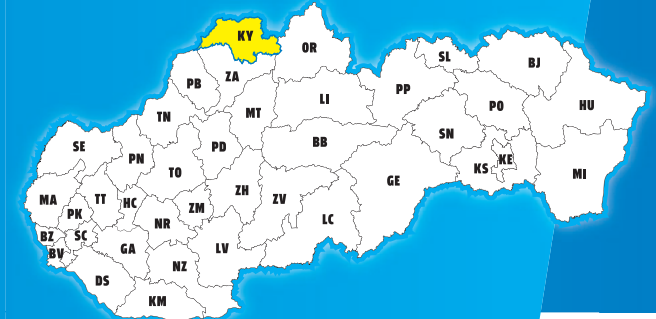


KYSUCKO

ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

**VÝKUP
KÁBLOV**

0903 431 746

www.zberneteplicka.sk

MEĎ

až **8,90**

EUR/kg

INZERCIA

kysucko@regionpress.sk



Píla Petrovice

- Stavebné a stolárske rezivo
- Rezivo na mieru
- Porez guľatiny rýchlo a presne

0948 124 763



MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH

od 4,50 €/m² - v cene je farba + práca

tel: 0905 922 418

**NÁTERY
STRIECH**

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

ČISTENIE ŠKRIDIEL

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

OPRAVA A MONTÁŽ

- interiérových žalúzií,
roletiek, sieťok proti hmyzu

Servis okien - výmena tesnenie,
nefunkčného kovania...

Výmena prasknutého skla

www.lpservisokien.sk +421 908 814 523

Frézovanie a vložkovanie

KOMÍNOV

frézovanie
od 15€/m

- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie,
vyvložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá

Zľava
na materiál
40%

0911 322 495, 0907 362 202, frezovanievložkovanie@gmail.com

VÝKUP ZLATA A STRIEBRA

Akýkoľvek druh zlata a striebra

Cena zlata:
60 - 100
€/g



Kysucké Nové Mesto,
DK, bočná sála vľavo
(Litovelská 871/3)

Platba ihneď v hotovosti **piatok 19.6.2026 od 9:00 do 12:00**

PO DOHODE VÝKUP AJ U VÁS **0918 236 722 / 0944 488 544**

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie.

Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi
alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

Júnový KONCERT
pre Slovensko

Peter a Pavol Stašák
Marta Križanová
Pavol Hrobárik

Dom kultúry ČADCA Vstupné: 15€

Pondelok 22.6.2026 o 18:00 hod.

Info: 0949 150 500 www.dobrakultura.sk

Predpredaj vstupeniak na www.maxiticket.sk **Maxi Ticket**
pod názvom Júnový koncert alebo Pokladňa DK Čadca



**ČISTÍME
FASÁDY**

**DLAŽBY
STRECHY**



ISOKOR

+421 948 398 246 **ISOKOR.SK**

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri



Vaše výhry, naša radosť

Zavádza sa paušálne clo

Od 1. júla 2026 začínajú platiť nové pravidlá pre zásielky prichádzajúce z krajín mimo Európskej únie. Zavádza sa paušálne clo vo výške 3 eurá za položku pri dovoze zásielok s hodnotou tovaru do 150 eur, ktorý je predávaný na diaľku. Je to reakcia na prudký nárast lacných zásielok z mimoeurópskych e-shopov. Zmena sa dotkne všetkých zákazníkov nakupujúcich v zahraničných e-shopoch, najmä na populárnych ázijských platformách.

