REGIONPRESS Č. 40 / 7. OKTÓBER 2022 / 26. ROČNÍK

KYSUCKO
ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 29 300 domácností

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA
KOMÍNOV + REVÍZNA SPRÁVA A CERTIFIKÁT V CENE
CENA od 15 €/m
ZĽAVA na materiál 30 %
oddechtovanie komínov
KOMINÁRSTVO DUBOVEC
0914 276 111
65-012

VRTANIE A ČISTENIE STUDNÍ
vŕtanie aj malou súpravou
budovanie ∅ 160mm
0918 620 100
68-04

SEZÓNNE ZNIŽOVANIE CIEN
VYBRANÝCH KRYTÍN A TRAPÉZOV
PLECHOVÉ STRECHY
MASLEN
SLOVENSKÝ VÝROBCA
OD 9,40 €/m² bez DPH
-50%
• žľaby a rúry za polovicu
SYMETRA 30 EXCLUSIVE
Prémiová krytina s vysokou vlnou
Žilina, Dlhá 87, 010 09
maslenza@maslen.sk
+421 948 389 854
28-0276

KÚPIM DOM, CHATU
SÚRNE
Zaplatím právnika a kataster. Nie RK
0902 614 251
65-022

VYKÚPIME OSOBNÉ AUTÁ
- POJAZDNÉ, V HOTOVOSTI 0918/566 211
47-152

AKCIA JESEŇ
OKNÁ | DVERE
BEZPEČNOSTNÉ DVERE
GARÁŽOVÉ BRÁNY
ProfiOKNO SK
cadca@profioknosk.eu
0915 890 400
ČADCA - Nám. Slobody 6
www.PROFIOKNOSK.eu
65-029

ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893
85_1052

Ponúkame komplexnú ponuku
KOMINÁRSKYCH PRÁC
KOMINÁRSTVO ČANECKÝ
FRÉZOVANIE
VLOŽKOVANIE
ČISTENIE
0948 233 477
kominarstvo.canecky@gmail.com
www.kominarstvocanecky.sk
65-116

PRACOVNÍK UPRATOVACIEHO SERVISU
SSI GROUP
Teplička nad Váhom
Druh pracovného pomeru: plný úväzok, na dohodu (brigády)
Termín nástupu: ihneď, príp. dohodou
Mzdové podmienky (brutto): 3,72 - 3,97 €/hod.
+ dochádz. bonus, stravovacia karta, doprava
Kontakt: praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503
65-046

reality HOLESTIAK.SK
PREDÁME VÁŠ BYT, DOM RÝCHLO
0905 425 576
47-143

Predaj a montáž komínov
OravaKrb
najväčší výber
sporákov na drevo
za najlepšie ceny
Doprava až k vám domov
ceny od 189€
Oravakrb - Žilina 0918 364 633
Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3
www.oravakrb.sk
65-023

auto brany
HÖRMANN
Garážové brány
Domové dvere
Interiérové dvere
Plotové pohony
0903 82 12 12 www.autobrany.sk
47-060

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
kysucko@regionpress.sk
REGION PRESS

CHCETE ochranu pred BANKAMI, SÚDMI, EXEKÚTORMI a DRAŽBAMI?!
! Kvôli dlhom volajte 0905 638 627 !
66-372

KYSUCKO
ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Redakcia: Vysokoškolákov 6
ŽILINA
kysucko@regionpress.sk

REGIONPRESS
Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA
Mgr. Dana Mráziková **0908 979 468**
Veronika Žideková **0905 362 803**
Barbora Gajdošová **0915 780 751**

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

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (29.300 domácností)

párny týždeň: Kysucké Nové Mesto, Dubie, Čadca, Čierne, Dunajov, Krásno nad Kysucou, Oščadnica, Raková, Staškov, Svrčinovec, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Dubie, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pažite, Povina, Radoľa, Rudina, Rudinka, Snežnica, Korňa, Makov, Nová Bystrica, Olešná, Podvysoká, Skalité, Stará Bystrica, Nižný Kelčov, Vysoká nad Kysucou, Vyšný Kelčov

nepárny týždeň: Korňa, Makov, Nová Bystrica, Olešná, Podvysoká, Skalité, Stará Bystrica, Turzovka, Nižný Kelčov, Vysoká nad Kysucou, Vyšný Kelčov, Dubie, Čadca, Čierne, Dunajov, Krásno nad Kysucou, Oščadnica, Raková, Staškov, Svrčinovec, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Kysucké Nové Mesto, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pažite, Povina, Radoľa, Rudina, Rudinka, Snežnica

