

KYSUCKO

ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 29 300 domácností

SBS
LAMA SK

 hľadá bezpečnostných
 pracovníkov na objekt

Schaeffler
 v Kysuckom Novom Meste

 1 300 € brutto / mesiac
 POS nutný!

0948 696 208

 tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

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

BRIKETY - PELETY

EKOHRÁŠOK - PALIVOVÉ DREVO ŠKÁROVKY A STUPNICE NA SCHODY

AUTODOPRAVA NAJNIŽŠIE CENY
 S HYDRAULICKOU RUKOU ALEBO ČELOM

0948 153 799 www.drevoza.sk

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
www.nabytokgabor.sk cez telefón

VÝPREDAJ PLETIVA

0948 199 128

 ZBERNÉ Teplica nad Váhom
 Poľnohospodár 66/1539
 Teplica nad Váhom


Rôzne farby a rozmer

HĽADÁME PRACOVNÍKOV

 na upratovacie práce do Schaeffleru
 KNM

0903 340 913
OravaKrb


NAJVÄČŠÍ VÝBER SPORÁKOV NA DREVO


**DOPRAVA
AŽ K VÁM
DOMOV**


- SPORÁKY A KACHLE
S TEPOVODNÝM VÝMENNÍKOM
- PELETOVÉ KACHLE
- radiátory BOSCH
- KRBY - NEREZOVÉ TROJPLÁŠŤOVÉ
KOMÍNY S MONTÁŽOU od 652 €

www.oravakrb.sk

 Oravakrb - Žilina **0918 364 633**
 Matice slovenskej 3723, ŽILINA - Vlčince 3

3Energy

 Strojárská firma 3 Energy, s.r.o.
 v Krásno nad Kysucou

HĽADÁ pracovníka
 na pozíciu

ZVÁRAČ

Mzda: 7-13€/hod – podľa skúseností

 Náplň: zváranie konštrukcií
 (CO₂, tig, mig) a montáž

Miesto práce: Krásno nad Kysucou

 Viac info na tel. čísle: **+421 948 646 124**
 e-mail: michal.sapieta@3energy.sk
www.3energy.sk

VYKÚPIME OSOBNÉ AUTÁ

 - POJAZDNÉ, V HOTOVOSTI **0918/566 211**
MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH
 od 4,50 €/m² – v cene je farba + práca

 tel: **0905 129 718**

VÝKUP KÁBLOV

**NAJLEPŠIE
CENY**
0902 916 095
WWW.ZBERNETEPLICKA.SK

ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 50 € DVOJHROB 70 €

Dosekávacie písma

Do 10 znakov 100 €, 11 a viac 10 €/znak

Obnova písma 1 €/znak

Posledná akcia pred Dušičkami!!!

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521
www.greisiger.sk

 AKCIA
 do
31.8.2024!!

ZBERŇA SUROVÍN

Teplica nad Váhom

Vykupujeme staré káble

 Meď **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

**OTVORENÉ
do 17,00 hod.**

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica

- polienka

- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného Slovenského lesa



KYSUCKO
ČADČANSKO-KYSŤOVCOVIA V HESTYŠO
Kontakt: 042 555 1111
www.kysucko.sk

ORIGONPRESS
Kontakt: 0905 242 888
www.origonpress.sk

INZERCIA
Kontakt: 0905 242 888

INZERCA
Kontakt: 0905 242 888

INZERCA
Kontakt: 0905 242 888

DISTRIBÚCIA (20200damatenci)
Kontakt: 0905 242 888

INZERCA
Kontakt: 0905 242 888

INZERCA
Kontakt: 0905 242 888

Západné Slovensko
Kontakt: 0905 242 888

Stredné Slovensko
Kontakt: 0905 242 888

Východné Slovensko
Kontakt: 0905 242 888

Študuj na Fakulte priemyselných technológií v Púchove

www.fpt.tnuni.sk

BAKALÁRSKE PROGRAMY

- Počítačová podpora materiálového inžinierstva
- Materiálové inžinierstvo v špecializáciách:
 - Materiály a environmentálne inžinierstvo
 - Materiály a technológie
 - Materiály a dizajn

