

# KYSUCKO

## ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 29 300 domácností



Čítajte nás:

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

### ZBERŇA SUROVÍN Teplička nad Váhom

Vykupujeme staré káble

**Med'** 6,40 až 7,00 EUR/kg

**Železo** 0,15 až 0,23 EUR/kg

**Mosadz** 4,10 až 4,50 EUR/kg

**OTVORENÉ**  
do 17,00 hod.

info: [www.zbernezilina.sk](http://www.zbernezilina.sk), 0902 916 093

OTVÁRACIE HODINY: po – pia 8.00-17.00, so 8.00-12.00

### VÝPREDAJ PLETIVA

najlacnejšie v okolí

0948 199 128

ZBERNĚ Teplička, n.o.s.  
Paličinskopodácká 1539  
Teplička nad Váhom



Rozne veľkosti a rozmery

### MÁJOVÝ KONCERT

Jadranka Handlovská **8€**  
heligonkára Poliakovi

25.5.2024 Krásno N. Kysucou

Dom Kultúry o 19.00 hod.

Predpredaj: Mestská knižnica KnK  
alebo na [www.maxiticket.sk](http://www.maxiticket.sk)

0949 150 500

NOVÁ KRYTINA

## FALTRA

PLECHOVÉ STRECHY



SLOVENSKÝ VÝROBCA

33% ZĽAVA

3333 m<sup>2</sup> MATERIÁLU

30 ROČNÁ ZÁRUKA!

Dostupnosť na ktorejkoľvek z 33 pobočiek spoločnosti MASLEN!

Akcia platí pre krytinu FALTRA vo farbe RAL 9005 HB50MAT do vypredania skladových zásob.

[www.maslen.sk](http://www.maslen.sk)

Žilina, Dlhá 87 (smer Bytčica)

[maslenza@maslen.sk](mailto:maslenza@maslen.sk)

0948 389 854

**AKCIA**  
**-33%**

### NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

75-036

### PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH

VÝMENA STRIECH

OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu

0908 842 631

53-0079

### ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

DOSEKÁVANIE PÍSMÁ

Dátum (†30.1.2023) 100 €, inak 10 €/znak

OBNOVA PÍSMÁ 1,30 €/znak

Tabuľky, fotografie, vázy, svietniky, umučenia

Doprava a impregnácia ZDARMA

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521

[www.greisiger.sk](http://www.greisiger.sk)

MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!

16-0009

Pre podanie si INZERÁTU

[piste.kysucko@regionpress.sk](mailto:piste.kysucko@regionpress.sk)

### PALIVOVÉ DREVO

- metrovica

- polienka

- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa



# ČISTÍME

[www.isokor.sk](http://www.isokor.sk)

0949 866 562

ISOKOR

STRECHY



FASÁDY



DLAŽBU



Bezplatný týždenník

**KYSUCKO**  
ČADČANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

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

Ročník 1, Vydanie 1, týždeň 18/2024.

Redakcia: Vysokoškolačkov 6  
ŽILINA  
kysucko@regionpress.sk

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)

**pámy týždeň:** Kysucké Nové Mesto, Dubie, Čadca, Čierne, Dunajov, Krásno nad Kysucou, Oščadnica, Raková, Staškov, Svíčonovec, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Dubie, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pažite, Povina, Radola, Rudina, Rudinka, Snežnica, Koňa, Makov, Nová Bystrica, Olešná, Podvysoká, Skalité, Stará Bystrica, Nižný Keľčov, Vysoká nad Kysucou, Vyšný Keľčov

**nepámy týždeň:** Koňa, Makov, Nová Bystrica, Olešná, Podvysoká, Skalité, Stará Bystrica, Turzovka, Nižný Keľčov, Vysoká nad Kysucou, Vyšný Keľčov, Dubie, Čadca, Čierne, Dunajov, Krásno nad Kysucou, Oščadnica, Raková, Staškov, Svíčonovec, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Kysucké Nové Mesto, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pažite, Povina, Radola, 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	Galanta+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levičko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezínsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecsko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TD	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	Martinskotransko
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidzsko
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

# Myslime na naše mamy

Patrí im veľká vďaka, úcta a obdiv. Reč je, pravdaže, o našich mamách, matkách, maminkách, mamulienkach, mamičkách, ktoré už onedlho oslavia svoj sviatok.

