

KYSUCKO ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 29 300 domácností

Mať svoj maják

Nedávno som si kdesi prečítala, že na svete je aktuálne v prevádzke približne tisícpäťsto majákov. Tieto nevelké stavby či veže, týčiace sa na pobrežiach morí, zohrávajú aj v dnešných časoch vyspelej techniky významnú úlohu. Slúžia námorníkom ako navigačná pomoc pri riadení lodí a lúč svetla, ktorý vysielajú, im ukazuje bezpečnú cestu do prístavu.

Počas nášho života kráčame po mnohých cestách a každá z nich je iná. Kým niektorá ubehne bez problémov, iná je naopak poriadne trnistá či kľukatá a plná prekážok. Neraz narazíme, zakopneme či si spálime prsty, neraz okúsime na vlastnej koži, ako chutí sklamanie, žiaľ, beznádej, neúspech, pád, bolesť alebo sa celkom stratíme.

Práve v takýchto chvíľach je veľmi dôležité mať svoj maják, teda mať pri sebe niekoho, kto nás podrží, keď strácame pevnú pôdu pod nohami, kto nám pomôže niesť ťažké bremeno, kto nás vypočuje, poradí, dodá odvalu, kto nám

pomôže nabráť novú chuť a energiu do života či ponúkne inšpiráciu, motiváciu a niekedy tiež užitočný nadhľad, kto nás upozorní na nesprávny smer a pomôže nám nájsť opäť cestu domov.

Takýto lúč svetla, takúto oporu nachádzame častokrát vo svojich rodičoch, starých rodičoch či súrodencoch, ktorí pri nás stoja vo všetkých chvíľach nášho života, inokedy zasa v dobrých priateľoch či kolegoch, ktorí sú nablízku vždy, keď je to treba a tiež v našich životných partneroch, ktorí nám kedykoľvek podržia chrbát.

Hovorí sa, že maják je najlepší priateľ každého moreplavca. Ak máme v živote človeka, ktorý je našim svetlom, našou navigáciou, našim majákom, je to naozaj veľmi cenný dar. Mali by sme byť zaň vďační, vážiť si ho a starať sa oň, pretože každý takého šťastie nemá.

» Renáta Kopáčová, redaktorka



INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA
Najúčnejšiu inzerciu objednáte na: kysucko@regionpress.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

ZBERŇA SUROVÍN Teplička nad Váhom
Vykupujeme staré káble
Med' 6,80 až 7,60 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

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

SKRINE + ŠATNÍKY NA MIERU AKCIA
Hliníkové kovanie, komplet korpus, boky, dná, police, vešiakové tyče, ABS hrany, posuvné dvere
AKCIA: zameranie, dovoz, montáž V CENE
0917 346 632 nabytokgabor@gmail.com výpočet ceny cez telefón
www.nabytokgabor.sk

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

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte:0944 813 531

HĽADÁME PRACOVNÍKOV
na upratovacie práce do Schaeffleru KNM
☎ 0903 340 913

PEKNÁ STRECHA
NÁTERY STRIECH
VÝMENA STRIECH
OPRAVA KOMÍNOV
Za priateľnú cenu
0908 842 631

KAMENÁRSTVO JANTÁR
• náhrobné pomníky
• žulové zakrytia hrobov
• urny a urnové schránky
• lampáše, vázy, kríže...
0908 252 071 Doživotná záruka na prácu
www.kamenarstvojantar.sk
Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA

DOVOZ NA ADRESU
18 týž. mládky,
8 týždňové morky,
brojlerové kuriatka
www.hydinashop.sk
0944 842 953

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

VÝPREDAJ PLETIVA
najlacnejšie v okolí
0948 199 128
ZBERŇA Teplička nad Váhom
Paľkošopadársko 133V
Teplička nad Váhom
Rôzne farby a vzory

VÝKUP KÁBLOV
NAJLEPŠIE CENY
0902 916 095
WWW.ZBERNETEPLICKA.SK

ČISTENIE HROBOV
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €
Dosekávanie písma
Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak
Obnova písma 1,30 €/znak
Doprava a impregnácia ZDARMA!!
Ing. Miroslav Greisiger AKCIA do 16.7.2024!!
0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

Bezplatný týždenník

KYSUCKO
ČADČANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

EV 6220/24

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

Ročník 1, Vydanie 12, týždeň 29/2024.

