

# NOVOZÁMOCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

## Nech sa navzájom snúbia

Nedávno som na sociálnej sieti čítala príspevok o pozitívnych ľudských vlastnostiach. Jeho autor v ňom položil nasledovnú otázku: „Ktorá z týchto ľudských vlastností je podľa vás najdôležitejšia? Usilovnosť, odvaha, trpezlivosť alebo odhodlanie?“ Pokúsila som sa nájsť na ňu odpoveď.

Isto mi dáte za pravdu, že ak chceme v živote niečo dosiahnuť, potrebujeme mať predovšetkým odhodlanie, alebo inak povedané mať úmysel niečo vykonať, o čosi usilovať či o niečo zabojsť. Je to akýsi motor, ktorý nás poháňa vpred.

Hoci sa na to pripravíme čo najlepšie, predsa len vopred nevieme presne odhadnúť, čo všetko nás počas novej výzvy čaká. Vydať sa tak musíme do neznáma a byť si vedomí toho, že asi žiadna cesta sa nezaobíde bez nutnosti prekonať aj nejaké tie úskalia. To si však vyžaduje istú dávku odvahy, guráže či statočnosti. Práve tá nám pomáha zba-

viť sa obáv z niečoho nepoznaného, ale aj nepodľahnúť strachu zo zlyhania.

Pravdepodobne by sme nedosiahli to, čo sme si zaumienili, ak by sme neboli usilovní, snaživí či pracovití. Veď už ako deti nás učili, že „bez práce nie sú koláče“.

Rovnako však treba spomenúť, že nie všetko a nie vždy sa dá dosiahnuť rýchlo či ihneď. Cesta k úspechu či dosiahnutiu vytúženého cieľa zvyčajne nebýva ľahká ani jednoduchá. Sú veci, ktoré prsto potrebujú dozrieť, potrebujú čas. K tomu nám môže pomôcť práve štvrtá zo spomínaných dôležitých vlastností a tou je trpezlivosť.

Myslím si, že ak sa navzájom snúbia odhodlanie, odvaha, usilovnosť a trpezlivosť, mnohé z našich snov sa môžu skôr či neskôr stať skutočnosťou.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



## BITUM MODERNÉ HYDROIZOLÁCIE A INJEKTÁŽNE TECHNOLOGIE

**PRASKÁ VÁM DOM? SADÁ VÁM ZÁKLAD DOMU? VLNÚ STENY DOMU?**

**VYSKÚŠAJTE CEMENTOVÚ INJEKTÁŽ**

dokážeme aplikovať spevňujúci materiál do trhlin, muriva, betónov, zeminy, štrkov, ...



BITUM s.r.o., V. Clementisa 13, 917 01 TRNAVA  
tel.: 0907 831 971, mail: bitum@bitum.sk, www.bitum.sk

**VÝKUP KOŽÍ**  
a PREDAJ KRMÍV  
**PREDAJ MLÁDOK DOMINANT**  
od 12.8.2024  
Viac info **str. 2**

Kompletné strechy, rekonštrukcie  
**Okoč**  
tel.: 0905 746 124

POPÍL TO s.r.o.

Vám ponúka:

- opílovanie a vypílovanie stromov
- práce horolezeckou technikou - výškové práce
- práce vysokozdvížnými plošinami
- spilovanie rizikových stromov
- kosenie záhrad
- mulčovanie a štiepkovanie
- frézovanie príov

Zabezpečíme odvoz a dovoz vlastným kontajnerovým vozidlom!

**0905 244 214**  
**www.popilto.sk**

Vaše okná a dvere v správných rukách

Od roku 1998 tu montujeme a opravujeme my

**OSKAROLEX**.sk

**OKNÁ A DVERE**

plastové • hliníkové

rolety • žalúzie • sietky • parapety

zasklievanie balkónov, loggií a terás

výmena kovania, zámkov, pántov, skiel a tesnenia

servis, opravy, nastavenia a údržba okien a dverí (aj nie u nás zakúpených)

PROFESIONÁLNY SERVIS PRE BYTOVÉ SPOLOČENSTVÁ, FIRMY A VEREJNOSŤ

Oskarolex-servis  
oskarolex

Podzámska 21, Nové Zámky, oskarolex@azet.sk

Oskár Štaubert ☎ 0915 125 452

**KAMENÁRSTVO MONUMENT**

**PALÁRIKOV**

- ponúka náhrobné kamene z rôznych materiálov
- zlátenie, dosekávanie písma a ďalšie kamenárske práce
- poradenstvo **ZADARMO**