Žijeme hektické životy a neraz si ani neuvedomíme, koľko dní sme už nezavolali svojej mame, alebo ju nenavštívili. A je to pritom práve ona, ktorá je tu s nami od nášho narodenia a nie je deň, kedy by na nás nepomyslela. Mama nás sprevádza po celý život. Teší sa z našich úspechov, podrží nás, keď prekonávame ťažké životné skúšky, stojí pri nás, keď strácame pevnú pôdu pod nohami a keď zabľúdime, je tu, aby nám pomohla nájsť opäť tú správnu cestu. Je to ona, ktorá nám dôveruje, keď nad nami už možno iní lámu paliču, je to ona, ktorá nás bezpodmienečne miluje.

Druhá májová nedela už tradične patrí mamám. Hoci súčasnú podobu dostal Deň matiek na prelome 19. a 20.

storočia v Spojených štátoch amerických, postupne sa udomácnil takmer vo všetkých krajinách a dnes tak tento sviatok slávia ľudia po celom svete. Je oslavou materstva a dňom, kedy si pripomíname význam a dôležitosť všetkých mám v našich životoch, oslavujeme ich a vzdávame im úctu. Zároveň je výbornou príležitosťou poďakovať sa našim mamičkám za všetko, čo pre nás robia. Možností je skutočne veľa, napríklad darovaním nežného kvietku. Každú mamu však asi najviac poteší spoločne strávený čas.

Za seba by som nám, všetkým mamám, rada zaželala veľa radostných a príjemných chvíľ strávených v spoločnosti tých, ktorých nado všetko milujeme.



» Renáta Kopáčová, redaktorka

**MALIARSTVO**

- Nátery striech
- Nátery kostolov
- Nátery vo výškach
- Oprava komínov
- Umývanie škrídlí a eternitu

0940 167 755  
0940 810 159

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

ZĽAVA na materiál 40%

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV  
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV  
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

**HÖRMANN**

Garážové brány  
Domové dvere  
Interiérové dvere  
Plotové pohony

0903 82 12 12 www.autobrany.sk

**DOVOZ NA ADRESU**

18 týž. mládky, brojerové a nosnicové kuriatka  
husí, kačky, husokačky, morky

www.hydinashop.sk  
0944 842 953

**ŠUMNÁ STRECHA**

-nátery striech  
-nátery kostolov  
-oprava komínov

MICHAL  
0908 337 893

**PALIVOVÉ DREVO**

TVRDÉ A MÄKKÉ

sypané v kontajneri od 4 prms do 12 prms

VEĽKOSŤ POLIENOK podľa požiadavky od 25 cm do 50 cm

objednávky 0917 249 284

aktuálny cenník: www.pilavelkerovne.sk  
doprava: 0,90 €/km

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY  
OCEĽOVÉ DYMOVODY  
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

**komín s.r.o.**

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

0948 267 814  
kominsro@kominsro.sk  
kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

**BRIKETY - PELETY**  
EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO  
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

**AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY**  
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

**OKNÁ | DVERE**  
BEZPEČNOSTNÉ DVERE  
GARÁŽOVÉ BRÁNY

Termorámik skla GRATIS u 0,5W/m²K

**Profi OKNO SK**

cadca@profioknosk.eu  
0917 606 602  
www.PROFIOKNOSK.eu  
ČADCA - Nám. Slobody 6

**Kvalitné NÁTERY STRIECH a za dobrú cenu!!!**

Nátery a čistenia striech  
Dlhá životnosť náteru

Obhliadka zadarmo a RÔZNE ZĽAVY hlavne pre dôchodcov!

