

KYSUCKO ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 29 300 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

ZBERŇA SUROVÍN Teplička nad Váhom

Vykupujeme staré káble

Med' 6,80 až 7,40 EUR/kg
Železo 0,17 až 0,25 EUR/kg
Mosadz 4,50 až 4,80 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.

INZECIA

kysucko@regionpress.sk

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky,
brojlerové kuriatka
kačky, husokačky, morky
www.hydinashop.sk
0944 842 953

AUTOSERVIS - PNEUSERVIS

Hviezdoslavova 1876,
Čadca /TATRAKLUB/
Kontakt: 0908 962 950
arenatech@arenatech.sk



www.arenatech.sk

ŤAŽNÉ ZARIADENIA
montáž
aj s
certifikátom

PRÍVESY



0908 962 950

ARENATECH, s.r.o.

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, umučenia

Doprava a impregnácia ZDARMA

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521

www.greisiger.sk

MIMORIADNA AKCIA DO 31.5.!!!

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA

cena za materiál a prácu 26,99 € / m²

0915 470 099 | ŽĽABY - HLINÍK 20€/m

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

VÝPREDAJ PLETIVA

0948 199 128

ZBERNÉ Teplička, n.o.s.

Paľákova 1539

Teplička nad Váhom

najlacnejšie
v okolí



Rôzne farby a rozmer

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

VYKÚPIME OSOBNÉ AUTÁ

- POJAZDNÉ, V HOTOVOSTI 0918/566 211

VÝKUP KÁBLOV

NAJLEPŠIE
CENY

0902 916 095

WWW.ZBERNETEPLICKA.SK

ČESTNE ZA VÁS

Voľby do EP sú tentokrát mimoriadne dôležité.
Ak Európu ovládnu kolaboranti s vrahom Putinom,
postupne náš spoločný Európsky dom zvnútra zničia.
Preto je veľmi dôležité voliť ľudí, ktorí Slovensko
Putinovi nezapredajú. My ľudia nikdy nezapredáme.

ĎAKUJEM za Vašu podporu

22

HNUTIE
SLOVENSKO



Čistíme - maľujeme
impregnujeme

www.isokor.sk

0949 866 562



STRECHY



FASÁDY

DLAŽBU



Bezplatný týždenník

KYSUCKO
ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

EV 6220/24

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

Ročník 1, Vydanie 4, týždeň 21/2024.

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, Oščadnica, Raková, Staškov, Svrčinovec, 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

nepáry 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, 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 jazykovú úpravu.

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	Galančiansko-Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levice
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinsko
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecsko
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+IL
TT	49.930	Trnavsko
ZM	20.930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LI	37.270	Liptovsko=LM+RK
LC	30.860	Lučenecko+VK+PT
MT	38.570	Martinskovo+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	Žiaro+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	Lubovniansko
MI	31.260	Michalovsko+TV+SO
PP	41.520	Popradsko+KK
PO	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

Nech sú deti šťastné

Prvého júna oslávime Medzinárodný deň detí. Pri tejto príležitosti si isto všetci želáme jediné, aby boli všetky deti šťastné.

Pred pár rokmi by mi ani na um neprišlo, s akými náročnými situáciami sa budú musieť dnešní deťurčenci popasovať. Najskôr nás ako blesk z jasného neba zasiahol koronavírus, a ešte sme sa z neho ani nestihli poriadne spamätať, čelili sme ďalšej výzve. Hlboko nami otriasla vojna na Ukrajine. V týchto dňoch sme všetci zhrození opäť. Atentát na premiéra našej krajiny má vážny dosah na celú spoločnosť.

Aj my dospelí máme čo robiť, aby sme spracovali také závažné udalosti, ešte náročnejšie je to pre deti, ktoré sú veľmi vnímavé a chcú byť súčasťou toho, čo sa okolo nich deje. Nemôžeme sa vyhýbať tejto téme, nemôžeme sa tváriť, že sa nič nestalo, musíme o tom s nimi hovoriť. Aj preto si mnohí dnes kladieme otázku: Ako sa s deťmi rozprávať o súčasnej ťaživej situácii? Predovšetkým je podľa mňa nanajvýš dôležité vypočuť ich a dať im priestor na vyjadrenie emócií, ale tiež ich uistiť, že sme tu pre ne, ak potrebujú

podporu.

