

TRNAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 49 930 domácností

PALIVOVÉ DREVO

BUK - DUB

0918 519 400

SYPANÉ

METROVICA

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 SUPERAKCIA -40%

platí do konca júna



- ✓ 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)



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 vlhkeho muriva zdarma.

0905 479 235

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

REKONŠTRUKCIE

bytových jadier domov a bytov

ZĽAVA NA NÁKUP obkladov a dlažieb až do 30%

- sadrokartón | obklady a dlažby | plávajúce podlahy | vodoinštalácie, elektroinštalácie | maliarske práce a stierkovanie

0949 319 336

ELPOS-mont s.r.o.

Spoločnosť zaoberajúca sa elektromontážami

HĽADÁ elektrikára z Trnavy a okolia

elposmont51@gmail.com

0903 403 418

BALU pohony

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



automatizácia brán



alarmy, videovrátnici



garážové brány



markízy, tieniaca technika



kované a nerezové diely

Rolling Center



STK už od 68 €

TUV SUD STK

Ušetríte na STK v Trnave!

www.tuvsud.com/stk
Rezervácia: 0850 221 400

Auto na splátky s úrokom od 1,99%

SUZUKI



Zvýhodnené ceny na vozidlá skladom

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 vykupíme Vaše jazdené vozidlo.

Bezplatný týždenník

TRNAVSKO

EV 6223/24

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

Ročník I, Vydanie 7, týždeň 24/2024.

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
spravodajstvtovt@regionpress.sk



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (49.930 domácností)

Každý týždeň:

Trnava, Biely Kostol, Biňovce, Bohdanovce nad Trnavou, Boleráz, Kľčovany, Borová, Brestovany, Horné Lovčice, Bučany, Čifer, Dectice, Dlhá, Dobrá Voda, Dolná Krupá, Dolné Dubové, Dolné Lovčice, Dolné Orešany, Horná Krupá, Horné Orešany, Hrnčiarovce nad Parnou, Jaslovské Bohunice, Kátlovce, Košolná, Krížovany nad Dudváhom, Lošonec, Majcichov, Mažerice, Naháč, 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 jazykovú úpravu.

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	GALANŠKÝ ŠALIANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVIČKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMOKO
PK	22.970	PEZIANSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-SK-SP
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	ŽIARSKO-ZC-BS
ZA	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	LUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRADESKO-KK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL

Ako na nepekné škvvrny

Škvrna od jedla na oblúbenom oblečení, na koberci, či obruse nám vie občas poriadne pokaziť náladu. Jestvuje zopár spôsobov, ako si s ňou poradiť. Dôležité však je, pustiť sa do jej odstraňovania čo najskôr.

Oblečenie, obrusy

• so škvrnami od červeného vína by si mala poradiť soľ. Znečistený odev či obrus namočte do vlažnej vody, posypte vrstvou soli a nechajte pôsobiť. Následne vyperte obvyklým spôsobom.

• ak ste si oblečenie obľali kávou, čo najskôr ho vyperte pod tečúcou studenou – v žiadnom prípade nie horúcou vodou. V prípade, že škvrna odoláva, posypte ju vrstvou zemiakového škrobu, nechajte pôsobiť a potom vyperte obvyklým spôsobom.

• škvrru od čokolády skúste odstrániť vodou, do ktorej ste pridali lyžičku octu.

• na škvrru od oleja môžete použiť kurkuričný škrob. Škvrru ním posypte, nechajte pôsobiť a následne vyperte. Dobrým pomocníkom je v tomto prípade aj žehlička a pijavý papier. Ten priložte na škvrru a teplou žehličkou po ňom opakovane prechádzajte. Papier by mal masťotu vsiaknuť. Potom stačí oblečenie či obrus vyprať.

• ak sa vám na odev priliepila žuvačka, vložte ho na určitý čas do mrazničky, následne by sa vám malo poradiť žuvačku mrvením pomedzi prstami od-

strániť.

• smolu z odevu odstráňte tak, že ju najskôr pokvapkajte odlakovačom na nechty, nechajte vsiaknuť, preperte mrvením pomedzi prstami a následne vyperte mydlom.

• so škvrnami od rúžu či make-upu by si mal poradiť lieh. Znečistený odev položte na savú podložku a škvrru potierajte vatičkou namočenou v liehu, potom ho vyperte obvyklým spôsobom.

• škvrry od pera by mal vyčistiť podobne ako v predchádzajúcom prípade, lieh.

Koberce

• červené víno z koberca môžete odstrániť viacerými spôsobmi – ten najjednoduchší je, že znečistené miesto polejete perlivou vodou, nechajte pôsobiť a špongiou očistíte. Rovnaký spôsob môžete vyskúšať aj v prípade, že ste na koberec rozliali kávu.



