

KYSUCKO ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 29 300 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH
od 4 eur/m² - v cene je farba + práca
tel: **0905 129 718**

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

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

AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM
0948 153 799 www.drevoza.sk

VÝPREDAJ PLETIVA

najlacnejšie
v okolí



0948 199 128

ZBERNÉ Teplica, n.o.s.
Páľňohospodárstvo 1539
Teplica nad Váhom

Kontakt: Jozef Cizmar

RÝCHLOČISTIAREN PERIA
ŠITIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení
inzerátu
čistenie+vankúšik, alebo
nákupná taška ZDARMA
ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel:0905 267 750 ČADCA

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 graficky návrh ZDARMA

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

OravaKrb
NAJVÄČŠÍ VÝBER SPORÁKOV NA DREVO



DOPRAVA AŽ K VÁM DOMOV



- SPORÁKY A KACHLE S TEPOVODNÝM 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

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
kysucko@regionpress.sk



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

18. mája 1984 Výročia a udalosti
začala **výstavba sídliska Ťahanovce** v Košiciach

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

Dosekávanie písma
Bez demontáže pomníka !!
Dátum 100 €, inak 10 €/znak
Obnova písma 1,30 €/znak
Tabuľky, fotografie, vázy, svietniky, umučená
Doprava a impregnácia ZDARMA
Ing. Miroslav Greisiger
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk
MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!

UPRATOVAČKA

Teplička nad Váhom SSI GROUP
plný úväzok, na dohodu (brigády)

Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodou**
Mzda: **750-1000 EUR/mesiac**
Základ 4,31 - 4,60 EUR /hod.+ príplatky,
dochádz. bonus, príspr. strava a doprava

praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

ZBERŇA SUROVÍN Teplica nad Váhom

Vykupujeme staré káble

Med'	6,60 až 7,20 EUR/kg
Železo	0,15 až 0,23 EUR/kg
Mosadz	4,10 až 4,50 EUR/kg

info: **www.zbernezilina.sk, 0902 916 093**
OTVÁRACIE HODINY: po - pia 8.00-17.00, so 8.00-12.00

OTVORENÉ do 17,00 hod.

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety
0948 141 080
Z trvalo udržateľného Slovenského lesa

Bezplatný týždenník

KYSUCKO
ČADČANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

EV 6220/24

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

Ročník 1, Vydanie 2, týždeň 19/2024.

Redakcia: Vysokoškôľakov 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)

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

ne páry týždeň: Korňa, Makov, Nová Bystrica, Olešná, Podvysoká, Skalité, Stará Bystrica, Turzovka, Nižný Keľčov, Vysoká nad Kysucou, Vyšný Keľčov, Dubie, Čadca, Čierne, Dunajov, Krásno nad Kysucou, Ošadnica, Raková, Staškov, Svrčinovec, 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	97240	Bratislavsko	Východ
BZ	106540	Bratislavsko	Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko	
GA	34.390	Galanta+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	Pezinskó	
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	Martinskó+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	Zharsko+ZC+BS	
ZA	50.780	Žilinskó+BY	

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardejovsko+SK+SP	
GE	30.830	Gemerisko = RV+RS+RA	
HU	27.190	Humensko=VT+SV+ML	
KE	92.130	Košicko	
KS	24.900	Košicko okolie	
SL	12.940	Lubovniansko	
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO	
PP	41.520	Popradsko+KK	
PO	49.940	Prešovsko+SB	
SN	32.540	Spišsko+LE+GL	

Nazrime do histórie

Múzejníci a spoločne s nimi aj návštevníci múzeí oslavujú 18. mája Medzinárodný deň múzeí. Tento deň je zároveň pripomienkou toho, aké významné poslanie tieto inštitúcie v našej spoločnosti zastávajú.

