

NITRIANSKO



Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 54 170 domácností

Vykonávame STAVEBNÉ PRÁCE

- murárske • stierky
- zatepovanie • nátery fasád
- bytové jadrá • maľovky
- rekonštrukcie domov/bytov
- výstavba rodinných domov

AKCIA BYTOVÉ JADRÁ od 1500 €

0903 060 490

ŠTRKOPIESKY NITRA

PO - PIA
8:00 - 16:00

SOBOTA
8:00 - 12:00

Vašinová ul. Nitra
+421 911 311 619
+421 911 933 810
strkopieskynitra.sk

Čalúnnictvo | 0908 728 132

www.facebook.com/calunnictvonitra/

PÔŽIČKY 0918 709 028

od 18 - 80 ROKOV

od 400€ do 30 000€ www.bestpozicka.sk

Kúpim králičie kože do 1€/ks.
Staré perie
0908 611 157

AUTOMATICKÉ PRAČKY - UMÝVAČKY RIADU
SERVIS A PREDAJ

DOVOZ - MONTÁŽ VÝROBKU
Pintér 0905 625 641, 037/656 50 60

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
NEPREHLIADNITE AKCIA

Mládky pred znáškou
BOVANS BROWN
za bezkonkurenčnú cenu

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

KANÁL SERVIS
RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP

KRTKOVANIE
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY
MONITORING KAMEROU

rýchly zásah
za najlepšie ceny
DOPRAVA ZDARMA

0907 652 710
www.kanalservis.sk

DREVENÉ ROLETY

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

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

HYDROIZOLÁCIE ZATEPLENIA PLOCHÝCH STRIECH

Predaj izolačných materiálov

0918 755 069 — HINDICKÝ —
www.hindickyhydroizolacie.sk, minohindicky@gmail.com

Tepelné čerpadlá a klimatizácie

SENDO

Továrenská 9, Chynorany
www.interclima.sk
0911 069 257

RENOVÁCIE VANÍ SMALTOM

0905 358 906

ŠTAHOVANIE profi SÚVKA

Nitra

Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profi.sk

PÍLENIE STROMOV

DRTENIE KONÁROV
FRÉZOVANIE PŇOV

0903 921 670

PLOCHÉ STRECHY

0905 662 229

ETL NITRA

ETL Nitra s.r.o.
Coboriho 1474/2, 949 01 Nitra

tel.: 0905 945 291
email: ucto@etlnitra.sk

Účtovníctvo
Mzdy a personalistika

Zakladanie firiem
Virtuálne sídlo

www.etlnitra.sk

Šťahovanie BLESK

0903 432 588

Šťahovanie a preprava tovaru!
Aj zahraničie

www.stahovanieblesk.sk

OREZÁVANIE A VÝRUB STROMOV
v ťažko dostupných a priestorovo obmedzených miestach.

Tel.: 0902 593 835

VÝMENA STREŠNÝCH KRYTÍN, KROVOV, RÍN

Hydroizolácie striech

Tel.: 0917 114 686

KAMENÁRSTVO MM, s.r.o.

Veľké Zálužie, bratia Bírovci
0907 503 181, 0903 255 547
www.kamenarstvo-mm.sk

ORIGINÁLNE RIEŠENIA
ZA ROZUMNÉ CENY

AKCIA na objednávky

Zateká Vám strecha?
Spoliahnite 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

Výber z viac druhov materiálov
- obhliadka a vypracovanie cenovej ponuky **zadarmo**

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

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

Exteriérové žalúzie Z90

JARNÉ ZĽAVY až do 60%

len apríl - jún
žalúzie a siete zadarmo

22 rokov na trhu

7 komorový profil za cenu 5 komorového

TOP PLAST - NITRA Tabáň 4605/5 oproti bývalý dom Prior
e-mail: info@topplast.sk, www.topplast.sk, tel.: 0905 721 070, 0911 721 070

Bezplatný týždenník

NITRIANSKO

EV 6202/24

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

Ročník 1, Vydanie 7, týždeň 24/2024.