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

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+Šaliansko**
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	**Topoľčiansko**+PE+BN
TN	59.870	**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	**Lučenecko**+VK+PT
MT	38.570	**Martinsko**+TR
OR	34.980	**Oravsko**=DK+NO+TS
PB	33.590	**Považsko**=PB+PU
PD	40.150	**Prievidsko**
ZV	38.400	**Zvolensko**+DT+KA
ZH	26.880	**Žiarsko**+ZC+BS
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	**Ľubovniansko**
MI	31.260	**Michalovsko**+TV+SO
PP	41.520	**Popradsko**+KK
PO	49.940	**Prešovsko**+SB
SN	32.540	**Spišsko**+LE+GL

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

»ČZ-JAWA Odkúpim Motocykel/Diely-SERIÓZNA DOHODA 0908 205 521

»Kúpim SIMSON, STELU,PionierJAWU 250,350 aj diely.0949505827

»KÚPIM STAREHO PIONIERA MUSTANGA AJ POKAZENEHO DLHO ODSTAVENEHO PLATIM IHNED PONUKNITE 0915215406

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

»Kupim 1-3i byt, v hotovosti. Stav nezalezi, t.c. 0951677592

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

16 ZOZNAMKA

»Ponukam lasku zene 0915137808

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare:
RPmedzera KY medzera Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

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

Spätnou SMS vám potvrdíme prijatie inzerátu a jeho cenu, ktorú vám vyúčtuje váš mobilný operátor. Cena je **0,60 € s DPH** za každých začatých 30 znakov textu vášho inzerátu vrátane medzier. Nič iné neúčtujeme. **Upozornenie! Služba nefunguje u operátorov 02 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, **KY** zameňte za skratku novín, ktorú nájdete na zadnej strane vľavo dolu. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

Všade dobre, doma najlepšie

Pred rokmi, keď som ešte pracovala v inom periodiku, dostala som za úlohu vybrať si tri slová, ktoré sú pre mňa v živote dôležité a niečo o nich napísať. Spomínam si, že jedným z nich bolo slovo domov.

Domov môže mať rôzne podoby, no vo všeobecnosti môžeme domov charakterizovať ako miesto, kde sme sa narodili, kde sme prežili časť svojho života alebo kde bývame, kde sme doma. Slovom domov je označovaná aj naša vlasť či domovina.

Okolnosti mnohých z nás zavejú počas života do rozličných kútov sveta, kde sa tiež snažíme vytvoriť si domov, no naša vlasť bude pravdepodobne práve tým miestom, kam nás to bude vždy ťahať, kam sa budeme vždy vracať.

Domov, to nie je len strecha nad hlavou, štyri steny, za ktoré sa zatvárame. Skutočný domov je miesto, kde nám je príjemne a kam sa unavení po práci či naplnení zážitkami z ciest vždy tešíme, kam sa utiekame. Je to miesto, ktoré zvyčajne zdieľame s ľuďmi, ktorých milujeme.

Pre mňa osobne domov predstavuje bezpečný prístav, do ktorého sa môžem vždy vrátiť. Je to miesto, kde môžem byť sama sebou, kde si môžem oddýchnuť po ťažkom dni, kde môžem plakať aj snívať, trpieť aj sa vylízať z rán, ktoré život prináša. Domov je v mojom ponímaní tým miestom, kde sa môžem tešiť z prítomnosti mojich blízkych, zdieľať s nimi dni všedné aj tie výnimočné, prežívať s nimi úspechy aj pády, tráviť s nimi pekné chvíle a prečkať tie horšie. Domov je pre mňa miesto, ktoré vo mne vyvoláva pocit istoty, bezpečia, rodinnej pohody a pokoja.

Christian Morgenstern raz povedal, že „domov nie je miesto, kde bývaš, ale miesto, kde ti rozumejú," a podľa mňa je našou najväčšou výhrou, najväčšou radosťou a najväčším šťastím, ak sú obe tieto miesta totožné.