INŽINIERSKY PROGRAM s certifikátom EUR-ACE

- Materiálové inžinierstvo v špecializáciách:
 - Kovové materiály
 - Anorganické materiály
 - Polymérne materiály
 - Počítačová podpora materiálového inžinierstva
 - Textilné materiály
 - Materiály a dizajn
 - Environmentálne inžinierstvo

DOKTORANDSKÝ PROGRAM • Materiály

U nás môžeš študovať *bezplatne* aj popri zamestnaní.
info.fpt@tnuni.sk

Študuj čo Ťa baví

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

PRIJEMEME upratovačku

na 2 hod. denne KNM - Cesta do Rudiny

250 €/mesiac v čistom
0948 70 70 76

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

ZĽAVA na materiál 40%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531



NAJLACNEJŠIA LIKVIDÁCIA

NEBEZPEČNÉHO ODPADU A AZBESTOVÝCH STRIECH

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

Jobbees

Oblúbený zber jabĺk v Česku a na Slovensku

Oblúbená brigáda a dobrý zárobok! Priemerný zárobok pracovníka **1600 Kč/deň (62€)** a **VIAC**, t.j. cca 75.400 Kč/2 mesiace (3000€). Hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. Práca trvá podľa výberu strediska 6-8 týždňov alebo dohodou. Prac. zmena 10 hod., **pracuje sa na úkol!** Ubytovanie zdarma! Zálohy každý týždeň, výplata na účet každý mesiac. **Nástup 15.8.2024.**

Viac na **0948 944 782** (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť).
Jobbees - tradičné zárobky u tradičných partnerov

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**

DOVOZ NA ADRESU

18 týž. mládky, 8 týždňové morky, brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk
0944 842 953

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

Všetko pro Váš komín
www.kominy-kabac.sk
0908 591 216 0905 742 808

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



Správna voľba

52% ZĽAVA

2.49*

1.19

(100 g = 0,64)

Tunákový šalát
185 g
rôzne druhy



AKTIVUJ KUPÓN



1+1 ZADARMO

1.98**

0.99*

(100 g = 0,50)

Maslo

200 g
Máximálny odber je 6 kusov na nákup.

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



50% ZĽAVA

3.99

1.99

Kuchynské utierky
1 roľka
2-vrstvové
vysoko absorpčné
Máximálny odber na 2 roľky na nákup.



NAKUPUJ ZA POLO VICU

OD PONDELKA

OD PONDELKA 5. 8. DO NEDELE 11. 8.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

ŠTEDRÝ PONDELOK

VYBRANÉ DRUHY

MLETÉHO
MÄSA

SO ZĽAVOU

-20%

PLATÍ LEN V PONDELOK 5. 8.

LIDL
STANOK
BERNE ČERSTVE



3+3 ZADARMO

0.84**

0.42*

Kukurica

kus

*Cena za kus pri kúpe 8 kusov = 0,42 €
**Cena za kus pri kúpe 7 kusov = 0,34 €
Cena za 8 kusov = 2,52 €

48% ZĽAVA

4.79***

2.49

52% ZĽAVA

4.79***

2.29

Tmavé hrozno
1 kg košom



NAJNIŽŠIA CENA V LIDLÍ TÚTO SEZÓNU S LIDL PLUS

50% ZĽAVA

1.99

0.99

Kačacie prsia XXL
cena za 100 g s kožou



XXL



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!

*Odpovedaná bežná maloobchodná predajná cena výrobku.
***Cena za odpovedajúcej bežnej predajnej ceny porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepisoch na iné miesto predajtu z akčiového týždňa.

Ponuka tovaru platí od 5. 8. do 11. 8. 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

Sladké bobulky plné zdravia

Maliny, jahody, ríbezle, čučoriedky nie len skvelo chutia, ale sú nabité aj množstvom vitamínov. A kedy si ich dopriať, ak nie práve v lete.

Čučoriedky majú vysoký obsah karoténov, vlákniny, vitamínu C a E či vápnika. Tieto drobné guľôčky tiež zmiernujú tráviace ťažkosti, pomáhajú proti hnačkám a pri zápale močového mechúra, znižujú hladinu cholesterolu a krvných tukov, pôsobia preventívne proti infekciám, posilňujú imunitný systém a pochválíť sa môžu aj antibakteriálnymi účinkami.

