

NOVOZÁMCKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností

KÚPIM BYT, DOM

Po dohode môžete
ostať v podnájme

0907 833 771

Okoč
ceny
DOHODOU

tesárstvo - klampiarstvo - pokrývačstvo
TOVAR, SERVIS - DODÁME DO 2 HODÍN

TERRAN BRAMAC Tondach BLACHOTRAPEZ
Rezivo, OSB dosky, škridla, odkvap, strešné okná

PLECHY a škridle ihneď zo skladu.
Strechy na kľúč a rekonštrukcie striech.
Neváhajte zavolať!

ARRI s.r.o., Budovateľská 20, Okoč, tel.: 0905 746 124, www.strecha.ws

ODŤAHOVÁ SLUŽBA



NOVÉ ZÁMKY
NONSTOP

0903 456 010, 0905 456 010

NOVAPLAST

PLASTOVÉ, HLINÍKOVÉ OKNÁ A DVERE

- 5-6 komorový profil
- 2-3 sklo až U=0,5
- výmena a murárske práce
- sieťky, parapety, žalúzie, rolety
- stavebné úpravy
- maľovanie priestorov
- odvoz starých okien ZADARMO

ZĽAVA
-50%
na okná a dvere

Forgáčova bašta 4, 940 01 Nové Zámky
+421 905 738 415 / +421 903 039 191

www.novaplast.biz info@novaplast.biz

ROLETY - ŽALÚZIE - SIEŤKY PLASTOVÉ OKNÁ a DVERE

HELUX - Peter Helmeš

Ďalej ponúkame:

OPRAVY a SERVIS

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

tel.: 035 6420 166, mobil: 0918 109 149
e-mail: helux@helux.sk, www.helux.sk

**Predaj
Montáž
Servis
Opravy**

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 PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.

Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát,
my všetko odhlásime za Vás.

0915 261 120

NOVÁ ZUBNÁ AMBULANCIA

PRÍJÍMAME NOVÝCH PACIENTOV

Záchovná stomatológia, protetika
Dentálna hygiena
RTG diagnostika - OPG, 3D CT snímky
Ošetrujeme aj neregistrovaných
pacientov

0950 672 106

sdental.sk

Slovenská 30, Nové Zámky

PREDAJ SUCHÉHO ŠTIEPANÉHO PALIVOVÉHO A KRBOVÉHO DREVA

ROZPÁLTE SRDCE VÁŠHO DOMU

DOVOZ V NZ
ZDARMA

Voľne ložené v paletách
dĺžka 33 cm
dĺžka 25 cm
Iné dĺžky podľa dohody

Ukladané v paletách
dĺžka 33 cm
dĺžka 25 cm
Iné dĺžky podľa dohody

• BUK • DUB • HRAB • JASEŇ •

0908 410 930 0905 701 640

krbovedrevonaz@gmail.com

Nitrianska cesta 119, Nové Zámky, areál veľkoobchodu ovocia a zeleniny

SPORTSARNOK MILÉNIUM ERSEKÜJVÁR-NOVÉ ZÁMKY

2023.11.17.

NAGY MAGYAR RETRO Party

IRIGY HONALIMIRIGY CSORDÁS TIBI (FIESTA)

KEROZIN NAGY FERÓ (BEATRICE) DJ KOTLÁR

CSEPREGI ÉVA (NEOTON FAMILIA) ARTI & GIFO SHOW

DJ SZATMÁRI FEAT SZAKOS ANDI DJ BÓLI

WE ♥ RETRO STARS party

www.budapest.hu
www.budapest-tickets.hu

UNITED FORTIS Blue Hill

91-0218

3-0018

0-0118

8-0011

36-0003

36-0003

36-0003

1-0031

Ako si poradiť s opadaným lístím

Jeseň je obdobím, kedy máme v záhradách starostí s opadaným lístím viac než dosť. Jestvuje však viacero možností, ako ho zužitkovať.

Skôr ako pohrabané lístie spracujeme, je dobré ho podrviť. Časť z neho môžeme potom zapracovať do kompostu, a časť využiť ako ochrannú nástiľku pre naše dreviny či trvalky – ochráni ich pred zimou a tiež zadrží v pôde vlhkosť. Ďalšou možnosťou je ponechať časť lístia k dispozícii pre živočíchy, napríklad niekde v kúte záhrady, tie v ňom v zime nájdu útočisko. No a najkrajšie listy môžeme použiť na výrobu jesenných dekorácií a skrášliť si tak náš príbytok.