INFO: 0905 328 814

**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

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie -20%

- chemická injecktáž

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331



**STAVEBNÉ PRÁCE**

REKONŠTRUKCIE, NOVOSTAVBY  
FASÁDY, ZÁHRADY

**0904 997 652**

**NOVOTVORENÁ  
AMBULANCIA  
DENTÁLNEJ HYGIENY**

**Dentálna hygiena**

Ošetrujeme aj neregistrovaných pacientov

☎ 0950 672 106

🌐 sdental.sk

📍 Slovenská 30, Nové Zámky



## Bezplatný týždenník

## NOVOZÁMOCKO

EV 6230/24

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

Ročník I, Vydanie 15, týždeň 32/2024.

Redakcia: Coborího 9,  
 NITRA  
 novozamocko@regionpress.sk

## INZERCIA

Veronika Baumajsterová 0910 851 307  
 Alena Valašková 0910 455 919  
 Veronika Klenková 0910 569 093

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



Vychádzame  
 na recyklovanom  
 papieri

## DISTRIBÚCIA (35.050 domácností)

## pámy týždeň:

Nové Zámky, Bánov, Komjatice,  
 Mojzesovo, Palárikovo, Šurany, Tvrdosovce,  
 Dvory nad Žitavou, Bešeňov, Komoča,  
 Semerovo, Veľké Lovce, Veľký Kýr

## + nepámy týždeň:

Nové Zámky, Andovce, Bánov, Komjatice,  
 Palárikovo, Šurany, Tvrdosovce,  
 Dvory nad Žitavou, Bešeňov, Komoča,  
 Semerovo, Veľké Lovce, Veľký Kýr



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-ŠALANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
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	TREŇČIANSKO-DCA-IL	
TT	49.930	TRNAVSKO	
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO	

## Stredné Slovensko

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29.300	KYSUCIKO-CA-KM	
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUCENECKO-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-DI-KA	
ZH	26.880	ŽILINSKO-ZC-B5	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

## Východné Slovensko

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VI-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	

# ZENIT

## AKCIA NA POLYKARBONÁT

### REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia

**-30%**

Ultralight 2/10 čira  
**9,50 €/m<sup>2</sup> s DPH**

**-30%**

Exolon 7/16 BF bronz  
**16,51 €/m<sup>2</sup> s DPH**

### ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU

KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk  
 KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

## PRIJMEM vodičov

### na traktory za účelom

#### zametania a polievania ciest

v okolí Bratislavy **Ubytovanie zabezpečené**

Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov  
 Bližšie informácie: **0905 449 843**

## Predaj mladých nosič

10-týždňové vysokoznáškové mládky plemeno DOMINANT

**6 € / ks** Predaj krmných zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

**OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME**  
 Dovož priamo na adresu **0940 658 399**  
**0905 355 145**

Farma Frajkovci: 160 Veľčice  
 frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

## VÝKUP KOŽÍ

Aktuálne ceny na [www.slovakiaskins.sk](http://www.slovakiaskins.sk)

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

**0,80 € za kus**

vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:  
**22.8., 12.9., 3.10., 24.10., 14.11., 5.12. 2024**

## a PREDAJ KRMÍV

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

**PREDAJ MLÁDOK DOMINANT od 12.8.2024**

vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:  
**29.8., 19.9., 10.10., 31.10., 21.11., 12.12. 2024**

Krškany ..... 9,00 hod. Ulany nad Žitavou. 12,05 hod.  
 Ivanka pri Nitre. .... 9,15 hod. Maňa..... 12,25 hod.  
 Mojmirovce-pošta .. 9,30 hod. Lúčna n/Žitavou. 12,40 hod.  
 Svätoplukovo ..... 9,45 hod. Vráble-Lidl ..... 12,55 hod.  
 Cabaj-Čápor-Coop . 10,00 hod. Paňa ..... 13,10 hod.  
 Močenok ..... 10,20 hod. Veľký Cetin ..... 13,25 hod.  
 Horná Kráľová .... 10,35 hod. Malý Cetin ..... 13,40 hod.  
 Branč-KD ..... 11,00 hod. Čechynce ..... 13,55 hod.  
 Veľký Kýr ..... 11,15 hod. Janikovo ..... 14,10 hod.  
 Komjatice ..... 11,30 hod. Golanovo ..... 14,25 hod.  
 Lipová ..... 11,45 hod. Veľký Lapáš-pošta . 14,40 hod.