» ren

zdroj foto JillWellington pixabay

BEMAT spol. s r. o. Zberný dvor Mikovíniho 7 Trnava

LIKVIDÁCIA STAVEBNÝCH ODPADOV A VÝKOPEJ 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

fažený 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

Simunek.sk

► ZEMNÉ, VÝKOPOVÉ A BÚRACIE PRÁCE
► PRENÁJOM STROJOV

prenajom@simunek.sk
0905 552 287
Modranská cesta 3166/2, Trnava

možnosť prenájmu strojov aj s obsluhou

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

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

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

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

www.autojj.sk

Servis pre vozidlá FORD

25 ročné skúsenosti s opravou vozidiel Ford

servisné prehliadky so zápisom do elektronickej servisnej knižky

originálne náhradné diely Ford

Priemyselná 9, Trnava
033/ 55 32 613-615

AUTO J&J

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
NEPREHLIADNITE AKCIA

Mládky pred znáskou BOVANS BROWN za bezkonkurenčnú cenu

0905 551 499 • 031/781 15 63
www.hydinarskafarma.sk

KUCHYNE & ŠATNÍKY
NAJVEČÍ VÝBER KUCHÝŇ DO BAURINGU!
Hviezdoslavova 3, Trnava
033/55 13 185 | 0905 575 191
skoppo@gmail.com
www.kasna.sk

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

AZ | ŠTAHOVANIE | Trnava a okolie
VYPRAŤAVANIE | **0951 779 662**

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK S

OBI

BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA JÚNOVÁ PONUKA

dekor betónu

Od 25 m²¹
9,49
m² od

DLAŽBA „LIMESTONE“

Rozmery: 60 × 60 cm, 1. trieda, oter 4, protišmykovosť R9, farba biela. Obsah balenia 1,08 m². Vhodná do interiéru aj exteriéru, kúpeľní aj kuchýň. OBI č. 1954809 a i.

Od 25 m²²
14,99
m² od

DECOFLOORING VINYLOVÁ PODLAHA SPC

Dub Cambridge. Rozmery: 229 × 1 220 mm, hrúbka 4,0 mm. Obsah balenia 2,235 m². Počet kusov v balení 8 ks. OBI č. 2028629

rámové dvere

Od 4 ks³
84,99
ks od

DVERE „VANILLA“

Interiérové rámové dvere presklené. Pravé/ľavé, šírka: 60, 70, 80 a 90 cm. OBI č. 1539592 a i.



obi.sk

¹ Cena pri kúpe 1 bal.: od 10,99 €/m². Cena pri kúpe od 25 m²: 9,49 €/m². ² Cena pri kúpe 1 bal.: 18,99 €/m². Cena pri kúpe od 25 m²: 14,99 €/m².
³ Cena pri kúpe 1 ks: 104,99 €/ks. Cena pri kúpe 4 a viac kusov pri akejkoľvek kombinácii veľkostí a otváracosti krídla: 84,99 €/ks. Cena bez kovania a zárubne. Platí od 1. 6. do 30. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Platí len pre predajne: OBI Banská Bystrica, OBI Trnava, OBI Zvolen a OBI Žilina.



KAMENÁRSTVO

**DOPRAVA
ZADARMO**


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

www.zulovepomniky.sk

Predajne s vystavenými pomníkmi:

Bíňovce **OPĀŤ 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

JARNÁ AKCIA -40%
ZĽAVY PRE SENIOROV

Poistka?!

Jedno je jasné, že poisčovňa väčšinu vybabre z obyčajným človekom jako sce, len aby nemosela puscit korunu. Jak nezaplačíte poistku načas, upomínky sa len tak hrnú. Ale jak majú placit ony, robá fóry a vyhovárajú sa jako malé dzeci. Dám príklad. Kamarát išól po ceste, cesta kludná, málo áut, jednoducho pohoda. V aute bol sám, ket ho predbehlo auto a vodyč mu ukazoval, aby zastal. Vystúpil a druhý šofér mu ukázal puknuté predné okno na svojem aute. Vysvetlil mojemu kamarádovi, že spot jeho auta odlecel kamen a rozbyl mu predné sklo. Aj ket si to nevšimol, uznal, že sa to mohlo stat. Spísaly poistnú udalost a dali to na poisčovnu.

Poškodzený veril, že mu to zaplacá z povineho poisčená. Okno mu za veľký sumu v sruvise vymenily a odešól domov. No dostal ot poisčovne dopis, že mu udalost neuznávajú a nepreplacá lebo nemá svetkov any dôkazový materijál (kamen), kerý mu škodu spravyl. Svetkov nemá, lebo poškodzený bol tak, jak aj mój kamarát, v aute sám. V aute nebola any kamera. Poisčovny fotka rozbitého okna nestačila. Jak to dopadlo? No šak takto. Mojemu kamarádovi, zato, že nahlásil poistnú udalost, zrušili bonus a zvýšili poistnú sumu. Mosel zebrať penáže, keré si šporoval na dovolenku a zaplacit okno. On bude sedzet doma a ja nedostanem od neho kartu z dovolenky. Už dlhšú dobu som toho smutného kamoša nevydzela, asi ešče hľadá na ceste neščasný kamen, kerý to šeckeró spôsobil. Tá poisčovná inštitúcija je v tem nevynne?



» **bapka Blaškova**

Možno je to tak

Domáca starostlivosť

Keď už mali sporov o novú nemocnicu doš, rozhodli sa pre skvelú domácu starostlivosť.

Nemáš na výber

Nikdy si neužiješ rozkoš a slobodu zlatú, keď nemáš na výber ani len z bankomatu.

Už na začiatku filmu

osudový výstrel treskol a len vďaka reklame hrdina zomrel až o hodinu neskôr.

Aprílový Deň Zeme

Zachraňovať prírodu raz do roka, to je také naše, ale už nestačí zbierať smeti a recyklovať fľaše.

Moc peňazi

Demokracia je sice náš cieľ, ale moc peňazi riadi svet podľa vlastných pravidiel.

Ticho lieči

Pacientov neodmietame, to sú plané reči, nech pokojne čakajú, veď aj ticho lieči.



» **Eva Jarábková-Chabadová**

KNIŽNICA JURAJA FÁNDLYHO V TRNAVE

Vtáky v meste

• prednáška ornitológa Mgr. Radovana Jambora, PhD.

