

NITRIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 54 170 domácností



PREDAJ

JATOČNÝCH
OŠIPANÝCH NA DOCHOV
ODSTAVIAŤ
BRAVČOVÝCH POLOVIČIEK
AJ NA OBEČNÚ ZABIJAČKU
0908 885 892

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS na obchodnú prevádzku - NITRA

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej
spôsobilosti,
zdravotná spôsobilosť,
bezúhonnosť

corado@corado.sk
0944 242 848

SŤAHOVANIE

profí
SUVKA
Nitra
Dispečing SK - 0950 333 222
www.stahovanie-profí.sk

Čalúnnictvo | 0908 728 132

www.facebook.com/calunnictvonitra/

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

PREDAJ ŽIVÝCH RÝB

KAPOR, TOLSTOLOBIK, SUMEC, AMUR, ŠŤUKA, PSTRUH
MOŽNOSŤ OČISTENIA AJ DONÁŠKY. OBJEDNÁVKY:
tel. 0948 370 002 www.rybyivanka.sk
Ivanka pri Nitre 13.-23. december

PÔŽIČKY 0918 709 028
od 18-80 ROKOV
od 400€ do 30 000€
www.bestpozicka.sk

**OREZÁVANIE A
VÝRUB STROMOV**
v ťažko dostupných
a priestorovo
obmedzených
miestach.
Tel.: 0902 593 835

AUTOMATICKÉ PRAČKY - UMÝVAČKY RIADU PREDAJ A SERVIS



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

PÍLENIE STROMOV

**DRŤENIE KONÁROV
FRÉZOVANIE PŇOV**
0903 921 670

NAJLEPŠÍ NÁPOJ NA SVIATOČNÝ ČAS? VYCHLADENÝ KVAS!

Veľa poučného sa dočítate
na www.kvas-slad.sk

V Nitre si ho môžete kúpiť:

- Kľokočina: Vinotéka WINERRA - Sandokan
- Čermáň: Pivotéka - Dolnočermánska 1
- Chrenová: Planéta Natur - Centro Nitra
- Vinotéka PIVNIČKA - Ďurčanského 2
- Vinárska Stodola - Beniaková 2
- Zobor: ARTUR - Jelenecká ul.
- Staré Mesto: PROBIO - Radlinského 1

Ivanka p. Nitre: ABM Ovocie - Zelenina
Vrāble: Potraviný VEČIERKA - Hlavná 16.
Občerstvenie RIO - Lúky



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

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

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Predaj živých rýb

v Jelenci na Remitáži, RZ Chaty pod Gýmešom
od 14.12.2024 do 23.12.2024

DENNE od 8,00 do 18,00

Prijímame objednávky Ryby aj čistíme

0944 484 031
0903 955 468

SUCHÉ BUKOVÉ DREVO

0901 708 171

11 €

vrece

SHEBO WINERY TRADE
„Dychtunajte si výnimočné sviatky
s exkluzívnym vínom od nás.,,
Nájdete nás na adrese Dolnozoborská 14, Nitra-Zobor
www.shebwinery.com

Bezplatný týždenník

NITRIANSKO

EV 6202/24

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

Ročník I, Vydanie 33, týždeň 50/2024.

Redakcia: Coborihó 9,
NITRA
nitriansko@regionpress.sk

INZERCIA

Veronika Baumajsterová 0910 851 307
Alena Valašková 0910 455 919
Veronika Klenková 0910 569 093www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (54,170 domácností)

páry týždeň: Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janikovce, Kynek, Mlynáre, Párovské Hájce, Bádige, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čab, Čakajovce, Čechynce, Četádice, Dolné Lefantovce, Dolné Obdokovce, Golianovo, Horné Lefantovce, Hostová, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenec, Jelšovce, Kolíňany, Lukáčovce, Malý Cetín, Nitrianske Hrnčiarovce, Podhorany, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Štitáre, Veľký Cetín, Veľký Lapaš, Zbehy, Žirany, Ladice, Veľké Zálužie**ne páry týždeň:** Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janikovce, Kynek, Mlynáre, Párovské Hájce, Babindol, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čakajovce, Čechynce, Golianovo, Horné Lefantovce, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenec, Klasov, Kolíňany, Malý Cetín, Mojmirovce, Nitrianske Hrnčiarovce, Paňa, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Svätoplukovo, Štitáre, Veľká Dolina, Veľký Cetín, Veľký Lapaš, Vinodol, Zbehy, Žirany, Veľké Zálužie

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	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
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-BR	
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČEŇSKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
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	POPRADSKO-KK	
PD	49.940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠSKO-LE-GL	

Ako pripraviť voňavý vianočný punč?

