

KYSUCKO

ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 29 300 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk

Školy posilnia kritické myslenie aj emocionálnu odolnosť

Ministerstvo školstva zavádza AI gramotnosť ako súčasť vzdelávania a uvádza, že školy podporia nielen technologické zručnosti, ale aj kritické myslenie a duševné zdravie žiakov, aby dokázali zvládnuť výzvy digitálneho sveta.

„Ak dnes neurobíme nič, o pár rokov nebudeme riešiť technológie, ale dôsledky ich vplyvu na deti. Budeme mať deti, ktoré viac dôverujú stroju ako svojmu priateľovi, súrodencovi či rodičovi. Generáciu detí, ktoré si začnú budovať vzťah k niečomu, čo ich síce počúva, ale nikdy ich skutočne nepochopí. A to je moment, keď už je neskoro,“ upozorňuje minister školstva Tomáš Drucker. Rezort podľa neho kladie dôraz na človeka, nie na technológiu. Sleduje, ako prostredie umelej inteligencie formuje myslenie, rozhodovanie aj vzťahy mladých ľudí a reaguje na to systematickými krokmi. „Deti a mladí ľudia využívajú AI pri učení, tvorbe textov aj hľadaní informácií. Čoraz častejšie ju však zapájajú aj do riešenia osobných otázok či emócií. Škola preto koná teraz. Ak chceme, aby mladí ľudia zostali slobodní, kriticky mysliaci a sebavedomí, musia rozumieť technológiám, ktoré ovplyvňujú ich každodenný život,“ doplnilo ministerstvo.

Piliere AI gramotnosti vo vzdelávaní

Rezort školstva hovorí, že nepresadzuje módný trend, ale buduje základnú kompetenciu pre život v digitálnej spoločnosti. Školy budú viesť žiakov k tomu, aby rozumeli fungovaniu umelej inteligencie, vedeli kriticky hodnotiť jej výstupy a používali ju bezpečne a zodpovedne. „Slovensko zároveň ako jedna z prvých krajín systematicky prepája AI gramotnosť s témou duševného zdravia. Mladí ľudia sa dnes obracajú na technológie aj v situáciách, ktoré si vyžadujú ľudské porozumenie. Rýchle odpovede môžu vytvárať ilúziu vzťahu, no technológia nenahrádza skutočné prepojenie medzi ľuďmi,“ priblížilo ministerstvo a doplnilo, že školy preto posilnia emocionálnu odolnosť žiakov, naučia ich pracovať s emóciami a hľadať podporu v reálnych vzťahoch.

AI gramotnosť ako súčasť základného vzdelávania

AI gramotnosť sa od marca 2026 stáva súčasťou základného vzdelávania. Rezort ju postupne prepojí s viacerými predmetmi a pripraví aj rámec kompetencií pre učiteľov spolu so systematickým vzdelávaním pedagogických zamestnancov. Ministerstvo pripravilo v spolupráci s organizáciou Emocionálny kompas nové metodické materiály pre školy. Do konca roka pribudne aj AI gramotnosť pre stredné školy.

» [ren](#)

Prívlačová a Kaprová sezóna začína u Nás **Sniky**

RYBÁRSKE POTREBY

Hviezdoslavova 491,
Kysucké N. Mesto

0907 039 135

WWW.SNIKY.SK


**KÚPIM
BYT, DOM**

aj zadĺžený
s možnosťou ostať
ďalej bývať

0948 107 044

**NÁTERY
STRIECH 2x**
OPRAVA,
BRÚSENIE,
VAPKOVANIE STRIECH
A MAĽOVANIE FASÁD
ČISTENIE ŠKRIDLE

Všetko za
dobrú cenu

+421 940 187 990

**KÚPIM
ORNÚ
PÔDU**

0948 107 044



**LEPŠIA
PRÁCA**

PERSONÁLNA AGENTÚRA



0915 780 751

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

Na podanie si **INZERÁTU**píšte kysucko@regionpress.sktu mohla byť
VAŠA REKLAMA

KOMINÁRSTVO

- FRÉZOVANIE
- VLOŽKOVANIE
- ODDECHTOVANIE
- STAVBY KOMÍNOV

OBHLIADKY
ZDARMA

REVÍZNE SPRÁVY / KOLAUDÁCIA

www.krbyakominy.sk 0904 947 422

Predám PALIVOVÉ DREVO

viacerých typov-smrek, buk-kratina,
metrovia, polienka. **UKLADANÉ**

Cena od 30€

Bližšie info 0944 047 780



**VÝKUP
KÁBLOV**

0903 431 746

www.zberneteplicka.sk
MEĎ

až 8,70

EUR/kg

Milionárom za jednu SMS?