Ríbezle majú síce kyslejšiu chuť, ale vynahradia nám to množstvom skvelých účinkov na naše zdravie. Obsahujú vitamíny C a B, ale aj draslík, mangán, horčík a železo. Pomáhajú pri chudokrvnosti, podporujú činnosť tráviacej sústavy, zlepšujú aj činnosť srdca a ciev.



Ilustračné foto.

zdroj foto misskursovie2013 pixabay

Maliny obsahujú vitamíny C a A, ako aj minerály a stopové prvky: meď, draslík, železo, horčík, vápnik, zinok, kobalt. Podporujú zdravý zrak, chránia bunky, ovplyvňujú kvalitu zubov, kostí, vlasov a pokožky. Používajú sa aj pri prechladnutí a akútnych ochoreniach dýchacích ciest, pri chrípke, horúčkovitých stavoch, bolestiach kĺbov a neuralgii. Pomáhajú aj pri problémoch s trávením.



Ilustračné foto.

zdroj foto ignartonosbg pixabay

Jahody sú bohaté na vitamíny skupiny B a vitamín C, ktorého obsah je porovnateľný s obsahom v citrusových plodoch. Nájde sa v nich tiež minerály draslík a mangán. Sú bohatým zdrojom polyfenolových rastlinných farbív, ktoré zabezpečujú ich červenú farbu a majú i antioxidantný účinok. Taktiež obsahujú vlákninu, ktorá pomáha udržiavaniu zdravého trávenia a predchádzaniu zápch či problémom s vyprázdňovaním.

» ren

Prinášame recepty na bublaninu aj mafiny Voňavé koláče plné ovocia

K letu patrí ovocie a spolu s ním i voňavé ovocné koláče. Jedným z nich je aj bublanina, ktorá nie je náročná na prípravu a z plechu zmizne raz dva. Na výlet si tiež môžeme zabaliť chutné mafiny.

Bublaninu môžeme piecť počas celej sezóny tak, ako dozrievajú jednotlivé druhy ovocia. Hodia sa jahody, čerešne, višne, čučoriedky, ríbezle, maliny, ale pokojne môžete použiť aj iné, vami obľúbené plody. Receptov na bublaninu nájdeme nespočetné množstvo. Ponúkame tri osvedčené.

Rýchla hrnčeková bublanina s malinami (hrnček 250 ml)

Suroviny: 2 hrnčeky polohrubej múky, 1 hrnček kryštálového cukru, 2 balíčky vanilkového cukru, 1 balíček kypriaceho prášku do pečiva, 1 hrnček mlieka, 3 vajcia, 1/2 hrnčeka oleja, 300g malín

Postup: Maliny umyjeme a necháme na site odkvapkať. Do misky dáme



Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

múku, kryštálový cukor, vanilkový cukor a kypriaci prášok do pečiva a spolu zmiešame. V druhej miske metličkou vymiešame vajcia s mliekom a olejom. Potom do múky vlejeme mokrú zmes a vymiešame cesto. Plech vystelieme papierom na pečenie, vylejeme cesto a poukladáme husto maliny. Bublaninu pečieme približne 30 až 40 minút pri teplote 180°C, podľa druhu rúry a veľkosti formy.

Jednoduchá tradičná bublanina s ríbezľami

Suroviny: 200g krupicového cukru, 250g polohrubej múky, 4 lyžice vlažnej vody, 1 vanilkový cukor, 4 vajcia, 300g ríbezlí

Postup: Ríbezle umyjeme a necháme na site odkvapkať. Do misky rozbijeme vajcia a spolu s cukrom a vlažnou vodou ich vymiešame do peny. Potom zľahka po častiach vmiešame múku zmiešanú s vanilkovým cukrom. Plech vystelieme papierom na pečenie, vylejeme cesto a poukladáme husto ríbezle. Bublaninu pečieme približne 30 až 40 minút pri teplote 180°C, podľa druhu rúry a veľkosti formy.



Ilustračné foto.

zdroj foto ThreeMilesPerHour pixabay

Kefírová bublanina s čučoriedkami

Suroviny: 250g polohrubej múky, 250g hladkej múky, 1 balíček kypriaceho prášku do pečiva, 200g krupicového cukru, 200ml kefiru, 2 vajcia, 100ml oleja, 300g čučoriedok

Postup: Čučoriedky umyjeme a ne-

Náš tip: Bublaninu podávame posypanú práškovým cukrom. Ozdobíť môžeme kopčekom bieleho jogurtu, zmrzliny alebo šľahačky a lístkami medovky či mäty.