Rovnako by sme sa však mali podľa môjho názoru pýtať samých seba, čo môžeme urobiť preto, aby k podobným hrozivým udalostiam vôbec nedochádzalo. Myslím si, že je nutné ísť našim deťom príkladom. Ukázať im, že agresia, násilie či šírenie dezinformácií nemajú v našich životoch miesto. Vedme ich k pokore, úcte, tolerancii, ohľaduplnosti a predovšetkým k zodpovednosti. Nech vidia, že napriek nesúhlasu s opačným názorom ho dokážeme rešpektovať, že si vážime každú živú bytosť, ale aj pestrosť sveta či inakosť ľudí a učme ich, že bez ohľadu na rasu, národnosť, farbu pleti, jazykový pôvod, sociálne pozadie, vektor, vek, politickú príslušnosť, úroveň výkonu, zdravotné znevýhodnenie, svetový názor, tradície či viero-vyznanie sme si všetci rovní. Možno potom si budú môcť naše deti užívať radosť a šťastie detstvo, aké si isto všetky zaslúžia.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



KAMENÁRSTVO JANTÁR

- náhrobné pomníky
- žulové zakrytia hrobov
- urny a urnové schránky
- lampáže, vázy, kríže...

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

UBYTOVANIE

v štyroch 4-miestnych chatkách
v SANTOVKE
80 m od kúpaliska

blížšie informácie:
0905 895 698
0907 715 793
www.chatynakupalisku.sk

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080
Z trvalo udržateľného Slovenského lesa

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, prís. strava a doprava

praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

HÖRMANN

Garážové brány
Domové dvere
Interiérové dvere
Plotové pohony

0903 82 12 12 www.autobrany.sk

Ponúkam Vám **veľmi kvalitné nátery striech za výhodné ceny!**

Dohodnite si obhliadku **zdarma na t.č. 0940 969 994**
Farba podľa vlastného výberu!
Kvalitná práca a dobrá cena

PLNENIE TECHNICKÝCH PLYNOV

PREDAJ FLIAŠ

www.ptgas.sk PT GAS

PLATÍTE IBA ZA CENU PLYNU
kyslík, dusík, argón, dusíkové zmesi, argonové, zmesi, acetylén, CO₂

0911 780 448
0948 787 855

BRIKETY - PELETY

EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO
ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY

S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

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

Čistenie a kontrola komína

s revíznou správou

29€ s DPH

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA

Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov

0914 276 111
0915 483 234
kominarstvo-mitasi@centrum.sk



Správna voľba

SUPERCENA

1.69

• (1 kg = 6,76)

Tradičné maslo

250 g



38% ZĽAVA

~~6,99~~

4.29

Popradská Extra

Špeciál Originál

350 g
pražená, mletá káva
100 % Arabica



44% ZĽAVA

~~1,79~~

0.99

• (1l = 0,44)

Kofola

2,25 l

* záloh za obal 0,15 €
rôzne druhy



OD PONDELKA

OD PONDELKA 27. 5. DO NEDELE 2. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

VYROBENÉ NA

SLOVENSKU

50% ZĽAVA

~~2,79~~

1.39

Paradajky strapcové
cena za 1 kg



40% ZĽAVA

~~0,55~~

0.33

Hrach
cena za 300 g



20% ZĽAVA

~~8,49~~

6.79

Farmárske kuracie
prsne rezne XXL
cena za 1 kg



WELFARE
CHOV



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

* Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

Ponuka tovaru platí od 27. 5. do 2. 6. 2024 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v balemach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

Pozor na nadmerný príjem soli

Väčšina ľudí konzumuje podľa odborníkov priveľa soli. Dospelí prijímajú v priemere približne dvojnásobok jej odporúčaného maximálneho denného príjmu. „Zníženie celkového príjmu soli je pritom jedným z najúčinnejších krokov pri zlepšovaní zdravotných vyhlíadok jednotlivcov a aj celej populácie,“ upozorňuje na sociálnej sieti Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky (ÚVZ SR).