Múzeá slúžia verejnosti predovšetkým tým, že zhromažďujú, triedia, vedecky spracovávajú a chránia dedičstvo minulosti. No ich úlohou je aj osvetová a kultúrna činnosť. Vďaka tomu všetkému sa môžeme ľahšie oboznámiť s našim kultúrnym a prírodným dedičstvom, s našou históriou a lepšie sa zorientovať v tom, kto sme a odkiaľ pochádzame.

Väčšina múzeí po celom svete pri príležitosti tohto sviatku pripravuje pre návštevníkov množstvo pútavých aktivít. Inak tomu nie je ani na Slovensku, kde si Medzinárodný deň múzeí každoročne pripomíname celoeurópskym podujatím pod názvom Noc múzeí a galérií. Mnohé múzeá a galérie

zostávajú v tento deň otvorené do neskorých nočných hodín a okrem prehliadky expozícií a výstav ponúkajú neraz nevšedné zážitkové podujatia. Počas nich odhaľujú návštevníkom rozličné tajomstvá a tí tak majú častokrát možnosť nazrieť aj do inak neprístupných častí mnohých kultúrnych pamiatok.

Tohtoročná Noc múzeí a galérií sa uskutoční 18. mája. Potešiteľné je, že sa do nej zapája množstvo slovenských múzeí, galérií, ale aj hradov a zámkov, ktoré skutočne majú záujemcom čo ponúknuť. Ak vám teda učarovala história, príroda, veda či umenie, nenechajte si ujsť skvelú príležitosť zúčastniť sa tohto podujatia a možno sa vám podarí objaviť aj čosi dosiaľ nepoznané.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



HÖRMANN

Garážové brány
Domové dvere
Interiérové dvere
Plotové pohony

0903 82 12 12 www.autobrany.sk

kamstav
kompletné kamenárske služby

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

15. mája 1948
Prvá arabsko-izraelská vojna: Egypt, Jordánsko, Libanon, Sýria, Irak a Saudská Arábia zaútočili na Izrael

AKCIA

DREVO 1,8m 180€
PELETY A1 260€/tona
BUKOVÉ BRIKETY 230€
UHOĽNÉ BRIKETY 280€
EKOHRÁŠOK 28MJ/ 330 €
VALCOVÉ BRIKETY 240€ dovoz zdarma

tel: 0905 783 360 • www.be-prostav.eu

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%

PRESTAVBY NADSTREŠŇCH ČASŤÍ KOMÍNOV
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

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

Všetko pre Váš komín

0905 742 808 www.kominy-kabac.sk

NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA

NEBEZPEČNÉHO ODPADU A AZBESTOVÝCH STRIECH

0910 336 600 • 0905 655 414
likvidovatazbest@gmail.com

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m

FRÉZUJEME PO CELÝ ROK

- frézovanie 1 m - 15 €
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- zľava 35% na materiál
- obhliadka zdarma, dohoda istá

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

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov

MICHAL
0908 337 893

DOVOZ NA ADRESU

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

www.hydinashop.sk
0944 842 953

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

PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu
0908 842 631

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531



Správna voľba

1+1 ZADARMO

1.98**

0.99*

Slnecnicový olej 1 l

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,99 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,98 €
Cena za 2 kusy = 1,98 €



2+1 ZADARMO

1.29**

0.86*

Kryštalový cukor 1 kg

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,86 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,29 €
Cena za 3 kusy = 2,58 €



26% ZĽAVA

13.50***

9.90 (11=138)

Pilsner Urquell 10 x 0,5 l = 5 l
ležanie
+ záloh za otvory 1,30 €



0,5 l iba **0.99**

DARČEK PONOŽKY

35% ZĽAVA

5.23***

3.39

Pomaranče XXL 3 kg balenie

1 kg iba **1.13**



LIDL
STANOK
BERNE ČERSTVE



51% ZĽAVA

3.49***

1.69 (1 kg = 2,60)

Cherry paradajky strapcové XXL 650 g balenie

42% ZĽAVA

6.69

3.99

Kuracie stehná XXL
cena za 1 kg
bez kostí a kože



37% ZĽAVA

7.12***

4.44 (11=4,63)

Nanuk s polevou 960 ml
8 x 120 ml
rôzne druhy



XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

**Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu za akéhokoľvek dátumu do dátumu končenia spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočítaní na množstvo produktu z aktuálneho objemu. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Ponuka tovaru platí od 13. 5. do 19. 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.