Voňavý chutný horúci nápoj, ktorý už akosi neodmysliteľne patrí k Vianociam. Máme pravdaže na myslí punč, ktorý nás dokáže príjemne zohriať. Ponúkame tri recepty.

Tento teplý nápoj sa zvyčajne pripravuje z čaju alebo ovocného džúsu a vody, tiež z bieleho alebo červeného vína, z tvrdého alkoholu – najčastejšie rumu a z cukru. Nemali by v ňom chýbať ani plátky citrónu, pomaranča, kúsok ovocia, a voňavé koreniny, akými sú škoricica, badian, vanilka, kardamón či klinčeky. Ten nealkoholický isto poteší nielen naše ratolesťi.

Tradičný vianočný punč

Suroviny: 1 sáčok čierny čaj, 50 ml rum, 200ml voda, 1 lyžička trstinový cukor, citrónová šťava podľa chuti

Postup: Do hrnčeka nalejeme vodu a necháme zovrieť. Pridáme čaj a cukor a necháme pár minút lúhovať. Sáčok čaju vyberieme a pridáme rum a šťavu z citróna. Podávame v šálkach zdobené plátkom citróna.

Nealkoholický vianočný punč

Suroviny: 250 ml pomarančový džús alebo šťava, 250 ml jablkový džús, 500 ml voda, a k tomu ešte jedno jablko, dva pomaranče, 4 klinčeky, 2 badiany a celá škoricica

Postup: Do hrnca nalejeme pomaran-

čový a jablkový džús alebo šťavu, pridáme na kúsky nakrájané jablko a plátky pomarančov. Dolejeme vodou. Vložíme klinčeky, badian a škoricu a varíme 25 minút. Podávame v pohároch či šálkach zdobené ovocím.

Vianočný punč s likérom

Suroviny: 500 ml červené víno, 300 ml voda, 1 sáčok ovocného čaju, šťava z polovice citróna, 50 ml rum, 50 ml griotka (čerešňový alebo višňový likér), 100 g trstinový cukor, 4 celé škoricice, 8 klinčekov, jahody, višne alebo čerešne - sterilizované

Postup: Do hrnca nalejeme vodu a necháme zovrieť. Pridáme ovocný čaj a cukor a necháme pár minút lúhovať. Sáčok čaju vyberieme a pridáme šťavu z citróna, klinčeky a škoricu. Prilejeme červené víno. Necháme chvíľku postáť, aby sa chute spojili, pridáme ovocie aj so šťavou a na záver prilejeme likér a rum. Punč pred podávaním zohrejeme.

» ren
zdroj foto pixabay/

Čarovné teplo domova
Vám praje firma Profikominy

0948 012 507 • www.profikominy.sk

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

3-SKLO ZA CENU DVOJSKLA

Platí na okná PASIV v laminácii alebo s hliníkovým klipom.
Akcia platí do 18.12.2024

o k n á a d v e r e

Slovaktual®

NITRA • 0911 311 220
Párovská 14
nitra@slovaktual.eu
www.slovaktual.sk/akcia

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

Odvoz stavebnej suťe

ZEMNÉ VÝKOPOVÉ BÚRACIE STAVEBNÉ PRÁCE

Peter Lajtman
0948 595 957 pkmgroupsro@gmail.com

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)

8- 12- 15 TÝŽ. MLÁDKY RÔZNEJ FARBY

ZAČÍNAME OD 2. JANUÁRA

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

ŽALÚZIE SIETE

OPRAVA plastových OKIEN, DVERÍ

VÝMENA IZOLAČNÉHO SKLA

0940 765 888

Stahovanie BLESK

0903 432 588

Stahovanie a preprava tovaru! Aj zahraničie

www.stahovanieblesk.sk

REGIONPRESS

TLAČ NA NAJLEPŠIE CENY

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

DOBĽOVANIE LETÁKOV

ONLINE SOCIÁLNE PRÁCE

SPRÁVNY KROK PRE VAŠU REKLAMU

www.regionpress.sk

OHŇOS TROJE



**Novozámocká
1/185**

**Ivanka pri
Nitre**

OTVORENÉ

**od 16. decembra
Do 31. decembra**

www.pyroweb.sk

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» BABETA PIONIER SIMSON STELA KUPIM TIETO MOTOROKY AJ POKAZENE SOM ZBERATEL 0915 215 406

