

NOVOZÁMOCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností

Čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

Duševné zdravie na školách má zlepšiť metóda všímavosti

Žiaci v celej Európe čelia znepokojujúcemu nárastu problémov s duševným zdravím. Riešenia v oblasti duševného zdravia sa snaží do slovenských škôl priniesť Centrum environmentálnej a etickej výchovy (CEEV) Živica a jej vzdelávací program Komenského inštitút prostredníctvom metódy všímavosti (mindfulness).

V prieskume HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) z roku 2022 vyplynulo, že na Slovensku pociťujú dievčatá v tínedžerskom veku výrazne vyššiu mieru stresu a úzkosti ako chlapci. Kým u dievčat až polovica zažíva stres viac ako raz za týždeň, u chlapcov podobné pocity zažíva 35 percent. V porovnaní s inými krajinami slovenskí žiaci a žiačky vo veku 15 rokov uvádzali až o 10 percent vyššiu mieru stresu a úzkosti, ako bol medzinárodný priemer štúdie.

Výsledky testovania PISA z toho istého roku pritom poukázali na silný vplyv duševnej pohody žiakov na ich akademické výsledky. Školáci, ktorí dokázali lepšie ovládať svoje emócie alebo boli odolnejší voči stresu, dosahovali v priemere o šesť testovacích bodov lepšie výsledky ako ich rovesníci s nižšou mierou sebaregulácie. Schopnosť učiť sa a emócie sú úzko prepojené. CEEV Živica sa v rámci medzinárodného projektu Wellbeing na školách snaží posilniť odolnosť a duševnú pohodu detí a učiteľov v školskom prostredí prostredníctvom metódy všímavosti. Ide o súbor relaxačných

nástrojov a techník, ktoré pomáhajú znižovať úzkosť a stres.

„Technikami všímavosti sa podporuje koncentrácia a pamäť, znižuje sa pocit úzkosti a konflikty v kolektíve a podporuje sa empatia, motivácia a spolupráca. Pridanou hodnotou projektu je využitie praktických výstupov, konkrétne príručky pre učiteľov a mobilnej aplikácie, ktoré učiteľov a žiakov prevedú cvičeniami všímavosti, a to priamo v triedach. Benefitom je tiež základný výcvik všímavosti pod vedením odborníčky na túto tému a mentorská podpora v téme mindfulness, aby mohli byť učiteľia ambasádormi všímavosti vo svojej škole,“ objasnila programová manažérka Komenského inštitútu a psychologička Zuzana Labašová. Do pilotnej fázy na Slovensku sa čoskoro zapoja tímy učiteľov a školských psychologov z Nitry, Novák, Pezinku, Prešova, Zvolena a obce Pliešovce. Priamo so svojimi žiakmi potom v školách otestujú mobilnú aplikáciu a metodiku, ktoré vznikajú v rámci projektu.

Projekt, ktorý potrvá do októbra 2027, vedie Masarykova univerzita (Česká republika) v medzinárodnej spolupráci s partnermi z Grécka, Slovenska a Írska. Fínska univerzita Jyväskylä následne otestuje vplyv týchto techník na duševnú pohodu žiakov. Vďaka financovaniu z programu Európskej únie Erasmus+ budú všetky vzdelávacie nástroje a mobilná aplikácia bezplatne sprístupnené pre verejnosť na stránke www.wellbeinginschools.eu/sk. » ren

DOKTOR DVERE

✓ Zabuchnuté dvere
✓ Zalomený alebo stratený kľúč

SERVIS DVERÍ A OKIEN
PRIAMO U VÁS DOMA

+421 940 920 100
NON STOP 24/7

ZLATO
VAŠA ISTOTA V ČASE
ZDRAŽOVANIA

Oľga Homolová
+421 908 879 169
Po - Pia: 9:00 - 18:00

Naše služby: Otvorenie zlatého účtu

✓ Atraktívna kúpna cena
✓ Nákup a predaj, ktorý si určujete sami
✓ Overená kvalita zlata
✓ Diskrétnosť a bezpečnosť

Pridajte sa ku mne

Nestačí Vám výplata?