Svetová zdravotnícka organizácia odhaduje, že ak by sa celosvetová spotreba soli znížila na odporúčanú úroveň, mohlo by sa tým predísť až 2,5 miliónu úmrtí ročne. Nadmerný príjem soli totiž okrem iného zvyšuje krvný tlak, zvyšuje riziko srdcovo-cievnych ochorení a nadmerne zaťažuje obličky.

Koľko soli konzumovať denne?

„Dospelí by mali denne skonzumovať najviac 5 gramov soli, pričom toto množstvo predstavuje približne jednu čajovú lyžičku,“ objasňujú odborníci a pripomínajú, že soľ, ktorú si sami pridávame do jedla pri varení častokrát netvorí väčšinu z celkového množstva soli prijatého v našej strave. Tá pochádza skôr z priemyselne vyrábaných potravín. Aj preto sa podľa nich oplatí čítať etikety na kupovaných potravinách.

Ako znížiť príjem soli?

„Príjem soli dokážete postupne a účinne znižovať pomocou niekoľkých relatívne jednoduchých krokov,“ uvádzajú odborníci z ÚVZ SR a radia nasledovné:

- Pri varení používajte menej soli a hotové jedlá už neprisáľajte.
- Soľničku radšej nedávajte pri servírovaní pokrmov na stôl.
- Postupne znižujte množstvo soli, ktoré konzumujete. Vaše chuťové poháriky si na nižší obsah soli postupne zvyknú.
- Na dochucovanie používajte korenie a bylinky.
- Obmedzte potraviny s vysokým obsahom soli - obvykle ide napríklad o údeniny, instantné jedlá, hotové omáčky a kečupy, slané oriešky a pochutiny, či takzvané ultraspracované potraviny - toto sú len orientačné príklady, pričom obsah soli v konkrétnej potravine si môžete vždy overiť prostredníctvom údajov na obale výrobku.



» ren

zdroj foto mkupiec7 pixabay

Zakročte proti škodcom v záhrade aj bez použitia chémie

Otázku ako ochrániť úrodu pred škodcami bez použitia chemikálií rieši pravepodobne z času na čas každý záhradkár a úloha to nie je vôbec jednoduchá. Prinášame zopár tipov, vďaka ktorým by sa ju mohlo podariť zvládnuť ľahšie.

Z roka na rok pribúda záhradkárov, ktorí nechcú vo svojich záhradách používať rôzne chemické postreky či prípravky. Našťastie jestvujú spôsoby, ako sa zbaviť neželaných hostí v našich záhradách aj bez zbytočných chemikálií. Zväčša to však dá viac námahy a spravidla to vyžaduje tiež väčšiu dávku trpezlivosti. Príroda sa nám však za to podakuje, o našom zdraví ani nehovoriac.

Využite silu rastlín - Na zeleninové hriadky vysadte nechťík lekársky a aksamietnicu, dezinfikujú pôdu a chránia rastliny pred škodcami. Aksamietnica pôsobí proti háďatkám, nitkovitým červíkom v pôde a tiež proti molici. Odstráni aj plesne a hnilobu z pôdy. K rajčikom a jahodám sa hodí pažítka, kôpor zasa k uhorkám či šalátom. Fazuľu a cibuľu ochráni saturejka, kapustu zasa levandula.

Na mravce tabakom - Ovocné stromy zbavíte mravcov pomocou tabaku.

Postup: tabak vložte do vedra, zalejte vodou a niekoľko dní nechajte lúhovať. Potom do takto pripraveného roztoku

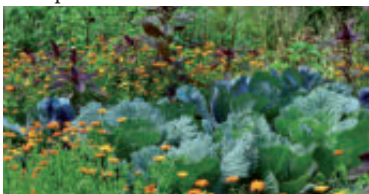
namočte motúz a následne ho omotajte okolo kmeňa stromu.

Vaječnými škrupinami proti slimákovi - Zeleninu pred slimákmi ochránite pomocou vaječných škrupín. Rozdrvte ich a vzniknutý prášok nasypete okolo rastlín, ktoré si obľúbili slimáky.