Redakcia: Vysokoškôľakov 6
ŽILINA
kysucko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Dana Mráziková 0908 979 468
Veronika Žideková 0905 362 803
Barbora Gajdošová 0915 780 751www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (29.300 domácností)

parný týždeň: Kysucké Nové Mesto, Dubie, Čadca, Čierne, Dunajov, Krásno nad Kysucou, Oščadnica, Raková, Staškov, Svätinovec, 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**neparný 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, Svätinovec, 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	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DA	34.320	Dunajskostredsko
GS	34.390	Galancko+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	Pezinskó
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senec
SE	36.750	Senicko+Skalicko
TD	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
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	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50.780	Žilinsko+BY

Východné Slovensko

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

Tri tipy, ako zmysluplnejšie tráviť prázdninové dni

Či už trávite dovolenku v zahraničí alebo objavujete krásy Slovenska, určite máte naplánované dni, kedy chcete jednoducho „vypnúť“ a oddychnúť si od bežného zhonu a povinností.

Dovolenka či prázdniny sú pre človeka nielen príjemné, ale aj potrebné. Preto máme pre vás tri tipy, ako tieto dni využiť naozaj naplno a odniesť si z nich to najlepšie, bez pocitu prázdnoty a znechutenia z návratu do všednej reality.

1. Dovoľte samým sebe oddychovať.

Nemali by sme zabúdať, že prvým dňom, ktorý dal podľa príbehu stvorenia Boh človeku zažiť, bola práve nedeľa. Nemusíte sa teda cítiť previnilo, keď oddychujete. Namiesto toho sa radšej úplne vedome ponorte do oddychu, s vďačnosťou spočinite v Božej prítomnosti a vychutnávajte si dobrá a krásy, ktoré pre vás Boh stvoril ako dar.

2. Venujte sa činnostiam, ktoré občerstvujú a oživujú vašu dušu.

Dovolenka či prázdniny nemajú byť o prázdnote. Práve naopak. Mali by byť ako hora, ktorá vám po výstupe umožní pozrieť sa na bežné veci z nadhľadu a nanovo v nich nájsť zabudnutý zmysel a krásu. Venujte sa počas svojej dovolenky činnostiam, ktoré máte naozaj radi a ktoré umožnia vašej duši uvoľniť

sa a zhlboka sa nadýchnuť.

3. Neberte si voľno od konania dobra.

Dovolenka nie je výhovorkou pre naše neresti ani pre zbytočnú sústredenosť na samých seba. Nehodnotte kvalitu svojich prázdninových zážitkov výškou utratenej sumy, množstvom zakúpených darčiek, alebo vydarenosťou fotiek. Ak chcete byť v závere dovolenky naozaj spokojní, aktívne venujte svoj čas aj druhým – a možno práve tým, ktorí sú na tom horšie ako vy. Cieľene vyhľadávajte príležitosti na konanie dobra. Napríklad niekam pozvite osamelého priateľa či známuho. Prekvapte seniora vo svojom okolí pohľadnicou. Alebo sa zrieknite jednej zmrzliny či suveníru, a urobte radosť niekomu, kto potrebuje pomoc.

Pre inšpiráciu na konanie dobra navštívte stránku www.acnslovensko.sk. Priamo cez ňu môžete pomôcť konkrétnym ľuďom v núdzi.