Redakcia: Coborihó 9,
 NITRA
 nitriansko@regionpress.sk

INZERCIA

Veronika Baumajsterová 0910 851 307
 baumajsterova@regionpress.sk
 Alena Valašková 0910 455 919
 valasekova@regionpress.sk

www.regionpress.sk
 www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame
 na recyklovanom
 papieri

**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 haki lešenie .tel.0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» Kúpim dychové nástroje, heligonku, akordeón, - husle. 091587686

» KUPIM LUDOVE KROJE 0902708047

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

» Predám maringotku, 0919 364 125.

14 RÔZNE / iné

» Kúpim stare Československe hračky a vzduchovku Slavia 0905651837

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» SYMPATICKA 44 R HĽADA PRIATELA NA ZOZNAMENIE 0902139594

» Hľadám disk zenu 0910652020

» 59r.hlada priateľku 0917049831

Optimalizácia siete stredných škôl

Ministerstvo školstva predstavilo plán optimalizácie siete stredných škôl na Slovensku, ktorá má zo strany rezortu školstva jasnú podporu. Dlhodobý stav, v ktorom sa udržiavajú predimenzované a neefektívne kapacity, je podľa neho už ďalej neúnosný. Uvádza, že súčasná sieť stredných škôl trpí prílišnou zotrvačnosťou, pričom jej štruktúra zodpovedá inému demografickému vývoju a iným požiadavkám trhu práce.

Mnohé zo stredných škôl majú podľa rezortu školstva v súčasnosti stanovené rozpočty iba na prežitie a aj preto nemajú prostriedky na modernizáciu priestorov či vzdelávacích postupov. „Ak nezačneme konať, bude to mať zlé následky pre celú sieť stredných škôl. Budú chýbať schopní a manažersky pripravení riaditelia, kvalitní učitelia, bude narastať investičný dlh a peniaze štátu sa budú používať na prežívanie neudržateľného systému. Stav, keď máme necelých tristo žiakov priemerne na jednu strednú školu, je jednoducho neudržateľný,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Chystajú súbor opatrení

Cieľom ministerstva školstva je v spolupráci so samosprávnymi krajinami, zamestnávateľmi a ďalšími rezortmi pripraviť súbor opatrení, ktoré ozdravia sieť stredných škôl. „Nejde o znižovanie počtu budov škôl, ale o podporu ich spä-

jania do silnejších celkov so silnejším manažmentom,“ zdôraznil T. Drucker. Rezort školstva podporí zriaďovateľov a manažmenty škôl pri vytváraní efektívnych klastrov škôl alebo samostatných silných škôl. Kvalitnejšie stredné školy budú silnejšími partnermi pre firmy aj vysoké školy a lepšie pripraví žiakov na univerzity alebo trh práce. Cieľom je zároveň podpora vzniku moderných škôl, ktoré reagujú na zmeny a výzvy a ponúkajú možnosti rozvoja v oblasti neformálneho a celoživotného vzdelávania.

Môžu predkladať projekty

Rezort školstva pozýva štátnych aj neštátnych zriaďovateľov stredných škôl, aby do konca augusta 2024 predložili ministerstvu školstva projekty optimalizácie siete vo svojej zriaďovateľskej pôsobnosti. Projekty budú zahŕňať víziu zriaďovateľa, rozvoj ľudských zdrojov, efektívnosť prevádzky a financovania, udržateľnosť vybavenia škôl a vytváranie partnerstiev. Každý projekt bude posúdený na expertnej úrovni, s odporúčaniami prerokovanými s príslušnými organizáciami. V marci 2025 budú môcť zriaďovatelia predložiť žiadosť o zmenu v sieti, aby mohla byť optimalizácia schválená od školského roka 2025/2026.

Od roku 2025 pripravilo ministerstvo viacero legislatívnych zmien, ktoré podľa neho uľahčia optimalizáciu siete stredných škôl.