• v spolupráci so Slovenskou ornitologickou spoločnosťou / BirdLife Slovensko

17. jún o 18.00 - záhradná čítareň

Kreativ klub

• tvorivá dielňa pre dospelých s Dagmar Baranovits

• téma: Servítkový lopárik na odkazy

• vstup spoplatnený 2,-€

• počet miest obmedzený

• nahlasovanie záujemcov osobne, telefonicky 033/5511782 alebo odborne@kniznicatrnava.sk

18. jún o 16.30 - záhradná čítareň

Ružové sny Juraja

Nvotu

• stretnutie s hosťami: filmový režisér a scenárista Dušan Hanák a básnik, prozaik a scenárista Dušan Dušek, moderuje Martin Jurčo

• v spolupráci s o.z. Občiansky klub Trnava

19. jún o 17.00 - záhradná čítareň

Vesmír pre všetkých

• prednášajúci: Tomáš Dučai, magisterský študent mikrobiológie a genetiky na Viedenskej univerzite so zameraním na vesmírnu biológiu a vozíčkar na simulovalanej lunárnej stanici

• prednáška v rámci projektu VedoMost

21. jún o 16.30 - záhradná čítareň

FESTIVAL

Festival Učiaca sa

Trnava

• festival venovaný neformálnemu vzdelávaniu a podpore celoživotného učenia

• hlavný organizátor: Občianske združenie Lifestarter

21. jún o 8.30 - 13.00 - Trojičné námestie v Trnave

SLEDUJTE NÁS

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

VÝKUP STARÝCH AUTOBATERIÍ

Cena bateriek od 0,50 €/kg

Volajte:

0905 964 632 | 031/789 86 28

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

KRTKOVANIE

ČISTENIE A MONITORING KANALIZÁCIE



ČISTENIE LAPAČOV TUKOV

0905 351 406
WWW.KRTKOVANIEZSK.SK

Zateplenie domov-fasády

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

0907 382 062

HYDINÁRSKA FARMÁ TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURÍČKY NOSIVÉ RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TYŽ
BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ
MULARD KAČICE - KÁČERE 1-14 DŇOVÉ
MORKY BIELE BIG-6
BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM
MULARD KAČICE A KÁČERE NA VÝKRM

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KRMEJ ZMESI
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
HYDINÁRSKA FARMÁ TOPOLNICA
ROZVOZ ZABEZPEČÍME

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

One Trade Výroba a predaj palivového dreva

Sered', Ul. Ku Campingu - areál kasární

www.drevodokrbu.sk

-guľatina

-sypané

-paletované

-preprava dreva

-REZIVO Agát/Dub

0915 445 364

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely-SERIÓZNA DOHODA 0908 205 521

» ODKÚPIM STARY PIONIER BABETU SIMSONA STELU SOM ZBERATEL PONUKNITE 0915215406

08 STAVBA

» Kúpim haky lešenie tel.0908 532 682

» KUPIM HAKY LEŠENIE 0907715027

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Predám napárené samice králikov, zároveň predám králiku - samca. 0948/ 014 213

» Predám pšenicu20€/meter, jacmen15€/meter a balikovu slamu3€/balik, možnost dovozu 0905 322 259

11 HOBBY A ŠPORT

» Predám zachovalý dámsky bicykel DEMA s oceľovým rámom, 26" kolesá, prevody 3x5, zadný nosič, predný košík, cena: 70eur. Tel: 0903792561

» 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 starobnú dôchodkyňu z TT,alebo blízkeho okolia na osobnú asistenciu sprevádzanie s autom k dispozícii.0902 419 756

» Kúpim starú zvaracku ks 250 alebo 350 prípadne triodynu 320 dohoda0949386463

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» 40 r sympatak s byvaním dvoerčivý, milý, uprímny, hľada dievča na vážny vzťah 0907261901

Samoobslužná požičovňa kajakov na rieke Hornád

Zdatní vodáci, ale aj záujemcovia o nový zážitok z radov širokej verejnosti, ktorí si chcú vyskúšať vodáctvo, sa môžu tešiť na systém samoobslužných požičovní kajakov. Ten pribudol v uplynulých dňoch v Košickom kraji. Zrealizovaný bol na rieke Hornád a v našich podmienkach sa stáva priekopníkom zdieľaných služieb na vode.

Na slovenskom toku rieky Hornád sa celkovo nachádza 5 nástupných a/alebo výstupných miest s inteligentným kontajnerom a jeden „drop-off point“. Kontajnery sú umiestnené po prúde rieky vo Veľkej Lodine a v Kysaku, a následne v Košiciach sa nachádza priestor pre bezkontaktné odovzdanie lodí v areáli lodenice Splavujeme.sk. Pod Košicami je opäť možné začať splavovať v Ždani a ďalší kontajner sa nachádza v Trstenom pri Hornáde. Posledný kontajner na slovenskej strane je umiestnený v Milhosti. Splavujúci však môžu pokračovať aj ďalej do Maďarska, kde sa automatizované kontajnery nachádzajú v obciach Hidasnémeti, Pere a Hernádkércs. „Unikáty Košického kraja sú opäť bližšie návštevníkom aj domácim. Je sa čím pochváliť, pretože zdieľanie kajakov na Hornáde je mimoriadne inovatívne. Službu si športovci aj laici dokážu bez obáv napláňovať a následne si bezobslužne užiť aj celý splav. Proces je plne automatizovaný a prebieha cez mobilnú