08 STAVBA

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

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» ODKUPIM STARE MINCE A BANKOVKY 0903868361

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» HLADAM UPRIMNU NEKONFLIKTNU ZATIAL KAMOSKU DOCHODKYNU KTORA NEMA KDE BYVAT ALEBO BY SA CHCELA PO CASE PRISTAHOVAT TEL: 0903063987 MAM 72 R DAKUJEM
» Seriozny muz hlada priatelku nad 65r. 0903404189
» 60r.hlada priatelku 0917049831

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera NR medzera číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad: RP NR 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je 0,60 € s DPH za každých začiatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov O2 a 4ka. **TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac týždňov, pošlite rovnakú sms toľkokrát, v koľkých týždňoch chcete inzerovať. **TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť v ľubovoľných iných našich novinách, NR zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Nové vymeriavacie základy pre platenie poistného

Pre samostatne zárobkovo činné osoby (SZČO) a dobrovoľne poistené osoby (DPO) budú od roku 2025 platiť nové minimálne a maximálne vymeriavacie základy pre platenie poistného na sociálne poistenie. Informáciu zo Sociálnej poisťovne o novej výške poistného dostanú SZČO, ktorých sa to týka, v priebehu januára 2025 listom alebo do elektronickej schránky, ak ju majú aktivovanú. Poistné v novej výške za mesiac január následne po prvý raz zaplatia do 10. februára 2025.

Minimálny a maximálny vymeriavací základ na sociálne poistenie pre SZČO a DPO sa od 1. januára 2025 zvyšuje nasledovne:

- minimálny vymeriavací základ, ktorý je v súčasnosti 652 eur, sa zvyšuje na 715 eur,
- maximálny vymeriavací základ, ktorý je v súčasnosti je 9 128 eur, sa zvyšuje na 15 730 eur.

Minimálne a maximálne poistné pre SZČO a DPO

Minimálne poistné pre povinne poistenú SZČO od 1. januára 2025 bude predstavovať 237,02 eura. Maximálne poistné pre povinne poistenú SZČO bude vo výške 5 214,49 eura. Minimálne poistné pre DPO, ktorá je dobrovoľne

poistená dôchodkovo, nemocensky a v nezamestnanosti, bude od 1. januára 2025 vo výške 251,32 eura.

O novej výške poistného budú informovaní

Informáciu zo Sociálnej poisťovne o novej výške poistného dostanú SZČO, ktorých sa to týka, v priebehu januára 2025 listom alebo do elektronickej schránky, ak ju majú aktivovanú. Poistné v novej výške potom prvý raz zaplatia do 10. februára 2025 (za január 2025). „V tejto súvislosti Sociálna poisťovňa (SP) tradične odporúča SZČO a DPO upraviť si výšku platby v trvalom bankovom príkaze a tiež si skontrolovať správny variabilný a špecifický symbol,“ uviedla SP.



» ren

zdroj foto martaposemuckel pixabay

Do nášho rozširujúceho sa tímu v Nitre hľadáme kolegu na pozíciu:

Nastavovač lisov v kovovýrobe so mzdou 2134€ + atraktívny náborový príspevok

Pracovná náplň:

- nastavenie parametrov lisov, výmena a upevnenie nástrojov
- udržiavanie prevádzkovej schopnosti lisov, kontrola činnosti a funkčnosti zariadení
- identifikácia príčiny problému v lisovaní a jeho následné odstránenie

Ponúkame:

- Základnú mzdu od 1146€ brutto + atraktívny náborový príspevok + variabilnú zložku + príplatok za prácu v hluku + dochádzkový bonus (Finálna mzda bude závisieť od praxe a skúseností kandidáta.)

Ďalšie benefity:

- Atraktívny náborový príspevok
- Stravné lístky / finančný príspevok na stravovanie vo výške 6,23 plne hrazený zamestnávateľom
- Dochádzkový bonus 150€ / mesačne
- Príspevok pri pracovnom jubileu, príspevok zamestnávateľa do III. piliera, vitamínové balíčky
- Odmena za odporúčenie kandidáta až 500€
- Firemné akcie (Family day, vianočný večierok, Deň zdravia)



Rastislavova 12 (Lužianky) 0918 565 941, personalne@clamason.com

BRIGÁDA POČAS SVIATKOV V NITRE.