Dosiahnite pestrú úrodu aj na malej ploche

Mestské záhrady zvyčajne neposkytujú príliš veľkorysý priestor. Pri vhodných postupoch však dokážete vypestovať pestrú škálu zeleniny v množstve potrebnom pre jednu domácnosť aj na malej ploche.

Ponúka sa viacero možností ako sa s nedostatkom priestoru popasovať. Jednou z nich je pestovanie plodín v nádobách, či štvorcach, ďalšou tiahanie rastlín do výšky. Aby ste boli v pestovaní zeleniny úspešní, využijť by ste mali všetky zákutia, dobre si rozvrhnúť plochu a premyslieť aké druhy chcete pestovať.

Pestovanie plodín v nádobách

V prípade, že priestor, ktorý máte k dispozícii je veľmi miniatúrny, môžete pestovať bylinky a zeleninu v nádobách. Pamätajte však na to, že pestovanie v nádobách je náročnejšie na zavlažovanie a prípadné prihnojovanie rastlín, nakoľko tie nemajú možnosť prijímať živiny z voľnej pôdy.

Pestovanie plodín vo štvorcach

V malých záhradách, na balkónoch či terasách sa dobre osvedčila metóda pestovania vo štvorcach, do ktorých budete jednotlivé plodiny vysádzať. Na takéto pestovanie budete potrebovať hrant či vyvýšený okraj v tvare štvorca – postačí výška 10 až 20 cm, na ktorý môže poslúžiť rám zhotovený z drevených hranolov – ten následne

pomocou drevených líšt ešte rozdelíte na jednotlivé priehradky či políčka s rozmermi 30 krát 30 až 40 krát 40 centimetrov. Menšie políčka použijete na pestovanie reďkoviek, šalátov, špenátu či bylínok. Políčka s väčšími rozmermi sú vhodné pre rajčiaky, papriku, kaleráb, cuketu, uhorky či mrkvu.

Náš tip: Políčka, z ktorých ste už pozabrali úrodu nenechajte prázdne, využijte ich na opätovné pestovanie reďkoviek, šalátov, alebo špenátu.

Pestovanie plodín do výšky

Plot záhrady môžete zasa využiť pri pestovaní tých druhov zeleniny, ktoré sa ťahajú do výšky. Rastliny tak získajú prirodzenú oporu, ktorú môžete ešte vylepšiť pletivom či drevenými doštičkami, ktoré na stenu či plot pripevníte a k nim môžete v niektorých miestach rastliny postupne počas rastu priväzovať. Takto môžete pestovať uhorky, cukety, fazuľku aj niektoré druhy rajčiakov. Pod nimi tak získate priestor pre iné plodiny.



» ren
Ilustračné foto, zdroj foto planet_fox pixabay

Poznáte syrové fondue a viete ho pripraviť?

Samostatným a veľmi príjemným spôsobom podávania syrov je fondue čo znamená tavený. Ide o jedlo zo syra rozstaveného nad ohňom. Ak si chcete vychutnať príjemný večer strávený v spoločnosti blízkych a priateľov, môže byť práve pohostenie v štýle syrového fondue, vhodnou voľbou.

Na syrové fondue se používa veľké množstvo druhov syra. Vytvorí si môžete rôzne kombinácie a nájsť také, ktoré chuťovo ulahodia práve vám. Najlepšie je však kombinovať tri, minimálne však dva druhy syra. Fondue pripravíte v špeciálnom hrnci z kameniny, ktorý sa počas stolovania položí na liehový horák umiestnený uprostred stola. Každý stolovník dostane špeciálnu dlhú vidličku, na ňu si nastokne kúsok bagety alebo chleba a následne namáča do hrnca s rozpusteným syrom. Ako príloha sa hodí nakladaná zelenina.