STAVEBNÉ A MURÁRSKE PRÁCE
ZATEPLENIE BUDOV
REKONŠTRUKCIE BYTOV
BYTOVÉ JADRÁ
MUROVANÉ PLOTY
ZÁMKOVÁ DLAŽBA
DLAŽBY | OBKLADY
KÚPELNE NA KĽÚČ
OMIETKY | STIERKY
BÚRACIE PRÁCE

78-0029

dobrá kvalita - záruka na prácu
0907 369 497 - CENY DOHODOU

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

ONLINE
s REGIONPRESS-om

PPC kampane
Sociálne siete
Tvorba webových stránok
Online marketing
a iné služby

www.regionpress.sk

STREŠNÉ KRYTINY
STAVEBNÉ REZIVO
ODKVAPOVÉ SYSTÉMY
OŠB DOSKY
STREŠNÉ OKNÁ
TATRANSKÝ PROFIL
IZOLAČNÉ MATERIÁLY

Okoč
STRECHY na kľúč

ŠKRIDLA LACNEJŠIE AKO PLECH

Ja som chytil loptu, oni chytili mňa!

ARRI, s.r.o.
Školiace centrum strechárov

www.strecha.ws tel: +421 951 444 444

ZUBNÁ POHOTOVOŠŤ

ZUBNÁ AMBULANCIA
NOVÉ ZÁMKY, ZELENÁ 9

Po - Pia: 16:00 - 20:00
So - Ne: 8:00 - 12:00

☎ 0948 110 621
www.luxdental.sk

☎ RGT vyšetrenie
☎ Ošetrovanie v celkovej anestézii
☎ Dentálna hygiena

JUDr. Milan Veselka
ALMOND REALITY

Predávaš alebo prenajímaš nehnuteľnosť?
Neváhaj ma kontaktovať!
Všetko rád vyriešim za Teba.
0903 252 664

ROLETY - ŽALÚZIE - SIEŤKY
PLASTOVÉ OKNÁ a DVERE

HELUX - Peter Helmeš

Ďalej ponúkame:

OPRAVY
všetkých typov
• žalúzií a okien
• dverí a sietok

Predaj Montáž Servis

0918 109 149 www.helux.sk

Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

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

Bezplatný týždenník

NOVOZÁMOCKO

EV 6230/24

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

Ročník II, rok 2025

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, Tvrdošove, Úľany nad Žitavou, Dvory nad Žitavou, Kmetovo, Maňa, Veľký Kýr

+ nepárny týždeň:
Nové Zámky, Andovce, Bánov, Komjatice, Palárikovo, Šurany, Tvrdošove, Dvory nad Žitavou, Bešeňov, Komoča, Semerovo, Veľké Lovce, Veľký Kýr

Riadková inzercia

1 AUTO-MOTO

» Kúpim motocykel Jawa Simson MZ dychové nástroje heligonku akordeón husle aj poškodené. 0915876860.

5 ZVERINEC, DROBNOCHOV

» Darujem 10 tyzdnove maciatka. Dobry domov. Dakujem. 0949688013

6 HOBBY A ŠPORT

» ODKUPIM STARE MINCE BANKOVKY OBRAZY A INE 0903868361

» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124

» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

9 ZOZNÁMENIE

» muz 63r. rad spozna zienku na diskretne stretku 0910 951632

» HLADÁM PRIATELA do 54r. Vážnu známosť 0907047177

O RÔZNE

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

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

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie **-20%**

- chemická injektáž **STOP VODA**

100% odstránenie vlhkosti

www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

SUPER CENA

ZEETEX 245/45 R18 100V WH1000

69,90 €

V PNEUSERVISOCH **MIKONA**
www.mikona.sk

VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, kašmírové, merinové a tibetové sukné, zásterky, šatky a mince

0908 627 952
stavaj.peter@gmail.com

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0905 207 059

čujte.sk

Je čas pripraviť záhradu na zimu

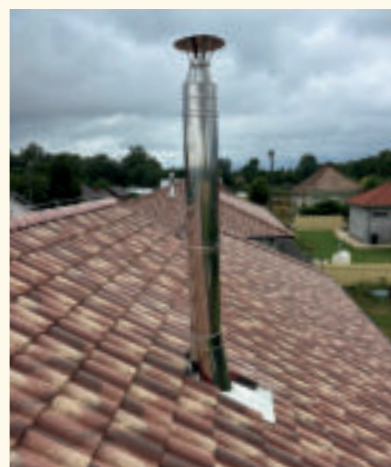
www.cujte.sk

Kedy stačí vložkovanie komína a kedy je čas na nový nerezový komín?