» Renáta Kopáčová, redaktorka

Výročia a udalosti
9. októbra 1874
založenie **Svetovej poštovej únie**

Výročia a udalosti
8. októbra 1939
Druhá svetová vojna: **Nemecko anektovalo západné Poľsko**

Realizujeme
STROJOVÉ POTERY
0948 300 988
85_0302

SBS GUARDING s. r. o.
príjme strážnikov na prevádzky
v Kysuckom Novom Meste
Mzda: 3,713 €/h. brutto
Nástup ihneď. POS nutný!
0948 219 522 • radovan.gubany@guarding.sk
36-0003

STYLE
Pozývame Vás na predaj kabátov ...
Zľava 5 eur
Bude poskytnutá po predložení tohto letáku.

Dámske a pánske kabáty priamo od slovenského výrobcu!
✓ Krátke, trojštvrťové, dlhé
✓ Veľkosti od 34 až po 64
www.msstyle.sk
www.kabatyzilina.sk
Kabáty Žilina
KABÁTY ŽILINA
Kysucké Nové Mesto
Mestské kultúrno športové stredisko - Litovelská 871
13.10.2022 (štvrtok), od 9.00 - 17.00 hod.
Kontakt: Štefan Šenkár, ml. Mobil: 0907 807 882
47-155

EMPRES-IN
HĽADÁME
Operátorov výroby
-MONTOVANIE, KONTROLA SÚČIASTOK DO AUTOMOBILOV
PRÁCA V ČESKEJ REPUBLIKE V MESTE FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM
ZABEZPEČUJEME DENNÚ PREPRAVU ZO SR DO PRÁCE
- NÁSTUPNÝ BONUS, PRÍSPEVOK NA STRAVU, 5 TÝŽD. DOVOLENKY
- DOCHÁDZKOVÝ BONUS, 13. A 14. PLAT
- MOŽNOSŤ NADČASOV
- PRÍPLATKY ZA VÍKENDY ,SVIATKY, NOČNÉ ZMENY
mzda od 30 000 Kč
INFO: +420 733 579 166 MAIL: INFO@EMPRES.SK FB: EMPRES IN
85_0100

SUDOKU

			3		2			
		9	1		7			
	3			5				
	1				5			
9	7		2		8	6	5	
		2		6				
		7					1	
2	8							
1	5			8	9		7	

SUDOKU

	1				9	5	2	
		7		6				1
	6	9	4				7	
	9			7				
	3		5					
					6		1	7
				5				2
2					1			
						3		

SUDOKU

		3	8		6			
					5			
6				2				9
		4		9			2	7
2					7		9	
	5				3	6		
			7				8	
	9				8		5	
	2					4		3

Huby ako liek

Huby obsahujú mnoho látok dôležitých pre náš organizmus, posilňujú imunitu a môžu tiež zabojovať proti rakovine. Ponúkame návod ako ich správne sušiť aj spracovať na korenie či zavariť.

Huby obsahujú veľké množstvo bielkovín, cukrov, konkrétne polysacharidov, majú veľký obsah vlákniny a veľmi nízky obsah tukov. Nájdeme v nich rôzne vitamíny, napríklad riboflavín, tiamín, kyselinu pantoténovú, kyselinu listovú, vitamín E, provitamín A, vitamín C, biotín a betakarotén. Obsahujú tiež mnoho stopových prvkov - je medzi nimi vápnik, jód, železo, horčík, mangán, fosfor, draslík, selén, sodík, síra či zinok.

Sušenie húb - Huby preberte a na sušenie použite len tie zdravé a nečervivé. Očistite ich, nakrájajte na plátky hrubé približne 5mm a naukladajte ich na plech na pečenie. Sušte na vzdušnom, nie slnečnom mieste alebo v rúre na pečenie pri teplote približne 60°Celzia. Usušené hríby vložte do sklenej uzatvárateľnej nádoby alebo do plátenného vrecúška a umiestnite na tmavé suché miesto.

Hubové korenie - Ak ste už niekedy sušili huby, tak to poznáte, zostane vám z nich veľa drobných úlomkov. Vložte ich do mlynčeka a zomeľte alebo rozmixujte. Následne preložte do sklenej nádoby, primiešajte soľ, mleté čierne korenie a bylinky podľa chuti – hodí sa tymián, rozmarín aj oregano. Potom už len pridávajte ako korenie do jedál.

