

KYSUCKO

ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Najčítanejší týždenník na Slovensku



Najbližšie k ľuďom

39 titulov do 1 500 000 domácností, každý týždeň ZADARMO

PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA
tvrdé a mäkké

TVRDÉ DREVO

od 57 € - 73 €
/prms *

MÄKKÉ DREVO

od 44 € - 60 €
/prms *

* prms = priestor, meter sypaný

AKCIA balík podpaľo-
vacích triesok zdarma

cena je vrátane DPH

0917 249 284

aktuálny cenník:
www.pilavelkerovne.sk
doprava: 1 €/kmZÁMER PRIAMEHO
NÁJMU Č. TU 20/2026

Žilinský samosprávny kraj, odbor zdravotníctva,
Komenského 48, 011 09 Žilina
(ďalej len „vyhlasovateľ“) zverejňuje zámer prenajať
majetok formou priameho nájmu a to nebytové
priestory v stavbe (CZS - Turzovka) s. č. 41
postavenej na pozemku KN-C č. 382/4 , k. ú.
Turzovka, zapísanej na LV č. 2525 priestor o celkovej
výmere: 35,73 m² pre účel nájmu : poskytovanie ZS
a služieb súvisiacich s poskytovaním ZS

Podmienky nájmu sú uverejnené pod označením
Zámer priameho nájmu č. TU 20/2026, na webovom
sídle vyhlasovateľa www.zilinskazupa.sk a na úradnej
tabuli v sídle vyhlasovateľa.
Lehota na doručenie cenových ponúk je do 27.06.2026
na adresu vyhlasovateľa.

VYKÚPIME OSOBNÉ AUTÁ
- POJAZDNÉ, V HOTOVOSTI 0918/566 211VÝKUP
KÁBLOV0903 431 746
www.zberneteplicka.skMEĎ
až 8,90
EUR/kgINZERCIA
kysucko@regionpress.skDRAŽBA - 1/2 RODINNÉHO DOMU s. č. 185 V k. ú.
STARÁ BYSTRICA, OKRES ČADCA (LV č. 807, 808)

D 5091222

Zastavaná plocha: 198,79 m²
Výmera pozemku: 131,50 m²

Vyvolávacia cena: 25.400,- €

Dražobná zábezpeka: 5.000,- €

Dátum konania dražby: 03.08.2026

Čas konania dražby: 10.00 hod.

Obhliadky: 14.07.2026 o 15:30 hod.
21.07.2026 o 15:30 hod.Miesto konania dražby:
sídlo dražobníka - Sládkovičova 181/6, 010 01 ŽilinaLICITOR
AUCTION & REALITYNakupujte, dražte!
info: 0918 834 834, 041/763 22 34, www.licitor.skPonúkame
zákazkové SPRACOVANIE KOVUREZANIE PLECHU
LASEROVÝM ZARIADENÍMOHÝBANIE
NA OHRANOVACOM LISE

SKRUŽOVANIE

www.pokrokextra.sk
Zákazkové obrábanie pokrokextra@gmail.com
plechu aj pre drobných odberateľov.

0903 806 720 • 0911 709 209

MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH
od 4,50 €/m² - v cene je farba + práca
tel: 0905 922 418NÁTERY
STRIECHCERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
ČISTENIE ŠKRIDIEL
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531STAVBY
REKONŠTRUKCIE
ZATEPLOVANIE, OMIETKY,
POTERY, MAĽOVKY, VODA,
ELEKTRIKA, JADRÁ,
STRECHY, KROVY, ALTÁNKY,
IZOLÁCIE, PLOTY, KOMÍNY,
KOVOVÝROBA
0949 242 223

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného slovenského lesa

Maľovanie a čistenie striech
Maľovanie a čistenie fasád
Airless maľovanieObhliadka a nacenenie
zadarmo

Tel.: 0944 633 170



@ lime house

Lime house

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ
ZODPOVEDNETIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

KYSUCKO

ČADCIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

EV 6220/24

Najbližšie k ľuďom

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

so sídlom Pekárska 7489/40A,

917 01 Trnava, IČO: 36252417.

