRIJMEME

VODIČA

mraziarenskeho navesu

ponúkame:

- každý deň doma
- dobré ohodnotenie a stála práca na trvalý pomer
- rozvozy do obchodných reťazcov

požadujeme:

- vodičský preukaz C,E a potrebné doklady
- prax a zodpovedný prístup



DANUP s.r.o., Dolný Kubín
martin@danup.sk
0903 532 747

**INZERÁT,
KTORÝ
PREDÁVA**

0908 979 512

Sledujte nás na facebooku!

Trenčiansko
Dubnicko-Ilavsko

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

čujte.sk

Pestujeme levanduľu

www.cujte.sk



BRIKETY - PELETY

EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM
0948 153 799 www.drevoza.sk

SAMOZBER

V NÁVOJOVCIACH PRI PARTIZÁNSKOM

pred príchodom si overte dostupnosť na číslach:

0903 767 190

0903 752 433

0902 982 120

Otvorené 7 dní v týždni
7:00 - 18:00

Aktuálnu situáciu zistíte na www.jahodynajovovce.sk alebo na [f fructopsk](https://www.facebook.com/fructopsk)

JAHÔD

začína 10.5.2024

HRACHU

začína o 10 dní



**DOM
KAVY**

DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5

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

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

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

frézovanie od 15€/bm

OBHLIADKA
KOMÍNOV
ZDARMA

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

0904 157 144, 0903 874 784

SBS príjme pracovníkov do objektu v obci Trenč. Teplá - Dobrá.

Plat 4,31 € + príplatky.
Práca možná aj na dohodu - plat 4,90 € netto.
Preukaz SBS/kurz nutný.
Tel.: 0907 689 304

Zateplenie domov-fasády

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

0907 382 062

1994-2024
30
ROKOV

**SME TU
S VAMI!**

MAGNA

MAGNA Slovteca s.r.o.
Nové Mesto nad Váhom

Kontakt: praca@magna.com alebo +421 32 3220 240

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



voda



kúrenie



plyn

Riešime veci komplexne

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

**REHAU
QUALITY**



**ŠPECIALIZOVANÝ
PARTNER**



0903 117 530



install-mont.sk

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 ochorenia 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. „Prebiehajúci 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.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

Medzi tieto návyky patrí napríklad:

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

» ren

MULTIFOKÁLNE SKLÁ

ZĽAVA 40%

JEDNY OKULIARE NA VŠETKY VZDIALENOSTI

OBCHODNÝ DOM FIX
NÁM. MATICE SLOVENSKEJ
DUBNICA NAD VÁHOM
0917 027 571

MERANIE ZRAKU BEZ ČAKANIA

doctor optic
OČNÁ OPTIKA



WWW.DROPTIC.SK



OPTIKADROPTIK



DR.OPTIK_SK

ROZDÁVAME ZDARMA 30 PÁROV biomagnetických vložiek proti bolesti do topánok a papúč *Magnisole Active+* pôsobiacich na rôzne neduhy!

TO NIE JE CHYBA TLAČE!

Pokiaľ ste sa narodili pred rokom 1973 a

- ➔ unavujú Vás neustále bolesti, ktorých sa chcete definitívne zbaviť,
- ➔ sťažujete sa na bolesti prstov, kolien, bokov, rúk, chrbta,
- ➔ trápia Vás migrény, močový mechúr, nespavosť,
- ➔ alebo Vám problémy spôsobujú iné ochorenia...

...vzdvihnite si biomagnetické vložky do topánok MAGNISOLE ACTIVE+, ktoré patria práve Vám, odporúčané na každý typ bolesti vďaka svojmu pro-zdravotnému účinku.

30 párov najnovšieho modelu vložiek MAGNISOLE ACTIVE+ čaká v sklade zabalených na odoslanie! Rozdáваме ich ÚPLNE ZADARMO - na princípe „kto prv príde, ten prv melie“ - každému, kto zavolá do **17.05.2024**.

Neoperatívna, beztabletková kúra biomagnetickými vložkami je určená na odstránenie bolesti akéhokoľvek druhu, ktorá je bežne známa z tlačie. Na zmiernenie bolesti ich stačí vložiť do topánok alebo papúč a jednoducho v nich chodiť. 290 akupresúrnych výstupkov a 5 biomagnetov s hĺbkovým pôsobením na bunky so silou 970 Gaussov stimuluje receptory v chodidlách. Prirodzené magnetické a akupresúrne impulzy generované vložkami vplývajú na

boľavé miesta v organizme, vďaka čomu dokážu bolesť ne-návratne odstrániť – bez ohľadu na jej zdroj a príčinu.

Ide o najpopulárnejší a najdrahší model, aký bol kedy vyrobený lídrom v odvetvi zdravotníckych pomôcok s globálnym dosahom. Vďaka ich univerzálnosti ich môžete prispôsobiť akémukoľvek typu a veľkosti obuvi. Budú Vám slúžiť roky.

Prečo ROZDÁVAME biomagnetické vložky do topánok proti bolesti *Magnisole Active+*?

Nie sme charitatívnou organizáciou. Očakávame, že táto propagačná kampaň vyvolá ošiaľ po celej krajine, vďaka čomu získame veľa nových zákazníkov.

Táto príležitosť je garantovaná len do: **17.05.2024**

Biomagnetické vložky do topánok proti bolesti **MAGNISOLE ACTIVE+** nebudú dostupné v obchodoch ani v lekárňach. ROZHODUJE PORADIE PRIHLÁŠOK. Odporúčame Vám, aby ste sa poponáhľali a ihneď zavolali na číslo: **031/321 79 05**, aby ste to stihli skôr ako sa minú bezplatné zásoby.

POZOR: limit je obmedzený na 1 pár do jednej domácnosti.

Opísané produkty nie sú zdravotníckymi pomôckami alebo liekmi a neslúžia na určenie diagnózy, obnovenie, zlepšenie alebo modifikáciu fyziologických funkcií organizmu prostredníctvom farmakologického, imunologického alebo metabolického účinku. Produkty nie sú zdravotnými pomôckami a nenahrádzajú zdravotnú starostlivosť. Pri zdravotných problémoch a dysfunkciách je vždy potrebné navštíviť lekára.
INZERENT: TWT GROUP, email: contactsk@globalreversed.com

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

**-10%
ZĽAVA**

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

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte 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 radosné a pohodlné miesto.

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Služby
Špičkovej
Kvality

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.

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

MONTER

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY

11 ROKNÉ SKÚSENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

OVĚŘENÁ FIRMA

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.MONTER.SK • 0919 370 730 **OBJEDNAVKY@MONTER.SK**