Príprava syrového fondue

Ako na to? Na jednu osobu si nachystajte približne 150 až 200 gramov syra. Syry, napríklad Gruyér a Emmental, nastrúhajte na hrubom strúhadle, na-

sypte do fondue hrnca a zalejte bielym vínom. Na minimálnej teplote začnite pomaly ohrievať. Keď sa syr začína vo víne topiť, zvýšte teplotu a syr miešajte vareškou až kým nedostanete homogénnu hmotu, trvá to približne desať minút. Do stredu stola postavte horák a zapáľte ho, bude nádobu s pripraveným fondue udržiavať počas konzumácie stále horúcu.

Náš tip: Popri miešaní fondue doň môžete pridať cesnak, prípadne čerstvo zomleté biele korenie.



» ren
autor Efraimstochter pixabay

16. mája 1929

Akadémia filmových umení a vied po prvýkrát udelila ceny za zásluhy, známejšie pod menom Oscar

Výročia a udalosti

VCHODOVÉ DVERE DO BYTOV

15-bodové bezpečnostné zamykanie
zvukovotesniaca a tepelná izolácia
oceľová zosilnená konštrukcia

cena od **409 €**
+ montáž

záručný a pozáručný servis

DOPRAVA ZDARMA

☎ **0917 678 746**
www.vchodove-dvere.sk

VYPESTUJTE SI DOMÁCU ÚRODU!

SKLENÍKOV
Polykarbonátové skleníky

Kompostéry
Sudy na vodu

DOPRAVA ZADARMO!

Navštívte náš e-shop!

0915 516 672

www.sklenikovo.sk

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 16.5. 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.

REKONŠTRUKCIA ETERNITOVÝCH, PLOCHÝCH, PLECHOVÝCH A PVC STRIECH

BEZ DEMONTÁŽE!!!

KVALITA A SPOĽAHLIVOSŤ ZA VÝHODNÉ CENY
Realizujeme rodinné domy, paneláky s plochou strechou.

S farebným a vzorovaným materiálom INDEX a VILLAS 3D

TEL.: 0915 437 039 **BEZPLATNÁ OBHLIADKA** **AKCIA**

17. mája 1632
Tridsaťročná vojna: švédске vojsko pod vedením Lennarta Torstena dobylo Mnichov

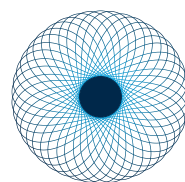
Výročia a udalosti

19. mája 1900
v Londýne bola podpísaná zmluva ohľadne **Dohovoru o ochrane voľne žijúcich živočíchov, vtákov a rýb v Afrike**

Výročia a udalosti

SIVÝ ZÁKAL KATARAKTA

Zverte sa do rúk odborníkom
z **očného centra VISTAMET**



VISTAMET
OČNÉ CENTRUM

- ✓ **Zárok plne hrađený
zo zdravotného poistenia**
- ✓ **Bez dlhých čakacích lehôt**
- ✓ **Špičkové technické vybavenie**

Objednajte sa na zákrok:

☎ **042/290 16 00** ✉ **objednavky@vistamet.sk**




Odbornosť srdcom.

VISTAMET Považská Bystrica, Centrum 12/17, 017 01 Považská Bystrica

 www.vistamet.sk



PRÁCA NA LETO

 Možnosť predĺženia pracovného pomeru na dobu neurčitú.