Rok III, rok 2026

Redakcia:

Vysokoškolákov 6

ŽILINA

kysucko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Dana Mráziková

0908 979 468

Barbora Gajdošová

0915 780 151

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (29.300 domácností)

nepárny 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

párny týždeň:

Kysucké Nové Mesto, 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

Bližšie k Vám

Od Kysúc, cez Žilinu, Bytču, Martin až po Považskú Bystricu a Púchov. Aj tu platí, že za každými novinami sú ľudia, ktorí svoj región poznajú lepšie než navigácia.

Alena je doma v Martine a okolí. Pozná miestnych podnikateľov, kultúrne dianie aj ľudí. A ak sa v regióne koná dobrý rockový koncert, je veľká šanca, že ju tam stretnete.

O vizuálnu podobu novín sa stará Marek. Jeho grafiky poznajú naši klienti už dlhé roky a okrem dizajnu vie vždy poradiť aj s tým, ako reklamu urobiť čo najefektívnejšie.

Našu žilinskú pobočku vedie Dana. Oficiálne vedúca. Neoficiálne človek, ktorý drží tím pokope ešte skôr, ako sa stihne čokoľvek skomplikovať.

Barbora neustále otvára nové obchodné príležitosti a klienti tvrdia, že okrem dobrých nápadov robí aj výbornú kávu. Ak raz budeme predávať energetický nápoj REGIONPRESS, recept už máme.

Ďakujeme za Vašu dôveru.

Sledujte nás na našich FB a IG stránkach



BITUFLEX s.r.o.

OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY

PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt

- penetrácia

- vynikajúca nepriepustnosť vody

- vzhľad škridle

- vysoká životnosť

- ZAMERANIE ZDARMA

- BEZ ZÁLOHY

- prvotriedny materiál zn. Index mineral design

- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

Zľava pre seniorov

Oprava komína GRATIS

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLÝCH STRECH >>> na KĽÚC <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

Geo vrty

VŔTANIE STUDNÍ

čistenie vrtaných studní

vsakovacie vrty

inžinierka geológia a hydrogeologický prieskum

šachty k vrtaným studniam

hydrogeologický posudok

0905 663 333

www.vrtanie-studni.eu

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY

OCELOVÉ 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

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

Zľava na materiál 40%

- Frézovanie 1 m - 15 €

- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál

- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyvložkovanie komplet 900€

- Obhliadka zdarma, dohoda istá

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

POTREBUJETE REKLAMU DO NOVÍN KYSUCKO, ALEBO DO INÝCH REGIÓNOV NA SLOVENSKU?

REGION PRESS

kysucko@regionpress.sk

	2		8		3			7
S		1						
U	6			2				4
			4					
D								
O	7							
				6				8
K			4		1			6
U	1		6	3	4			9
		7					2	

			8		1			9
S		1		2				4
U	9				6			
			4		3		9	
D	2	6						4
O	8	7					3	6
K			4					
U					8			
			3	6	7	8		1

19. júla 1903

Výročia a udalosti

skončila sa prvá Tour de France, víťazom sa stal Maurice Garin

17. júla 1989

Výročia a udalosti

Miloš Jakeš predniesol v plzeňskom kultúrnom dome Červený Hrádek svoj legendárny prejav odsudzujúci požiadavky demokratizácie

Opatrnosť pri príprave a skladovaní potravín

„Obzvlášť v letnom období, ktoré sa spája s vyššími teplotami či cestovaním, môžete významne znížiť riziko ochorenia z potravín dodržiavaním niekoľkých jednoduchých zásad. Najdôležitejšie zásady prevencie sú spracované do takzvaných piatich kľúčov k bezpečnejším potravinám,“ hovorí a radí doktorka Katarína Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu výživy a bezpečnosť potravín.

Udržiavajte čistotu:

Umývajte a čistite všetky plochy a zariadenia používané na prípravu jedál. Chráňte priestory kuchyne a jedlo pred hmyzom, hlodavcami a inými zvieratami. Umývajte si ruky pred manipuláciou s potravinami a často aj počas prípravy jedla. Umývajte si ruky po použití toalety.