» ren

REKONŠTRUKCIA

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

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

☎ **0904 865 898**

▲ ZENIT

JARNÁ AKCIA



30%

**Exolon® Ultralight
2/10 čira**

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

**NAJLACNEJŠIE
 VYPRATÁVANIE
 DOMOV-BYTOV,
 ZÁHRAD, POVÁL
 BÚRACIE PRÁCE**

☎ **0949 506 153**

DOVOZ NA ADRESU

**18 týž. mládky,
 brojlerové kuriatka**
 www.hydinashop.sk
0944 842 953

**IZOLÁCIE
 PLOCHÝCH
 STRIECH**

Obhliadka a cenová ponuka zdarma.

0904 005 299

**ŽALÚZIE SIETE
 OPRAVA
 plastových
 OKIEN, DVERÍ**

**VÝMENA
 IZOLAČNÉHO SKLA**

☎ **0940 765 888**

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

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

KURIČKY NOSIVÉ RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ
BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ
MULARD KAČICE - KÁČERE 1-14 DŇOVÉ
MORKY BIELE 8IG-6
BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM
MULARD KAČICE A KÁČERE NA VÝKRM

AKTUÁLNE DO VYPREDANIA ZÁSOB

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

CISTENIE 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

DREVO EXPRESS

Štiepané tvrdé drevo, dĺžka polienok 33 cm – 50 cm (+ 3cm)
 Cena 65€/ pms (bez dopravy)
 Cena za 6pms z dopravou – (Nitra a okolie od Zlatomoraveckej cesty 5km) 460,- €
 Cena za 10pms z dopravou – (Nitra a okolie od Zlatomoraveckej cesty 5km) 700,- €
 Cena za 10pms z dopravou – (napr.: Lužianky, Lehota, Ivanka pri Nitre, Veľký Cetin) 720,- €

Cena platí do 31.12.2023
V ponuke aj ukladané drevo, metrovica a vlákna v dĺžkach.

☎ **0911 041 654**

OBNOVA STRIECHETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH**BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny**⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo
⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!**NON STOP - 0944 720 932****VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV**

eko

Letná AKCIA

na kvalitné briкеты, pelety a drevo

Doprava
v rámci celej SR
ZDARMA

- ✳ **Bukové briкеты** 960 kg / -285€ **252€**
- ✳ **Smrekové peletky A1** 1005 kg / -310€ **292€**
- ✳ **Drevo v kliečke** 1 prm / **172€**
- 600 kg / -285€ **195€**
- 780 kg / -265€ **249€**
- 1,7 prm / **210€**

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

www.ekomax.sk

info@ekomax.sk

Akcia platí do vyčerpania zásob

**f SLEDUJ
NÁS**

FB/ NITRIANSKO

UŽITOČNÉ KONTAKTYwww.mojinzerat.sk**MÁTE VLHKÝ DOM?**

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

100% odstránenie vlhkostiwww.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331**FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE**FRÉZOVANIE
od 15€/bm**REKONŠTRUKCIA
KOMÍNOV**

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV

ZDARMA0948 012 507 • www.profikominy.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**Montáž, predaj
a servis
klimatizácií**

AUX 3,5 kW

cena s montážou

0905 935 026www.najlacnejsiekklimatizacie.sk**749€****3-SKLO ZA CENU
DVOJSKLA**Platí na okná PASIV
v laminácii alebo
s hliníkovým klipom.
Akcia platí do 31. 7. 2024

okná a dvere

Slovaktual®

NITRA • 0911 311 220

Párovská 14 • nitra@slovaktual.euwww.slovaktual.sk/akcia**LEXAN**

- balkónové striešky
- zastrešenie terás
- zimné záhrady

BALKÓNY

- kompletná rekonštrukcia (dlažba, stierka, zateplenie...)
- hliníkové zasklenie
- úprava zábradlia

J. M.

ZLATÉ MORAVCE

josef.jm@gmail.com

www.lexanzm.sk**0908 427 957**... výhodná spolupráca
pri rekonštrukcii bytových domov ...**Samoobslužná požičovňa kajakov
na rieke Hornád**

Zdatní vodáci, ale aj záujemcovia o nový zážitok z radov širokej verejnosti, ktorí si chcú vyskúšať vodáčstvo, 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 Lodi 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 užijú 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

Ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu? Odborníci radia čo robiť v prípade povodní

Slovensko v uplynulých dňoch opäť potrápili povodne. Silné búrky spre-vádzané výdatnými zrážkami spôsobili, že sa voda vylievala z tokov vo viacerých lokalitách našej krajiny. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priniesli na sociálnych sieťach informácie o tom, čo robiť počas povodní a ako postupovať pri vysúšaní domu alebo bytu.