Ak si chcete počas výletu pochutiť na sladkej maškrte, ktorou pomerne rýchlo doplníte energiu, ponúkajú sa mafiny. Ich príprava nie je náročná a chutia zvyčajne malým aj veľkým výletníkom. Ponúkame jednoduchý recept.

Čučoriedkové mafiny

Suroviny: 125g zmäknutého masla, 100g cukru, 2 balíčky vanilkového cukru, 2 vajcia, 250g polohrubej múky, 125 ml mlieka, 2 KL prášku do pečiva, 125g čučoriedok

Postup: Čučoriedky umyjeme a necháme na sitku odkvapkať.

Do misky vložíme zmäknuté maslo, cukor a vanilkový cukor a vymiešame, použiť môžete aj elektrický mixér. Postupne po jednom vmiešame vajcia.

V druhej miske vymiešame múku, kypriaci prášok a mlieko. Túto zmes pridáme do misky s cukrom, maslom a vajčkami. Vypracujem hladké cesto, do ktorého na záver zľahka vmiešame čučoriedky.

Prípravíme si plech na pečenie mafinov a jeho otvory vyložíme košíčkami alebo papierom na pečenie, ktorý sme



Ilustračné foto.

zdroj foto Hansuan_Fabregas pixabay

vajcia a vymiešame. Plech vystelieme papierom na pečenie, vylejeme cesto a poukladáme husto čučoriedky. Bublaninu pečieme približne 30 až 40 minút pri teplote 180°C, podľa druhu rúry a veľkosti formy.

si predtým nastrihali na potrebnú veľkosť. Cesto naplníme do košíčkov asi do dvoch tretín. Rúru vyhrejeme na 180°C a pečieme asi 25 až 30 minút, podľa druhu rúry.

» ren

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

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

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

ZENIT
AKCIA NA POLYKARBONÁT
REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia

-30%



Ultralight 2/10 číra
9,50 €/m² s DPH

-30%



Exolon 7/16 BF bronz
16,51 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU
 KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
 KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

TEPELNÉ ČERPADLÁ

3 x AKCIA

- Zľava -20 % na všetky tepelné čerpadlá.
- Grátis 5-ročná záruka a servis.
- Štátnu dotáciu vám z ceny hneď odpočítame.

IME®



VZDUCH-VODA 7 kW
 Cena s dotáciou: **2 540 €**

www.ime.sk 0948 106 722

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV
 frézovanie od 15€/m

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

Zľava na materiál **40%**

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

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, prisp. strava a doprava

praca@ssigroup.sk, +421 905 168 503

7. augusta 2002
 v Česku sa začala **najničivejšia povodeň** v novodobých českých dejinách

9. augusta 1173
 začala sa stavba veže v **Pise**, dokončená bola o celé dve storočia neskôr

	5					6	
S	6		3			2 7	
U	1		7 4		6		
D	3		2		5		1
O	7				8 3		
K		1 5 2					
U		4					
	6		1				
		8 7		2			

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

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

Obdivujte krásne ľadové kráľovstvo Ako je to s ľadom v ľadových jaskyniach?

Letné horúčavy lákajú mnohých z nás na potulky do prírody, častokrát spojené s návštevou našich jaskýň. Ponúkajú nám možnosť obdivovať ich nevednú krásu a zároveň sa príjemne schladíť. Na Slovensku máme dve sprístupnené jaskyne s hrdým prívlastkom ľadová. Prinášame aktuálne informácie o tom, ako to s našimi ľadovými jaskyňami momentálne je.