Kontakt: 0903 846 665  
info@renaclean.sk www.renaclean.sk

**OravaKrb**

**NAJVÄČŠÍ VÝBER SPORÁKOV NA DREVO**

DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV

- SPORÁKY A KACHLE S TEPLOVODNÝM VÝMENNÍKOM  
- PALETOVÉ KACHLE  
- radiátory BOSCH  
- KRBY - NEREZOVÉ TROJPLÁŠTOVÉ KOMÍNY S MONTÁŽOU od 652 €

www.oravakrb.sk

Oravakrb - Žilina 0918 364 633  
Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3

**KAMENÁRSTVO JANTÁR**

• náhrobné pomníky  
• žulové zakrytia hrobov  
• urny a urnové schránky  
• lampáše, vázy, kríže...

0908 252 071 Doživotná záruka na prácu  
www.kamenarstvojantar.sk  
Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA



Správna voľba

50% ZĽAVA

5.99

2.99

Kačica celá  
cena za 1 kg  
s drobná



1 KUS IBA  
0,14



SUPERCENA

4.19

Čerstvé vajcia „M“  
30 kusov  
z kľetkového chovu



OD PONDELKA

OD PONDELKA 6. 5. DO NEDELE 12. 5.  
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

46% ZĽAVA

7.49\*\*\*

3.99

Čučoriedky  
500 g balenie



LIDL  
STANOK  
DOMIE ČISTOTE

60% ZĽAVA

0.99\*\*\*

0.39

Šalátové uhorky  
kus



31% ZĽAVA

17.49

11.99

42% ZĽAVA

17.49

9.99

Lavazza Crema  
1000 g  
zrnková káva  
domie druhy



TOP  
CENA

ITALIAMO  
Culinary Style

OBJAVTE VIAC AKO  
120  
PRODUKTOV  
INŠPIROVANÝCH  
Talianskom



20% ZĽAVA

4.38

3.49

31% ZĽAVA

4.38

2.99

Mascarpone  
100 g



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

\*\*\*Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu za akčného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na rovnakom mieste a akčového týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)  
Ponuka tovaru platí od 6. 5. do 12. 5. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

## Pripravte si liečivý čaj alebo olej

# Levandula upokojí aj zmierni bolesti

Levandula je pre svoju príjemnú až omamnú vôňu veľmi obľúbená. Táto rastlinka s charakteristickými fialovými kvietkami má v našich domácnostiach mnohoraké využitie a osoží aj nášmu zdraviu.

Levandula nielenže skrášli a prevonia náš príbytok, či ochráni šatstvo pred molami, ale pomôže aj pri nespavosti a ulaví pri viacerých zdravotných problémoch. Jej kvety sa využívajú dokonca aj v kuchyni na ochutenie omáčok a dressingov či na dekorovanie zákuskov.

### Liečivé účinky

V ľudovom liečiteľstve sa využívala levandula úzkolistá už od pradávna. Na náš organizmus má táto rastlinka upokojujúce aj dezinfekčné účinky. Pomáha pri dne, reumatizme či zápaloch nervov. Využíva sa aj pri migréne, búšení srdca a pri žalúdočných ťažkostiach.

### Pestovanie

Levandula obľubuje slnečné stanovište. V záhradníctve zakúpené priesady vysádzajte do vzdialenosti približne 30 centimetrov, pretože sa ešte rozrastú.

### Zber a sušenie

Levandula kvitne od júna až do septem-

bra. Zberajte ju na začiatku kvitnutia počas slnečných dní. Pri jej zbere vám dobre poslúžia nožnice – strihajte ju do kytky a sušte v menších trsoch zavesených na tmavom vzdušnom mieste. To, že je už bylinka suchá a pripravená na uskladnenie zistíte tak, že sa jej stonky ľahko lámu. V takom prípade stiahnite prstami kvietky a vložte do dobre uzatvárateľnej nádoby. Skladujte na suchom a tmavom mieste.