Šulekovo-Coop ..... 9,00 hod. Diakovce ..... 12,20 hod.  
 Horné Zelenice .... 9,15 hod. Tešedíkovo ..... 12,35 hod.  
 Dolné Zelenice ..... 9,30 hod. Vlčany ..... 12,50 hod.  
 Síladice ..... 9,45 hod. Zemné ..... 13,20 hod.  
 Súrovce ..... 10,00 hod. Komoča ..... 13,35 hod.  
 Vinohrady n/V .... 10,20 hod. Andovce ..... 13,50 hod.  
 Dvorníky ..... 10,40 hod. Palárikovo ..... 14,20 hod.  
 Bojničky-Coop ..... 10,55 hod. Dvory n/Žitavou .. 14,50 hod.  
 Zem. Sady ..... 11,15 hod. Bešeňov ..... 15,05 hod.  
 Pata ..... 11,30 hod. Veľké Lovce ..... 15,20 hod.  
 Šoporňa ..... 11,45 hod. Podhájska ..... 15,35 hod.

### V BEZBARIÉROVOM RD CELOROČNE -PREŇAJMEM:

-bez provízie, kaucie  
 (GAR, 1+1-2-3 byty)  
 i za  
**-REKONŠTRUKČNÉ práce**  
**-ZÁHRADKY**  
 (s ovocnými stromami)  
 -i pre  
**-CAMPINGOVÉ privesy**

-celodenná strava  
 -vhodné i inval.vozičkarom/dôchodcom

**0950 649 828**

### STAVEBNÉ A MURÁRSKE PRÁCE

#### ZATEPLENIE BUDOV

#### REKONŠTRUKČIE BYTOV BYTOVÉ JADRÁ

#### MUROVANÉ PLOTY

#### ZÁMKOVÁ DLAŽBA

#### DLAŽBY | OBKLADY

#### KÚPELNE NA KLÚČ

#### OMIETKY | STIERKY

#### BÚRACIE PRÁCE

dodanie materiálu - záruka na prácu  
**0907 369 497 - CENY DOHODOU**

### MURÁRSKE - STAVEBNÉ PRÁCE

rekonštrukcie domov a bytov  
**zateplenie fasády**  
 betónovanie  
 prenájom lešenia  
 zámková dlažba  
 stierky - omietky - maľovanie  
 búracie práce  
 sťahovanie a vypratávanie  
 ploty - pletivá

najlacnejšie v okrese  
 Záhraďa na prácu

**0919 211 533 - 0940 173 313**

### Občianska riadková inzercia

**01 AUTO-MOTO / predaj**

**02 AUTO-MOTO / iné**

» KUPIM NAHRADNE DIELY NA STARE AUTA-SKODA,TATARA,AERO,LADA,TRABANT,FIAT ATD.0907687634

**08 STAVBA**

» Kúpim haki lešenie tel.0908 532 682

### 10 ZÁHRADA A ZVERINEC

» Predam pšenicu a jaccmen 1q 20? Mojzesovo 0910176040

### 11 HOBBY A ŠPORT

» KUPIM LUDOVE KROJE 0902708047  
 » VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113  
 » KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124

### 16 ZOZNAMKA

» Hľadám disk zenu 0911348694  
 » 59r.hľada priateľku 0917049831

### Chcete si podať inzerát?

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

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

Riadková inzercia reálna je od 26. 10. 2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez [www.mojinzerat.sk](http://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 vašho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie!** Služba nefunguje u operátorov 02 a 4ka.

## Náučný chodník v Šiatorskej Bukovinke

V Šiatorskej Bukovinke v okrese Lučenec pribudol nový náučný chodník, ktorý návštevníkov privedie až ku Kamennej izbe - unikátnemu skalnému stupňu vytvorenému spätnou eróziou.