Nakladané huby - Huby očistite, nakrájajte a dajte variť do vody spolu s kyselinou citrónovou, pričom jej na 1 liter vody pridajte 4 g. Varte 5 minút. Potom huby preceďte, prepláchnite v studenej vode, nechajte odkvapkať a natlačte do pohárov. Pripravte si slaný nálev tak, že necháte zovrieť vodu a rozpustíte v nej soľ, pričom na 1 liter vody pridajte 1 až 2 polievkové lyžice soli a dobre premiešajte. Horúcim nálevom zalejte huby v pohároch, uzatvorte a dajte sterilizovať na 30 minút. Po prvom sterilizovaní nechajte poháre vychladnúť a po 24 hodinách znovu sterilizujte 30 minút.

» ren

Zbierajte len huby, ktoré poznáte.
autor foto silviarita pixabay

10. októbra 1935 Výročia a udalosti
premiéra opery **Porgy a Bess od Georgea Gershwina**

11. októbra 1975 Výročia a udalosti
sobáš **Hillary Rodham a Billa Clintona**

kamstav
kompletné kamenárske služby
www.kamenarstvo-kamstav.sk
MARTIN Kollárova 79 (pri SAD Martin)
Radi Vás navštívime: 0908 965 976, 0907 840 778
SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989
Spisujeme objednávky bez finančnej zálohy.
KAMEŇ ZA STARÉ CENY DO KONCA OKTÓBRA
18-0011

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

Hľadáme
AUTOŽERIAVNIKA
na AD20 alebo 35 t, 50t
Práca na TPP, živnosť alebo dohoda, aj na výpomoc. Plat dohodou.
0948 010 626 www.zeriavy.com
73-0052

Sprostredkovanie **opatrovateľskej práce v Rakúsku** už 20 rokov
Ak máte záujem o **dlhodobú spoluprácu** a **finančnú istotu**, kontaktujte nás
Hilfe in Würde
www.hilfe-in-wuerde.at
office@hilfe-in-wuerde.at
+43 699 190 48 723 | +43 7672 722 51 12
66-326

HĽADÁME SPOĽAHLIVÝCH DORUČOVATEĽOV V TEJTO LOKALITE:
Povina
www.cromwell.sk
Cromwell Post
VAŠE VÝHODY:
- Materiál dovezieme až k Vám domov
- Pracujete v mieste bydliska
- Rozsah pracovného času je len na vzájomnej dohode
- Čas na prácu počas dňa si zadeľujete sami
- Práca v pravidelných termínoch

V PRÍPADE ZÁUJMU NÁS KONTAKTUJTE:
+421 918 348 127 pobocka.zilina@cromwell.sk
Práca na 1/2 úväzok – základná zložka mzdy 323,– €/mesiac
alebo
Práca na 1/4 úväzok – základná zložka mzdy 161,50 €/mesiac
Suma základnej zložky predstavuje minimálny mzdový nárok, celková brutto mzda pozostáva ďalej z variabilnej zložky, ktorej výška závisí len od Vašej výkonnosti.
A MÁME PRE VÁS AJ INÉ ZAUJÍMAVÉ PRACOVNÉ PONUKY.
49-0042

PhDr. PAVOL HOLEŠTIAK, PhD., Rsc.

ZA KYSUCE – ZA VÁS

To nie je len slogan, ale skúsenosti, odbornosť, ťah na bránku a nebojácnosť, aby okres Čadca nebol obchádzaný pri projektoch a investíciách.

Pôsobili ste, ako náš rodák z Čadce, dlhých 12 rokov na poste riaditeľa Úradu Žilinského samosprávneho kraja v období 2006 – 2018, keď kraj zaznamenal najväčší rozmach vo svojej novodobej histórii. Ktoré projekty chcete najmä vyzdvihnúť?