Mnohí majitelia domov začnú riešiť svoj komín až vtedy, keď sa objavia prvé vážne problémy – praskliny, opadáajúca malta či zadymenie miestností. V tom momente však už často nestačí jednoduchá oprava a prichádza dilema: oplatí sa ešte komín vložkovať alebo je rozumnejšie postaviť úplne nový nerezový komín?

Vložkovanie je riešením vtedy, keď je komín postavený z plnej tehly, nie je v havarijnom stave a má dostatočný priemer na vložku. Je to cenovo dostupnejšia alternatíva – približne od 850 € s DPH. Netreba však zabúdať, že ak je komín postavený z malých formátov tehál, ak je už popraskaný, oparený alebo sa k nemu príliš tesne dotýkajú horľavé materiály, vložkovanie už často neprichádza do úvahy.

Nový trojvrstvový nerezový komín je naopak investíciou do dlhodobého riešenia. Na rozdiel od murovaného komína sa nikdy „nerozpadne“, nevyžaduje neustále vonkajšie opravy a jeho čistenie je rovnako jednoduché ako pri vložkovanom komíne. Navyše ide o moderné a certifikované riešenie, ktoré



spĺňa všetky požiadavky na bezpečnosť. Cena začína približne od 1600 € s DPH – je vyššia ako pri vložkovaní, no prináša istotu, že komín bude spoľahlivo slúžiť celé desaťročia.

KOMINOX – nerezové komíny pôsobi na trhu už viac ako 30 rokov. Vyrábame vlastné certifikované produkty priamo na Slovensku a denne pomáhame zákazníkom rozhodnúť sa, ktorá cesta je pre nich vhodnejšia. Vieme Vám poradiť, či má ešte zmysel investovať do vložkovania, alebo je čas na nový nerezový komín.

Nečakajte, kým bude neskoro a komín ohrozí bezpečnosť Vašej rodiny. Obráťte sa na nás s dôverou – radi prideme, skontrolujeme stav Vášho komína a navrhujeme riešenie na mieru.

www.kominox.sk Ing. Erik Kuczman
+421 908 427 736





Nové rodinné domy vo Slnovrate sú už dokončené. Kolaudácia vo februári a bývanie bez čakania.

Len pár minút od Nových Zámkov, v pokojnej obci Andovce, rastie nová rezidenčná štvrť Slnovrat – miesto, kde sa spája mestský komfort, pokoj vidieka a moderné bývanie pre celú rodinu.



Prvé **radové domy a dvojdomy** sú už dokončené a čakajú na svojich nových majiteľov. **Kolaudácia je naplánovaná na február 2026**, takže prvé rodiny sa budú môcť nastahovať už na jar.

Dvojdomy a radové domy pre rodiny, ktoré chcú priestor aj súkromie

V ponuke sú dva typy domov:

- **4-izbové dvojdomy s garážou,**
- **5-izbové radové domy**

Každý dom je navrhnutý tak, aby poskytoval dostatok priestoru pre každého člena rodiny. Na prízemí sa nachádza **veľká obývacia izba spojená s kuchyňou a výstupom na terasu**, hostovská izba a kúpeľňa. Na poschodí sú **tri až štyri samostatné spálne** a druhá kúpeľňa – ideálne riešenie pre viacčlennú rodinu, aby každý mal svoje súkromie.