Od 1. júla 2026 vstupujú do platnosti legislatívne zmeny, ktoré zavádzajú paušálne clo pre zásielky dovážané z krajín mimo Európskej únie. Clo je stanovené vo výške 3 eurá za položku. Položka predstavuje jeden alebo viac tovarov v zásielke, ktoré majú rovnaký kód tovaru podľa Colného sadzovníka, rovnaký opis a rovnaký pôvod. „Nové dočasné clo vo výške 3 eurá je reakciou Európskej únie na prudký nárast lacných zásielok z tretích krajín, ktoré výrazne zatažujú colné procesy,“ uviedol hovorca finančnej správy Daniel Kováč. Toto opatrenie bude platiť do zavedenia nového európskeho colného dátového centra v roku 2028, ktoré umožní komplexnejší a modernejší colný dohľad nad tovarom vstupujúcim do EÚ.

Finančná správa pripája aj príklady:

Príklad 1 - Otázka: Ak si zákazník objedná tri rovnaké tričky v jednej zásielke s hodnotou 9 eur, aké clo zaplatí?

Odpoveď: V tomto prípade ide stále o jednu položku, pretože všetky tričky majú rovnaké zatriedenie, rovnaký opis aj rovnaký pôvod. Počet kusov nehrá úlohu – rozhodujúce je, že ide o rovnaký typ tovaru.

Paušálne clo sa vypočíta ako 1 položka x 3 eurá = 3 eurá
Hodnota zásielky: 9 eur
Celková suma na úhradu: 12 eur

Príklad 2 - Otázka: Ak si zákazník objedná tričko a pár ponožiek v jednej zásielke s celkovou hodnotou 8 eur, aké clo zaplatí?

Odpoveď: V tomto prípade ide o dve položky, pretože tričko a ponožky majú odlišné nomenklatúrne zatriedenie. Aj keď môžu mať rovnaký pôvod - napríklad oboje s pôvodom v Číne, colné predpisy ich posudzujú ako dva rôzne druhy tovaru.

Paušálne clo sa vypočíta ako 2 položky x 3 eurá = 6 eur
Hodnota zásielky: 8 eur
Celková suma na úhradu: 14 eur

» ren



Ilustračné foto. zdrojfoto nehasharma01 pixabay

Odporúčania na farmakologickú liečbu obezity

Najnovšie usmernenia k farmakologickej liečbe obezity Európskej spoločnosti pre štúdium obezity (EASO), ktorých spoluautorou je aj zástupkyňa zo Slovenska, nedávno vyšli v jednom z najprestížnejších časopisov v oblasti translačnej medicíny na svete Nature Medicine. Na záveroch článku sa podieľala docentka Ľubomíra Fábryová, prezidentka Slovenskej obezitologickej asociácie (SOA), prvá viceprezidentka EASO zo Slovenska a zároveň odborníčka na diabetológiu Biomedicínskeho centra Slovenskej akadémie vied, v. v. i. (BMC SAV).

„Obezita je chronické ochorenie, ktoré si vyžaduje dlhodobý manažment. Podľa aktuálnych odhadov budú mať v roku 2030 problém s nadváhou alebo obezitou takmer tri milióny Slovákov, takže riešenie tohto problému je veľmi naliehavé. Manažment obezity musí byť komplexný, včasný, dlhodobý a udržateľný,“ hovorí Ľubomíra Fábryová.

Článok v Nature Medicine je aktualizáciou usmernení EASO z roku 2025. Išlo o prvé odporúčanie, ktoré nebolo zamerané iba na redukciu hmotnosti, ale aj na efekt farmakologickej liečby na mechanické a metabolické komplikácie súvisiace s obezitou. Odporúčanie vyhodnocuje najaktuálnejšie dostupné údaje a fakty založené na medicíne dôkazov. Aktualizácia z mája 2026 posudzujú nové dôkazy a štúdie o vplyvoch liekov na redukciu

hmotnosti pri ochorení pečene. Konstatuje, že pri metabolicky asociovannej steatoticko chorobe pečene (MASLD), ako aj pri fibróze pečene nastalo pri liečbe semaglutidom zlepšenie.