Prečo? Aj keď väčšina mikroorganizmov nespôsobuje choroby, nebezpečné mikroorganizmy môžeme nájsť v pôde, vode, u zvierat i u ľudí. Tieto mikroorganizmy sa prenášajú rukami, ale aj na utierkach a náradí, predovšetkým na doskách na krájanie, a aj ten najmenší kontakt ich môže preniesť do jedla a vyvolať choroby spôsobené jedlom.

Oddelujte surové potraviny a uvarené pokrmy

Oddelte surové mäso, hydinu a ryby od ostatných potravín. Používajte oddelené

náradie a pomôcky, ako napríklad nože a dosky na krájanie pre manipuláciu so surovými potravinami. Uskladňujte jedlo v nádobách - obaloch, aby ste zabránili kontaktu medzi surovinami a pripravenými jedlami.

Prečo? Surové potraviny, predovšetkým mäso, hydina a ryby, ako aj ich šťavy, môžu obsahovať nebezpečné mikroorganizmy, ktoré sa môžu prenášať na ostatné potraviny počas prípravy jedál a skladovania.

Buďte dôkladní pri varení a ohrievaní pokrmov

Potraviny dôkladne tepelne upravte, predovšetkým mäso, hydinu a ryby. Jedlá, ako sú napríklad polievky a vývary, priveďte do varu a presvedčte sa, či dosiahli teplotu aspoň 70 °C, u mäsa a hydiny sa presvedčte, či šťava je číra a nie ružová. Ideálne je používať teplomer. Uvarené jedlá dôkladne prihrievajte.

Prečo? Správna tepelná úprava zabíja takmer všetky nebezpečné mikroorganizmy. Štúdie preukázali, že varenie potravín pri teplote 70 °C môže pomôcť zaistiť ich bezpečnosť pre konzumáciu. Potraviny, ktoré vyžadujú zvláštnu pozornosť, sú mleté mäso, rolované pečené mäso, veľké kusy mäsa a celá hydina.

Skladujte potraviny pri bezpečnej teplote

• Pri nákupech sa snažte potraviny vyžadujúce chladenie či mrazenie transportovať

podľa možnosti v chladiacej taške a čo najskôr uskladniť v chladničke či v mrazničke.

- Rýchlo schlaďte v chladničke všetky uvarené a skaze podliehajúce potraviny (najlepšie pod 5 °C).
- Pred servírovaním udržiavajte jedlo horúce viac ako 60 °C.
- Neskladujte jedlá príliš dlhý čas, dokonca ani v chladničke.
- Nerozmrazujte potraviny pri izbovej teplote
- Pri cestovaní uprednostnite potraviny, ktoré si nevyžadujú chladenie, prípadne ich počas cesty uskladnite v prenosnej chladničke.

Prečo? Mikroorganizmy sa môžu množiť veľmi rýchlo, ak sa potraviny skladujú pri izbovej teplote. Tým, že sa teplota udržiava na hodnote pod 5 °C alebo nad 60 °C, rast mikroorganizmov sa spomaľuje alebo zastavuje. Niektoré nebezpečné mikroorganizmy sa však rozmnožujú aj pri teplote pod 5 °C.

Používajte zdravotne bezpečnú vodu a suroviny

Používajte zdravotne bezpečnú vodu. Vyberajte si čerstvé a zdravé potraviny a tie, ktoré boli vyrobené bezpečnými postupmi, ako je napríklad pasterizované mlieko. Umývajte ovocie a zeleninu pitnou vodou, týka sa to napríklad aj šupy melóna (pri porciovaní neumytého melóna si môžete nechtiac preniesť mikroorganizmy zo šupy melóna priamo na jeho jedlú časť).



Ilustračné foto.

zdroj foto o89photoshootings pixabay

Nekonzumujte potraviny s narušeným obalom, zmeneným vzhľadom, farbou, chuťou alebo po uplynutí dátumu spotreby.