aplikáciu. V praxi to vyzerá tak, že po rezervácii si záujemcovia svoje pravidlo aj všetko potrebné príslušenstvo pre splav prevezmú z takzvaných nadrozmerých smart schránok. Aj tento projekt je dôkazom toho, že susedské vzťahy medzi krajinami, ale aj obcami župy nenechávame odieť dole vodou,“ vysvetlil v skratke fungovanie samoobslužnej požičovne predseda Košického samosprávneho kraja Rastislav Trnka. „Aktuálne spustený systém samoobslužných požičovní kajakov pobeží v prvom roku v testovacej prevádzke, a tak chcem používateľov tejto novej služby poprosiť o spoluprácu v prípade, že sa stretnú s nejakým nedostatkom, aby ho prevádzkovateľovi operatívne nahlásili. My sa budeme následne snažiť s dodávateľom systému službu zlepšovať“, uviedla výkonná riaditeľka Krajskej organizácie cestovného ruchu Košice Región Turizmus (KRT), Lenka Vargová Jurková.

Systém bude prevádzkovaný v letných mesiacoch od 1. 6. do 30. 9. 2024. Lode si je možné zapožičať v čase od 8.00 h do 18.00 h. Splav je nutné ukončiť pred zotmením.

Pozor! Splav v testovacej prevádzke odporúčajú deťom od 12 rokov. Na vodu nesmú deti mladšie ako 3 roky. Osoby do 18 rokov môžu splavovať len pod dozorom zákonného zástupcu.

» ren

1|2|3

izbové byty
v bytovom dome
PARNAS, Biely Kostol

Byty Parnas



SKOLAUDOVANÉ

Kuchynská linka
v štandarde bytu



0905 22 55 22 www.bytybielykostol.sk

**STRECHY
edi**

**NAJNIŽŠIE
GENY!**

Strešné centrum

www.strechyedi.sk

TERRAN
FAREBNÝ SVET STRIECH

- strechy
- väzníky
- odkvapy
- rezivo

Mikovíniho 10, Trnava **0905 263 196**

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

Pečiem v šamotovej peci.
Tel: 0915 457 637

PLYNOVÉ KOTLY
OPRAVY | ČISTENIE | SERVIS

ČISTENIE KÚRENIA
RADIÁTORY | PODLAHOVÉ

ZLAVA 10 EUR
www.vpkssystem.sk
0940 381 921

STAVEBNÉ PRÁCE

obhliadka a cenová ponuka do 3 dní

sieklik@ozoznam.sk
0915 913 657

25 ročné skúsenosti

- ZATEPLOVANIE
- POKLÁDKA DLAŽBY
- OBKLADAČSKÉ PRÁCE
- PRERÁBKA BYTOVÝCH JADIER
- MALIARSKÉ PRÁCE

PONUKA TÝŽDŇA

RODINNÝ DOM

2-IZBOVÝ, ČIASTOČNÁ REKONŠTRUKCIA, POZEMOK 5á, RADOŠOVCE, 139 000€

MAXIS REAL
REALITNÁ KANCELÁRIA

TOP NA PREDAJ

- 1-IZBOVÝ BYT - HORNOPOTOČNÁ, novostavba (41m² + terasa 9m²) - 153 000€
- 2-IZBOVÝ BYT - SALEZIÁNSKA, kompletná rekonštrukcia (48m²) - 135 000€
- 3-IZBOVÝ BYT - TAJOVSKÉHO, kompletná rekonštrukcia (68m²) - 150 000€
- 3-IZBOVÝ BYT - J. SLOTTU, kompletná rekonštrukcia (73m²) - 148 000€
- RODINNÝ DOM V BOLERÁZI (120m² dom, pozemok 7á) - 137 000€
- RODINNÝ DOM V DOLANOCH (pozemok 10á, dom cca 100m²) - 165 000€
- RODINNÝ DOM V CIFERI (pozemok 4,5á, dom 100m²) - 137 000€

M. Dr. Jana Žaková

0903 229 119

Viac nehnuteľností nájdete na našom webe www.maxisreal.sk

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

INZERCIA PLATÍ OD 17.6.2024 DO 30.6.2024

Partner záhradní:



Moscato de Luxe bianco

0,75l
i.c. 2,52 €/l



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 nablokovaný. 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 17.6.2024 do 30.6.2024.



~~2,19~~
CENA PO ZĽAVE:

1,89 €

Domestos Atlantic Fresh tekutý dezinfekčný a čistiaci prostriedok

750ml
i.c. 2,252 €/l



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 nablokovaný. 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 17.6.2024 do 30.6.2024.



~~2,39~~
CENA PO ZĽAVE:

1,69 €

Tento propagačný leták obsahuje 38%ný podiel potravín vyrobených na Slovensku.

Bravčová krkovička bez kosti



1kg
~~6,39~~
5,89 €

Špekáčky



100g
i.c. 6,400 €/kg
~~0,66~~
0,59 €

Sunka Teplanská



100g
i.c. 11,50 €/kg
~~1,25~~
1,15 €

Mlieko trvanlivé 1,5%



1l
~~0,79~~
0,65 €

Kuracie stripsy cornflakes



500g
i.c. 7,78 €/kg
~~4,99~~
3,89 €

Magnum Double raspberry, gold caramel, sunflower



85ml
i.c. 18,235 €/l
~~1,79~~
1,55 €

Cukor Sweet Family



krýštál
1kg
~~1,49~~
1,19 €

Káva Eduscho Aroma Classic



250g
i.c. 9,96 €/kg
~~2,99~~
2,49 €

Omáčka Otma



bolonská, neapolská, milánska
350g
i.c. 5,686 €/kg
~~2,49~~
1,99 €

Magnesia



1,5l
perlivá, jemne perlivá, neperlivá
i.c. 0,367 €/l
~~0,85~~
0,55 €

Pivo Radegast



Ryze hořká 12%
0,5l pl. + záloha k uvedenej cene za obal 0,15€
i.c. 1,7€/l
~~1,25~~
0,85 €