„Obezita je jednou z hlavných príčin zhoršovania zdravia populácie a je vstupnou bránou pre rozvoj ďalších ochorení – od kardiovaskulárnych chorôb až po metabolické, niektoré onkologické a neurodegeneratívne ochorenia. Význam farmakoterapie v komplexnom manažmente pacientov s obezitou podčiarkuje aj fakt, že od polovice júna bude mať Francúzsko ako prvá krajina v Európskej únii farmakologickú liečbu obezity hrađenú z verejného zdravotného poistenia,“ dodáva docentka Ľubomíra Fábryová.

V BMC SAV už od roku 2022 funguje prvé centrum pre manažment obezity akreditované EASO na Slovensku. Vedci a vedkyne, ako aj lekári a lekárký skúmajú príčiny vzniku a následky obezity, hľadajú možnosti intervencie a pacientom s obezitou poskytujú komplexnú starostlivosť, ktorá zahŕňa oblasť výživy, cvičenie a koučing. » ren

Docentka Ľubomíra Fábryová. zdrojfoto archív L. Fábryovej



REGIONPRESS

NAHLAS... ...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Chcem prísť do nášeho mesta, počiť prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľudom pomôžu

...o veciach verejných

Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac priadku, otvorenosti a zodpovedného riadenia

...o veciach verejných

Štvrťstranový PR článok

Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetľovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: Dana Mráziková | mrazikova@regionpress.sk | 0908 979 468

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko

- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jednom 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



VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

- FITNESS CENTRÁ
- DO DOMU A BYTU
- REHABILITÁCIA
- ŠPORTOVÉ KLUBY
- HOTELY & WELLNESS

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk

INFORMÁCIE:
+421 907 895 865
info@imbodysport.sk

PEKNÝ DOM
 → NÁTERY STRIECH A FASÁD
 → VÝMENA ŽLABOV, OPRAVA KOMÍNOV
 → ČISTENIE STRIECH
 • rod. domy • byt. domy • obch. priestory • haly, kostoly
0940 16 77 55

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCELOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

0948 267 814
 kominsro@komsro.sk
 komsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

Prijmeme VODIČOV na TRAKTORY
 za účelom zemetania a polievania ciest
 v okolí **Kysucké nové Mesto, Čadca.**
 Bližšie informácie: **0948 048 007**

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

ZĽAVA na materiál 45%

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
- ZATEPOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

čujte.sk
 Čítajte nás:
 www.cujte.sk

LEPŠIA PRÁCA

HLADAJTE ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNEJŠIE

0915 780 751

BEZPEČNOSTNÉ DVERE DO BYTOV

montáž
 servis

0917 678 746

vchodove-dvere.sk

AKCIA 409€ + montáž

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného slovenského lesa

20. júna 1976
 vo finále futbalových **Majstrovstiev Európy v Belehrade zvíťazilo** mužstvo **Česko-Slovenska nad Nemeckom** na pokutové kopy

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA tvrdé a mäkké

TVRDÉ DREVO od 54 € - 70 € /prms*

MÄKKÉ DREVO od 42 € - 58 € /prms*

* prms = priestor. meter sypaný

AKCIA balík podpaľovacích triesok zdarma
 cena je vrátane DPH

0917 249 284
 aktuálny cenník: www.pilavelkerovne.sk
 doprava: 1 €/km

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

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

S		6		7				5
U	3	5	9	8				
D					2	7		9
O	6	8					9	3
K	5	2					9	6 7
U		7						4
					6			
				9	4	8		
							5	

Bezplatný týždenník

KYSUCKO
 ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO
 EV 6220/24 Najbližšie k ľuďom

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Vysokoškolačkov 6
 ŽILINA
 kysucko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Dana Mráziková **0908 979 468**
 Barbora Gajdošová **0915 780 751**