Prečo? Suroviny, vrátane vody a ľadu, môžu byť kontaminované nebezpečnými mikroorganizmami a chemikáliami. Toxické chemikálie sa môžu vytvárať v poškodených a plesnivých potravinách. Starostlivosť pri výbere potravín a jednoduché opatrenia, ako napríklad umývanie a šúpanie, môžu znížiť riziká.

Informácie poskytol
Úrad verejného zdravotníctva SR
» ren



BIG BEAN
Logistická 6, 917 01 Trnava
+421 910 315 415
info@domkavy.sk

PRENÁJOM KÁVOVAROV

Model	Typ	1 DEŇ	VIKEND	2-10 DŇ	11-30 DŇ	31-60 DŇ	61 DŇ +
JURA E8	Ray automatický kávovar	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €	
JURA X10	Velký automatický kávovar	25 €	35 €	20 €	15 €	7 €	
SANREMO D8	Profesionálny pákový kávovar	60 €	90 €	40 €	20 €	9 €	
FIorenzato F64	Mlýnsky	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €	

Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30
Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE
0915 780 751

LEPŠIA PRÁCA SK





čujte.sk

Uhorky nás osviežia a dodajú vitamíny

www.cujte.sk

BEZPEČNOSTNÉ DVERE DO BYTOV

montáž
servis

0917 678 746

vchodove-dvere.sk



AKCIA

409€ + montáž

Už si vyskúšal **Swipe Bet** ?

18+ HRAJ ZODPOVEDNE

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

TIPOS BET

Swajpni a pokračuj. Nový spôsob výberu športových stávok prichádza na TIPOSBET

Mobilné aplikácie nás naučili prejavovať sympatie tak, že stačí potiahnuť prstom doľava alebo doprava. Rovnaký princíp teraz prichádza aj do sveta športových stávok. TIPOSBET predstavil novú funkciu **Swipe Bet**, ktorá prináša zjednodušenie prehliadania vybraných športových udalostí.

Namiesto zdĺhavého preklikávania ponuky sa na obrazovke postupne zobrazujú predpripravené zápasy. Zaujal vás niektorý z nich? Potiahnite doprava a udalosť sa pridá na váš tiket. Nie je to zápas podľa vášho gusta? Potiahnutím doľava prejdete na ďalšiu ponuku. Ovládanie je intuitívne a prispôbené práve na používateľa.

Swipe Bet stavia na jednoduchosti. Nie je potrebné prechádzať množstvo kategórií či vyhľadávať jednotlivé zápasy. Vybrané športové udalosti sa vám zobrazujú postupne a tak sa používateľ môže rozhodnúť, či ho konkrétny zápas zaujíma alebo nie.

Novinku nájdete v mobilnom prostredí TIPOSBET a rozširuje tak možnosti, ako si zostaviť tiket. Oceníte ju najmä ak sledujete šport na cestách alebo ak chcete mať prehľad o aktuálnej ponuke v prehľadnej forme.

TIPOSBET zároveň ponúka aj pestré bonusové ponuky. Ich aktuálne podmienky sú zverejnené na webovej stránke spoločnosti tipos.sk, preto je vhodné oboznámiť sa s nimi ešte pred ich využitím.

Športové stávky sú určené výlučne osobám starším ako 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!

Súťaž
týždňa
s TIPOSom

Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

Kvalifikovalo sa Slovensko
na MS vo futbale 2026?

A: Áno

B: Nie

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



- Súťaž prebieha od piatku 10.7.2026 od 10:00 hod. do piatku 17.7.2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Nepodceňujte množstvo tekutín a výber vhodných potravín

Pitný režim a stravovanie počas letných horúčav

Vysoké vonkajšie teploty sú tu a môžu spôsobiť ťažkosti prakticky každému z nás. Prinášajú rad zdravotných rizík od prehriatia organizmu, zdravotných komplikácií v podobe zvýšenej telesnej teploty, malátnosti, ospalosti, až po bolesť hlavy, závraty, nevoľnosť či zvracanie.