Pri vstupe do lesa na pravej strane je umiestnené oddychové miesto, drevený stôl s lavicou a na ľavej strane chodníka sú informačné tabule Spoznaj les. „Kamenná izba je zaujímavá turistická lokalita, ktorá vznikla spätnou eróziou a preto sme sa rozhodli pri nej vybudovať náučný chodník, ktorý je tvorený dvomi časťami,“ upresnil Peter Badinka, starosta obce. V prvej časti sú informačné tabule, ktoré informujú o rôznych druhoch živočíchov a po krátkej prechádzke sa dostane návštevník k vodopádu, ktorý vytvára Kamennú izbu, ku ktorej je vybudované schodisko aj s vyhlídkou.

### Plány do budúcnosti

Táto lokalita bola podľa slov riaditeľky Správy CHKO Cerová vrchovina Evy Belanovej turistami neobjavená. „Veľmi sa tešíme, že v rámci Cerovej vrchoviny, územia, ktoré na Slovensku možno nie je až tak známe, pribudne niečo nové a zaujímavé. Náučný chodník plánujeme v budúcnosti prepojiť aj na už existujúcu cyklotrasu - Novohradskú

magistrálu. Toto územie je zaujímavé aj pre milovníkov geológie, kde môžu sledovať históriu vzniku Cerovej vrchoviny,“ priblížila Eva Belanová.

### Novohrad – Nograd

Dominantnou turistickou atraktivitou regiónu je neďaleký hrad Šomoška. Novo sprístupnená lokalita rozširuje turistickú ponuku regiónu a popularizuje Globálny geopark Novohrad – Nograd, na ktorého území sa nachádza.

Náučný chodník vznikol v spolupráci s Oblastnou organizáciou cestovného ruchu (OOCR) Turistický Novohrad a Podpoľanie cez finančný príspevok Rozvojovej agentúry Banskobystrického samosprávneho kraja v sume 8000 eur.

Zdroj informácií a foto ŠOP SR / Správa CHKO Cerová vrchovina



» ren

## ELEKTRO INŠTALÁCIE

VYMENA ZASUVIEK,  
VYPINAČOV  
NOVE ROZVODY  
RÔZNE INÉ OPRAVY  
INŠTALÁCIE

☎ 0903 323 904

✉ JIMDCRAFT@GMAIL.COM



Skončíte s vlhkosťou a plesňami vo vašom dome

Garancia vrátenia peňazi

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

INZERCIA  
0910 851 307



eko<sup>max</sup>

Letná AKCIA  
na kvalitné brikety, pelety a drevo

DOVOZ  
po celej SR  
ZDARMA

Smrekové peletky

Premium A1

1005 kg / 292€  
780 kg / 249€

Bukové brikety

960 kg / 252€  
600 kg / 192€

Smrekové brikety  
960 kg / 237€

Drevo v kliečke

1 prm / 172€  
1,7 prm / 210€

OBJEDNAJTE: 0918 348 999

www.ekomax.sk

info@ekomax.sk

# ADONXS predstaví hudobnú novinku, Simona vtipný stand-up

Tisíce emócií, kvalitná zábava, perfektná hudba, nové chute a vône. Tie prinesie IQOS Zóna na festival LOVESTREAM už v piatok 16. augusta. Pripravení sú komička Simona First, ADONXS, ale aj bohatý sprievodný program či súťaže.

Staré letisko Vajnory sa pripravuje na LOVESTREAM, ktorý aj tento rok prináša počas víkendov od piatka 16. augusta do nedele 18. augusta svetovú hudbu. Brány do novej dimenzie zábavy na festivale otvorí aj IQOS Zóna s perfektným zážitkovým programom. Počas troch festivalových dní si vychutnáte nabitú sety slovenských a českých DJ-ov, uvidíte naživo stand-up slovenskej top komičky Simony First či nedeľný

koncert Adama Pavlovčína, na ktorom ADONXS predstaví svoju horúcu novinku - skladbu Inter-galactic Rodeo.

Máte radi súťaže, hry, kvízy? V IQOS Zóne sa bude súťažiť naozaj o zaujímavé ceny. Pripravte sa na zábavný vedomostný kvíz z oblasti ekológie. Napríklad, vedeli ste, že z použitých tabakových náplní sa dá vyrobiť perfektná asfaltová cesta? Zapojiť sa

do zberu použitých tabakových náplní môžu všetci dospelí návštevníci aj priamo na festivale. V areáli LOVESTREAMU bude umiestnených 70 špeciálnych košov na použité tabakové náplne a ohorky, ktoré spoločnosť Rensso odvezie na recykláciu a neskôr budú použité na výrobu asfaltovej cesty.