Vyrobte si veniec s nádychom jesene - nazbierajte si v záhrade či počas vychádzky do prírody jesenné lístie hrajúce všetkými farbami, ale aj žalude, gaštany, šišky, šípky či jarabinu. Využiť ich môžete pri výrobe venca a vniesť tak kúsok krásnej jesennej prírody aj do vášho obydla.

Materiál: prútený alebo slamený veniec, rastlinný materiál podľa vášho výberu – listy, šišky, žalude, šípky, gaštany, jarabina, viazací drôt, stuha, nožnice

Postup:

- najskôr si pripravte materiál na

výzdobu venca: pomocou nožníc si odštipnite kúsky viazacieho drôtu a upevnite na všetky listy, šišky, žalude, vetvičky šípok, gaštany či iné plody tak, že drôt ohnete do tvaru U, prevlečte alebo prepichnete cez plody alebo ich stonky, oba konce zmotajte a pevne utiahnite

- nasleduje zdobenie venca: pri zdobení venca môžete najskôr listy naviazať pomocou drôtu do zväzkov a tie potom opäť drôtom pripevniť na veniec

- v ľubovoľnom počte pripevnite na veniec pomocou drôtu ostatný rastlinný materiál – fantázii sa medze nekladú

- stuhu upravte do ozdobnej mašle, do jej stredu pripevnite viazací drôt, oba konce zmotajte, prestrčte vencom a pripevnite na jeho zadnej strane

- z pevnejšieho drôtu vyrobte oko a pripevnite ho k vencu na jeho zadnej strane, aby ste mohli veniec zavesiť na klinček či háčik.



» ren

zdroj foto rihaing pixabay

Udržujte deti aktívne

Zabezpečte deťom primeranú pohybovú aktivitu počas jesene i ďalších mesiacov, pretože podporuje zdravý vývin, psychickú pohodu a zlepšuje náladu.

„**Odporúčame rodičom**, aby sa venovali pohybu s deťmi za každého počasia. Prispôbujte pohyb veku a zdatnosti dieťaťa. Ak nešportujete, odporúčame zveriť deti do rúk profesionálov, ktorí deťom pripravujú vhodnú pohybovú aktivitu a dohliadnu na správne pohyby, respektíve vykonávanie cvikov,“ radia odborníčky v oblasti podpory zdravia z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR), Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Považskej Bystrici (RÚVZ PB) a Regionálneho úradu verejného zdravotníctva v Bratislave (RÚVZ BA) a prinášajú tiež tipy, ako deti motivovať a viesť k pohybu. Zároveň vysvetľujú, prečo je pohyb dôležitý a akým ochoreniam môžeme vďaka nemu predchádzať.

„**Fyzická aktivita** a pravidelný pohyb zabezpečujú správne držanie tela a udržiavajú plný rozsah pohybu kĺbov. Ak sa deti pravidelne hýbu a sú primerane aktívne, podporujú aj svoje psychické zdravie, pretože pri športe sa uvoľňujú endorfíny. Navyše, školáci budú na vyučovaní viac sústredení a budú mať väčšiu chuť rozmýšľať a učiť sa,“ hovorí Mgr. Otília Ftáčková a Mgr. Katarína Žiačková z Odboru hygieny detí a mlá-

deže z RÚVZ PB.

Deti s príchodom jesene trávajú väčšinu času v domácom prostredí, preto je potrebné motivovať ich k pohybu najmä v exteriéri. „V jesenných mesiacoch začleňte fyzickú aktivitu do života dieťaťa napríklad krátkymi prechádzkami spojenými so zbieraním farebných opadaných listov alebo jesenných plodov, ktoré neskôr môžu deti využiť pri vytváraní rôznych dekorácií,“ radí Mgr. Zuzana Klinčáková, vedúca Odboru podpory zdravia RÚVZ BA. Pri menších deťoch sú podľa odborníčky vhodné aj hravé aktivity v prírode, ktoré môže spoločne vykonávať celá rodina - napríklad šantivý slalom medzi stromami, skok cez pre alebo aj obľúbené stavenie domčekov pre škriatkov. Naplánujte deťom prechádzky v prírode, nenáročnú turistiku, bicyklovanie, korčuľovanie, loptové hry a športy.