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



DISTRIBÚCIA (29.300 domácností)

pámy týždeň:
 Kysucké Nové Mesto, Dubie, Čadca, Čierne, Krásno nad Kysucou, Raková, Staškov, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pažite, Radola, Rudina, Rudinka, Snežnica, Nová Bystrica, Stará Bystrica, Vyšný Keľčov

nepámy týždeň:
 Nová Bystrica, Stará Bystrica, Turzovka, Vyšný Keľčov, Dubie, Čadca, Čierne, Krásno nad Kysucou, Raková, Staškov, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Kysucké Nové Mesto, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pažite, Radola, Rudina, Rudinka, Snežnica

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

Prošba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodja, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-ŠALIANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVIČKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-DCA-IL	
TT	49930	TRNAVSKO	
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO	

Stredné Slovensko

BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR	
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM	
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LU	30860	LUČEŇSKO-VK-PT	
MT	38570	MARTINSKO-TR	
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40150	PRIEVIDSKO	
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BB	
ZH	50780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27190	HUMENSKO-VT-SI-ML	
KE	92130	KOŠICKO	
KS	24900	KOŠICKO okolie	
SL	12940	LUBOVNIANSKO-TV-SO	
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41520	POPRAĎSKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

Máj bol pre EXTRA VÝPLATU naozaj EXTRA!

Extra výplata uzavrela svoje prvé prémiové obdobie. Hráčom priniesla stovky tisíc eur navyše.

Máj 2026 sa zapísal do histórie číselnej lotérie EXTRA VÝPLATA ako obdobie plné významných momentov, zaujímavých výhier a noviniek, ktoré posunuli hru na novú úroveň. Prémiové obdobie, ktoré prebiehalo od 4. do 28. mája 2026, prinieslo hráčom zvýšené výhry, novú frekvenciu žrebovaní a aj niekoľko pozoruhodných výherných príbehov.

Počas ôsmich prémiových žrebovaní získali hráči na výhrach navyše viac ako 410-tisíc eur. Prémiové obdobie potvrdilo, že EXTRA VÝPLATA prináša hráčom atraktívny herný zážitok, pričom dôležitou súčasťou hry zostáva zodpovedný prístup k hraníu.

Dva dôležité mílniky pre EXTRA VÝPLATU

Prémiové žrebovanie bolo spojené hneď s dvoma významnými mílnikmi. Prvým bolo druhé výročie hry EXTRA VÝPLATA a druhým zavedenie druhého žrebovania v týždni.

Prvé štvrtkové žrebovanie sa uskutočnilo 23. apríla 2026 a odvtedy majú hráči možnosť zapojiť sa do hry až dvakrát týždenne. EXTRA VÝPLATA tak vstúpila do novej etapy, ktorá hráčom prináša viac

príležitostí zapojiť sa do hry a tešiť sa z možnosti získať atraktívne výhry.

Dvojnásobné výhry v nižších výherných poradiach

Počas prémiového obdobia boli výhry v 3. až 8. výhernom poradí zdvojnásobené. Výšky výhier v prvom a druhom poradí zostali nezmenené.

Tento bonus sa premietol do celkovo 87 751 výherných tiketov, na ktorých hráči získali spolu o 410 697 eur viac oproti štandardnému režimu hry. Výsledkom bolo prémiové obdobie, počas ktorého si zvýšené výhry rozdelil veľký počet hráčov naprieč viacerými výhernými kategóriami.

Výhra, ktorá bude prichádzať desať rokov

Najvýraznejší moment prémiového obdobia prinieslo žrebovanie 21. mája 2026. Hráč z Banskobystrického kraja získal výhru v prvom poradí.

To znamená, že počas nasledujúcich desiatich rokov mu bude na bankový účet pravidelne vyplácaná suma 4 000 eur mesačne.

Práve tento typ výhry robí EXTRA VÝPLATU jedinečnou. Namiesto jednorazovej sumy prináša víťazovi dlhodobý pravidelný príjem, ktorý môže predstavovať významnú

finančnú podporu v každodennom živote.