Zdroj foto: PMI

### Program v IQOS Zóne na festivale LOVESTREAM 2024

(vstup iba pre osoby staršie 18 rokov)

PIATOK / 16. 8. 2024	SOBOTA / 17. 8. 2024	NEDEĽA / 18. 8. 2024	
12:00-13:00	DJ SET - NO DJ	12:00-13:40	DJ SET - NO DJ
14:30-15:00	DJ CHOCOLATIC (CZ)	13:40-14:10	DJ FLOW (CZ) - ELEKTRONICKÁ HUDBA
15:45-16:15	FREESTYLE RAP - GIG	15:10-15:40	INTERVIEW - ADONXS
17:00-17:30	DJ MATYS (SK)	16:40-17:10	DJ FLOW (CZ) - ELEKTRONICKÁ HUDBA
18:15-18:45	DJ CHOCOLATIC (CZ)	18:20-18:50	ADONXS KONCERT
19:45-20:15	DJ MATYS (SK)		
	15:30-16:00	INTERVIEW - SIMONA FIRST	
	16:00-16:15	MEET & GREET	
	16:45-17:15	DJ MATYS (SK)	
	18:15-18:45	SIMONA FIRST (SK) STAND UP	



# Dôležité sú záľuby, kamaráti ale aj zaujímavá brigáda Pomôžme dospievajúcim s aktivitami na leto

Leto a s ním spojené prázdniny sa prehupli do druhej polovice. Podľa odborníkov z Ligy za duševné zdravie je veľmi dôležité, aby mladí ľudia trávilí leto zmysluplne. Nachystali zopár tipov, ako môžeme byť našim dospievajúcim ratoľestiam v tejto oblasti nápomocní.

„Nie pre každého leto znamená čas výletov, dovoleníek a zábavy s kamarátmi. Absencia školskej rutiny u dospievajúcich môže spôsobiť nárast pocitov izolácie, úzkosti či celkovej nepohody. Je to podmienené tým, akými aktivitami daný mladý človek letný voľný čas vyplní. Nie každý sa totiž okamžite vyberie na kúpalisko či na hory, niekto len napríklad zatiahne v izbe roletu, aby mu slnko nesvietilo do monitora. Je dôležité, aby dospievajúci načerpali v lete čerstvé sily,“ približujú odborníci z Ligy za duševné zdravie a ponúkajú niekoľko jednoduchých tipov, vďaka ktorým možno dokážete nenásilným spôsobom vášho dospievajúceho presvedčiť, že aj v lete existuje priestor mimo jeho izby a spoločne dokážete vytvoriť zmysluplné prázdniny.

## Zvážte ich záujmy

Ak chcete nielen vzbudiť záujem, ale aj posilniť spojenie so svojím dospievajúcim dieťaťom, nájdite most medzi jeho záujmami a rôznymi aktivitami vonku. Skúste nájsť spôsoby, ako jeho hobby preniesť z bytu do prírody či mesta, či možnosti, ako zo solitérnych aktivít urobiť spoločenské.

## Nájdite spolu vhodnú brigádu

Brigády nemusia byť vždy len v znamení nekonečne sa vlečúceho času na stavbe, v sklade či za pokladňou. Mnohé z nich ponúkajú prieniky s históriou, umením či inými zaujímavými témami. Nájdite tak spoločne brigádu, ktoré okrem času stráveného vonku či vreckového ponúkne vášmu dospievajúcemu aj niečo navyiac.

## Obmedzte ich čas pred obrazovkou

Len veľmi málo detí a dospievajúcich sa úspešne samoreguluje, pokiaľ ide o videohry alebo sociálne médiá. Snažte sa v rámci možností sledovať, koľko času trávia vaše deti pred obrazovkou, v prípade tých mladších môžete skúsiť nastaviť aj pravidlá napríklad 1 hodina



Ilustračné foto.

zdroj foto Dimhou pixabay

vonku / 20 minút na počítači. Nútená pauza od virtuálnych svetov môže podnietiť ich chuť objavovať skutočný svet.

## Spojte ich s kamarátmi

Je dôležité, aby váš tínedžer nebol v kontakte s kamarátmi len cez sociálne siete. Skontaktujte sa tak s rodičmi jeho kamarátov či spolužiakov a zorganizujte spoločnú grilovačku či dovolenku. Len málo vecí motivuje deti ísť von ako iné deti a to platí aj pre tínedžerov.