PREDAVAČ - POKLADNÍK (M/Ž)

NÁSTUPNÁ
MESAČNÁ MZDA

971 €

35 HOD./TÝŽ.
+ PRÍPLATKY

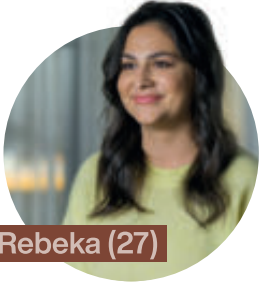


Prihlás sa ešte dnes na
www.lidl.sk - sekcia kariéra



Správna voľba

Našla som cenovo dostupnejšiu alternatívu



Rebeka (27)

„Cigarety som fajčila skoro sedem rokov. Vždy mi veľmi prekážal ich zápach, ktorý sa usadzoval na mojich vlasoch, rukách, oblečení, o dychu ani nehovoriac. Zo všetkého najviac mi však prekážalo, že ich cena každý rok stúpala a fajčenie mi začalo liezť naozaj veľmi do peňazi. Uvedomila som si, že s tým musím niečo urobiť. Preto ma zaujalo, keď prišli na trh cenovo dostupnejšie elektronické cigarety. Prešla som na ne prakticky hneď. Okrem ich ceny mi na elektronických cigaretách vyhovuje, že necítim potrebu po nich užívať nikotín tak často. Navyše nevytvárajú dym a môžem ich tak užívať aj v niektorých uzavretých priestoroch.“

Fajčiari, pozor!

Prečítajte si nasledujúce riadky a cigaretu navždy uhaste

Najlepšie je nefajčiť vôbec, ideálne ani nikdy nezačať. To si uvedomuje azda každý fajčiari. Preto ak fajčíte, tak s tým skončujte! Pre tých, ktorí by inak pokračovali vo fajčení, sú určite lepšou voľbou bezdymové alternatívy.

To, že cigarety nie sú tým najlepším životným spoločníkom, si uvedomujú aj fajčiari. Veľmi dobre vedia o rizikách tejto neresti. Väčšina z nich dokonca skúsila s fajčením skončiť, a to opakovane. Či už to bolo kvôli strachu o vlastné zdravie, zlepšeniu kvality života pre seba aj okolie, alebo pre peniaze.

1 Poznáte to? Chceme skončiť s fajčením, ale...

Skončiť s fajčením nie je jednoduché. Pevná vôľa nám vydrží týždeň či pár mesiacov, v mnohých prípadoch sa zlozvyk vracia späť. „Na pomoc“ mu pride celý rad výhovoriek a prekážok. Fajčenie cigariet si ospravedľujeme tým, že nám pomáhajú zvládať stresové situácie alebo nepríbrať, a nakoniec začneme zľahčovať vplyvy na naše zdravie. Nemenej osvedčené sú výhovorky, že bez cigariet sa cítim divne medzi priateľmi. Veď je to len jedna cigareta ku káve alebo dve pri pive. Alebo že fajčenie k nám skrátka patrí. A celé to obvykle uzavrie povzdych, že skrátka nemáme dostatočne pevnú vôľu skončiť.

2 Problémy spôsobuje horenie cigarety

Najlepším riešením je s fajčením skončiť úplne. Mnohí fajčiari však potvrdia, že prestať fajčiť zo dňa na deň je pre nich mimoriadne náročné, a to práve kvôli závislosti od nikotínu.

Čo robiť v takom prípade? Vyhľadajte odbornú pomoc alebo skúste niektorý z dostupných prostriedkov pre odvykanie od fajčenia, ako sú pastilky alebo náplasti. Ak sa nechcete z akéhokoľvek dôvodu nikotínu vzdať, zvážte prechod na bezdymové alternatívy. Medzi ne patria aj zariadenia na nahrievanie tabaku, e-cigarety alebo nikotínové vrecúška.