„Dodržiavaním základných pravidiel prevencie vieme následky horúčav vo veľkej miere eliminovať,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR a prinášajú všetky dôležité informácie ohľadom pitnému režimu či vhodného výberu potravín.

Dodržiavajte pitný režim

Množstvo tekutín, ktoré organizmus potrebuje, je individuálne. Závisí napríklad od veku, pohlavia, telesnej hmotnosti, ale aj od telesnej aktivity, zloženia a množstva stravy, teploty ovzdušia či zdravotného stavu.

- Základom pitného režimu je čistá pitná voda. Sladené nápoje treba obmedzovať pre nadbytok cukru a kofeínu. Ideálna je preto obyčajná voda doplnená o minerálne vody.



Ilustračné foto.

zdroj foto kps7942 pixabay

- Počas horúčav sa odporúča vypiť minimálne 2-4 decilitre tekutín na 10 kilogramov hmotnosti, čo predstavuje približne 1,5 až 3 litre tekutín denne. Toto množstvo sa však zvyšuje u ľudí, ktorí pracujú fyzicky a viac sa potia.
- Piť by sa malo v menších dávkach, častejšie a ešte pred pocitom smädu. Dôležité je piť počas celého dňa, aby sa tekutiny do organizmu dostávali priebežne a v dostatočnom množstve.
- V horúčavách obmedzte nápoje s obsahom chinínu, kávu i alkohol, ktoré vám smäd neznižia a navyše podpora vylučovanie vody z organizmu.
- Pite skôr vlažné nápoje, nie ľadové.
- U starších ľudí počas horúčav často dochádza k nedostatočnému príjmu tekutín a nedostatočnej výžive. Vážne dopady horúčav a dehydratácie mnohokrát vidieť u tých seniorov, ktorí zostanú celý deň doma v rozhorúčenom byte bez čerstvého vzduchu.
- Najmä u detí dbajte na to, aby pili

pred, počas i po fyzickej námahe.

Pitný režim u malých detí

„Malým deťom, ktoré majú nedokonale vyvinutý mechanizmus pocitu smädu, je potrebné často ponúkať vhodné tekutiny. Pre deti je na uhasenie smädu najlepšia čistá pitná voda, môžete ju striedať s neperlivými minerálnymi vodami a nesladenými ovocnými či bylinkovými čajmi. Množstvo vody, ktoré detský organizmus potrebuje, závisí aj od veku a hmotnosti. U novorodenca sa pohybuje od 60 do 100 ml na kilogram hmotnosti, u batolaťa 120 ml na kilogram, u dieťaťa v predškolskom veku je to 100 ml na kilogram a v školskom veku 70 ml na kilogram. Neskôr sa odporúča za 24 hodín vypiť cca 50 ml na kilogram hmotnosti,“ uviedla docentka Jana Hamade, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na deti a mládež.

Pitný režim u seniorov

„Mimoriadne dôležité je dodržiavanie pitného režimu aj pre seniorov. Ich organizmus obsahuje menej tekutín, orgány pracujú pomalšie a nedokážu vylučovať tekutiny spoločne s látkami z

metabolizmu. Aj oni často necítia smäd. Dennú dávku - približne 1,5 až 2 litre tekutín - by si mali rovnomerne rozložiť počas celého dňa. Najvhodnejšia je čistá pitná voda, pri výbere minerálnych vôd venujte zvýšenú pozornosť obsahu sodíka. Starší ľudia veľmi často trpia na vysoký krvný tlak a zvýšená koncentrácia sodíka vo vode by mohla ich zdravotný stav zhoršiť. Vo vyššom veku je dôležitý aj príjem vitamínov, ktoré môže senior dostať priamo v nápoji. Pitie ovocných nápojov (džusov, nektárov) nie je vhodné pre pomerne vysoký obsah jednoduchých cukrov, čo jednak zvyšuje ich energetickú hodnotu a tiež vylučovanie vody z organizmu,“ povedala doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Nielen pre seniorov platí, že pitný režim okrem čistej vody možno doplniť aj o minerálne vody s obsahom rozpustných látok (RL) 200 – 500 mg/l, teda nízko mineralizované. Vody s obsahom RL