Sódou bikarbónou proti múčnatke - Pred múčnatkou rastliny chráni roztok, ktorý pripravíte z dvoch lyžičiek sódy bikarbóny a dvoch litrov vody. Následne striekajte na listy rastlín dvakrát do týždňa, vždy ráno aj večer.

Na vošky žihlavou - Postrek, ktorý si pripravíte zo žihľavy, vám pomôže zbaviť sa vošiek. Aplikovať ho však treba viac dní za sebou.

Postup: Nazbierajte čo najviac žihľavy, natrhajte ju na menšie kúsky a vložte do vedra. Následne zalejte vodou. Potom vedro s vodou a kusmi žihľavy odložte na tienisté miesto. Nechajte žihľavu lúhovať 24 hodín a potom takto získaný výluh prelejte cez sitko do záhradného postrekovača.



» ren

ilustračné foto. zdroj foto congerdesign pixabay

ZÁHRADNÁ A LESNÁ TECHNIKA

Dvojkolesové traktory od 2590€

Kosačky elektrické od 69€
benzinové od 199€
robotické od 599€

JARNE ZĽAVY!

Kultivátory elektrické od 119€
benzinové od 329€

Pily benzinové od 124€
elektrické od 65€

ilustračné foto

Predsezónny servis kosačiek a krovínorezov RÝCHLO a so ZĽAVOU!

PREDAJNE:

- Predaj
- Servis - záručný, pozáručný
- Náhradné diely
- Výbrusy valcov
- Brúsenie reťazí
- Odborné poradenstvo
- guferá, klín, remene
- oleje, ložiská, uhlíky

OBAS - A. Hlinku 20, Čadca /za kostolom/ 041/432 63 38
OBAS - Stred 311, Turzovka /pri pošte/ 0908 262617
OBAS - Májová 2858, Čadca /pod políciou/ 0915 293 476

MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH

od 4 eur/m² - v cene je farba + práca

tel: 0905 129 718

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

0948 012 507 • www.profikominy.sk

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

LETNÁ BRIGÁDA PRE ŠTUDENTOV

V SENCI NA SLNEČNÝCH JAZERÁCH

Pozície:

- barman/barmanka
- čašník/čašníčka
- pomoc. síla do kuchyne
- chyžná
- recepčná

Zabezpečujeme ubytovanie

MZDA: od 4,50 - 6,00 €/hod. (závisí od pozície)

Kontakt: brigada@hotelsun.sk (potrebne poslať životopis)
tel.: 0918 727 000, 0919 787 000

aproxima

PRIJEME POMOCNÚ SILU DO KUCHYNE

v závodnej reštaurácii v Kysuckom Novom Meste. Práca na 3 zmeny.

Kontakt: personalne@aproxima.sk
tel. č. 0917 167 682, www.aproxima.sk

APOXIMA s.r.o., Nádražná 2534, 909 01 Skalica

UBYTOVANIE V AREÁLI KÚPALISKA MARGITA-ILONA PRI LEVICIACH

bližšie informácie:
0905 895 698
0907 715 793

www.chatynakupalisku.sk

PEKNÁ STRECHA

NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV

Za priateľnú cenu
0908 842 631

ŠUMNÁ STRECHA

-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893

INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA

kysucko@regionpress.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

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

FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

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

frézovanie od 15€/bm

OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA

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

0904 157 144, 0903 874 784

Príprava a realizácia online kampaní
Kompletná výroba web stránok

VŠETKO na jednom mieste

+421 908 979 468 kysucko@regionpress.sk

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

29. mája 1919 **Výročia a udalosti**
počas zatmenia Slnka **Arthur Eddington** po prvýkrát testoval platnosť všeobecnej teórie relativity

30. mája 2003 **Výročia a udalosti**
Peklo vo Svätom Jure – policajný zásah voči účastníkom hudobného festivalu

KUHN - SLOVAKIA s.r.o. hľadá

MECHANIK SENIOR STAVEBNÝCH STROJOV
Mzdové podmienky (brutto) od 1 750 EUR/mesiac

MECHANIK JUNIOR STAVEBNÝCH STROJOV
Mzdové podmienky (brutto) od 1 250 EUR/mesiac

Celková výška odmeny je dohodnutá individuálne podľa znalostí/skúseností + náborový príspevok.