Víno Vulcanesti



blanco, rozato, negru polosladké
0,75l
i.c. 3,853 €/l
~~3,69~~
2,89 €

OLD SPICE XL 3v1



captain, whitewater
1l
~~7,90~~
6,49 €

Bonux 3v1



Ice Fresh
20PD/1,5kg
i.c. 0,21 €/PD
~~4,89~~
4,19 €

Silan



Fascinating frangipani, sensual rose
58PD / 1450ml
i.c. 0,069 €/PD
~~4,99~~
3,99 €

Finish Quantum All in 1



lemon 120ks tablety do umývačky riadu
i.c. 0,1658 €/ks
~~22,90~~
19,90 €

Pulirapid MR



kúpeľňa, kuchyňa
500ml
i.c. 6,38 €/l
~~3,99~~
3,19 €

Bazén nafukovací Family



305x183cm
~~39,90~~
33,90 €

Pumpa nožná Air Step



~~8,90~~
5,90 €

Okuliare plavecké



~~5,50~~
3,99 €

Box chladiaci



25l
~~15,90~~
12,90 €

Náplň chladiaca



2x200g 1,59
2x400g 1,99
1,19 €
1,49 €

Misa zapekacia



+ pokrievka
sklo, 6,8l
~~14,90~~
9,99 €

Odkvapkávač Ratan



rôzne farby
~~10,90~~
7,90 €

Hojdačka záhradná Garfield



~~89,90~~
79,99 €

INZERCIA PLATÍ OD 17.6.2024 DO 30.6.2024

Ventilátor Goodline
FS40A
40cm, 3 rýchlosti



~~17,90~~
15,99 €

Ventilátor Goodline
FT30D
30cm, 3 rýchlosti,
40W



~~15,90~~
13,99 €

Sodastream Gaia
Quick white
obsahuje:
výrobník vody,
bombička CO2,
fľaša Fuse 1l



~~65,90~~
59,99 €

Televízor Orava
LT-ANDR50 B01
(126cm), 4K Ultra HD



~~409,00~~
399,00 €

Vozík elektrický
Selvo 31000
voľnočasový alebo
seniorský vozík



1 889,00 €

Práčka Whirlpool
TDLR 7220SS EU/N
1200ot./7kg,
6. ZMYSEL



~~399,00~~
331,00 €

Práčka Electrolux
EW6TN14272 PerfectCare,
1200ot./7kg,
energ. trieda E



~~499,00~~
429,00 €

Mikrovlnka Bravo
B4606 Story, 700W



~~69,90~~
58,99 €

Rúra elektrická Orava
X2A
43l, dve elektrické platne,
pečť, grilovať,
variť



~~159,00~~
149,00 €

Sporák Mora
K2255 AS
energ. trieda A, objem 74L,
stop Gas, el. iskra



~~299,00~~
269,00 €

Mraznička Electrolux
LCB3LE31W0
objem 308L,
energ. trieda E,
LowFrost



~~519,00~~
449,00 €

Chladnička Orava
RGO380
objem 230/101L,
NoFrost,
energ. trieda F



~~519,00~~
479,00 €

HOME CREDIT Tovar na splátky aj pre podnikateľov

Traktor LT2 NR92 Cub Cadet
motor Cub Cadet OHV, jednovalec s tlakovým
mazaním, záber 92cm, kôš 240l
ZÁRUKA 3 ROKY



~~2 699,00~~
2 490,00 €

Traktor záhradný ALKO T18
111.4 HDS-A V2
Motor: ALKO PRO 600, Záber: 110cm

+ Prívesný vozík
zdarma



~~2 790,00~~
2 749,00 €

Kosačka bubnová BDR 581
Stella Garden
motor Briggs&Stratton 675EXY



1 099,00 €

Kosačka ALKO COMFORT
46.0 SP-B
Motor: Briggs & Stratton 500E, Výkon: 2,0kW,
Záber: 46cm, Objem koša: 60l



459,00 €

Krovinorez Procraft 357 GBC
výkon motora 2,2 HP, komplet- 2xhlava, 1xpílový
kotúč, náhradné
rezné lanko, popruhy



119,90 €

Výžinač aku ALKO GT 1825
Akumulátor: 18 V (2,5Ah), Záber: 25cm



~~129,00~~
115,90 €

Plotostrih aku ALKO HT 2000
Akumulátor: 20V (2,5Ah), Dĺžka listy: 45cm



~~109,00~~
97,90 €

Kosačka aku ALKO 3.22 Li
Easy
Akumulátor: 2x18V (2,5Ah),
Záber: 32cm,
Objem koša: 35l



~~269,00~~
239,90 €

Súprava kotlíková
14l kotol, kotlina, pokrievka, naberáčka



74,90 €

Klietka na chov hydiny
3x2m



~~199,00~~
179,90 €

Domček na náradie
Rozmery: dxšxv 181x313x198cm



399,00 €

Vodáreň domáca ALKO HW
4000 FCS comfort
Príkon: 1000W,
Max. výtlak: 45m,
Objem nádob: 17l



~~279,00~~
249,00 €

Bicykel LAPIERRE Sen-
sium 2.0



~~1 099,00~~
899,00 €

Bicykel KELLYS
VANITY 10



~~529,00~~
379,00 €

Bicykel KELLYS CLIFF 70



~~589,00~~
469,00 €

Bicykel KENZEL
Sit n Go Ceremony
s nízkou nástupnou výškou, rôzne farby



238,00 €

E-bike DEMA
KAPPA DISC



~~1 399,99~~
1 259,00 €

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

KAMENÁRSTVO Bocán s.r.o.