### Levandulový olej

Levandulový olej môžete užívať po kvapkách – 4 až 5 kvapiek denne pri plynatosti, migréne či strate chuti do jedla. Vtierať môžete olej na bolestivé miesta pri dne, reumatizme či zápaloch nervov, ale aj do spánkov pri bolestiach hlavy.

**Budeme potrebovať:** 50g sušenej levandule úzkolistej, 1/2 litra oleja - môže byť kvalitný olivový, mandľový alebo sľečnicový, sklenený uzatvárateľný pohár, sklenú fľašu z tmavého skla, lievik, plátno alebo sitko

**Postup:** Levandulu vložte do pohára s olejom tak, aby boli bylinky úplne ponorené. Pohár dobre uzatvorte a nechajte päť týždňov odstáť na tmavom mieste. Každý deň zmes pretrepte. Následne môžete scediť cez plátno alebo sitko do fľaše z tmavého skla. Skladujte pri izbovej teplote.



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

### Levandulový kúpeľ

Ak si pridáte do kúpeľa za hrsť levandule, upokojí nielen vašu myseľ ale aj pokožku.

### Levandulové vrecúška

Vrecúška plnené sušenými kvetmi levandule sa vkladajú pod vankúš pre dobrý spánok ale účinne tiež odpudia mole v šatníku.

### Levandulový čaj

Levandulový čaj vás zbaví napätia. Piť ho môžete dva až trikrát denne. Čajovú lyžičku sušenej levandule úzkolis-

tej zalejte 250 ml vriacej vody a nechajte prikryté lúhovať 10 minút. Následne precedte cez sitko a môžete popíjať.

**Pozor!** Hoci sú bylinky výborným pomocníkom pri rôznych ochoreniach, užívať by sme ich mali s rozumom a mierou, pretože u každého môžu mať iné účinky a aj ich dlhodobé užívanie nám môže namiesto očakávanej pomoci skôr uškodiť. Platí to aj v prípade levandule. Čaj či olej z tejto bylinky nepite dlhodobo. Ak si nie ste istí, poraďte sa so svojim lekárom.

» ren

**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

67,00 EUR **60,30 EUR**



ZÁHRADNÁ LED GIRLANDA 10 M + 20X 1W LED ŽIAROVKA

**-10%**

decoreum

37,00 EUR **33,30 EUR**



ZÁHRADNÁ LAMPA TORMY 80 CM E27

**-10%**

decoreum

18,00 EUR **16,20 EUR**



LED SOLAR ZÁHRADNÉ SVIETIDLO, ZÁHRADNÝ STŔP

**-10%**

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

S					4				
U	1		8			7			
D			6			8	3	5	
O				8					
K		1		9	5	4	8		
U		5	3	1					9
		6	9		3				
	3		5				4		7
		4							

S							1		7
U					8	2		4	
D			8						5
O			6		3				6
K									4
U		4				2		7	
	2		7	5	1				3
	1				5	7			
						6		2	
			4	3					

**VYPESTUJTE SI  
DOMÁCU ÚRODU!**



**SKLENÍKOVŔ**

Polykarbonátové skleníky

Kompostéry  
Sudy na vodu

**DOPRAVA  
ZADARMO!**

Navštívte náš e-shop!

[www.sklenikovo.sk](http://www.sklenikovo.sk)

**0915 516 672**

24-0035

**VŔTANIE STUDNÍ**

**Geo vrty**

- ▲ čistenie vŕtaných studní
- ▲ vsakovacie vrty
- ▲ inžinierka geológia  
a hydrogeologický prieskum
- ▲ šachty k vŕtaným studniam
- ▲ hydrogeologický posudok

**0905 663 333**

[www.vrtanie-studni.eu](http://www.vrtanie-studni.eu)

86-0023

**kamstav**  
kompletné kamenárske služby

[www.kamenarstvo-kamstav.sk](http://www.kamenarstvo-kamstav.sk)

MARTIN Kollárova 79 (pri SAD Martin)