HL'ADÁME VÝPOMOC V PEKÁRNI PRI VÝROBE PEČIVA. POTREBNÝ POTRAVINÁRSKY PREUKAZ.

Poobedné a nočné zmeny - podľa dohody. Mzda 5,50/hod/brutto + príplatky.

Pre viac info: 0948 312 393, nitra@mahax.sk MAHAX Slovakia, s.r.o



ENVI-GEOS Nitra
Komplexné nakladanie s odpadmi so sídlom v Lužiankach

Prijme do pracovného pomeru VODIČOV nákladného automobilu (hákového vozidla pre prepravu druhotných surovín)

Pracuje sa na jednu zmenu

Ponúkame:

- nástupnú mzdu 1230 EUR v hrubom.
- Po plnom zapracovaní 1330 EUR v hrubom + odmeny + preplácanie nadčasov + diety

Požadujeme:

- vodičské oprávnenie sk. C, sk. E (na vedenie hákového vozidla) odbornú, zdravotnú a psychickú spôsobilosť na vedenie motorového vozidla, kartu vodiča a kvalifikačnú kartu vodiča.

V prípade záujmu nás kontaktujte telefonicky na 0903 718 908 alebo mailom: horesova@envigeos.sk

*mzda pozostáva zo základnej mzdy a pohyblivej zložky mzdy

PRÁVDA

SABINOV – 28.1.
KOŠICE – 29.1.
POPRAĐ – 30.1.
VEĽKÝ KRŤIS – 31.1.
LUČKY – 5.2.
ČADCA – 6.2.
TOPOĽČANY – 14.2.
NITRA – 17.2.
LEVICE – 7.3.
BANOVCE N. B. – 4.4.
PEZINOK – 15.4.
ŽILINA – 5.5.2

MAMA UMRELA DVAKRÁT

ROŽŇAVA – 11.2.
BANSKÁ ŠTIAVNICA – 15.2.
POPRAĐ – 4.3.
DUBNICA NAD VÁHOM – 18.3.
ZVOLEN – 19.3.
PREŠOV – 1.4.
STARÁ LUBOVŇA – 2.4.
KOŠICE – 8.4.
SNINA – 9.4.
NITRA – 14.4.
BOŠANY – 25.4.
SENIC – 12.5.
SEREĐ – 15.5.
SENEC – 15.5.

ŤAPÁKOVCÍ

KOMÁRNO – 11.3.
PIEŠŤANY – 12.3.
BREZNO – 13.3.
TVRDOŠÍN – 14.3.

DIVADLO 13-OPONA

www.13opona.sk
f 13opona
@divadlo_13opona



BOBRIA SILA V AKCII

NAŠA DECEMBROVÁ PONUKA



3,59 od

EUROBOXY, RÔZNE VEĽKOSTI, ČIERNA, SIVÁ FARBA

Stabilné, bez zápachu, odolné voči chladu a teplu, necitlivé na väčšinu kyselín a zásad.

Eurobox 62 l, 60 × 40 × 32 cm, nosnosť 40 kg.

OBI č. 5248703 **13,99 €**

Eurobox 20 l, 40 × 30 × 22 cm, nosnosť 30 kg.

OBI č. 5248638 **6,99 €**

22,99

KOVOVÝ REGÁL

Rozmery:

180 × 90 × 40 cm,

bezskrútkový,

pozinkovaná oceľ,

nosnosť 175 kg/polica.

OBI č. 2327856 a i.



24,99

SÚPRAVA „ULTRAMAX“ 2 V 1

Súprava obsahuje mop a vedro so žmýkacím košom. 2 druhy vlákien - lepšie odstránia nečistoty. Vhodná na všetky druhy tvrdých podláh. Trojdielna skrútkovacia tyč, max. dĺžka 120 cm. Hlavica mopu: 36 × 14 cm. Objem 10 l. OBI č. 1124239



32,99

VOG ŽEHLIACA DOSKA CLASSIC

120 × 38 cm. Stabilné 4 nohy, plynulé nastavenie výšky do 90 cm. Penová výplň, 100 % bavlnený potah. OBI č. 2268001