» acn

zdroj foto ACN

24. júla 1847

po 17 mesiacoch cesty dorazila skupina 148 mormónov do údolia
Veľkého sol'ného jazera a založili tam **Salt Lake City**

Výročia a udalosti

čujte.sk
Čítajte nás:
www.cujte.sk

OKNÁ · DVERE · PERGOLY
www.PROFIOKNOSK.eu
AKCIA do 31.7.2024
0917 606 602

MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH
od 4,50 €/m² – v cene je farba + práca
tel: 0905 129 718

ZÁHRADNÁ A LESNÁ TECHNIKA

Dvojkolesové traktory od 2590€
Kosačky elektrické od 69€
benzinové od 199€
bubnové od 559€
robotické od 599€

LETNÉ ZĽAVY!

Kultivátory elektrické od 119€
benzinové od 329€

Pily benzinové od 124€
elektrické od 65€

Predsezónny servis kosačiek a krovinozrezy RÝCHLO a so ZĽAVOU!

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

PREDAJE:
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

SBS LAMA SK
hľadá bezpečnostných
pracovníkov na objekt
Schaeffler
v Kysuckom Novom Meste
1 300 € brutto /mesiac
POS nutný!
0948 696 208

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

PALIVOVÉ DREVO
TVRDÉ A MÄKKÉ
sypané
v kontajneri
od 4 prms do 12 prms
VEĽKOSŤ POLIENOK
podľa požiadavky
od 25 cm do 50 cm
objednávky
0917 249 284
aktuálny cenník:
www.pilavelkerovne.sk
doprava: 0,90 €/km

Vieš pracovať s týmto náradím?
Máš chuť pracovať a zarábať?
2800 - 3500€
Tak pod' k nám do tímu
Pre viac Info: 0904 487 852

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE
od 15€/bm
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 40%
• PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASŤÍ KOMÍNOV
• ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
• OBHĽADKA 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

UPRATOVAČKA
Teplička nad Váhom SSI
plný úväzok, na dohodu (brigády)
Termín nástupu: **ihneď, príp. dohodu**
Mzda: **750-1000 EUR/mesiac**
Základ 4,31 – 4,60 EUR /hod.+ príplatky,
dochádz. bonus, prisp. strava a doprava
praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503



Správna voľba



SUPERCENA

1.99

(1 kg = 796)

Tatranské maslo

250 g



70% ZĽAVA NA DRUHÝ KUS

0.89**

0.58*

(100 ml = 0,48)

Nanuky s polevou

120 ml

rôzne druhy

*Cena za kus pri kúpe 2 kusov = 0,58 €
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,89 €
Cena za 2 kusy = 1,15 €



45% ZĽAVA

11.98***

6.49

Konzumné zemiaky skoré

10 kg balenie
varný typ B - prílohové
neprané

1 kg iba

0.65

48% ZĽAVA

4.79***

2.49

Tmavé hrozno
1 kg balenie



LIDL STÁNOK
DEKOR. ČERSTVÉ



SUPERCENA

3.49

(100 g = 2,42)

Plnené makróvky

12 x 12 g = 144 g



32% ZĽAVA

5.89

3.99

Bravčové pleiecko

cena za 1 kg
bez kostí
v celku



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

***Cena zápisová/božný predajný; cena porovnávaného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na hodnotu produktu z aktuálneho týždňa.

Ponuka tovaru platí od 22. 7. do 28. 7. 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.

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

Dôležitá je aj tepelná úprava a skladovanie Bezpečné rozmrazovanie potravín

Aby boli potraviny, ktoré konzumujeme bezpečné pre naše zdravie, mali by sme sa naučiť ich správne rozmrazovať, spracovať aj skladovať. Odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR), ponúkajú rady Európskeho úradu pre bezpečnosť potravín (EFSA):

- Pred rozmrazovaním rozlomte veľké kusy mrazených rýb, kreviet alebo bobúľ v balení. Rozmrazte len nevyhnutné množstvo potravín a zvyšok nechajte zmrazený.
- Aby ste predišli kontaminácii iných potravín, mäso, ryby a morské plody rozmrazujte na podnose v chladničke.
- Zeleninu a ovocie rozmrazujte pod tečúcou studenou vodou, najlepšie v pôvodnom obale.
- Pri manipulácii s potravinami, napríklad pri lámaní väčších kusov potravín na menšie, sa uistite, že máte čisté ruky a kuchynské pomôcky.