Demänovská ľadová jaskyňa

„Oddávna známa Demänovská ľadová jaskyňa, ktorú turisti v nevelkých počtoch navštevovali už v 19. storočí, žiaľ pred časom stratila aj posledné zvyšky svojej ľadovej výplne. Napriek tomu má stále čo ponúknuť. Impozantné priestory, mohutná výzdoba často čiernej farby, bohatá história, či nálezy „dračích kostí“ zanechávajú v návštevníkoch silné dojmy, ale ľadovú výzdobu už nevidia,“ informovala Štátna ochrana prírody SR (ŠOP SR). Napriek klimatickým zmenám, ktoré sa o ústup ľadu pričínili, ochránari stále dúfajú, že sa ľad do jaskyne ešte vráti. „Nakoniec, aj v čase opätovného sprístupňovania jaskyne v rokoch 1949 až 1952 bol stav jej ľadovej výplne žalostný, ale vďaka priazni počasia a vhodným opatreniam

jaskyňa opäť získala svoju stratenú ľadovú pýchu,“ dodávajú. V súčasnosti je tak návrat ľadu do jaskyne podmienený nástupom poctivých mrazivých zím.

Dobšinská ľadová jaskyňa

Celkom iná situácia je však v Dobšinskej ľadovej jaskyni. Tá, aj napriek nepriazni klímy, je stále impozantným podzemným „ľadovým kráľovstvom“. Návštevníkov privítajú rozsiahle ľadové plochy Malej a Veľkej siene, pričom druhá kedysi slúžila na letné korčuľovanie. Na konci 19. storočia sa v nej korčuľovalo vtedajšie panstvo, neskôr dokonca krasokorčuľarska a hokejová reprezentácia Československa. „Návštevníci na prehliadkovej trase prekonávajú dva ľadové tunely vyrazené v podzemnom ľadovci a dostanú sa až na jeho úpatie, kde ich zaujme vrstevnatosť podzemného ľadového gigantu. Jaskyňa s objemom ľadu 110 000 m³ je skutočným svetovým unikátom, o čom svedčí aj jej zapísanie do zoznamu svetového prírodného dedičstva UNESCO v roku 2000. Napriek tomu, že nepriaznivá klimatická situácia ľadu v jaskyni, najmä ľadovým stĺpom zdobiacim Veľkú sieň rozhodne neprospeje, podzemný ľadovec jaskyne nie je ohrozený,“ priblížila ŠOP SR.



Dobšinská ľadová jaskyňa.

autor foto Michal Rengevič

Demänovská jaskyňa slobody po novom

Po dlhej rekonštrukcii osvetlenia a elektroinštalácie, kedy bola väčšinu roka zavretá, môžu návštevníci opäť celú sezónu obdivovať aj krásu Demänovskej jaskyne slobody aj s výraznými členitými tvarmi jej impozantných priestorov a farebnosťou bohatej výzdoby. „Okrem tradičného prehliadkového okruhu znovu otvárame pre návštevníkov aj Veľký okruh. Ide o časovo aj kondične

náročnejšiu prehliadku, ktorá trvá viac než hodinu a pol, pričom návštevníci v podzemí prekonajú trasu dlhú až 2150 m s mnohými stúpaniami a klesaniami a veľkým množstvom schodov. Nakoľko je počet účastníkov prehliadky Veľkého okruhu značne limitovaný prevádzkovými možnosťami, odporúčame jeho návštevu len tým najzarytejším milovníkom podzemia,“ uzatvárajú zo ŠOP SR.

Informácie a foto poskytla ŠOP SR

» ren

Najlepšie chutí varená s maslom a soľou

Kukurica pre naše zdravie

Varená kukurica patrí k letu podobne ako napríklad zmrzlina. Jej sladké žlté zrníčka obľubujú takmer všetci a okrem toho, že si na nich skvelo pochutíme, získame vďaka nim veľa zdraviu prospešných látok. A hoci väčšina z nás pozná len kukuričné klasy žltej farby, môžu mať aj iné podoby, napríklad modrú, červenú alebo fialovú či čiernu.

Ak máme dostatočne priestranú záhradu, môžeme si vypestovať vlastnú kukuricu. Jej semená vysejeme na slnečné miesto a ideálne do dobre priepustnej pôdy. V čase kvitnutia a tiež pri tvorbe klasov, nemôžeme zabúdať na kvalitnú zálievku.