Dvaja hráči získali po 30-tisíc eur

Máj priniesol radosť aj ďalším výhercom. Počas prémiového obdobia získali dvaja hráči výhru v druhom poradí, pričom každý z nich si odniesol 30 000 eur.

Výsledky prémiových žrebovaní ukázali, že výhry sa počas špeciálnych akcií dostávajú k veľkému počtu hráčov naprieč rôznymi výhernými kategóriami.

EXTRA VÝPLATA pokračuje. A pripravuje ďalšie novinky

Aj po skončení prémiového obdobia pokračuje EXTRA VÝPLATA v novom režime s dvoma žrebovaniami týždenne. Spoločnosť TIPOS zároveň avizuje, že hráči sa aj v budúcnosti môžu tešiť na ďalšie novinky a prekvapenia v podobe nových herných a výherných zážitkov, o ktorých bude informovať už čoskoro.

Výhercom ešte raz gratulujeme.

Hazardné hry sú určené osobám starším ako 18 rokov. Nezodpovedná účasť na hazardných hrách môže viesť k finančným stratám. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť.

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Počas kolkých rokov bude výhercovi prvého poradia EXTRA VÝPLATY na bankový účet pravidelne vyplácaná suma 4 000 eur mesačne?

A: 10 rokov

B: 30 rokov

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 12. 6. 2026 od 12:00 hod. do piatku 19. 6. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebojeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region



Žrebujeme v pondelok
a odteraz už aj
vo štvrtok

4 000 €

Hrajte o **4 000 €**
mesačne na **10 rokov**

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18. rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou zdravotné riziká.
Viac info na www.tipos.sk



Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

Prípravte si smoothie alebo šalát s vajíčkom a tuniakom

Nezabúdajte na hlávkový šalát

Hlávkový šalát je na jar aj v lete súčasťou takmer každého zeleninového pokrmu, alebo aspoň vizuálnym spestrením našich jedál. Vďaka množstvu prospešných látok je jeho hodnota podľa odborníkov naozaj veľká a preto by sme naň rozhodne nemali zabúdať. Výhodou je, že si túto zdravú zeleninu môžeme dopestovať aj v našich záhradách.

Šalát obsahuje množstvo prospešných látok. „Ukryva sa v ňom množstvo vitamínov – B1, B2, B6, B9, C, E, K a hodnotný je aj pre obsah železa, vápnika, sodíka, zinku, selénu, horčička a draslíka. Jeho priaznivé účinky sa prejavujú aj vďaka obsahu vlákniny,“ hovorí Mgr. Blažová z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava.

hladiny cukru v krvi. Odporúčaný je najmä rímsky šalát, pretože obsahuje viac esenciálnych mikroživín, tiež obsahuje lactucaxantín – antidiabetický karotenoid, ktorý znižuje hladinu glukózy.

Šalát a nespavosť

Pri rozrezaní šalátu je vidno bielu tekutinu, ktorá obsahuje lactucarium, látku, ktorá má relaxačné a spánok vyvolávajúce účinky podobné ako pri pôsobení ópia. Nemusíte sa však báť vedľajších účinkov.

Šalát a zdravie očí

V šaláte sa nachádza aj látka nazývaná zeaxantín, ide o antioxidant, ktorý zlepšuje videnie a bráni vekom podmienenej makulárnej degenerácii. V kombinácii s luteínom, ktorý je v ňom tiež prítomný, znižuje vznik katarakty - sivého zákalu.



Hlávkový šalát sa hodí aj na prípravu smoothie.

zdroj foto capucine pixabay

ÚČINKY NA ZDRAVIE

„Konzumácia šalátu nám môže pomôcť pri tráviacich ťažkostiach, posilní náš imunitný systém, odstráni únavu, podporí okysličenie buniek, zabezpečí lepšie využitie bielkovín v našom organizme, posilní nervy a pre nízky obsah kalórií pomôže aj pri redukcii hmotnosti,“ hovorí odborníčka na zdravú výživu a dodáva, že čím je šalát tmavší, tým viac obsahuje antioxidantov a tie zabraňujú vzniku zápalových procesov.