Hviezdoslavova 309, Senica



AKCIA 1-hrob od 1350 €
2-hrob od 1750 €

Zakryt s bočným obkladom a tvarovanou tabuľou s podložkou
JÚN 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**

www.kamenarstvo-bocan.sk

Certifikát DÔVERYHODNÁ FIRMA 2021-2024

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

DOVOZ NA ADRESU



18 týž. mládky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0944 842 953

ZENIT

JARNÁ AKCIA



30%

Exolon® Ultralight
2/10 číra
9,50 €/m²



30%

Exolon® 5X/16
šedá
16,51 €/m²

ROZVOZ PO CELEJ SR!

Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk
WWW.ZENITSK.SK

STRECHY - MONTÁŽ - VÝMENA

- PLECHOVÉ
- ŠKRYDĽOVÉ
- ŠINDĽOVÉ
- HYDROIZOLÁCIE
- VÝMENA RÍN
- LIKVIDÁCIA AZBESTU
- ZATEPLENIE DOMOV
- PRÍSTAVBY
- BYTOVÉ JADRÁ
- ELEKTROINŠTALÁCIE
- POTERY, OMIETKY
- VODA, KÚRENIE

0948 107 877

NAJLACNEJŠIE VYPRAŤAVANIE DOMOV-BYTOV, ZÁHRAD, POVÁL BÚRACIE PRÁCE

0949 506 153

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

Dosekávanie písma
Dátum 100 €, inak 10 €/znak
Obnova písma 1,30 €/znak

Ing. Miroslav Greisiger **AKCIA do 30.6.2024!!**
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

PLOCHÉ STRECHY

- izolácie, zateplenia
- bezplatná cen.ponuka
- realizácia do 7 dní

0904 644 980
<https://sites.google.com/view/strechyalls>

- ✓ REKONŠTRUKCIE DOMOV BYTOV
- ✓ HYDROIZOLÁCIE FATRAFOL
- ✓ NÁTERY STRIECH
- ✓ ZATEPLENIE DOMOV, FASÁDY
- ✓ KOMPLETNÉ STAVEBNÉ PRÁCE

0902 353 085



čujte.sk

Využite liečivú silu lípy

www.cujte.sk

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB, SMREKOVÉ PELETY

Ku každej objednávke hodnotný darček

www.palivovedrevo.sk
0917 649 213

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž **STOP VODA**

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

VYVŔTANIE STUDNE UŽ ZA 1 DEŇ

0903 462 096

vrtymudry.sk
vrtymudry@gmail.com



Divadlo Jána Palárika v Trnave

zverejňuje zámer na prenájom:

obchodný priestor kaviarne o výmere 92,67 m²
a spoločné priestory na užívanie 122,51 m²

Bližšie informácie na www.djp.sk

Frézovanie komínov

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

ZĽAVA NA NEREZ

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

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

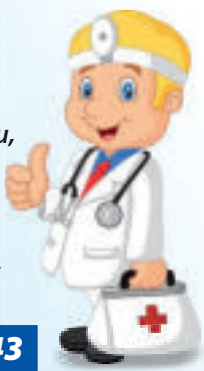
AKCIA NA VONKAJŠIE ŽALÚZIE A OKNÁ

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

DIAGNOSTICKÉ CENTRUM

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

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



Objednať sa môžete na tel. č. **0903 412 343**

REKONŠTRUKCIA

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

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

☎ **0904 865 898**

AUTOSERVICE TRNAVA

www.autoservice.sk

GLORY automat

19 981 € s DPH



SHINE

17 591 € s DPH

Nitrianska cesta 15, Trnava (vedľa Vinárskych závodov)
tel.: 033/55 45 730, e-mail: predaj@autoservice.sk
SERVIS: 033 55 45 730 • po-pia: 8:00-18:00, sob: 9:00-13:00

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

frézovanie od 15€/m

Zľava na materiál 40%

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

Zateká Vám strecha?

Spoľahnite sa na odborníkov a budete kludne spať

- opravy asfaltových a plechových striech - lokálne aj celoplošne novými elastickými materiálmi so životnosťou min. 30 rokov v cene už od 12,90 € / m²
- Vyber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

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

OKNÁ · DVERE · PERGOLY

www.PROFIKNOSK.eu

0917 606 602

AKCIA do 30.6.2024

KANÁL SERVIS

RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP
KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
MONITORING KAMEROU

DOPRAVA ZDARMA
0918 907 920
www.kanalservis.sk

VÝMENA STREŠNÝCH KRYTÍN, KROVOV, RÍN
Hydroizolácie striech
Tel.: 0917 114 686

- ✓ ZATEPLENIE RODINNÝCH DOMOV, FASÁDY
- ✓ REKONŠTRUKCIE DOMOV, BYTOV
- ✓ ELEKTROINŠTALÁCIE
- ✓ OPLOTENIA
- ✓ ZÁMKOVA DLAŽBA
- ✓ STRECHY

0911 475 700

TERASA TRNAVSKÉHO DVORA OD 16:00 V PIATOK 21.6.