Odporúčania pre zdravý pohyb detí - zaradiť fyzickú aktivitu do každodenných činností (primeranú veku dieťaťa, s ohľadom na jeho denný režim, pobyt vonku najmenej dve hodiny denne, hýbať sa aspoň 60 minút denne, podporovať deti v obľúbených pohybových aktivitách, zapojenie rodičov do spoločných aktivít s deťmi, prispôbiť pohyb aj počasiu, preferovať radšej malé dávky fyzickej aktivity a to systematicky, nie nárazovo.

» ren

Vianoce v štýle

Lovely Day

SOBÍK
6,90 EUR

PERNÍKY
6,90 EUR

PERNÍKY
6,90 EUR

SANTA
6,90 EUR

SNEHULIAK
6,90 EUR

VIAC DRUHOV PONOŽIEK NA

mylovelyday.sk

Objednávajte na tel. čísle: **0904 552 345**
alebo píšete na email: **objednavky@mylovelyday.sk**

ZĽAVAdoctor  optic**40%**

NA

**ŠPECIÁLNE OKULIAROVÉ SKLÁ
PRE ŠOFÉROV****KORZO M.R. ŠTEFÁNKA 9, NOVÉ ZÁMKY****f OPTIKADROPTIK @ DR.OPTIK_SK 0947 955 044 WWW.DROPTIC.SK****Z+M**

SERVIS

**KOMPLEXNÉ
TLAČOVÉ SLUŽBY**KOMPLEXNÉ
TLAČOVÉ
RIEŠENIAVAŠA KANCELÁRIA
A OOPPINFORMAČNÉ
TECHNOLÓGIEŠKOLSTVO A DOTAČNÝ
MANAGEMENTDOKUMENTOVÉ
RIEŠENIACHRÁNENÉ
DIELNE

www.zmgroup.sk

objednávajú na:

zmgroup@zmgroup.sk
www.zmgroup.sk/e-shop/

EPSON

Z+M

SERVIS

CASHBACK 50^{EUR}

UPLATNÍŠ NA LINKU

www.epson.sk/cashback**188€**
s DPHMultifunkčná
farebná tlačiareň
EPSON L3250**+ZADARMO**k tlačiarň fotopapier
EPSON paper Value Glossy Photo
183g - 10x15cm100 strán
v BALENÍ

Opplatt sa i

TOP
PÓŇŮKY
TYZDŇA



ZĽAVY AŽ DO 50%

gzsasklenie.sk
 0800 333 223

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

GS
 EURO THERM
 MONT

Kúpim hartože
Zhody, trofeje i celé
polovnícké zbierky.
Kúpim veci
z 1. a 2. sv. vojny,
vzduchovky.
Výkup mincí
do roku 1945
Cela SR
0904 474 597
vykuppaparozaeu@gmail.com

galerica.sk	0948 88 88 55	• DOPRAVA ZADARMO • JEDNODUCHÁ MONTÁŽ
ODOLNÉ POLYKARBONĀTOVÉ SKLENÍKY		

Všetky modely je možné predizovať o 2m.

Model	Rozmery (mm)	Cena (€)
GNOU	5 x v x d	379 €
GRETĀ	1,64 x 1,66 x 4 m	479 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	579 €
GALA	3 x 2 x 4 m	449 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GABANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	AKCIA 549 €
GOLIŠ	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	729 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	1 599 €
		5 799 €

galerica

DARČEK ZADARMO
4L HNOJIVA

UZ OD 549 €
~~649 €~~

[illegible]

Stannah

-10% ZĽAVA*

Stoličkové výťahy Stannah, žiť doma nezávisle

Stoličkové výťahy sú našim rodinným podnikom. Sme hrdí na to, že môžeme slovenským domácnostiam dodávať najbezpečnejšie a najodolnejšie schodiškové výťahy v odvetví.

- ✓ Vynikajúca kvalita výrobkov
- ✓ Zákaznícka podpora 24h/7d
- ✓ 156 rokov výrobcu

Pre TŤP občanov možnosť vybrať peňažný príspevok od štátu na zakúpenie stoličkového výťahu

Zavolajte zadarmo
0800 162 162

Na celom Slovensku

www.stannah.sk

* Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 24. 11. 2023

LH1

[illegible]