Ilustračné foto.

zdroj foto furbymama pixabay

Účinky na zdravie

„Kukurica obsahuje vitamín C, vitamíny skupiny B či vitamín E, škrob, bielkoviny, tuky, celulózu. Z minerálov obsahuje napríklad draslík, horčík či fosfor. Kukurice s odlišným zafarbením obsahujú i rozdielny obsah fytochemikálií - flavonoidov a karotenoidov, ktoré zabezpečujú ich rozličné zafarbenie,“ približuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava MUDr. Šranková a dodáva, že napríklad modrá, červená či fialová kukurica majú vyššiu koncentráciu flavonoidov - antokyanínov. Typická žltá kukurica má svoju žltú farbu vďaka obsahu karotenoidov, a to najmä luteínu a zeaxantínu, ktoré majú antioxidantné účinky a veľmi prospešne pôsobia na zdravie očí. „Kukurica je taktiež bohatá na vlákninu, ktorá podporuje zdravú funkciu tráviaceho traktu,“ popisuje odborníčka na zdravú výživu a uvádza tiež, že kukurica zabezpečuje pocit nasýtenia, vyrovnáva a dodáva hladinu cukru do krvi.

Akú si vybrať?

V obchodnej sieti si môžeme kukuricu zakúpiť počas celého roka, či už mrazenú alebo konzervovanú. Počas leta, ju však zoženieme na pulkoch predajní



Ilustračné foto.

zdroj foto Couleur pixabay

či na trhu aj v čerstvej forme. Vyberať by sme si podľa odborníkov z RÚVZ Bratislava mali klasy pevne zabalené do sýto zelených šupiek, skladovať ich neolúpané v chladničke a spotrebovať ich v priebehu niekoľkých dní.

Použitie

Čerstvá kukurica asi najlepšie chutí varená, môžeme ju však aj grilovať, prípadne jej sladké zrníčka využiť pri príprave rozličných šalátov, polievok či platiek.

Náš tip: Varená kukurica

Suroviny: kukurica, maslo, soľ

Postup: Kukuričné klasy odrežeme od stebľa tak, aby na nich ostali 2 až 3 vnútorné listy.

Potom ich vložíme do väčšieho hrnca a uvaríme do mäkka.

Uvarené klásky kukurice zbavíme po uvarení listov, položíme ich na tanier, posolíme a na každý položíme plátok masla.

» ren

Kolagén, ktorý si podmaňuje zdravie aj krásu naraz!

V posledných rokoch sa o kolagéne hovorí stále častejšie. Celosvetové štúdie preukázali, že správne užívanie kolagénu pomáha pri súvislosti so starnutím a pohybovými problémami.

Kolagén je bielkovina, ktorú tvorí skladba 19 aminokyselín prospešných pre ľudský metabolizmus a jeho správne fungovanie. Tieto bielkoviny sú dôležitým stavebným prvkom.

Ľudské telo si už od útleho veku dokáže kolagén vytvárať samo a však pribúdaním veku je tvorba tejto bielkoviny v našom tele stále slabšia a slabšia. Bolo preukázané, že už pri dosiahnutí 18 roka života je vo väčšine prípadov tvorba vlastného kolagénu takmer nulová. Každý metabolizmus si dokáže robiť zásoby kolagénu, ktoré sa však vstrebávajú u každého jedinca rôzne a podľa toho sa odvíja zásoba kolagénu a s tým spojené vyživovanie pohybového aparátu a pokožky. V dnešnej dobe existujú formy kolagénu, ktoré si vieme načerpať užívaním rôznych výživových doplnkov s obsahom kolagénu.

Rybí a hovädzí kolagén sú veľmi dôležitým stavebným prvkom v oblasti zdravej kĺbovej výživy, podpory správneho fungovania pohybového aparátu, zdravej pokožky, krásnych vlasov a silných nechtov.

Hovädzí kolagén tvoria 2 typy kolagénu a to I a II, tieto kolagény sú neoddeliteľnou súčasťou v raste, obnove a rekonvalescencii kostí, šliach, väzov a kože. Pri dennom

užívaní predpísaných dávok dostáva naše telo skrz hovädzí kolagén veľké množstvo aminokyselín potrebných na regeneráciu tkanív. Hovädzí kolagén je pomocníkom pri bolestiach kĺbov, po úrazoch, problémoch s pohybovým aparátom, bolestiach a pri reumatických ťažkostiach.