Radi Vás navštívime: 0908 965 976



SERIÓZNOSŤ • FLEXIBILITA • TRADÍCIA od r. 1989

**-50%**  
na všetky pomníky

SPISUJEME OBJEDNÁVKY  
PRE ROK 2024  
ZA MINULOROČNÉ CENY

**DOPRAVA ZDARMA**



18-0010

- Frézovanie komínov
- Vložkovanie komínov
- Revízie komínov na kolaudáciu
- Výstavba nerezových  
a betónovo-nerezových  
komínov

*Všetko pre Vaš komín*

0905 742 808 [www.kominy-kabac.sk](http://www.kominy-kabac.sk)



86-0002

**FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNŔV**

- Stavba troj vrstvových komínov
- Prestavby nadstrešných častí komínov
- Rekonštrukcia a sietkovanie komínov
- Montáž zrealizujeme za jeden deň

frézovanie  
od 15€/bm

**OBHLIADKA  
KOMÍNŔV  
ZDARMA**

0904 157 144, 0903 874 784

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA 35%**  
na materiál

24-0036

**INZERÁT,  
KTORÝ  
PREDÁVA**

[kysucko@regionpress.sk](mailto:kysucko@regionpress.sk)

**REGION  
PRESS**

## Májový bozk nemusí byť cítiť ako popolník Dajte zbohom cigaretám a vyskúšajte IQOS ILUMA

Poznáte bezdymovú alternatívu IQOS ILUMA? Elegantný dizajn, množstvo farebných prevedení a taktiež viaceré cenové kategórie. Pre dospelých fajčiarov predstavujú produkty IQOS lepšiu voľbu ako klasické cigarety, ktoré už v 21. storočí môžete odložiť raz a navždy.

IQOS ILUMA PRIME či cenovo dostupnejšie verzie IQOS ILUMA a IQOS ILUMA ONE – pri všetkých troch zariadeniach zabudnite na horiaci tabak, cigaretový zápach a dym. Hovoríme o prelomovej technológii nahrievania tabaku, ktorá ho nespája, ale nahrieva ho zvnútra. Vďaka tomu vzniká aerosól a nie škodlivý cigaretový dym.

**Ešte stále sa pýtate, prečo dať stopku cigaretám?**

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Avšak 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.

Cigarety sťažujú dýchanie, ale po 6 mesiacoch úplného prechodu na IQOS môžete lepšie dýchať v porovnaní s pokračovaním vo fajčení, čo dokazuje šesťmesačná klinická štúdia vykonaná v USA s 984 dospelými fajčiarimi.

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

Pred 30 rokmi trval priemerný bozk 5 sekúnd. Časy sa menia. Dnes je priemerná dĺžka bozku približne 8 sekúnd.



33-006

# Syrová, vajíčková, s cesnakom či paprikou – stačí si vybrať Chutné a sýte nátierky na každý deň

Aj vy si každý deň lámete hlavu nad tým, čo pribaliť rodinke na desiatu alebo čo rýchle pripraviť vašim hladom na večeru? Prinášame recepty na chutné nátierky na chlieb či pečivo.

## Syrová nátierka s paprikou

**Suroviny:** 250g tvrdého syra vhodného na strúhanie, 3 papriky rôznych farieb - zelená, červená, žltá, 150g šunka, 100g majonézy, 100g bieleho jogurtu, soľ a korenie podľa chuti

**Postup:** Papriky umyjeme, rozkrojíme na štvrtiny, odstránime z nich jadričky a potom pokrájame na malé štvorčeky. Rovnako pokrájame aj šunku. Syr na hrubo postrúhame.

Do misky vložíme majonézu a vymiešame ju s jogurtom. Pridáme papriku, šunku a syr. Nátierku podľa chuti osolíme a okoreníme.

## Fazuľová nátierka s orechmi

**Suroviny:** 250g konzervy bielej fazule v slanom náleve, 4 lyžice panenského olivového oleja, soľ, korenie, 2 strúčiky cesnaku, hrst vlašských orechov.

**Postup:** Vlašské orechy posekáme na kúsky. Strúčiky cesnaku pretlačíme. Fazulu vylejeme na sito, prepláchneme studenou vodou a necháme odkvapkať.