Kľúčovými boli masívne investície do Kysuckej nemocnice s poliklinikou v Čadci, napr. rekonštrukcia celého gynekologicko-pôrodníckeho oddelenia a modernizácie mnohých oddelení a pracovísk nemocnice. Dobre si pamätám, že nápomocní boli najmä Ján Podmanický a Martin Šenfeld. Podarila sa komplexná rekonštrukcia našich kysuckých stredných škôl, drvivá väčšina sociálnych zariadení a kultúrnych pamiatok v gescii kraja, rekonštruované župné cesty z fondov i vlastných zdrojov. Darilo sa rozvoju cestovnému ruchu od propagácie hnedých tabúľ, úspešných projektov a grantov, cez vybudovanie bystrickej cyklo-magistrály či Beskydsko-javorníckej magistrály od Husárika až po Makov. Pripravili sme ďalšie projekty, niektoré sa podarili dokončiť v súčasnosti. Škoda, že kraj nerozumnou politikou v poslednom období prichádza pri financovaní SAD-iek o cca 5 miliónov EUR ročne. Náklady vzrástli za 5 rokov viac ako o 100%! A to na úkor iných oblastí. Treba takýmto rozhodnutiam v budúcnosti zabrániť.

Ako vnímate rozvojové aktivity v rámci mesta Čadca?

Bohužiaľ, v tomto prípade sa nie je extra čím chváliť. Darmo sme viacerí aktívne vystupovali na zasadnutiach MZ, každopádne v zápisniciach je všetko zachytené. Málo projektov, slabá aktivita i architektonický (ne)vkus, nedostatočná údržba na verejných priestranstvách. Mesto nevyužíva svoj potenciál, nesnaží sa vytvoriť atraktívne a príťažlivé centrum, ktoré by ho charakterizovalo a zaujalo pozornosť návštevníkov. Chýbajú chodníky, rekonštruované mestské cesty, rozvoj prímestských častí Milošová, Podzávoz, Čadečka. Okolité obce nás predbehli, stačí sa pozrieť do Rakovej či Mostov ako budujú cieľavedome a systematicky chodníky, bytovky, námestia, cyklotrasy, oddychové zóny či na pravidelné podujatia v Skalitom, Oščadnici, Vysokej nad Kysucou, Starej Bystrici či v Krásne nad Kysucou. Čadca akoby išla opačným smerom. Verím, že sa to po voľbách a zmene vedenia podarí zlepšiť. Obyvatelia Čadce si to už určite zaslúžia.

V prípade ak by ste boli zvolený ako poslanec ŽSK, čo chcete presadiť?

Viedol som tím, ktorý každoročne pripravoval rozpočet celého ŽSK, preto som presvedčený, že aj v súčasnosti sa dajú nájsť dostatočné financie na rozvoj celého okresu a aj pre Čadcu. Ľudia si žiadajú nové cyklotrasy z Krásna nad Kysucou cez Horelicu smerom na Rakovú a Turzovku. Výhovorky tu neobstoja, treba na tom intenzívne pracovať. Teraz má kraj ohromné možnosti mať patronát aj v obciach, kde nie sú na to podmienky. Kraj musí aktívne pomáhať našej nemocnici v Čadci. Zdravie máme len jedno. I keď ide o kompetenciu štátu, je potrebné robiť všetky možné (aj nemožné) kroky na urýchlenú dostavbu D3.

Rád sa s vami stretnem osobne, volebný autobus príde k vám **cez víkend 14. - 16. októbra 2022**. Harmonogram je aj na mojom FB.

Ďakujeme za rozhovor a želáme veľa úspechov vo volbách. (JM)

Objednávateľ: PhDr. PAVOL HOLEŠTIAK, PhD., RSc. Vydavateľ: REGIONPRESS, s.r.o. Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36252417
47-146

JUDr. PhDr. Peter
Strapáč, PhD.
37
Váš kandidát do VÚC

Precíznosť, spolupráca, výsledky
www.volimstrapaca.sk
Vydavateľ: REGIONPRESS, s.r.o. Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36252417, Objednávateľ: JUDr. PhDr. Peter Strapáč, PhD., Nominant Dobrá voľba a Umiernení
68-033

MT-SPORT LOKCA

OKTÓBROVÁ AKCIA
NA BICYKLE
Kúpte 1 a DRUHÝ máte ZA POLOVICU*

* PODMIENKY:
Pri kúpe jedného ks bicykla za pôvodnú MOC cenu, za druhý v takej istej alebo nižšej cene zaplatíte polovicu. Akcia neplatí na elektrobicykle.