## Motivujte ich k vnútornému rozvoju

Relatívne voľnejší letný rozvrh po-

núka priestor nielen na trávenie času v prírode, ale napríklad aj na vytvorenie nových návykov a osobný rozvoj. Predstavte napríklad svojmu tínedžerovi princípy všímavosti - mindfulness. Všímavosť spočíva v zameraní sa na prítomnosť, je o plnom zapojení sa do čohokoľvek, čo práve robíme - bez rozptyľovania alebo posudzovania a uvedomení si svojich myšlienok a pocitov bez toho, aby sme sa v nich stratili.

Informácie poskytl  
Liga za duševné zdravie

» ren

## ROLETY - ŽALÚZIE - SIETKY PLASTOVÉ OKNÁ a DVERE

HELUX - Peter Helmeš

Ďalej ponúkame:

OPRAVY a SERVIS

- okien a dverí
- roliet a žalúzií
- vymieňame kovania
- vymieňame tesnenia

Predaj  
Montáž  
Servis  
Opravy

mobil: 0918 109 149 [www.helux.sk](http://www.helux.sk)

## 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

## NOVAPLAST

PLASTOVÉ  
HLINÍKOVÉ  
OKNÁ  
DVERE

okná, dvere, žalúzie, rolety  
montáž, servis okien a dverí  
maľovanie priestorov  
sieťky, parapety  
murárske práce

-50%  
na okná  
a dvere

Forgáčová Bašta 4,  
Nové Zámky  
0903 039 191  
0905 738 415

[info@novaplast.biz](mailto:info@novaplast.biz) [www.novaplast.biz](http://www.novaplast.biz)

## AKTUÁLNE OTVORENÉ POZÍCIE

Logistický veľkosklad  
v Kostolných Kračanoch

ABOUT YOU<sup>®</sup>

Vedúci skupiny

Vedúci zmeny

Tréner procesov

Pre bližšie informácie:

+421 903 615 739

[praca.sk@cevalogistics.com](mailto:praca.sk@cevalogistics.com)

€ Základný plat od 1500€

🕒 Dvozmenná prevádzka

ceva  
LOGISTICS

# Príklady dobrej praxe klientov NATUR-PACK inšpirujú firmy aj verejnosť

Organizácia zodpovednosti výrobcov (OZV) NATUR-PACK si zakladá na podpore environmentálneho povedomia v oblasti odpadov. Sme radi, že mnohí naši klienti sami prichádzajú s vlastnými inšpiratívnymi projektmi a aktivitami, ktoré veľmi sprístupňujeme na YouTube kanáloch **NATUR-PACK verejnosti a NATUR-PACK klientom.**

Príklady dobrej praxe z oblasti udržateľnosti obalov, spoločenskej zodpovednosti, predchádzania vzniku odpadov patria medzi obľúbené a vysoko sledované. Sú zdrojom inšpirácie nielen pre ďalšie firmy z rôznych segmentov, ale často sa prihovárajú svojim obsahom širokej verejnosti. Tá vďaka nim môže objavovať konkrétne spôsoby, ako minimalizovať negatívne vplyvy na životné prostredie.

OZV NATUR-PACK ponúka svojim klientom možnosť zviditeľniť sa a ukázať odbornej i laickej verejnosti svoj vlastný príklad a prispieť tak k zmene k lepšiemu.



Pozrite si ukážky konkrétnych príbehov, ktoré sme nedávno spracovali u spoločností ako je napríklad CHEMOSVIT FOLIE, KAUF-LAND, COOP Jednota, MARTINUS a ďalšie.

Stačí jednoducho oscanovať tento QR kód:

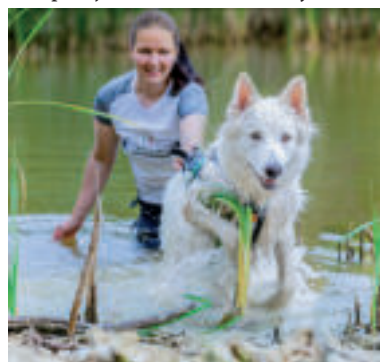


## Pestrosť podujatí v Košickom kraji Furmanské preteky aj špičková pilotáž

Ak vás v nasledujúcich týždňoch vaše kroky zavedú do prázdninového Košického kraja, môžete sa stať súčasťou podujatí, z ktorých si odnesiete toľko zážitkov, koľko len budete chcieť. Vejár možností, ktorý sa každoročne na Východe návštevníkom otvára isto poteší mnohých.