Ilustračné foto.

zdroj foto dennisyang988 pixabay

nad 500 mg/l nepite trvalo a vo väčších množstvách. Vody s vysokou mineralizáciou a s vyšším obsahom sodíka nie sú vhodné okrem seniorov ani pre osoby s kardiovaskulárnym ochorením, ani pre dojčatá, a to vrátane prípravy ich stravy. Voda s obsahom fluoridov nad 1,5 mg/l nie je vhodná na pravidelnú konzumáciu pre dojčatá a pre deti do siedmich rokov.

Stravovanie a výber potravín

Strava má byť v letných mesiacoch ľahšia, teda ľahko stráviteľná, s nižšou energetickou hodnotou, pretože organizmus v lete nepotrebuje vytvárať teplo v takej miere ako v zimných mesiacoch. Súčasne však strava musí poskytovať dostatok živín. „Zložením má byť strava vyvážená a pestrá, mala by obsahovať dostatok celozrnných výrobkov, ovocia a zeleniny, nízkoenergetických mliečnych výrobkov, rýb, hydiny, zemiakov a strukovín, menej jedla a potravín bohatých na tuky, najmä nasýtené tuky a na jednoduché sacharidy. Strava by mala obsahovať dostatok ovocia a zeleniny, najmä sezónnych, ktoré okrem tekutín obsahujú množstvo cenných živín, ako sú vitamíny, minerálne látky, enzýmy a vláknina. V lete je priebežné dopĺňanie vitamínov a minerálnych látok stravou obzvlášť dôležité,“ vysvetlila doktorka Tatiana Červeňová, hlavný hygienik SR.

Treba dopĺňať antioxidanty

Slnečné žiarenie spotrebúva pri dlhšom vystavení sa slnku antioxidanty v organizme. Ide hlavne o antioxidanty, ktoré možno doplniť stravou, vitamíny A (respektíve betakarotén - provitamín A), C, E a lykopén.

- Vitamín A sa nachádza napríklad v mrkvách, paradajkách, malinách, marhuľách, masle, rybách,
- vitamín C v ovocí (čierne ríbezle, jahody, citrusové ovocie, kiwi, maliny, černice), zelenine (paprika, karfiol, kel, kaleráb, paradajky), zemiakoch,
- vitamín E v rastlinných tukoch a olejoch, zelenine, orechoch, obilných klíčkoch,
- veľmi účinným antioxidantom je však aj lykopén (obsahujú ho paradajky, červený melón).

Čo, kedy a ako jesť?

Radí doktor Marek Slávik, vedúci Oddoru hygieny výživy bezpečnosti potravín a kozmetických výrobkov ÚVZ SR:

- Jedzte častejšie a v menších dávkach. Vyhýbajte sa ľahko kaziacim sa potravinám, ktoré môžu byť zdrojom infekcie, napríklad údeniny, mäkké salámy, majonézové šaláty či niektoré mliečne výrobky.
- Nie je vhodné jesť ani príliš veľa ani príliš málo. Niektorí seniori v extrémnych teplotách strácajú chuť do jedla, opatrní by mali byť aj diabetici, tieto skupiny populácie by mali mať pravidelnú dostatočnú stravu.
- Je lepšie nahrádzať ťažké a výdatné jedlá väčším množstvom čerstvého ovocia a zeleniny. Vyberte si najmä také druhy, ktoré obsahujú veľké množstvo vody, napríklad melón, ktorý obsahuje množstvo minerálnych látok a zároveň dopĺňa telu tekutiny.
- Konzumujte potraviny, ktoré sú ľahko stráviteľné. Najvhodnejšie sú zeleninové šaláty, polievky, ryby alebo čerstvá zelenina. Z mäsa je najvhodnejšia hydina.
- Počas letných horúčav sa neodporúčajú konzumovať ťažké a mastné jedlá. Takéto pokrmy zaťažujú tráviaci systém a vyvolávajú pocity únavy či vyčerpania. Kalorickým a ťažkým jedlám sa vyhýbajte hlavne na večeru. Plný a ťažký žalú-



Ilustračné foto.

zdroj foto kechn pixabay

dok v spojení s vyššími teplotami prostredia môžu spôsobiť nekvalitný spánok.