39,99

SUŠIAK NA BIELIZEŇ LEIFHEIT „PEGASUS MAXX“

Extra dlhé sušiacie tyče s dĺžkou 110 cm a výška krídel 128 cm. Dĺžka na sušenie: 18 m. Vráť. 2 držiakov na malé kusy odevu. OBI č. 4935714



38,99

LEIFHEIT VYSÁVAČ NA OKNÁ „DRY & CLEAN“

Na okná a všetky hladké povrchy. Flexibilné aplikácie - diagonálne, horizontálne alebo nad hlavou. Litium-iónová batéria s dlhou výdržou 38 minút. OBI č. 1318500



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 13. 12. do 23. 12. 2024 alebo do vypredania zásob.



NAJDÔVERYHODNEJŠIA
ZNAČKA
2023

OBI

DOKÁŽETE ČOKOLVEK

Našla som cenovo dostupnejšiu alternatívu



Rebeka (27)

„Cigarety som fajčila skoro sedem rokov. Vždy mi veľmi prekážal ich zápach, ktorý sa usadzoval na mojich vlasoch, rukách, oblečení, o dychu ani nehovoriac. Zo všetkého najviac mi však prekážalo, že ich cena každý rok stúpala a fajčenie mi začalo liezť naozaj veľmi do peňazi. Uvedomila som si, že s tým musím niečo urobiť. Preto ma zaujalo, keď prišli na trh cenovo dostupnejšie elektronické cigarety. Prešla som na ne prakticky hneď. Okrem ich ceny mi na elektronických cigaretách vyhovuje, že necítim potrebu po nich užívať nikotín tak často. Navyše nevytvárajú dym a môžem ich tak užívať aj v niektorých uzavretých priestoroch.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiar. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepríbrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítim divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. Ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spája



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.



Veselé Vianoce

OČNÁ OPTIKA

Mlyneková

NITRIANSKA 212
CABAJ-ČAPOR

0901 710 426

ŠTEFÁNIKOVÁ
TRIEDA 33/57
NITRA

0901 701 267

LIENKA 
MLYNSKÁ ULICA 3
NITRA

0919 465 375

ŽP EKO DELET
PREDVIANOČNÝ
ČAS
S MIMORIADNYMI
CENAMI

KOMJATICE 0911 711 887
NITRA 0911 711 036
VRÁBLE 0911 611 924

	7	6			2	1	4	
S	1	5				9	3	
U							5	
D					6			
O				3	9	5		
K	4	9	5					
U	3		4					2
			2	9				1
	7	6			3			

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

AGROFARMA
PREDAJ ŽIVÝCH RÝB

Čerstvá rybička z nášho rybníčka.

- ✓ Zdravé a chutné ryby
- ✓ Ryby vám očistíme na počkanie

NITRA Štefániková 50
Utorok-Piatok: 9.00 - 17.00 hod
Sobota 8.00 - 13.00 hod
0905 546 827

Cenník

Kapor	6,5€/kg	Jeseter	15€/kg
Amur	6,5€/kg	Štuka	13,5€/kg
Pstruh	8,5€/kg	Zubáč	23€/kg
Uhor	20€/kg	Sumec	13,5€/kg

STONE INDUSTRY
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%

UŽ 33 ROKOV S VAMI
1991-2024
Slovenský výrobca pomníkov
za dostupné ceny, s tradíciou od 1991
www.zulovepomniky.sk

doctor  optic

ŠTEDRÝ TÝŽDEŇ

16.-22.12.2024

OC GALÉRIA - NITRA



50%
SKLÁ

AŽ
DO


30%
RÁMY

EXKLUZÍVNE V DOCTOR OPTIC



WWW.DROPTIC.SK

0940 944 288

 DR.OPTIK_SK

 OPTIKADROPTIK

GOPASS ARÉNA

25.

01.

2025

ZMEŇ SEBA, ZMEŇ SLOVENSKO!

Bud' prvý

Zaži niečo, čo tu ešte nebolo
a zapíš sa do histórie!



www.25hodinkuspechu.sk

Zverejnili správu školskej inšpekcie

Štátna školská inšpekcia predstavila Správu o stave výchovy a vzdelávania za minulý školský rok. Najväčším problémom, ktorý správa potvrdzuje, je nízka úroveň učenia žiakov v triedach. To platí aj v prípadoch dobrých podmienok v školách na vzdelávanie a dobre zostaveným školským vzdelávacím programom.