Radia: „Nezabúdajte, že pri vzniku povodne je potrebné“:

- celý čas sa riadiť pokynmi povodňových orgánov, polície a záchranárov.
- Rešpektovať oficiálne informácie o vývoji situácie.
- Konať s rozvahou a zbytočne neriskovať.
- Varovať ostatných ohrozených, pomáhať starým, bezvládnym a deťom bez dozoru.
- Chrániť predovšetkým zdravie a až potom majetok.

Základné odporúčania pre občanov:

- Pohybujte sa zásadne mimo zatopenej oblasti a nikdy nevstupujte do prúdiacej vody.
- Vyhýbajte sa elektrickému vedeniu a zapnutým elektrickým spotrebičom.
- Všimnite si možný únik plynu. Nepoužívajte otvorený oheň a nefajčite.

Sviette len baterkou.

- Dôsledne dbajte na hygienu, najmä na starostlivé a časté umývanie rúk pred jedením a pitím, pred a po použití WC.
- Na pitie používajte len zdravotne bezpečnú a spoľahlivo overenú vodu.
- Nikdy nekonzumujte potraviny, ktoré prišli do styku s povodňovou vodou, kalom a bahnom.
- Pri sanácii a likvidácii povodňových škôd dbajte na odporúčané pokyny orgánov verejného zdravotníctva.
- Počas likvidačných prác treba používať ochranné prostriedky – najmä gumené rukavice, gumený plášť, pevnú nepremokavú obuv.
- Okamžite treba ošetriť, predovšetkým vydezinfikovať každé zranenie a odreniny, pri rozsiahlejšom zranení vyhľadať lekára.

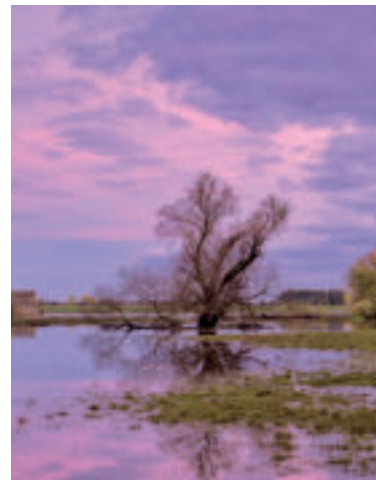
Vďaka spolupráci ÚVZ SR a Slovenského hydrometeorologického ústavu nájdete kompletné odporúčania aj priamo na stránke SHMÚ pri meteorologických a hydrologických výstrahách a podrobné informácie k ochrane zdravia nájdete uverejnené na webe ÚVZ SR.

Základné zásady vysušania domu alebo bytu:

- Zasiahnuté územie a objekty čo naj-

skôr odvodnite.

- Odstráňte všetko bahno a nečistoty z povrchov mechanickým očistením a dôkladným umytím vodou.
- Podlahy, steny, nábytok, zasiahnuté zariadenie a povrchy vydezinfikujte dezinfekčným prostriedkom, ktorý je určený na tento účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie.
- Skôr, než začnete s dezinfekciou, zoznámte sa dôkladne so spôsobom riešenia použitého dezinfekčného prostriedku a možnosťami jeho použitia.
- Po vykonanej dezinfekcii predmety, plochy a podlahy umyte čistou vodou.
- Dezinfikované zariadenia a predmety prichádzajúce do styku s potravinami nezabudnite opláchnuť pitnou vodou, rovnako napríklad aj hračky (zaplavené drevené náčinie, cumlíky a dojčenecké fľaše však radšej vyhodte).
- Urobte v miestnostiach prievan otvorením okien a dverí.
- Ak je to možné, použite ventilátory a teplovzdušné zdroje.
- Buďte však opatrní pri používaní benzínových teplovzdušných agregátov vo vnútri domu alebo bytu – môžete sa priotraviť splodinami (oxid uhoľnatý)!
- Odstráňte akýkoľvek zvlhnutý interiérový materiál – tapety a všetko, čo samo odpadáva (napr. omietky na stenách).