Náplň práce: Výjazdový technik stavebných strojov, záručný a pozáručný servis

0911 717 719 komatsu@kuhn.sk

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

		9	7		4	1	
S							
			1				8
U	1				9	3	
							4
D		4				2	7
		7	1		9	5	
O							
K						4	
	2		8				
U							
		4				1	8
							2

							5
S							
	5	8	7				
U		9					2
D	3						2
		4			7		
O							
K	7	5		2		4	8
					1	9	
U	2				8		1
							9
	1	9	5				4
							8

Odborníci radia ako predchádzať vysokému krvnému tlaku

Strážte si svoj krvný tlak

V uplynulých dňoch sme si pripomenuli Svetový deň hypertenzie. Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR) priblížil pri tejto príležitosti na sociálnych sieťach význam hypertenzie a jej závažných zdravotných komplikácií a poskytol informácie o tom, ako predchádzať, rozpoznať a liečiť vysoký krvný tlak.

„Predstavte si, že hadicou polievate záhradu. Ak ju prišliapnete, prúd vody sa zmenší, no tlak v hadici pred prekážkou - vašou nohou - stúpne. Podobne sa zvyšuje aj tlak v obehovom systéme, ak dôjde k zúženiu ciev,“ popisujú odborníci a objasňujú, že hypertenzia znamená trvalé zvýšenie krvného tlaku. V počiatočnom štádiu hypertenzie nemusíte pociťovať žiadne ťažkosti, a preto si vôbec nemusíte uvedomiť, že máte ťažkosti s krvným tlakom. Podľa odhadov Svetovej zdravotníckej organizácie až 46 % dospelých netuší, že trpia hypertenziou. Komplikácie sa začínajú objavovať postupne, vedú k vážnym zdravotným následkom a odvrátiteľným predčasným úmrtiam.

Zasiahnutý je celý krvný obeh

Hypertenzia nadmerne zaťažuje srdce, ktorého svalstvo musí vyvíjať viac námahy, aby dokázalo pumpovať krv v tele. Trpia aj cievy, ktorými sa krv v tele prepravu-

je - poškodzuje sa ich vnútorná výstelka, v dôsledku čoho sa v nich môžu usádzať tuky a vznikajú krvné zrazeniny. „Vysoký krvný tlak tak spôsobuje okrem poškodenia srdca aj poškodenie mozgu, obličiek alebo očí. Zasiahnutý je celý krvný obeh, takže transport krvi, a tým aj kyslíka a živín od srdca k dôležitým orgánom prebieha ťažšie. Ak sa na vysoký krvný tlak zavčas nepríde a nelieči sa, môže mať tento stav za následok ischemickú chorobu srdca, infarkt myokardu či mozgovú mŕtvicu,“ upozorňujú odborníci. Vysokému krvnému tlaku sa často hovorí aj tichý zabijak, pretože značná časť ľudí zistí, že má vysoký krvný tlak, až keď ich nečakane postihne srdcový infarkt alebo mozgová mŕtvica. Ak sa príznaky objavia, podľa WHO môžu byť varovaním prejavy ako ranné bolesti hlavy, krvácanie z nosa, nepravidelný tlkot srdca, zhoršenie zraku a bzučanie v ušiach. „Pred vážnymi následkami vysokého krvného tlaku sa môžete chrániť jedine tak, že ho včas zachytíte pomocou merania tlakomerom a podniknete kroky, ktorými znížite riziko zdravotných následkov hypertenzie,“ zdôrazňujú odborníci a prinášajú nasledovné rady:

Ako predchádzať vysokému krvnému tlaku:

- Udržiavajte si primeranú telesnú hmot-



Ilustračné foto.

zdroj foto geraldoswald62 pixabay

nosť - pozor na nadváhu a obezitu.