Ďalšie odporúčania EFSA k rozmrazovaniu potravín:

- Rozmrazené potraviny uchovávajte v pôvodnom obale alebo vo vhodnej nádobe, aby ste predišli kontaminácii.
- Potraviny rozmrazujte pri nízkej teplote, aby ste zabránili množeniu baktérií.

- Rozmrazené potraviny pred konzumáciou tepelne upravte, aby ste odstránili baktérie.
- Po rozmrazení potraviny znova nezmrazujte.
- Vždy dodržiavajte pokyny výrobcu na skladovanie, aby ste sa uistili, že potraviny zostanú bezpečné.

Doktorka Katarína Kromerová, zástupkyňa hlavného hygienika SR so zameraním na hygienu výživy a bezpečnosť potravín, ďalej odporúča:

- Kupujte len také množstvo a druhy potravín, ktoré ste schopní skonzumovať do vyznačeného dátumu spotreby, a pre ktoré máte zaistené podmienky skladovania podľa pokynov výrobcu na obale.
- Výrobky/pokrmu z mäsa, hydiny, vajec konzumujte len dostatočne tepelne spracované - je potrebné tepelne ich upraviť tak, aby sa dosiahla teplota najmenej 70 °C vo všetkých častiach spracovanej potraviny; ideálne je používať teplomer. Presvedčte sa pri tepelnej úprave, či šľava z mäsa hydiny je číra a nie ružová, či mäso hydiny nie je červené alebo ružové, a v prípade vajec či sú bielka a žltka pevné (odporúča sa tepelná úprava vajec min. 6 minút v závislosti od ich veľkosti).
- Pri nákupe uprednostňujte pasterizované mlieko pred surovým.



Ilustračné foto.

zdroj foto pexels pixabay

- Pokiaľ sú uvarené pokrmy ponechané v izbovej teplote, mikroorganizmy, ktoré proces varenia prežili, sa začínajú množiť, prípadne produkovať toxín. Čím dlhší je interval medzi tepelným spracovaním a konzumáciou, tým je riziko väčšie.
- Výrobky z mäsa, vajec a mlieka konzumujte len dostatočne tepelne spracované. Dôkladným varením sa zbavujeme mikroorganizmov, podmienkou je však dosiahnutie teploty minimálne 70 °C počas 20 minút vo všetkých častiach spracovanej potraviny (napríklad hydina pri kosti).
- Pokrmu je nutné uchovávať buď v teplotnom stave (okolo 60 °C) alebo v chlade (pod 5 °C). Chybou je uloženie väčšieho množstva potravín, ktoré sú ešte teplé, do chladničky. Môžu sa tak pomnožiť

mikroorganizmy.

- Zabráňte skříženej kontaminácii surových a uvarených potravín: bezpečne uvarené potraviny sa môžu sekundárne kontaminovať surovými, a to priamo dotykem alebo nepriamo, použitím toho istého noža, dosky na krájanie a pod.
- Umývanie rúk je nutné pred prípravou potravín, počas jej prerušenia, po opracovaní surových potravín a, samozrejme, po použití toalety, prebaľovaní dieťaťa a dotyku domácich zvierat.
- Potraviny môžu byť kontaminované mikroorganizmami z pracovných plôch a kuchynských pomôcok. Prevenciou je udržiavať celé kuchynské zariadenie v čistote.