Premyslené technológie pre komfortné a úsporné bývanie

Každý dom v Slnovrate ponúka **moderné technológie, ktoré zabezpečujú pohodlie, úsporu energií a jednoduchú údržbu:**

- elektrické **podlahové vykurovanie** s reguláciou v každej miestnosti,
- **predpríprava na klimatizáciu,**
- **predpríprava na fotovoltaický systém,**
- **predpríprava na krb alebo piecku,**
- nízkoenergetické riešenie s kvalitným zateplením a plastovými oknami s trojsklom,
- kompletne **prípojky – voda, kanalizácia, elektrina, optický internet.**

Domy sú postavené z **kvalitných materiálov** s dôrazom na dlhú životnosť a nízke mesačné náklady.

Nová štvrť, ktorá má budúcnosť

Projekt **Slnovrat Residence** nie je len súbor domov – je to nová štvrť so všetkým, čo k pohodlnému životu patrí.

Už dnes sú v lokalite vybudované:

- **asfaltové cesty a chodníky,**
- **verejné osvetlenie,**
- **kompletne inžinierske siete** vrátane kanalizácie napojenej na hlavný zberač v spolupráci so Západoslovenskou vodárenskou spoločnosťou.

Do projektu pribudne v budúcnosti aj **komunitný park, detské ihrisko, street workout zóna, ohnisko s grilom a oddychové zóny so zeleňou** – ideálne miesto pre rodiny s deťmi aj pre pokojné popoludnia.

Bývanie, ktoré dáva rodine priestor rásť

Andovce sú vyhľadávané pre svoj pokoj, bezpečnosť a výbornú dostupnosť.

Do centra **Nových Zámkov sa dostanete za pár minút**, nechýba **zastávka MHD priamo pri projekte**, v dobrej dostupnosti sú obchody, škôlky, školy aj lekári.

Rodiny tu nájdu **pokojnú prostredie, priateľských susedov** a skutočný pocit domova – nie len bývanie.

Kolaudácia vo februári – nastahujte sa už na jar

Najväčšou výhodou je, že domy **už stoja** – bez dlhého čakania, bez rizika.

Kolaudácia prebehne vo februári 2026, takže už **na jar sa môžete nastahovať** do vlastného domu so záhradou.

Domy sú k dispozícii ako **holodom** alebo v **štandarde** (dokončené podlahy, kúpeľne, interiérové dvere), presne podľa vašich preferencií.

Rezervácie prebiehajú teraz

Stačí zložiť zálohu a získate istotu, že váš dom bude pripravený práve pre vás.

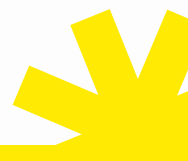
Pre viac informácií alebo osobnú obhliadku kontaktujte tím predaja projektu Slnovrat.



S Slnovrat
Residence

www.slnovrat.sk

0940 600 400



Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk



VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

IQOS ILUMA i ONE: Štýl, ktorý ide s tebou

Zabudni na kompromisy. IQOS ILUMA i ONE v piatich štýlových farbách a s funkciou autoštart, ktorá ti uľahčí život. Viac komfortu, menej starostí – presne tak, ako to má byť.

Dizajn, ktorý ide s tebou

Malý, kompaktný, vreckový – presne taký, aby ti padol do ruky a zmestil sa do každého outfitu. Či si na cestách, v meste alebo na party, ILUMA i ONE je tvoj nenápadný spoločník.

Vďaka svojmu tvaru a vreckovej veľkosti sa zariadenie príjemne drží v ruke, čím je naozaj bezproblémovým spoločníkom na cestách a kamkoľvek sa jeho dospelý užívateľ vyberie.

Funkcia autoštart pre lepší komfort

Prvá vibrácia? Predhrievanie sa spúšťa. Druhá? Si ready! Bez čistenia, tri po sebe idúce použitia a nabíjačka, ktorá zvládne až 20 užití. Jednoducho smart.

Prečo je IQOS lepšou voľbou ako cigarety?