Vplyv na cievy

Vitamín C a betakarotén v šaláte chránia a posilňujú naše cievy, zlepšujú prietok krvi a tým zabraňujú vzniku infarktu. Draslík prítomný v hlávkovom šaláte znižuje krvný tlak a výhodný pomer omega-3 a omega-6 mastných kyselín má priaznivý vplyv na zvyšovanie hladiny HDL cholesterolu („dobrého cholesterolu“) a zároveň na zníženie hladiny LDL („zlého cholesterolu“).

Šalát a Diabetes melitus

Je štúdiami preukázané, že zelená zelenina znižuje riziko vzniku diabetu 2. typu. Dôvodom je nízky glykemický index, ktorý nespôsobí vysoký nárast

PESTOVANIE

Hlávkovému šalátu sa bude dariť na snečnom mieste, v hlinitopiesočnatej pôde s dostatkom živín. Vypestovať si ho môžete dvoma spôsobmi:

- v prvom prípade vysievame semiačka priamo na záhon, a to koncom marca až v apríli. Prípravte si riadky hlboké približne 1 cm vo vzájomnej vzdialenosti 30 cm. Keď šalát narastie do veľkosti dvoch pravých listov, pretrhajte rastliny tak, aby bola medzi nimi vzdialenosť približne 25 cm.

- v druhom prípade pestujeme šalát z predpestovaných priesad. Tie sadíme na záhon od konca marca a počas apríla vo vzdialenosti 25 x 25 cm.

V oboch prípadoch nezabúdajte na pravidelnú zálievku.

POUŽITIE

Hlávkový šalát najčastejšie konzumujeme v surovom stave ako súčasť rozličných zeleninových smoothie alebo šalátov. Hodí sa tiež na plnenie sendvičov či burgerov.

Náš tip:

SMOOTHIE S HLÁVKOVÝM ŠALÁTOM
Suroviny: 2 hrste špenátových lis-



Šalát si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

zdroj foto erich pixabay

tov, 1 hrst petržlenová vňať, 6 listov hlávkového šalátu, 1 jablko, 1 hruška, šťava z 1/2 citróna, 2,5 dcl vody

Postup:

- Jablko aj hrušku umyjeme, očistíme, zbavíme jadrovníkov a nakrájame na menšie kúsky.
- Do mixéra dáme špenátové listy, čerstvú petržlenovú vňať, hlávkový šalát, jablko, hrušku, šťavu z polovice citróna a 1 dcl vody.
- Všetko mixujeme aspoň 2 minúty, pričom postupne prilievame vodu.

HLÁVKOVÝ ŠALÁT SO ZEMIAKMI A TUNIAKOM

Suroviny: 6 ks zemiaky, 2 ks vajce, 10 ks cherry paradajky, 1 hrst olivy, 2 ks jarná cibuľka, 2ks hlávkový šalát, 1 konzerva tuniak vo vlastnej šťave

na zálievku: 3 PL extra panenský olivový olej, 1 PL francúzska horčica, 1 PL citrónová šťava, 1 štipka soľ, mleté čierne korenie

Postup:

zálievka:
Z oleja, horčice, citrónovej šťavy, štipky soli a korenia vymiešame metličkou zálievku.

Šalát:

- Zemiaky kefkou dôkladne očistíme pod tečúcou vodou a uvaríme v šupke do mäčka. Po vychladnutí ich pokrájame na kolieska.

- Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny.

- Paradajky umyjeme a prekrájame na polovice.
- Jarnú cibuľku pokrájame na kolieska.
- Šalát rozdelíme na listy, umyjeme a necháme na site odkvapkať.
- Na väčšiu misu poukladáme šalát, naň navrstvíme zemiaky, vajčička, paradajky, olivy a kúsky tuniaka. Zalejeme zálievkou. Posypeme mladou cibuľkou nakrájanou na kolieska.
- Šalát prelejeme pripravenou zálievkou.