### Štítnické hradné hry

Rozsiahly areál štítnického Vodného hradu dodnes odkazuje na niekdajší význam tohto zaujímavého gemerského mestečka. Štítnické hradné hry sú každoročne príjemným spretrením leta na Gemi a ukážu aj to, že za pokladmi európskej histórie netreba nevyhnutne



Aponi Dog Race.

ďaleko cestovať. Perly gotiky sú totiž zo Štítnika na dosah. V sobotu 10. augusta čakajú aj na vás vo Vodnom hrade dobové vystúpenia, hudba, prezentácie práce a výrobkov remeselníkov a príťažlivá atmosféra stredoveku.

### Furmanské preteky

Jedným z remesiel, ktoré sa už aj na Slovensku stáva unikátom, je furmanstvo. Možnosť vidieť ťažné kone a ich schopnosti naživo je preto pomerne zriedkavá. Preto určite navštívte areál niekdajších Sobranceckých kúpeľov, kde sa 15. - 18. augusta uskutoční ďalší ročník obľúbených Furmanských pretekov. V príjemnom prostredí rozsiahleho lesoparku uvidíte prácu koní v ich prirodzenom prostredí a oceníte, v akom súzvuku s prírodou obhospodarovali svoje lesy a polia naši nie tak dávni predkovia.

### Dni parnej nostalgie

Oslava výročia najstaršej parnej úkorozhodnej lokomotívy v strednej Európe so zaujímavým sprievodným programom vás čaká na, deťmi i dospelými, obľúbenej Košickej historickej železnici v Čermelskom údolí 17. - 18. augusta. Pridajte sa aj vy ku všetkým cestujúcim, návštevníkom, dobrovoľníkom a nadšencom, ktorí sa zídu na pod-



Furmanské preteky.

ujatí Dni parnej nostalgie – 140 rokov radosti a zagratulujte jubilujúcej Katke.

### Aponi Dog Race

Aponi Dog Race sú jednodňové preteky, počas ktorých človek a pes spolu prekonávajú prírodné i umelo postavené prekážky, a ktoré začali na Slovensku novú tradíciu tejto nezvyčajnej športovej disciplíny. Tretí ročník unikátneho podujatia sa uskutoční 31. augusta vo Vyšnom Medzeve. Príďte sa aj vy pozrieť na to ako človek a jeho štvornohý priateľ spoločne zdolávajú nástrahy súťažnej trate.

### Letecké dni Košického kraja

No a bonusom tohtoročného leta v Košickom svetovom kraji bude prvý poprázdňinový víkend. 7. a 8. septembra sa tam uskutočnia veľkolepé Letecké dni Košického kraja. V tomto roku, kedy oslavuje medzinárodné letisko v Košiciach 100 rokov od prvého komerčného letu, sa tunajšie Letecké dni stanú najväčšou slovenskou airshow a vo svojom programe privítajú atraktívnych zástupcov civilného i vojenského letectva.

Informácie a foto poskytl(a) KOČR  
Košice región turizmus

» ren

# Oplatí sa!



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%**

## 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**

### MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva  
- chemická injekcia

**ZĽAVY 20%**

**STOP**  
vlhkým múrom  
**0918 671 541**

### POKRÝVAČ- TESÁR

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

**ZA NAŠU PRÁCU  
RUČÍME!**

Kontakt:  
Janek - 0919 495 628  
Milan - 0919 495 642

### POKRÝVAČ- TESÁR TETŐFEDŐ - ÁCS

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

tetőfedő mester  
vállal tetőfelújítást,  
garázsfelújítást,  
szigetelést,  
ereszcsatornázást  
palatető javítást  
és felújítását  
teljes tetőcserét is

okamzíté začatie prác • azonnali munkakezdés

**ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!  
GARANCIÁT VÁLLALUNK MUNKÁNKRA!**

Kontakt / Hívjon bizalommal:  
**+421 949 623 050**

## Oplatísa.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ  
ONLINE!**

## čujte.sk

Čítajte nás

**www.cujte.sk**

## DOM KAVY

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

### KAVOVA5

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