AKCIA PREBIEHA V KAMENNEJ PREDAJNI
MT-SPORT LOKCA 3. - 31.10.2022

LOKCA 141/22, Hradská, pri hlavnej ceste | 0910 199 178 | mt.sport.turac@gmail.com
Po-Pia 8:00 - 11:30, 12:00 - 17:00 | So 8:00 - 17:00

E-BIKE
POSKYTUJEME ZĽAVY DO -25%

86-0293

Ako pripraviť imunitný systém na chrípkové obdobie?

Stres, nadmerné zaťaženie organizmu, genetika, nedostatok spánku – tieto a mnohé ďalšie faktory dokážu oslabiť imunitu a následne je väčšia šanca, že nás budú trápiť rôzne choroby či zápaly.

Najlepší recept ako podporiť oslabenú imunitu je jesť veľa ovocia, zeleniny, vyvážená strava a dostatok pohybu na čerstvom vzduchu. Ak to však nie je postačujúce, imunitu je vhodné podporiť aj doplnkami stravy. Hitom posledného obdobia je nová, účinnejšia forma – vitamíny a minerály v lipozomálnej forme.

Čo je lipozomálna forma?

Predpona „lipo“ znamená tuk a práve tuk tu hrá významnú úlohu. Pri lipozomálnej forme sa potrebné minerály a vitamíny na mikroúrovni obaľujú do maličkých čiastočiek tuku. Táto forma je telu prirodzená a zabezpečuje jednak ochranu potrebných látok pred žalúdočnými kyselinami, ale predovšetkým rýchle a ľahké vstrebávanie. To vedie k vysokej rýchlosti a účinnosti príjmu vitamínov a minerálov podávaných práve v tejto forme. Štúdie hovoria až o 90-percentnej vstrebateľnosti. Tuky, do ktorých sa potrebné látky obaľujú sú pripravené z prírodných fosfolipidov, sú biokompatibilné a netoxické.

Prečo práve Vitamín C a Zinok?

Každý z nás sa neustále stretáva s rôznymi mikroorganizmami, ktoré vdychujeme, či konzumujeme. Naše biele krvinky tieto látky odhaľujú, napádajú, neutralizujú a premieňajú na netoxický odpad, ktorý z tela vylúčime. A práve vitamín C a zinok patria medzi najdôležitejšie látky, ktoré biele krvinky potrebujú na svoje správne fungovanie. Ich nedostatok sa prejavuje zvýšeným sklonom k tvorbe zápalov a infekcií.

Okrem podpory funkcií bielych krviniek má vitamín C veľa ďalších funkcií: Podporuje hojenie rán, tvorbu kolagénu, prispieva k antioxidácii organizmu, zmierňuje príznaky nachladnutia, podporuje ochranu pred pľúcnymi ochoreniami (napr. astma), tlmí vyplavovanie histamínu, čím môže zmierniť priebeh alergickej reakcie. Zinok v kombinácii s vitamínom C nielen prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému, ale podieľa sa aj na správnom fungovaní metabolizmu, pomáha lepšie znášať prepuknutie chorôb spôsobených vírusmi či infekciami, zlepšuje správne fungovanie nervového systému, podporuje rast vlasov a nechtov, pomáha bojovať proti akné a podporuje krvný obeh.

Ako sa pripraviť na chrípkové obdobie?

Najvhodnejšou cestou je dostatočný príjem kvalitného ovocia a zeleniny, vyvážená strava, otužovanie a dostatočný pohyb. Čím je človek starší, tým by mal venovať viac času a pozornosti svojmu imunitnému systému. Žiaľ, v dnešnej uponáhľanej dobe je to často priam nemožné. Dostupnou alternatívou sa za posledné roky stali výživové doplnky. Akýkoľvek výživový doplnok alebo vitamín je odporúčané začať užívať ešte pred chrípkovou sezónou, alebo na jej začiatku – nie pri prepuknutí choroby. Každý imunitný systém má inú rýchlosť vstrebávania a podľa toho sa preukazuje nástup účinku. Pri preventívnom užívaní vitamínov je čas nástupu účinku pri strete s vírusom takmer okamžitý (to má za následok slabší priebeh choroby, resp. bezpríznakový). Pri prepuknutí choroby a následnom začatí užívania vitamínov je nástup pomalší. Práve pre tieto skúsenosti čoraz viac ľudí siahne práve po lipozomálnych vitamínoch, pretože majú najvyššiu vstrebateľnosť a tým pádom aj pri neskoršom nasadení dosahujú oveľa väčší efekt a rýchlejšiu úľavu.