ŠALÁT S VAJÍČKOM A UHORKOU

Suroviny: 2 ks hlávkový šalát, 3 ks vajce, 1 ks šalátová uhorka, 2 dl smotana alebo biely jogurt, pažitka alebo mladá cibuľka

Postup:

- Šalát rozdelíme na listy, umyjeme a necháme na site odkvapkať.
- Uhorku umyjeme a nakrájame na kolieska.
- Vajcia uvaríme na tvrdo a pokrájame na štvrtiny.
- Na väčšiu misu poukladáme šalát, naň navrstvíme uhorky a vajčička. Prelejeme smotanou alebo bielym jogurtom. Posypeme dobre umytou a posekanou pažitkou, prípadne mladou cibuľkou nakrájanou na kolieska.

» ren



Šalát je chutnou a chrumkavou súčasťou mnohých pokrmov.

zdroj foto artsbakery pixabay

Prinášame rady odborníkov Rozlúčte sa s nikotínom

Vedeli ste, že keď skončujete s fajčením, pozitívne účinky sa prejavujú takmer okamžite? Už do 20 minút sa normalizuje srdcová frekvencia a krvný tlak, v priebehu týždňov sa zlepšuje krvný obeh a funkcia pľúc a z dlhodobého hľadiska výrazne klesá riziko srdcovo-cievnych aj onkologických ochorení. Pri príležitosti Svetového dňa bez tabaku to na sociálnej sieti uviedlo Ministerstvo zdravotníctva SR.

Ak chcete prestať s fajčením, nemusíte na to byť sami. Úrad verejného zdravotníctva SR prevádzkuje telefonickú Linku pomoci na odvykanie od fajčenia, ktorá funguje na telefónnom čísle **0908 222 722**. Na linku môžu záujemcovia volať v pracovných dňoch od 8.00 h do 15.00 h. Volajúcim poskytnú krátku intervenciu zameranú na posilnenie motivácie prestať fajčiť a v prípade záujmu o odbornú pomoc im odporučia bezplatnú poradňu pre odvykanie od fajčenia v mieste bydliska alebo v jeho blízkosti.

Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR zároveň ponúkajú zopár užitočných rád:

Ako sa zbaviť návyku?

• **Rozhodnite sa prestať** – Ak sa chcete zbaviť svojej závislosti, musíte si uvedo-

miť, že potrebujete zmeniť svoje doterajšie návyky - napríklad fajčiť hneď po zobudení, pri pití kávy, po jedle, pri telefonovaní a podobne. Návyky môžete nahradiť inými aktivitami, napríklad kávu vymeniť za čaj alebo iný nápoj, namiesto cigarety zjesť ovocie alebo žuť žuvačku, po jedle si namiesto fajčenia vyčistíte zuby. Odporúča sa piť veľa tekutín, ideálne čistú vodu, ktorá vyplavuje z tela nikotín.

• **Odstráňte veci, ktoré pripomínajú fajčenie** – vo svojom okolí odstráňte popolníky, zapaľovače, cigarety, zahrievaný tabak, nikotínové vrecúška a podobne.

• **Podpora okolia** – je dobré pripraviť svoje okolie na to, že sa chystáte zbaviť tejto závislosti a požiadať o podporu. Tiež poproste ostatných fajčiarov, aby vás neponúkali.

• **Vyvarujte sa nutkaniu na cigaretu** – počas prvých týždňov môžu vznikáť abstinenčné príznaky, ktoré môžete prekonať napríklad nikotínovými žuvačkami, alebo náplastami.

• **Oslovte odborníkov** – v prípadoch, kedy si neviete sami pomôcť, je možné osloviť profesionálov na regionálnych úradoch verejného zdravotníctva, ktorí majú s odvykaním od fajčenia bohaté skúsenos-



Ilustračné foto.

zdroj foto maxknoxvill pixabay

ti a vedľa vám poskytnúť odborné rady. Poradenstvo je bezplatné.