Do mixéru vsypeme fazuľu, pridáme

olivový olej a dôkladne vymixujeme na nátierku. Nátierku preložíme do misky a ochutíme cesnakom. Na záver zľahka vmiešame orechy.

**Náš tip:** Ak nemáte po ruke mixér, môžete použiť pučidlo na zemiaky.

## Mrkvová nátierka s ovsenými vločkami

**Suroviny:** 150g smotanovo tvarohového syra, 50g bieleho jogurtu, 2 mrkvy, 2PL ovsených vločiek, 1PL repkového oleja, tekvicové jadierka

**Postup:** Mrkvu umyjeme, očistíme a na hrubo postrúhame. Na panvicu dáme olej a mrkvu na ňom asi 5 minút podusíme. Necháme vychladnúť.

Do misky vložíme syr a vymiešame ho s jogurtom. Primiešame ovsené vločky a mrkvu. Pred podávaním posypeme tekvicovými jadierkami.

## Syrová nátierka s pečeným cesnakom

**Suroviny:** 200g syra s modrou plesňou, 200g smotanovo tvarohového syra, 3PL bieleho jogurtu, hlavička cesnaku, korenie a cukor podľa chuti

**Postup:** Rúru zohrejeme na stredne vysokú teplotu. Hlavičku cesnaku zabalíme do alobalu a pečieme pol hodinu. Necháme vychladnúť a potom



Ilustračné foto.

zdroj foto safran7 pixabay

strúčky vytlačíme zo šupky a popučíme vidličkou.

Syr s modrou plesňou pretlačíme cez hrubé strúhadlo do misky. Vymiešame ho so syrom a jogurtom. Pridáme cesnak a ochutíme podľa chuti korením a štipkou cukru.

## Vajíčková nátierka s avokádom

**Suroviny:** 1 avokádo, 2 vajcia, 2PL bieleho jogurtu, citrónovú šťavu, soľ a korenie podľa chuti

**Postup:** Vajíčka uvaríme na tvrdo,

necháme vychladnúť a potom pokrájame na malé štvorčeky. Avokádo rozkrojíme na polovice, pomocou lyžice z neho vyberieme dužinu.

Do misky vložíme dužinu z avokáda, popučíme ju vidličkou a pokvapkáme citrónovou šťavou. Pridáme pokrúpané vajcia a jogurt. Dochutíme soľou a korením.

Všetky nátierky môžete podávať s chlebom alebo pečivom.

» ren

## 800 € / 2 TÝŽDNE Oblíbené jarné práce na Českých Chmelnicích

Ubytovanie s internetom zdarma. Týždenné zálohy a výplata mesačne.

Prac. zmena 10 hod, pracuje sa na úkol! **U nás vek nerozhoduje!** Práca nie je ťažká, ale hľadáme prednostne ľudí, zvyknutých na fyzickú prácu. **Ďalšie nástupy 9.5. alebo dohodou.** Môžete pracovať aj dlhodobo, prácu máme celý rok.

Viac na **0948 944 782** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).

**Jobbees**

- tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.

**8. mája 1902**

**výbuch sopky Pelée** na karibskom ostrove Martinik; sopka úplne zničila mesto **St. Pierre** a zahynulo **28 000 ľudí**

Výročia a udalosti

## Príprava a realizácia online kampaní Kompletná výroba web stránok

**VŠETKO na jednom mieste**

+421 908 979 468

kysucko@regionpress.sk

**10. mája 2003**

**Slovensko porazilo Česko 4:2** na majstrovstvách sveta v ľadovom hokeji **v Helsinkách** a získalo **bronzovú medailu**

Výročia a udalosti

**11. mája 2002**

**Slovensko zvíťazilo** vo finále majstrovstiev sveta v ľadovom hokeji **v Göteborgu nad Ruskom 4:3** a získalo **prvú zlatú medailu**