Ilustračné foto.

zdroj foto Peggychoucair pixabay

- Znečistenú bielizeň namočte do dezinfekčného prostriedku určeného na daný účel, pričom vždy postupujte podľa návodu na použitie. Bielizeň po dezinfikovaní vyperte obvyklým spôsobom s použitím pracieho prášku.
- Cennejšie šatstvo, ktoré nie je vhodné dezinfikovať, vysušte, vykefujte a nechajte vyčistiť v profesionálnej čistiarni.

Zdroj informácií ÚVZ SR

» ren

IBA DO 30.6.!

doctor optic
OČNÁ OPTIKA

-50%

NA NAŠE NAJKVALITNEJŠIE
MULTIFOKÁLNE
SKLÁ

OC GALÉRIA, BRATISLAVSKÁ 5B
NITRA

0940 944 288
WWW.DROPTIC.SK

OPTIKADROPTIK
DR.OPTIK_SK

BRIGÁDNIČKA
VO VÝROBE
PLASTOVÝCH FLIAŠ
S DOPRAVOU Z NR.

PRÁCA NA DOHODU
VHODNÁ AJ PRE
ŠTUDENTKY ALEBO
DÔCHODKYNE.

Mzda: 5,50 eur/hod/brutto.
Miesto výkonu práce: Jarok.

Pre viac info: 0948 312 393

nitra@mahax.sk

MAHAX Slovakia, s.r.o

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS - NITRA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej
spôsobilosti,
zdravotná spôsobilosť,
bezúhonnosť

corado@corado.sk
0911 158 494

HĽADÁME ĽUDÍ, STROJNÍKOV
(báger, nakladač), šofér (sk.T).
Práca v kameňolome Žirany

dopravex@dopravex.sk

0917 399 777

Ocenili pedagógov, žiakov a študentov

Počas slávnostného odovzdávania Ceny sv. Gorazda minister školstva Tomáš Drucker odovzdal v uplynulých dňoch zlaté, strieborné a bronzové medaily pedagógom, ktorí sa pričínili o rozvoj školstva na Slovensku. Pamätným listom sv. Gorazda ocenil minister Tomáš Drucker aj šikovných žiakov a študentov.

Zlatú medailu sv. Gorazda udelil rezort školstva 18 učiteľkám a učiteľom. Jednou z nich je PaedDr. Valéria Stašáková zo Spojenej školy v Bratislave. Ocenenie získala za celoživotnú prácu a mimoriadne výsledky dosiahnuté vo výchove a vzdelávaní detí a žiakov so zdravotným znevýhodnením. Ocenený zlatou medailou in memoriam bol prof. Vladimír Krčméry za celoživotnú prácu a mimoriadne výsledky celoštátneho a medzinárodného významu v oblasti medicíny a vo vzdelávacích, zdravotníckych, sociálnych a humanitárnych projektoch. Striebornú medailu sv. Gorazda si prevzalo 19 pedagógov. Medzi nimi je Mgr. Roman Švec zo Základnej školy v Holíči. Cenu sv. Gorazda získal za mimoriadne výsledky dosiahnuté vo výchove, vzdelávaní a v riadení školy. Bronzovú medailu sv. Gorazda udelilo ministerstvo školstva 30 učiteľkám a učiteľom. Cenu si prevzala doc. Zdenka Krajčovičová z Trenčianskej univerzity A. Dubčeka v Trenčíne. Ocenenie získala za významný prínos pre rozvoj vysokého školstva v Slovenskej republike v oblasti

rozvoja inovatívnych technológií, s presahom do verejného zdravia obyvateľstva.