» ren

**KONEČNE JE JOBBEES
V NEMECKU A RAKÚSKU**

zárobok 3 000 €/mesiac | 12,40 €/hod. a viac

V súčasnosti prebiehajú prvé **nezáväznú registrácie** na prácu na jeseň:
Zber chmelu / Zber Jablk / Zber vo vinohradoch
Nástupy 10.8.2024 ale dohodou

S radosťou vám oznamujeme, že naša spoločnosť úspešne rozšírila svoje aktivity na **Nemecký a Rakúsky trh**. Spolupracujeme iba s overenými partnermi, kde pracovné a životné podmienky budú odpovedať jasným štandardom. V závislosti od strediska a práce, budú rôzne aj podmienky práce. **Niekdže sa pracuje v hodinovej odmene, inde v úkolovej odmene.** Pridelovanie miest bude prebiehať na základe poradovníka. **Práce nie sú ťažké**, ale hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. **Pracuje sa 10 hodín denne, PO – SO.**
Ponúkame aj celoročnú prácu a možnosť získania dôchodku z Nemecka/Rakúska.

Viac na **0948 944 782** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).
Jobbees – tradičné zárobky u tradičných českých partnerov, už viac ako 30 rokov.

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

GALMM Čadca prijme pracovníkov do TPP na pozície

Navešivač	od 829 EUR
Laborant	od 910 EUR
Pracovník internej logistiky	od 1086 EUR
Elektromechanik	od 1340 EUR
Vedúci zmeny / Majster	od 1450 EUR

Práca v nepretržitej prevádzke

Mesačná mzda brutto vrátane prémie

Ponúkame viacero benefitov, ako príspevok do 3. piliera (DDS), náborový a odporúčací príspevok, ročné a mimoriadne odmeny

V prípade záujmu nás kontaktujte:

0905 652 588

truchlal@galmm.sk

Čím zrelšie bobule, tým sladšie

Využime sezónu egrešov

Egreše možno patria medzi menej známe bobulové ovocie, ale nemali by sme naň zabúdať. Nielenže tieto chutné plody spestria náš jedálniček, ale dodajú nášmu organizmu aj množstvo živín. Egrešová sezóna sa už začala a potrvá až do konca augusta. Kúpiť si toto ovocie môžeme na trhoch aj v obchodnej sieti, a tiež pestovať v našich záhradách, prípadne vo väčších črepníkoch na balkónoch a terasách.

Egreš je krík podobný ríbezi. Jeho plody môžu mať zelenú, zeleno-žltú alebo červenú farbu, pričom ich chuť môže byť kyslejšia i sladká, všetko závisí od odrody, ktorú si vyberiete.

Pestovanie

Egreše treba vysadiť na teplé svetlé miesto a zabudnúť by sme nemali ani na dostatočnú oporu. Ak chceme dosiahnuť veľkú a pravidelnú úrodu týchto chutných plodov, siahnuť môžeme po odrode Invicta. Ide o samoopelivú, mrazuvzdornú odrodu.

Účinky na zdravie

Egreše sú nízkokalorické, neobsahujú tuky a cholesterol a sú dobrým zdrojom základných živín, ktoré pozitívne vplyvajú na ľudský organizmus. Nájde-

me v nich vitamíny skupiny B a vitamín A, aj vitamín C a E, ktoré sú výborné antioxidanty. Z minerálov obsahujú egreše meď, mangán a draslík. „Egreše sú taktiež výborným zdrojom vlákniny rozpustnej i nerozpustnej, pričom nerozpustná vláknina dodáva stolici objem a zlepšuje jej konzistenciu, čo ju robí dôležitou na predchádzanie zápchy. Rozpustná vláknina naopak spomaľuje pohyb jedla v čreve, čo môže zmierniť pocit hladu a zvýšiť pocit sýtosti,“ približuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava MUDr. Šranková. Ako dodáva, egreše sú taktiež bohaté na polyfenolové látky ako napríklad flavonoidy, ktoré majú antioxidantné a protizápalové účinky.

Pozor!

Na konzumáciu egrešov by si mali dať pozor ľudia, ktorí majú problémy so žlčníkom, pretože drobné zrníčka prítomné v dužine ovocia im môžu upchať žlčové cesty. S opatrnosťou by ich mali konzumovať aj diabetici, pretože majú vysoký obsah ovocného cukru.

Spracovanie

Egreše by sme mali podľa odborníkov skladovať v chladničke najviac tri až päť dní. Plody môžeme konzumovať v



Ilustračné foto.

zdroj foto Pipsimv pixabay

čerstvom stave, prípadne ich využiť na prípravu koláčov, kompótov, šfavy či džemov. Dokonca sa dajú aj sušiť.