Ako zvládnuť abstinenčné príznaky:

• **Suché ústa, bolesť hrdla a jazyka** - Pite malé dúšky ľadovej vody, džúsu, siahnite po žuvačke.

• **Bolesti hlavy** - Doprajte si teplý kúpeľ alebo sprchu, aplikujte relaxačnú techniku.

• **Nepravidelná stolica** - Jedzte vlákninu, surové ovocie, zeleninu, celozrnné pečivo. Pite 6 – 8 pohárov vody denne.

• **Poruchy spánku** - Vynechajte kávu,

čaj, kolu po 18. hodine. Využite relaxačnú techniku.

• **Únava** - Doprajte si krátky spánok, oddýchnite si.

• **Hlad** - Pite vodu alebo nízkokalorickú tekutinu. Jedzte nízkokalorickú stravu a vyhýbajte sa tukom.

• **Napätie a podráždenosť** - Chodte na prechádzky, dajte si horúci kúpeľ, relaxujte.

• **Kašeľ** - Pite teplé bylinkové čaje. Skúste cukríky proti kašľu bez cukru.

» ren

Máte pozemok bez infraštruktúry? Chcete tam rýchlo bývať alebo na ňom zarábať? S Ecocapsule Box môžete už o 3 mesiace!

Plne sebestačné (off-grid)

Modulárne jednotky

Bez pripojenia na sieť

Bez plánovania a stavebného procesu

Okamžite pripravené na použitie po dodaní

BOX XS / 13,2 m² – OD 29 900 EUR*

BOX CLASSIC / 25 m² – OD 55 000 EUR*

BOX XL / 37,5 m² – OD 79 900 EUR*

*CENY SÚ BEZ DPH



www.ecocapsule.com

0907 877 864

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUDOM

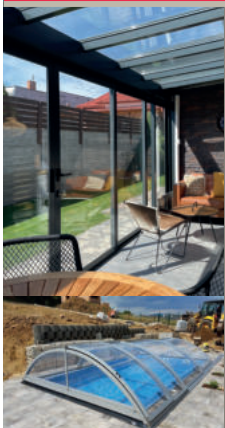
GS
EUROTHERM
MOINT



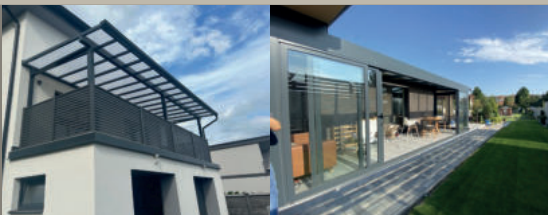
INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITE
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výfahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

Pre ŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie
stoličkového výfahu peňažný príspevok od štátu.

0800 162 162

www.stannah.sk



EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

BEZ
WAPKY

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

LK-Servis
Slovakia, s.r.o.

UŽ VIAC
AKO 20
ROKOV
S VAMI

VNÚTORNÉ A VONKAJŠIE TIENENIE

Od 99€ Na splátky **BEZ NAVÝŠENIA**

0915 863 995 www.lk-servis.sk



SOS STREŠNÉ PRÁCE

Tesár, klampiár, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 30.6.

Obhliadka a cenová ponuka **ZDARMA**
Kontakt: +421 918 081 699

ABA
INNOVATOR

- ✓ Rýchla aplikácia
- ✓ Bez potreby výkopov
- ✓ Jednoduchá aplikácia
- ✓ Dlhodobá spoľahlivosť
- ✓ Garancia kvality

zastavenie sadania budov

SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

» ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA «



TOP INJECT

stabilizujeme základovú pôdu
zastavíme sadanie budov
injektážou syntetickej živice

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

0918 726 754

sk.abainnovator.com