Cigaretový dym je neželaný spoločník a dospelí fajčiari ho veľmi dobre poznajú. Vďaka

IQOS však naňho môžeš zabudnúť – nielen na končekoch prstov, ale aj vo vlasoch či na oblečení. Prelomová technológia tabak nespája ale nahrieva. Pri používaní zariadenia tak vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym. Taktiež nevzniká decht – zvyšok dymu po zhorení cigarety, ktorý je zmesou zlúčenín s obsahom karcinogénnych a toxických látok.

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, ale nie je hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je práve decht. Vzniká pri horení cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.



Foto: PMI

Bezdytmové zariadenia IQOS nie sú bez rizika. Dodávajú nikotín, ktorý je návykový a sú určené výhradne pre dospelých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení alebo užívaní iných nikotínových výrobkov.

NAVŠTÍVTE VIANOČNÉ TRHY V OBI!



dostupná od 7. 11.



3,79 ks

**VIANOČNÁ HVIEZDA
(POINSETTIA)**

Izbový kvet, priemer kvetináča cca 11 cm. OBI č. 3834546 a i.

~~9,99~~
-10 %
8,99

ANJELSKÉ ZVONENIE ZLATÉ

Anjelské zvonenie zlaté pr. 130 × 270 mm.
OBI č. 4414694



~~13,79~~ od
-20 %
10,99 od

ZÁVESNÁ HVIEZDA SATURNUS

Závesná hviezda, biela, pre 1 žiarovku s páčicou E14, max 25 W,
45 × 45 × 15 cm, dostupný aj pr. 75 cm. OBI č. 1671262 a i.



~~40,99~~
-26 %
29,99

STOJAN NA VIANOČNÝ STROMČEK

OBI Basic Stojan na vianočný stromček pre stromčeky
do výšky 220 a pr. kmeňa 11 cm. OBI č. 5326517



Len vo vašej OBI predajni

Svoju najbližšiu predajňu OBI nájdete na obi.sk

Platí od 11.11 do 30.11.2025 alebo do vypredania zásob.



Aplikácia heyOBI

stiahni, zaregistruj sa a používaj už dnes

 obchodník
roka 2024
cena verejnosti


NAJDŮVERYHODNEJŠIA
ZNAČKA
2024

OBI

DOKÁŽETE ČOKOL'VEK

Oplatí sa!



Stannah



Ponuka
Darček v hodnote až 200,- €

Sloboda nepozná vek.

Keď sa zhorší mobilita a každý krok je náročný, schodisková stolička Stannah môže byť riešením, ktoré vám pomôže zostať nezávislý a žiť naplno vo vlastnom domove.

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

*Táto ponuka je k dispozícii do 05.12.2025 a nie je platná s inými kampaňami alebo ponukami.

Pretože Stannah zmení Váš život.

0800 162 162

www.stannah.sk

SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce
Nové strešné konštrukcie, Opravy
Izolácia plochých striech
Klmpiarske práce, Zateplenie

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA

Zľava 15%
na objednávky
prac do 31.12.

KONTAKT: +421 918 081 699

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

PRENÁJOM KÁVOVAROV



SANREMO D8

10€N	VÝKRENO	2-30 DNI	31-60 DNI	61-90 DNI	91-120 DNI
80 €	90 €	40 €	20 €	9 €	



JURA X10

10€N	VÝKRENO	2-30 DNI	31-60 DNI	61-90 DNI	91-120 DNI
25 €	35 €	20 €	15 €	7 €	



JURA ES

10€N	VÝKRENO	2-30 DNI	31-60 DNI	61-90 DNI	91-120 DNI
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €	



FIORENZATO F64

10€N	VÝKRENO	2-30 DNI	31-60 DNI	61-90 DNI	91-120 DNI
20 €	30 €	15 €	10 €	5 €	



BIGBEAN.SK

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 415 info@domkavy.sk Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L HNOJIVA

galerica

ODOLNÉ SKLENÍKY Z POLYKARBONÁTU

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

Auto extra
Zlaté Moravce

0910 307 707
predaj-mg@autoextra.sk

MG ZS už od
19 390 Eur

VYUŽITE ODPOČET
DPH 23%
DO KONCA ROKA



www.mgmotor-slovakia.sk

AUTÁ SKLADOM
IHNEĎ K ODBERU