Klasická cigareta



Obsahuje nikotín



Vytvára škodlivý cigaretový dym, decht a popol



Tabak sa spája



Zanecháva cigaretový zápach na oblečení, vlasoch a pokožke



Produkuje 6 000 chemikálií/100 z nich je klasifikovaných ako škodlivé alebo potenciálne škodlivé

Mýtus o nikotíne, pravda o dechte

Mnoho fajčiarov si myslí, že pôvodcom ochorení spojených s fajčením je nikotín. Ako je to však naozaj? Nikotín a decht sú dve rozdielne veci. Cigarety ľudia fajčia kvôli nikotínu. Ten je síce návykový, nie je však hlavnou príčinou ochorení spojených s fajčením. Skutočným vinníkom, ktorý je zodpovedný za najväčšie škody na zdraví dospelých fajčiarov, je tabakový dym, resp. tabakový decht – zmes chemických látok, ktorá vzniká počas horenia cigarety a obsahuje karcinogénne a toxické látky nebezpečné pre zdravie.

Zariadenia na nahrievanie tabaku alebo e-cigarety



Obsahujú nikotín



Tabak alebo kvapalina sa nahrievajú



Produkujú o 95 % menej škodlivín v porovnaní s cigaretami*



Vytvárajú aerosól



Nezanechávajú cigaretový zápach na pokožke, vo vlasoch a na oblečení

Bezdymové zariadenia nie sú bez rizika. Obsahujú nikotín, ktorý je návykový. Sú určené výhradne pre dospelých fajčiarov, ktorí by inak pokračovali vo fajčení cigariet alebo užívaní iných nikotínových výrobkov. Bezdymové zariadenia nie sú prostriedkom na odvykanie od fajčenia. Najlepším spôsobom, ako znížiť zdravotné riziká spojené s užívaním výrobkov s obsahom tabaku alebo nikotínu, je prestať ich celkom užívať.

* Platí pre bezdymové zariadenie na nahrievanie IQOS. „O 95 % menej“ predstavuje priemerné zníženie hladiny 9 škodlivých chemických látok, ktorých obsah odporúča Svetová zdravotnícka organizácia znížiť v cigaretovom dyme a ktoré nezahŕňajú nikotín. To nevyhnutne nepredstavuje zníženie rizika o 95 %.

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Nepodceňujte spánok, dôležitá je jeho dĺžka aj kvalita

Zdravému a dostatočnému spánku by sme mali podľa odborníkov venovať náležitú pozornosť. Jeho význam často недоceňujeme a to je veľmi nebezpečné. Nedostatok spánku sa môže následne prejavíť nielen fyzickými, ale aj psychickými zmenami.

Spánok je prirodzený útlmový stav, no nie je to len akýsi čas nečinnosti alebo odychu organizmu. „Je to biologický proces, ktorý je nevyhnutný pre regeneráciu organizmu, načerpanie energie a pre celkový priebeh jednotlivých procesov v tele človeka. Kvalita aj kvantita spánku sa odráža na psychickom a fyzickom zdraví a tak ovplyvňuje kvalitu života,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava a pripomína, že dospelý človek by mal spať približne 7 až 8 hodín.

Ovplyvňuje naše fyzické aj duševné zdravie

Spánok je dôležitý pri spracovaní emócií a ukladaní spomienok. Bez dostatočného spánku tak človek nedokáže dostatočne prijímať a zapamätávať si nové informácie

a sústrediť sa. Spánok je rozhodujúci aj pre fyzický výkon ako aj pre zotavenie po fyzikom výkone. Pri nedostatku spánku dochádza k rýchlejšiemu fyzickému vyčerpaniu, k spomaleniu reakčného času a tým sa zvyšuje riziko zranenia. „Taktiež dochádza k rýchlejšiemu psychickému vyčerpaniu, a tým sa oslabuje motivácia zvládať atletické výzvy,“ argumentuje odborníčka. Po fyzikom výkone je dostatočný spánok taktiež nesmierne dôležitý, pretože urýchľuje fyzické zotavovanie, stimuluje obnovu svalov a pomáha doplniť zásoby energie buniek.