Rybí kolagén tvorí kolagén typu I, tento druh kolagénu obsahuje podobné množstvo aminokyselín ako hovädzí kolagén a však v menšom množstve. Zdrojom hydrolyzácie kolagénu z rýb sú šupiny a koža. Tento typ kolagénu je bohatý na aminokyselinu „hydroxyprolín“, ktorá je

základným prvkom pokožky, ciev a tkanív. Rybí kolagén má blahodárne účinky v boji proti vráskam, zvyšuje pružnosť a elasticitu pokožky a podporuje antioxidantáciu organizmu. Pleti pomáha udržiavať mladistvý vzhľad s potlačením známk starnutia.

Medika Expert priniesla na trh formu kolagénu, v ktorých sú obsiahnuté zložky v navýšených denných dávkach. Denná dávka kolagénu forte 2 v 1 obsahuje až 6 800 mg kolagénu s pridaným vitamínom C. Denná dávka hovädzieho kolagénu forte obsahuje až 8 000 mg kolagénu s pridaným MSM Opti+. *text: Medika Expert*

**MEDIKA
EXPERT**

Môžete teraz
objednať na:

www.medikaexpert.sk
alebo na tel.:

0904 552 345

Volajte v pracovné dni:
od Pondelka do Piatka,
od 10:00 do 16:00 hod.

Alebo kúpiť
aj v predajni:



SLNIEČKO ZDRAVÁ VÝŽIVA
Coborihu 1, Nitra - OC Polygon

HIKVISION

Zariadenia majú nadštandardnú **záruku na 5 rokov**
+ Súčasťou balenia je **inštaláčna sada na uchytenie na stenu**

Interaktívny displej na výučbu aj videokonferencie

Vybavený najmodernejšími technológiami
s vynikajúcim vizuálnym zobrazením
pre rôzne profesionálne potreby
ako sú konferencie, výuka a ďalšie.

HIKVISION DS-D5B65RB/C

- Jas displeja: 350 cd/m²
- Pozorovací úhol: 178°(H)/178°(V)
- Doba odozvy: 6 ms
- Počet dotykových bodov: Max 45 bodov
- Podporované jazyky: čeština, slovenčina
- Životnosť panelu: 50 000h
- Operačný systém: Android 11.0
- Rozhrania: WiFi, Bluetooth
- Pamäť: 4 GB
- Kapacita úložiska: 64 GB
- Reprodukory: 2 × 16 W
- Rozmery: 1507 × 930 × 86 mm

Vhodný pre firmy, školy a edukačné centrá

PREDAJNÁ CENA **1 692** EUR s DPH



LICENCIA NA **6 MESIACOV ZADARMO**



<https://eshop.zmgroup.sk/interaktivne-ploche-panely/>

Z + M group, a.s.
Martinčekova 17 | 851 04 Bratislava | Slovak Republic
pobočka: Pribinova 13 | 022 01 Čadca | Slovak Republic
pobočka: Čermelská 3 | 040 01 Košice | Slovak Republic

www.zmgroup.sk zmgroup@zmgroup.sk

Kontaktujte nás: **+421 414 331 340**

Z+M

GROUP

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
FRICTÉZA

Stoličkové výťahy Stannah.
Zostaňte v domove, ktorý milujete.

Od pondelka do piatku je v jednej slovenskej domácnosti každých 24 hodín nainštalovaný schodiskový výťah Stannah. Od soboty do nedele naši klienti oslavujú svoje rozhodnutie so svojimi rodinami.

- ✓ Vynikajúca kvalita výrobkov
- ✓ Zákaznícka podpora 24h/7d
- ✓ 157 rokov výrobcu

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

0800 162 162
Zavolajte zadarmo

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

www.stannah.sk

DOM KAVY
DOMKAVY.SK
TRNAVA

KAVOVA5
ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP
ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD

rodinné domy
ZĽAVA 50%

Patentovaná kontaktná technológia

Bez vysokotlakových čističov

f BombaFasada
www.BombaFasada.sk
0905 148 393

BEZPLATNÁ UKÁŽKA A KONZULTÁCIA
PRIAMO U VÁS DOMA

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY PERGOLY • ZASKLENIE

11 ROKNÉ SKÚSENOSTI

NAKUPUJTE OD VÝROBCU!

Drevo

Hliník

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

WWW.MONTTER.SK • 0919 383 881 **OBJEDNAVKY@MONTTER.SK**

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

ZĽAVY 20%

STOP
vlhkým múrom

0918 671 541