Výročia a udalosti

## VOĽNÉ PRACOVNÉ POZÍCIE

### PRE AUTOMOBILOVÝ PRIEMysel

HYUNDAI  
**MOBIS**

- Operátor výroby
- Práca v trojzmennej prevádzke
- Odmeny a bonusy (mesačné, štvrtročné, polročné, ročné)
- Doprava do zamestnania firemnými autobusmi
- Možný príspevok na ubytovanie



Plat: **7,48 € - 8,11 €/hod**

Príplatky za zmenovosť:  
**0,35 €/hod** - poobedná zmena  
**2,20 €/hod** - nočná zmena

Miesto práce: **Žilina – Gbelany**

kontakt: **praca@mobis.sk**

**041 515 8158, 041 515 8169**

## UPRATOVAČKA

**Teplička nad Váhom**

plný úväzok, na dohodu (brigády)

**SSI**  
GROUP

Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**

Mzda: **750-1000 EUR**/mesiac

Základ 4,31 - 4,60 EUR /hod.+ príplatky, dochádz. bonus, prisp. strava a doprava

**praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503**

# V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

## Chráňte sa pred kliešťami

**Prekrásne slnečné dni nás lákajú na potulky do prírody a spolu s prebúdajúcou sa prírodou sa o slovo hlásia aj kliešte. Chráňte pred nimi seba aj svojich blízkych.**

Kliešte sú malé parazity a pre človeka predstavujú nebezpečenstvo najmä v prípade, ak sú infikované, pretože vtedy prenášajú nepríjemné ochorenia. Na Slovensku sa najčastejšie vyskytujú dve z nich: lymská borelióza a kliešťová encefalitída.

### V bezpečí nie sme ani v záhradách či parkoch

Kliešte sa vyskytujú v trávnatých porastoch s výškou od dvadsať centimetrov do jedného metra. Najst ich môžeme v záhradách, v parkoch i v lesoch. V posledných rokoch sa v dôsledku klimatických zmien dostávajú aj do vyšších zemepisných polôh, dokonca až do nadmorskej výšky nad 1000 metrov. Striehu na koncoch listov, na stebľoch tráv alebo na vetvičkách prízemných kríkov. Oblubujú najmä dubovo-hrabové lesy.

### Takto sa môžete pred kliešťom chrániť

Pri potulkách prírodou by sme sa

mali vyhýbať miestam s vyšším predpokladom výskytu kliešťov, ktorými sú okraje lesov, vysoké porasty tráv či krovie. Je dobré zvoliť vhodné oblečenie pokrývajúce čo najväčšie časti tela, najmä dlhé nohavice a ponožky. Vhodnejší je svetlý odev, na ktorom tohto parazita skôr zbadáte. Zabúdať by sme nemali ani na používanie repelentov.

### Kliešťa vyberte správne

Ak si na tele nájdete kliešťa, treba ho vytiahnuť čo najskôr. „Kým na prenesenie baktérií, ktoré spôsobujú lymskú boreliózu, kliešť potrebuje byť prisatý aspoň 24 hodín, vírus kliešťovej encefalitídy sa môže preniesť do pár hodín po zaklieštení. Po návrate z pobytu v prírode alebo v blízkosti mestskej zelene je preto dôležité bezprostredne po návrate domov skontrolovať celú pokožku tela. Poriadne si prezrite najmä miesta ako podpazušie, slabiny, miesta pod kolenami a vlasatú časť hlavy,“ objasňujú odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a v prípade zaklieštenia odporúčajú nasledujúci postup:

- Prisatého kliešťa odstraňujte pinzetou, ktorú pritlačte čo najbližšie ku koži.
- Kliešťa vyťahujte plynulým kolmým

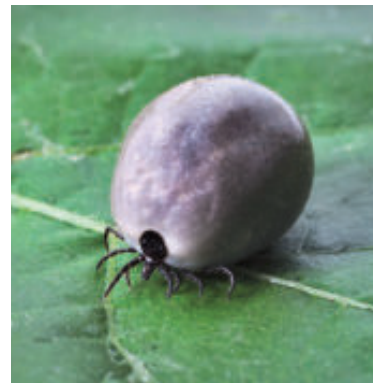
ťahom smerom od kože, postupujte pomaly a bez točenia. Ak ho potrebujete z kože uvoľniť, opatrne ním zakývajte zo strany na stranu a opäť skúste plynulo ťahať smerom od kože. Kliešťa nevykrúcajte prudko do strán, mohli by ste ho pretrhnúť - je dôležité ho nepoškodiť a nerozmliaždiť.