» ren

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



www.imbodysport.sk

- 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

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: +421 907 895 865



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



Digitálne technológie majú slúžiť všetkým



Moderné digitálne technológie nám dnes výrazne uľahčujú prácu, prinášajú nové druhy zábavy a umožňujú zachytiť a zdieľať vzácne okamihy s našimi blízkymi. A hoci pojmy ako e-mail, chat či livestream môžu na prvý pohľad pôsobiť technicky a odstrašujúco, v skutočnosti ide o jednoduché služby. Tie už dávno nie sú len doménou „nástročných“, ale prirodzene obohacujú život ľuďom všetkých vekových kategórií.

Technológie pre ľahší život

Ministerstvo investícií, regionálneho rozvoja a informatizácie SR (MIRRI SR) realizuje vďaka financiam z Plánu obnovy a odolnosti projekt Digitálni seniori.

Projekt pomáha seniorom a znevýhodneným osobám získavať digitálne zručnosti potrebné pre moderný život. Cieľom projektu je vyškoliť viac ako 100 000 účastníkov do polovice roka 2026 – a tento cieľ sa postupne naplňa.

Slovník technologických pojmov

Aj takýmto témam sa účastníci projektu venujú – a postupne zisťujú, že „zložité“ pojmy sú v skutočnosti celkom jednoduché:

E-MAIL: Vyslovuje sa „ímejl“. Skratka z anglických slov electronic mail, čiže elektronická pošta. E-mail je vlastne taký elektronický list, ktorý sa posielá adresátom prostredníctvom internetu, namiesto klasickej pošty.

CHAT: Vyslovuje sa „čet“. Ide o anglické slovo, ktoré v preklade znamená hovoriť. Chat je elektronický rozhovor dvoch alebo viacerých ľudí v reálnom čase. Na chatovanie (četovanie) používame špeciálne služby alebo aplikácie, ako je napríklad WhatsApp, Viber, Skype a ďalšie.

LIVESTREAM: Vyslovuje sa „lajvstrím“. Tento anglický výraz označuje živé video vysielanie prostredníctvom internetu. Livestreamovať (lajvstrímovať) môže každý človek s prístupom na internet. Slúžia na to služby ako YouTube, Facebook, Instagram alebo TikTok a iné.

WEB: Vyslovuje sa „veb“. Preklad tohto anglického slova znamená sieť. Je to iný výraz pre internet, keďže internet tvorí sieť tisíciek pospájaných počítačov po celom svete.

TABLET: Prenosný počítač, ktorý je zabudovaný v samotnom displeji. Displej je spravidla dotykový, čo umožňuje počítač ovládať.

DÁTOVÝ BALÍČEK: komunikácia mobilného zariadenia s internetom vyžaduje dáta na prenos informácií do a zo zariadenia. Tieto dáta sa predplácajú, rovnako ako minúty na telefonovanie, u mobilných operátorov.



Financované
Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]



MINISTERSTVO
INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA
A INFORMATIZÁCIE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



**DIGITÁLNI
SENIORI**

Oplatí sa!

TOP
NAJLEPŠIE PONUKY
NAJBLIŽŠIE K ĽUĐOM

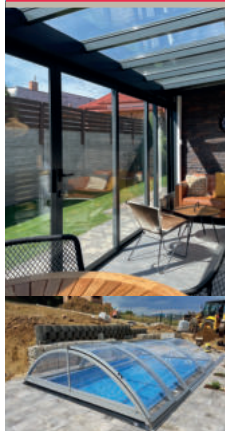
GS
EUROTHERM
MONT



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

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOSŤ SLOVENSKEJ KVALITY
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



pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA
FASÁDA**

BEZ
WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

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

SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiar, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 31.7.

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

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

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