POSEDENIE PRI **ŽIVEJ HUDBE**

VŠETKÝCH ŽÁNROV

SAMOZREJME **GULÁŠIK**

A OBČERSTVENIE

STRETÁVKA MUZIKANTOV

pri príležitosti

SVETOVÉHO DŇA HUDBY

21.6.



príďte si vypočuť NAŽIVO muzikantov v akcii
VSTUP ZDARMA

ORGANIZUJE - **OČKO A**



REŠTAURÁCIA TRNAVSKÝ DVOR, ZELENČSKÁ 16 - TEL.: 0903 460 622

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

Gymnázium Jána Hollého v Trnave

Na hlinách 7279/30, 917 01 Trnava
zverejňuje zámer

na prenájom

nebytových priestorov pre školský bufet

Bližšie informácie nájdete na webovej stránke:

www.gymholl.edupage.org

HYDROIZOLÁCIE-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

Odvykanie od fajčenia a jeho úskalia

Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesol na sociálnej sieti pri príležitosti Svetového dňa bez tabaku informáciu o sieti poradní zdravia, ktorá funguje na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva a poskytuje bezplatné odborné poradenstvo každému, kto prejaví záujem odvyknúť si od fajčenia a užívania alternatív k fajčeniu. Zároveň ponúkol odpovede na najčastejšie položené otázky k odvykaniu od fajčenia.

„Okrem odborného poradenstva vyškolenými pracovníkmi v poradniach zdravia na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva funguje v Slovenskej republike aj Linka pomoci na odvykanie od fajčenia na telefónnom čísle 0908 222 722. Prevádzajú ju odborní pracovníci úradov verejného zdravotníctva v oblasti poradenstva odvykania od fajčenia. Na linku je možné volať v pracovných dňoch od 8.00 h do 15.00 h,“ informoval ÚVZ SR.

Ponúkame odpovede na niektoré z najčastejšie položených otázok k odvykaniu od fajčenia. Odpovedá na ne Mgr. Katarína Blažová z Poradne na odvykanie od fajčenia na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva v Bratislave:

Ako mám skončiť s fajčením a s alternatívami k fajčeniu, ak už som to viackrát skúsil a vždy sa k tomu vrátim?

„V prvom rade je dôležité vaše vnútorné

nastavenie, preskúmať, či ste naozaj pevne rozhodnutí, odhodlaný a máte skutočne pádný dôvod na skončenie so závislosťou. Ak áno, je dôležité si zapamätať, prípadne zapísať tieto dôvody, aby ste sa neskôr pri zaváhaniach a slabých chvíľkach k nim mohli vrátiť a utvrdiť sa o správnosti vášho rozhodnutia. Niektorí môžu argumentovať, že nemá pevnú vôľu a preto vždy zlyhá, ale vôľa nie je pevne stanovená a dá sa podobne ako naše svaly trénovať – vybudovať,“ približuje odborníčka.

Čo mám robiť, keď už som rozhodnutý a príde znova chuť na cigaretu či iné alternatívy k fajčeniu?

„Naším klientom v rámci poradne na odvykanie od fajčenia ponúkame viacero techník, ktoré im pomôžu zbaviť sa závislosti na fajčení a alternatív k fajčeniu a tiež na zvládanie abstinenčných príznakov. Dôležité je uvedomiť si, že ak chcete navždy skončiť s touto závislosťou, bude potrebné zmeniť svoje doterajšie návyky, teda prerušiť príčinnú súvislosť medzi situáciou a užívaním uvedených výrobkov. Napríklad mnohí majú hlboko zabudované zvyky - dať si cigaretu či užiť alternatívu k fajčeniu hneď po zobudení, pri pití kávy, po jedle, pri telefonovaní alebo v spoločnosti iných fajčiarov. Bude potrebné prerušiť túto naviazanosť a nahradiť spomenuté situácie iným zvykom. Napríklad si dať po zobudení sprchu a raňajky, kávu vymeniť za iný nápoj, napríklad čaj

alebo vodu. Ak ste pri telefonovaní zvyknutí na cigaretu v ruke, nájdite si čokoľvek iné okrem cigarety. Ak vám napríklad chýba cigareta v ústach, skúste žuvačky, prípadne nejaké ovocie alebo vodu – osvieži vám ústa a zníži tak chuť zapáliť si. Pozor v tomto období aj na alkohol, tiež bude potrebné sa na čas vyhnúť stretávaniu sa s fajčiarmi. Je dobré pripraviť sa na situácie pri ktorých viete, že príde chuť na cigaretu či alternatívy k fajčeniu a dopredu si naplánovať, akým spôsobom ich budete zvládať - aby vás takéto situácie nezaskočili. Ľudia okolo vás by mali vedieť, že sa snažíte skončiť s fajčením, preto ich poprosť, aby vás cigaretami či alternatívami k fajčeniu neponúkali. Tiež je veľmi dobré mať priateľa, ktorý vás podporí vo vašom zámere. Domácnosť, v ktorej žijete, si bude vyžadovať zmenu a odstránenie vecí, ktoré vám pripomínajú fajčenie, teda popolníky, zapalovače a samozrejme, cigarety. Snažte sa mať vždy naplánovaný deň: vyvážite čas na prácu, relax, skúste cvičenie alebo šport. Nemusí to byť nič náročné, stačí rýchla chôdza, hlavné je nedať priestor nude, pretože to iba podporí myšlienky na cigarety a alternatívy k fajčeniu,“ radí odborníčka.

Existujú nejaké lieky na odvykanie od fajčenia?