Minister školstva zároveň udelil Pamätný list svätého Gorazda žiačkam a žiakom základných, stredných a základných umeleckých škôl a študentkám a študentom vysokých škôl. Ocenených v tejto kategórii bolo 20 mladých ľudí, medzi nimi Oliver Frajkus zo Strednej odbornej školy hotelových služieb a obchodu v Bratislave, a to za mimoriadne výsledky v študijnej oblasti a reprezentáciu na celoštátnych aj medzinárodných súťažiach. Jednou z ocenovaných je aj Vladimíra Mareková zo Základnej umeleckej školy v Starej Turej. Ocenenie získala za reprezentáciu Slovenskej republiky v zahraničí v záujmovno-umeleckej oblasti a za získanie Mimoriadnej zlatej medaily vo svetovej súťaži v Japonsku.

Slávnostný ceremoniál sa konal v priestoroch Zimnej jazdiarne Bratislavského hradu. Ocenenie pedagogickej práce, pomenované po svätom Gorazdovi, predstavuje najvyššie uznanie, ktoré môže pedagógom udeliť minister školstva a udeľuje sa od roku 1997. Tieto ocenenia, symbolicky pomenované po prvom známom učencovi v našej národnej histórii, vyjadrujú uznanie za výnimočné pedagogické úsilie, talent, nasadenie či vernosť učiteľskej profesii, ako aj za prácu v prospech školstva a výchovy.

» ren

TRANSFER

Personálna agentúra.

PONUKA PRÁCE: Vodič VZV v Bratislave!

MZDA: 1500 EUR
UBYTOVANIE zdarma
DOPRAVA zabezpečená
ZÁLOHY až 200 EUR týždenne

0948 426 024

www.transferpersonal.sk

20. júna 1976

vo finále futbalových **Majstrovstiev Európy v Belehrade zvíťazilo mužstvo Česko-Slovenska nad Nemeckom** na pokutové kopy

Výročia a udalosti



PRÁCA NA LETO

PREDAVAČ - POKLADNÍK (M/Ž)

NÁSTUPNÁ
MESAČNÁ MZDA

1150 €

38,75 HOD./TÝŽ.
+ PRÍPLATKY



Možnosť predĺženia pracovného pomeru na dobu neurčitú.



Prihlás sa ešte dnes na
www.lidl.sk - sekcia kariéra



Správna voľba



čujte.sk

**Pozor na nadmerný
príjem soli**

www.cujte.sk



KAMENÁRSTVO

**Najväčšia predajňa (700 m²)
vystavených pomníkov v regióne.**

Jelšovce

Jelšovce 421 (pri pošte)

Po - Pia: 8:00 - 16:00

0903 747 666

**CELOROČNÁ
ZĽAVA až do 40%**



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

www.zulovepomniky.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. Prevádzkujú 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, odhodlaní a máte skutočne pádný dôvod na skončenie so závislosťou. Ak áno, je dôležité si zapamätať, prípadne zapísať tieto dôvody, aby ste sa neskôr pri závähaniach 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 poproste, 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: vyvážte čas na prácu, relax, skúste cvičenie alebo šport. Nemusi to byť nič náročné, stačí rýchla chôdza, hlavné je nechať 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 lekársky predpis. Treba si však uvedomiť, že len tieto náhrady a lieky nestačia a nemôžete sa celkom spoľahnúť, že všetku prácu urobia 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

NOVINKA

WWW.CITYCASINO.SK

LIVE
GAME

0-24

SLOTS

UTOROK
18:00 CASH GAME FREEROL 3X100€ GTD
20:00 CASH GAME

PIATOK
18:00 POKER TOURNAMENTS
20:00 CASH GAME

**20% BONUS PRI PRVEJ ZÁMENE
NA CASH GAME**

SOBOTA
POKER TOURNAMENTS 18:00
CASH GAME 20:00

NEDELA
CASH GAME FREEROL 3X100€ 18:00
CASH GAME 20:00

Bonus PRI REGISTRÁCIÍ
LUCKY CHIPS

TAXI NITRA GRÁTIS

INFO
+421 905 902 214

SLEDUJ NÁS NA
Facebook/CITYCASINONITRA

INSTAGRAM
CITYCASINONITRA

HLOHOVECKÁ 748 951 42 , ZBEHY

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MOVIT

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

38-005

31-0001



**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

68-83

Kúpim parožie

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí
do roku 1945

Celá SR

0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com

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

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné
domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

65-001

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk



46-0003