- Nekvapkajte na neho olej, vtedy sa začne dusiť a vyvráti natrávenú krv späť do rany. Snažte sa odstrániť celé telo kliešťa aj s hlavičkou.

- Kliešťa po odstránení nemliaždite prstami. Hodte ho do WC misy a ihneď spláchnite, vyhodte ho do koša v uzavretej nádobe / v uzavretom vrecúšku, prípadne kliešťa dôsledne znehybnite lepiacou páskou a takto ho vyhodte do koša.

- Po vybratí miesta prisatia hneď vydezinfikujte. Ak nie je poruke dezinfekčný prostriedok z lekárne (lieh, jódová tinktúra), použite prípravok s obsahom alkoholu. Dezinfikujte aj pinzetu a povrchy, na ktoré dopadla tekutina z poškodeného tela nacicaného kliešťa a poriadne si umyte ruky.

- Poznačte si pre istotu dátum a pravdepodobnú lokalitu, kde ste mohli kliešťa chytiť. Ak ste ho mohli mať na tele už dlhší čas (zopár dní), poznačte si aj túto



Ilustračné foto.

*foto autor JerzyGorecki pixabay*

informáciu. Tieto informácie môžu byť užitočné pre vášho lekára v prípade, že sa u vás neskôr objavia príznaky, ktoré sú obvyklé v prípade infekcií prenášaných kliešťami. Nasledujúci mesiac venujte pozornosť príznakom ako väčšie začervenanie v mieste odstráneného kliešťa, horúčka, bolesť svalov, bolesť hlavy či opuch a bolesť kĺbov. Ak sa vyskytnú, konzultujte svoj stav s vašim lekárom.

*Informácie poskytol Úrad verejného zdravotníctva SR*

» ren



# PRÁCA NA LETO

## PREDAVAČ - POKLADNÍK (M/Ž)

NÁSTUPNÁ  
MESAČNÁ MZDA

# 971 €

35 HOD./TÝŽ.  
+ PRÍPLATKY



Možnosť predĺženia pracovného pomeru na dobu neurčitú.



Prihlás sa ešte dnes na  
[www.lidl.sk](http://www.lidl.sk) - sekcia kariéra



Správna voľba

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA



## ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

**ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA**

stabilizujeme základovú pôdu  
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

**0918 726 754**

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU  
**SK.ABAINNOVATOR.COM**

68-83

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTELNOSTI

## 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

65-001



UŽ OD  
**379 €**

DARČEK  
ZADARMO  
4L HNOJIVA

galerica

## ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

**0948 88 88 55** galerica.sk

46-0003-2

	Š x V x D	
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 €
GENIO	3 x 2 x 4 m	479 €
GARANT	3 x 2 x 4 m	579 €
GULLIVER	3 x 2 x 4 m	649 €
GOLIÁŠ	3 x 2 x 4 m	729 €
GOLEM	4 x 2,7 x 4 m	1 599 €
GIGANT	6 x 4 x 10 m	5 799 €

Všetky modely je možné predlžovať o 2m.

## KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky.

Kúpim veci  
z 1. a 2. sv. vojny,  
vzduchovky.

Výkup mincí  
do roku 1945

Celá SR

**0940 723 073**  
trofejeeu@gmail.com

46-0009

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

**ZĽAVY 20%**



**STOP**

vlhkým múrom

**0918 671 541**

20-0014



DOM  
KAVY

DOMKAVY.SK  
TRNAVA



**KAVOVA5**

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