„Pri procese odvykania vám môžu byť nápomocné nikotínové náhrady v podobe žuvačiek, náplastí, alebo sprejov a



Ilustračné foto.

zdroj foto maxknoxvill pixabay

tiež beznikotínová liečba liekmi, ktoré sú viazané na lekárske predpis. Treba si však uvedomiť, že len tieto náhrady a lieky nestačia a nemôžete sa celkom spoľahnúť, že všetku prácu urobí za vás. Bez vášho vkladu v podobe odhodlania a pevnej vôle, teda bez zmeny spôsobu myslenia, a tým aj spôsobu správania, to nebude možné,“ objasňuje odborníčka.

Priberiem, ak prestanem fajčiť či užívať alternatívy k fajčeniu?

„Pozor na nahrádzanie cigarety či alternatív k fajčeniu pochutinami a sladkosťami, vtedy by naozaj hrozilo priberanie na hmotnosti. Dá sa tomu vyhnúť vyváženým a pravidelným stravovaním a dodržiavaním aktívneho životného štýlu,“ približuje odborníčka.

Kontakty na poradne zdravia: <https://www.uvzsr.sk/web/uvz/kontakty-na-poradne-zdravia>.

» ren



doctor  optic

OČNÁ OPTIKA

IBA DO 30.6.!!

-50%

NA NAŠE NAJKVALITNEJŠIE
MULTIFOKÁLNE
SKLÁ

**OC GALÉRIA, VETERNÁ 40
TRNAVA**

 0940 944 255

 [WWW.DROPTIC.SK](http://www.droptic.sk)

 OPTIKADROPTIK

 DR.OPTIK_SK

YELLOW TAXI
0333 03 03 03

RÁD ŠOFÉRUJEŠ?
HLADÁME VODIČOV

ROZŠIRUJEME VOZOVÝ PARK

VIAČ INFORMÁCIÍ
YELLOW@TAXISLUZBATRNAVA.SK
0918 407 326

HPP | BRIGÁDA | EXTERNE

SOSE Stredná odborná škola elektrotechnická
Sibírska 1, 917 01 Trnava

Prijme do pracovného pomeru
MAJSTROV ODBORNEJ VÝCHOVY/UČITEĽOV
so zameraním

- na odbor elektrotechniky
- na odbor strojárstva

s nástupom od 2. septembra 2024.

Podrobnejšie informácie sú zverejnené na www.sose-trnava.edupage.org 033/599 1876, 51, 53
personal.sosetti@gmail.com

KÚPIM MAĽOVANÉ 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

PLOCHÉ STRECHY
0905 662 229

AZET Personell, s.r.o.

Hľadáme od 1.7.2024 väčší počet brigádnikov, najlepšie partie ale aj jednotlivo do novootvoreného skladu v priemyselnom parku vo Voderadoch na pomocné práce v sklade - štítkovanie tovaru a pod.

- dobrý kolektív
- stabilná a dlhodobá práca
- plat od 6,50 € netto / hodina + benefity

Tel.: 0903 362 418
e-mail: azpersonell@gmail.com

Hľadáme brigádnikov

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

Možnosť týždenného vyplácania

Kontakt: 0907 842 092 / 0907 171 888

MACH
MACH HYDINA BUDMERICE s.r.o.

prijme pracovníka s nástupom ihneď do trvalého pracovného pomeru na pozíciu:

OŠETROVATEĽ HYDINY NA FARMU BUDMERICE

NÁPLŇ PRÁCE:
- kompletná starostlivosť o krdel' hydiny

POŽIADAVKY:
- samostatnosť, flexibilita, zodpovedný prístup k práci
- svedomité plnenie príkazov nadriadeného pracovníka

PONÚKAME:
- prídel hydiny a vajec za výhodné zamestnanecké ceny
- mesačné odmeny za splnenú produktivitu
- mesačné odmeny za pracovný výkon
- mesačné odmeny za podstielku
- odmena za úspešne ukončený turnus
- vernostné odmeny

MZDA: 750 - 1200 € / mesiac

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

STEVEX SK

okná - dvere PVC - ALU
CENTRÁLNE VYSÁVAČE

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

V PONUKE AJ GARÁŽOVÉ BRÁNY

- 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
stevex@stevex.sk

www.stevex.sk

B-Club reštaurácia
Doľany

hľadá pomocnú silu do kuchyne

Plat od 1000 €

Tel: 0902 940 220

PRÁCA (ŽIVNOSŤ)

v Trnave KONTROLÓR KVALITY

8 €/hod + bonusy

NÁSTUP IHNEĎ

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

FRANTIŠKÁNSKA 4, TRNAVA

KAMENÁRSTVO KAMEX

NAJVÄČŠÍ 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

R&T TRADE
SME PRVÁ FIRMA, KTORÁ NEVYBERÁ ZÁLOHU NA OKNÁ

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE Vonkajšie hliníkové rolety

1500 1500 2100 1200 800 2300

599€ 649€ 899€

10% ZĽAVA vymalovanie interiéru pri výmene okien

0903 342 475 | rttrade11@gmail.com

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONTY

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***

**Aké máte plány na zajtra?
So spoločnosťou Stannah
máte nekonečno možností.**

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Služby
Špičkovej
Kvality

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 20/6/2024



TOP INJECT

S GARANCIOU

ZHUTŇOVANIE

**ZASTAVENIE SADANIA BUDOV
SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH**

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754
PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU
SK.ABAINNOVATOR.COM



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**



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



Odvoz
na letiská Bratislava | Budapešť
Piešťany | Schwechat

**Prenájom
autobusov**
aj na svadby a oslavy

9 | 19 | 27 | 57
miestny autobus

0907 173 047
smarttour.s.r.o@gmail.com