» red.

AKCIOVÁ CENA

www.medikaexpert.sk

MEDIKA EXPERT

Objednávky a ďalšie produkty na:
www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:
0904 552 345
(dostupné od Pon. - Pia.)

33-0049

FINAL·CD Najväčší slovenský predajca automobilov

JAGUAR LAND ROVER

HĽADÁME DO SERVISU NOVÉHO KOLEGU

Miesto práce:	**Žilina**
Ponúkaný plat (brutto):	**1500 € + služobný byt v Žiline**
Termín nástupu:	**Ihneď**
Druh pracovného pomeru:	**Plný úväzok**

V prípade záujmu prosím o zaslanie štruktúrovaného životopisu na adresu **daniel.hancik@finalcd.sk**.

Alebo nás kontaktuje na telefónnom čísle **+421 413 810 101**.

www.finalcd.sk

86-0290

Oplatí sa !

TOP PONUKY TÝŽDŇA

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

EKOLOGICKÉ
ČISTENIE FASÁD
A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

Náš systém zaručuje
profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná kontaktná technológia
Bez vysokotlakových čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy
ZĽAVA 50%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

65-137

KÚPIM
MALOTRAKTOR
AGZAT, VARI,
kovadlinu,
zverák.
Tel: 0950 735 425

75-58

Predaj a montáž luxusných víriviek po celom Slovensku
www.virivkyonline.sk
0949 444 033
info@virivkyonline.sk

66-314

UŽ OD 379 €

Názov	Š x V x D	Cena
GNOM	1,64 x 1,66 x 4 m	379 €
GRETA	2 x 2 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 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GAMMA	3 x 2,15 x 4 m	549 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4m	1599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5799 €

Všetky modely je možné predlžovať o **2m**.

galerica
ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY
• DOPRAVA ZADARMO
• VŠETKO SKLADOM
0948 88 88 55
www.galerica.sk
www.mundio.sk

46-245

AIW - Opatrujte s nami seniorov v Rakúsku

- pracovať v Rakúsku môžete už o pár dní
- máme **ponuky aj pre mužov!**
- 14-dňové turnusy, rakúska živnosť
- sme partnerom rakúskeho Červeného kríža

Honorár 1 200 až 1 800 € brutto / 15 dní
Dopravu hradí klient, strava a ubytovanie ZDARMA!

Kritériá pre spoluprácu :
- opatrovateľský kurz a prax
- dobrá znalosť nemeckého jazyka
- vek 25 až 60 rokov

Zavolajte hneď a zmeňte svoj život novou prácou
0800 24 24 44
Jednoducho spolu prejdeme všetky kroky k novej práci.

www.aiw.sk Facebook: aiwsk

32-0088

KÚPIM PAROŽIE
Zhody, trofeje
i celé poľovnícke zbierky.
(PASOVACIE TESÁKY)
Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny + výkup
vzduchoviek a mincí.
Celá SR
tel. 0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

461220002

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

Využite kód:
OPLATISA

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

decoreum.sk

DUKA KOBEREC BOHO 80X60 CM
ZĽAVA NA ĎALŠIE KOBERCE
-20%

shopjk.sk

KOBEREC 71730/37123 ELEFANTA
ZĽAVA NA ĎALŠIE KOBERCE
-20%

decoreum.sk

KOBEREC 1724A A7A SUPER VERSO 21
ZĽAVA NA ĎALŠIE KOBERCE
-20%

AZ greenworks
CELOROČNÁ PRÁCA v NEMECKU

BETONÁR - ŽELEZIAR
PRACOVNÍK DO PREFY

Náplň práce:
- príprava debnenia
- betonáž
- bodové zváranie výstuže
- pomocné práce a iné

Plat, výhody, benefity:
3200€ až 4500€ / mesačne
práca na živnosť
- dlhodobá spolupráca formou TURNUSOV podľa individuálnej dohody
- ubytovanie zabezpečené / hradené

+421 940 515 080

85_1183

PRE PODANIE SI INZERÁTU PÍŠTE NA
kysucko@regionpress.sk
REGION PRESS