- Výrazne obmedzte príjem soli - dospelí by mali denne prijať najviac 5 gramov soli, čo je približne ekvivalent jednej čajovej lyžičky.
- Nefajčite, minimalizujte príjem alkoholu.
- Chráňte sa pred stresom, doprajte si dostatok oddychu a priestoru pre regeneráciu.
- Zlepšite si fyzickú kondíciu - pasívny sedavý životný štýl obohaťte o aktívne činnosti, pri ktorých ste na nohách a v pohybe.
- Upravte si jedálniček - masťné či vyprážené jedlá, polotovary, sladkosti a pochu-

tiny vymeňte za stravu bohatú na čerstvú zeleninu, ovocie či orechy.

- Dbajte na dostatok pohybu - činnosti ako pravidelné prechádzky, turistika, cyklistika, korčuľovanie či plávanie zlepšujú kvalitu života a podporujú zdravie.
- Pravidelne si kontrolujte krvný tlak, optimálne je meranie tlaku v domácom pokojnom prostredí, vždy v rovnakú dennú hodinu.
- Dodržiavajte liečbu, ktorú vám nastavil lekár - to sa týka nielen liečby vysokého krvného tlaku, ale aj iných ochorení.

Informácie poskytol ÚVZ SR / Fb

» ren

súkromná stomatologická ambulancia



0901 751 901

WWW.CENTRUMDENT.SK

PRIJÍMAME NOVÝCH PACIENTOV

AJ DETI

Sme zmluvní partneri
so všetkými zdravot.
poisťovňami

Oplatí sa!TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**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.comPRE PODANIE
SI INZERÁTU
PÍŠTE NA
kysucko@regionpress.skREGION
PRESSDOM
KAVYDOMKAVY.SK
TRNAVA**KAVOVA5**

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

**Nakúpte
výhodne**

vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

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

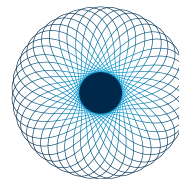
decoreum

~~49,90~~ 44,91
EURDETSKÁ STOLNÁ
LED LAMPA PSÍK**-10%**

decoreum

~~22,00~~ 19,80
EURSOLÁRNA LED GIRLANDA
SOLI 7,7 METROV
-30 ŽIAROVIEK**-10%**

decoreum

~~45,00~~ 40,50
EUR6X SOLAR LED
ZÁHRADNÉ SVIETIDLO
LANTERN FILAMENT**-10%**VISTAMET
OČNÉ CENTRUM**SIVÝ ZÁKAL
KATARAKTA**Zverte sa do rúk odborníkom
z **očného centra VISTAMET**

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

Objednajte sa na zárok:

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

Odbornosť srdcom.

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

www.vistamet.sk

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***

Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať.

Už po prvom kontakte sme boli veľmi milo prekvapení ochotou, ústretovosťou a profesionálnym prístupom tejto spoločnosti. Stoličkový výťah mi zmenil kvalitu môjho života a umožnil mi stráviť zvyšok môjho života v našom rodinnom dome. Moje poďakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková Trustipilot

Zavolajte zadarmo
0800 162 162 • www.stannah.sk

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

Služby **Špičkovej** Kvality

Ponuka sa nekumuluje s inými zľavami a kampaňami. Platí do 7/6/2024

**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.

galerica

ODOLNÉ POLYKARBONÁTOVÉ SKLENÍKY

- DOPRAVA ZADARMO
- JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

ZĽAVA 50% rodinné domy

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

BombaFasada
www.BombaFasada.sk

0905 148 393

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

MONITTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIE • PRÍSTREŠKY**

**11 ROKNÉ
SKÚSEBNOSŤ!**

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

LETO SA BLÍŽI!

**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

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI	ANTRACIT 7016
	HNEDÁ 8003
	HNEDÁ 8017
	BIELA 9016

Drevo **Hliník**

WWW.MONITTER.SK • 0919 370 730 OBJEDNAVKY@MONITTER.SK

**TEPELNÉ ČERPADLÁ
VODA-VODA**

**BEZPROBLÉMOVÝ
PRIMÁR
SPIRÁLA**

**MOŽNÁ DOTÁCIA
DO VÝŠKY 4370€**

viga@viga.sk
tel: 0905 258 236
www.viga.sk

PREDAJ ODVETRAanej FASÁDY