Rýchly egrešový koláč

Suroviny: 4 ks vajce, 250 g práškového cukru, 150 g maslo, 420 g polohrubá múka, 2 KL sóda bikarbóna, 400 g egreše

Postup: Egreše očistíme, umyjeme a necháme odkvapkať na site. Vajcia v mise vyšľaháme s cukrom do peny. Prídáme rozpustené už vychladnuté maslo a na záver primiešame múku zmiešanú so sódu bikarbóna.

Plech vystelieme papierom na pečenie, alebo vymastíme maslom a vysypeme múkou. Cesto vylejeme na plech a pokladíme naň egreše. Nasledne plech vložíme do rúry vyhriatej na 175°C a pečieme približne 30 minút. Pred podávaním môžeme múčnik posypať práškovým cukrom.

Náš tip: Ak máte radšej mafiny, môžete klasický plech na pečenie vymeniť za plech na pečenie mafinov vystlaný na to určenými papierovými košíčkami.

» ren

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

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL

ZĽAVA na materiál 35%

0904 157 144, 0903 874 784

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

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZĽAVA pre seniorov

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.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

27. júla 1991 Výročia a udalosti
biskupská vysviacka **Františka Rábeka** za nitrianskeho pomocného biskupa

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

28. júla 1914 Výročia a udalosti
Rakúsko-Uhorsko vyhlásilo srbskej vláde v Belehrade vojnu. **Začala sa prvá svetová vojna**

	5	8		7					
S									
U			2			6	1		
D	9		1			3		6	
O		7	6				3		
K					6	2	5		8
U					1		6	3	
	8			9	3				7

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

Ahoj, Leto!

PONUKA
GRIL alebo
FRITÉZA

Toto hovoria naši zákazníci.
Neni k tomu čo dodať

Služby
Špičkovej
Kvality

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 podakovanie patrí celému tímu spoločnosti Stannah.

Helena Sotáková ★ Trustpilot

Zavolajte zadarmo
0800 162 162 • www.stannah.sk

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

Táto ponuka platí pri kúpe schodiskového výťahu Stannah do 31.8.2024 a nie je platná s inými akciami alebo ponukami.

SIMON-Fleisch

**BRAVČOVÁ
A HOVÄDZIA
PORÁŽKA
V NEMECKU**

14€ - 20€

**OBSLUHA UMÝVACEJ
LINKY**

od 13€

POĎĽA KVALIFIKÁCIE
Brutto na hodinu

20 dní platenej dovolenky
preplácané sviatky

Nemecká pracovná zmluva
Nemecké sociálne poistenie
Vybavíme všetko
potrebné pre prácu
Možnosť turnusov
Ubytovanie zabezpečené
Stabilná celoročná práca

www.simon-fleisch.de | job@simon-fleisch.de
+421 944 995 400

**KÚPIM
PAROZIE**

Zhody, trofeje i celé
poľovnícke zbierky
Kúpim veci z 1. a 2.
sv. vojny, vzduchovky
Výkup mincí
do roku 1945

KONTAKT Celá SR
0940 723 073
trojejeu@gmail.com

**EKOLOGICKÉ
ČISTENIE
FASÁD**

Patentovaná
kontaktná
technológia

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA
A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

Bez vysokotlakových
čističov

ZĽAVA
50%
rodinné
domy

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

Oplatí sa!.sk

**ZAČNITE PREDÁVAŤ
ONLINE!**

MONTTER

**ZIMNÉ ZÁHRADY
PERGOLY • ZASKLENIE**

11
ROČNÉ
SKÚSENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

OVERENÁ FIRMA

Drevo

HLINÍK VO FARBE K MONTÁŽI

ANTRACIT	7016
HNEDÁ	8003
HNEDÁ	8017
BIELA	9016

LETO SA BLÍŽI!

Hliník

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