Hrozia zdravotné ťažkosti

Nedostatok spánku môže viesť k vážnym zdravotným následkom. Cyklus spánku a bdenia a jeho dostatočné a pravidelné dodržiavanie je nevyhnutné aj na predchádzanie rozvoja rôznych ochorení. Počas spánku nastáva prirodzený pokles krvného tlaku. Pri nedostatku spánku nedochádza k jeho dostatočnému poklesu, čo časom môže prispievať k zvyšovaniu rizika rozvoja ochorenia kardiovaskulárneho systému. Počas spánku taktiež prirodzene klesá množstvo glukózy v krvi. Nedostatok spánku preto môže byť spojený s narušením spracovania glukózy v tele a možným rizikom vývinu cukrovky. „Priebiehajúci nedostatok spánku taktiež môže ovplyvňovať imunitné procesy, čo môže viesť k nedostatočnej alebo oneskorenej imunitnej odpovedi voči infekciám, a teda k ľahšiemu infikovaniu a ťažšiemu priebehu ochorenia,“ objasňuje MUDr. Šranková. Je podľa nej nesmierne dôležité nezanedbávať dôležitosť spánku a dopriať telu pravidelný, kvalitný a dostatočný spánok. Spoločné pomenovanie viacerých zdravých spánkových návykov sa nazýva „spánková hygiena“.



Ilustračné foto.

zdroj foto Engin_Akyurt pixabay

Medzi tieto návyky patrí napríklad: • dodržiavanie určitej pravidelnosti v časoch zaspávania a zobúdzania sa. Človek

by mal zaspávať a vstávať približne v tých istých časoch každý deň.

• Taktiež je dôležité niekoľko hodín pred spánkom vynechať konzumáciu kofeínu, nikotínu, alkoholických nápojov či väčších, vysokokalorických porcií jedál.

• Rovnako nie je dobré vykonávať fyzickú aktivitu pred spánkom, ale venovať sa skôr relaxačným aktivitám.

• Dôležité je aj správne prostredie v spálni či detskej izbe, ako je vhodná teplota v miestnosti, pohodlný matrac a vankúš, dostatočná tma ako aj ticho a neprítomnosť elektronických zariadení.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

Nakúpte výhodne
vo vybraných
E-shopoch

decorem.sk

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

-10%



-67,00 EUR 60,30 EUR

Využite kód:

OPLATISA

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

decorem.sk

LED SOLAR ZÁHRADNÉ
SVIETIDLO,
ZÁHRADNÝ STĽP

-10%



+8,00 EUR 16,20 EUR

čujte.sk

Pestujeme levanduľu

www.cujte.sk



AGRO PNEUMATIKY ZA ATRAKTÍVNE CENY

VOLAJTE 0911 403 927

Bohnenkamp Moving Professionals

BKT

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**



**GS
EUROTHERM
MONT**

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

**-10%
ZĽAVA**

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami.
Platí do 24/5/2024

**Vieme výborne robiť
životy ľudí úžasnými.**

Zakúpte teplo domova so stoličkovými výťahmi Stannah, ktoré sú navrhnuté tak, aby vám priniesli nezávislosť a pokoj na duši. Dôverujte našej tradícii starostlivosti o bezpečnosť a pohodu, vďaka ktorej akýkoľvek priestor zmeníme na radostné a pohodlné miesto.

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

Zavolajte zadarmo
0800 162 162
www.stannah.sk

Služby
**Špičkovej
Kvality**

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

rodinné domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

**BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA**



**UŽ OD
379 €**

**DARČEK
ZADARMO
4L HNOJIVA**

	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.

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 **galerica.sk**

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
trofej.eu@gmail.com

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

11 ROKNÉ SKÚSENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

Drevo

Hliník VO FARBE K MONTÁŽI

- ANTRACIT 7016
- HNEDÁ 8003
- HNEDÁ 8017
- BIELA 9016

Hliník

LETO SA BLIŽI!

POZOR!
na podvodné firmy
U nás si viete objednať zimnú záhradu aj **bez ZÁLOHY!**
Akcia sa vzťahuje len na skladové farby RAL.

Montujeme po celom Slovensku

WWW.MONTTER.SK • 0919 370 730 **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**