Rezort školstva v tejto súvislosti informuje, že na slovenských školách stále dominuje pasívne vyučovanie formou výkladu. Vyplýva to podľa neho z vyše tisícky inšpekcií a viac ako 6,5-tisíc hospitácií, ktoré v školskom roku 2023/2024 vykonala štátna školská inšpekcia. Tento prístup nerozvíja kritické a analytické myslenie žiakov. Bádateľsky orientované vyučovanie sa využíva minimálne, hoci mnohé školy na to majú potrebné vybavenie. „Tieto zistenia sú kľúčové nie na kritiku, ale na získanie pravdivého obrazu. Ten nám umožní lepšie podporiť školy, učiteľov a učiteľky tam, kde je to najviac potrebné,“ zhodnotil minister školstva Tomáš Drucker.

Kurikulárna reforma

Žiaci potrebujú väčšiu podporu na rozvoj kreativity, sebahodnotenia a motivácie. Celková úroveň rozvoja poznávacích kompetencií žiakov základných škôl je priemerná, len na úrovni

47 % a nezlepšuje sa. Situácia je obzvlášť kritická v prípade žiakov z marginalizovaných rómskych komunít a sociálne znevýhodneného prostredia. V školách s vyšším podielom takýchto žiakov (nad 60 %), je celková úroveň učenia sa len vo výške 36 %, kým v ostatných školách je to v priemere 60 %. „Správa štátnej školskej inšpekcie hovorí jasnou rečou. Slovensko potrebuje kurikulárnu reformu ako soľ,“ zdôraznil T. Drucker. Od tohto školského roka učí po novom už 500 škôl. Reforma zavádza moderné vzdelávanie zamerané na kritické myslenie, prezentačné zručnosti a riešenie komplexných problémov. Skúsenosti zo škôl, ktoré sa zapojili do reformy ako prvé, potvrdzujú, že učitelia vnímajú zlepšenie vzťahov, motivácie aj spolupráce medzi pedagógmi a žiakmi. „Musíme pokračovať v programe zmien, ktorý sme spustili takto pred rokom. Čaká nás náročná, ale nevyhnutná úloha. Je potrebné zmeniť príliš rozdrobenú sieť základných a stredných škôl a zlepšiť financovanie školstva,“ zdôraznil minister T. Drucker.

Optimalizácia siete škôl podľa rezortu školstva zabezpečí, aby každé dieťa malo prístup k primeranej podpore. Umožní lepší manažment škôl, investície do moderných učebných pomôcok a kvalitnejšie vzdelávanie učiteľov.

» [ren](#)

Dobrovoľná dražba investičného pozemku v Ivanke pri Nitre

Pozemok registra „E“ parcelné číslo 810, druh pozemku orná pôda o výmere 62.488 m². Draží sa spoluvlastnícky podiel o veľkosti 1/3 z celku.

Dátum a čas dražby: 07.01.2025 o 11:00 hod.

Miesto dražby: hoteli RIVER,
Nábřežie mládeže 2A, 949 01 Nitra.

Obhliadky: 20.12.2024 a 03.01.2025 o 13:00 hod.
na mieste samom.

Najnižšie podanie: 380.359,01 EUR s možnosťou ZNÍŽENIA.

Pre viac informácií nás prosím kontaktujte na tel. č. 0915 850 667,
emailom: info@licify.sk alebo navštívte našu stránku www.licify.sk.

Organizátor dražby: Licify s.r.o., IČO: 54 314 585



CITY CASINO SLOVAKIA

CITY X-MAS
70.000€ GTD
19.-22. DECEMBER
BUY-IN 90€
BERCO BALOGH A KAROL CSINO
20. DECEMBRA 2024
WWW.CITYCASINO.SK
ZBEHY 908

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Ponuka práce pre
MURÁROV
(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky 4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

**OBSLUHA UMÝVACEJ
LINKY**

od 13€

PODĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie
Vybavíme všetko
potrebné pre prácu
Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de
+421 944 995 400

Stannah

Vám zmení život

**VIANOČNÁ
PONUKA
200,-€**

Tieto Vianoce je najlepším darom pre vašu rodinu vaše bezpečie!

Stoličkové výťahy Stannah sú perfektným domovým doplnkom na každodennú čarovnú atmosféru.

- 5-ročnú kompletnú záruku
- Pohybujte sa voľne po rovnom, točitom, vnútornom aj vonkajšom schodisku
- Pomoc a radu máte na dosah kedykoľvek.

*
Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31. 12. 2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

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

REGIONPRESS

Pre posilnenie pracovného tímu prijmeme pracovníkov do tlačiarenskej prevádzky na pozíciu:

TLAČIAR

NÁPLŇ PRÁCE:

» obsluha rotačného offsetového tlačiarenskeho stroja ROTOMAN, LITHOMAN (16, 32, 48 strán)

POŽIADAVKY:

» technická zručnosť, v prípade potreby zaučíme

MECHANIK

NÁPLŇ PRÁCE:

» údržba a servis tlačových strojov
» odstraňovanie porúch na prevádzke

POŽIADAVKY:

» technická zručnosť, v prípade potreby zaučíme

ELEKTRIKÁR

NÁPLŇ PRÁCE:

» údržba a servis elektrických strojov a zariadení na prevádzke

POŽIADAVKY:

» technická zručnosť
» min. vyhláška §21

BLIŽŠIE INFORMÁCIE:

» miesto výkonu práce - Trnava
» možnosť pracovať aj na vedľajší PP
» dvojmenná prevádzka

PONÚKANÝ PLAT:

» základná zložka mzdy 1 200 € (brutto) / mesiac podľa skúseností uchádzača
+ variabilná zložka



0908 979 394



kascak@regionpress.sk

REGIONPRESS, s.r.o.

Mikovíniho 10

917 01 Trnava



Oplatí sa!

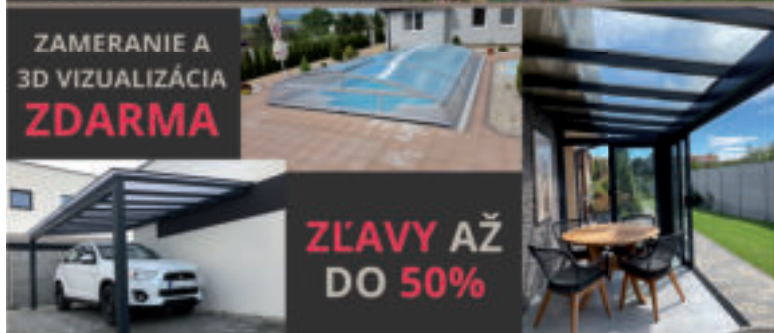
TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



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%**



**Historický poklad v centre Ružomberka,
takmer 100-ročný Hotel Kultúra******

Kongresový hotel s výbornou dostupnosťou
autom aj peši, ponúka moderné priestory:

- ✓ 84 lôžok a 6 konferenčných miestností s kapacitou 200+ osôb
- ✓ najväčšie wellness v meste (adult friendly)
- ✓ parkovanie hneď pri hoteli
- ✓ átrium siahajúce do výšky 5 poschodí
- ✓ ideálny na rodinné aj firemné podujatia

Naskenujte QR kód
a zistíte viac:



+421 918 913 016

recepacia@hotelkultura.sk

www.hotelkultura.sk

Oplatí sa! .sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

ZĽAVA
50%
rodinné
domy

**MÁTE
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541



PLYN ZDRAŽUJE, NEČAKAJTE, STAVTE NA ISTOTU, OBJEDNAJTE DO 31.12. ZA STARÉ CENY

ECO Energy www.ecoenergy.sk
Info@ecoenergy.sk

!!!NEPREMEŠKAJTE!!!

Ak zavoláte do 31.12.
Cena platí aj v roku
2025

VOLAJTE: 0909 131 131 POZOR Ceny plynu rastú RÝCHLO

Fotovoltaická elektráreň **3,18 kW**

- základná zostava 7 panelov o výkone 455Wp
- inštalovaný výkon 3185Wp
- návratnosť 4-5 rokov
- zariadenie na kľúč
- kvalita na prvom mieste
- zdražovanie energií sa Vás týkať nebude

Zaobstarajte si
Tepelné čerpadlo



Tepelné čerpadlo Galmet Prima

- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné aj pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 200m²

**Záruka
25 ROKOV**

Zaplatíte len
2490€*

*Cena vrátane montáže

Zaplatíte len
3990€*

*Cena vrátane montáže

**Záručný servis
zahŕňa aj výrobca**