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť

Bezplatný týždenník

KYSUCKO
ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

EV 6220/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Vysokoškôľakov 6
ŽILINA
kysucko@regionpress.sk

INZERCIA

Mgr. Dana Mráziková 0908 979 468
Barbora Gajdošová 0915 780 151

www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk



DISTRIBÚCIA (29.300 domácností)

páry týždeň:
Kysucké Nové Mesto, Dubie, Čadca, Čierne, Krásno nad Kysucou, Raková, Staškov, Turzovka, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pažite, Radola, Rudina, Rudinka, Snežnica, Nová Bystrica, Stará Bystrica, Vyšný Keľčov

nepáry týždeň:
Nová Bystrica, Stará Bystrica, Turzovka, Vyšný Keľčov, Dubie, Čadca, Čierne, Krásno nad Kysucou, Raková, Staškov, Zborov nad Bystricou, Budatínska Lehota, Kysucké Nové Mesto, Dolný Vadičov, Lodno, Lopušné Pažite, Radola, Rudina, Rudinka, Snežnica

Pozor na chyby pri poukazovaní 2 %

Po novom môžu fyzické osoby poukázať 2 % zo zaplatenej dane okrem neziskových organizácií aj svojim rodičom, ak spĺňajú podmienky. Finančná správa upozorňuje, že pri poukazovaní podielu zo zaplatenej dane často dochádza k chybám, ktoré môžu spôsobiť, že peniaze sa k rodičom alebo neziskovým organizáciám vôbec nedostanú.

Pri poukázaní podielu zaplatenej dane pre rodiča za zdaňovacie obdobie 2025 sa za oprávneného rodiča považuje rodič, ktorý je k 31.12.2025 poberateľom starobného, invalidného dôchodku po dovŕšení dôchodkového veku, výsluhového dôchodku po dovŕšení dôchodkového veku alebo invalidného výsluhového dôchodku po dovŕšení dôchodkového veku.

Podiel zo zaplatenej dane je možné poukázať:

- V daňovom priznaní k dani z príjmov fyzickej osoby za rok 2025 podanom do 31. marca 2026, respektíve v predĺženej lehote.
- Na samostatnom vyhlásení do 30. apríla 2026, ak daňovníkovi zamestnávateľ vykonal ročné zúčtovanie za zdaňovacie obdobie 2025. V tomto prípade je povinnou prílohou potvrdenie o zaplatení dane od zamestnávateľa. V prípade poukázania 2% rodičovi, musí vyhlásenie obsahovať identifikačné údaje rodiča - meno, priezvisko, rod.číslo.

Finančná správa upozorňuje na najčastejšie chyby:

- Poukázanie rodičom aj neziskovej organizácii bolo urobené na dvoch tlačivách - daňovník nepodáva dve samostatné vyhlásenia. Ak chce poukázať podiel zaplatenej dane rodičom a podiel zaplatenej dane neziskovej organizácii, uvedie obe možnosti v jednom vyhlásení. V prípade, že daňovník - zamestnanec predloží dve samostatné vyhlásenia, správca dane berie do úvahy iba posledné podané tlačivo.
- Použitie starých, neštruktúrovaných vzorov tlačív - daňovníci podajú samostatné vyhlásenie alebo potvrdenie o zaplatení dane na neaktuálnych formulároch.
- K vyhláseniu chýba potvrdenie o zaplatení dane - pri samostatnom vyhlásení je potvrdenie o zaplatení dane povinnou prílohou. Ak chýba, správca dane nemôže poukázať podiel zaplatenej dane.
- Prijímateľ (nezisková organizácia) nie je v aktuálnom zozname Notárskej komory SR - daňovník môže uviesť len prijímateľa, ktorý je v zozname pre daný rok.
- Nečitateľne vyplnené vyhlásenie - nejasné alebo nečitateľné údaje môžu viesť k tomu, že správca dane nedokáže identifikovať prijímateľa ani daňovníka.
- Chýbajúce Potvrdenie o dobrovoľníckej činnosti (pri poukázaní 3 % zo zaplatenej dane neziskovej organizácii) - ak chce daňovník neziskovej organizácii poukázať 3 % zo zaplatenej dane, musí predložiť písomné potvrdenie o dobrovoľníckej činnosti v rozsahu aspoň 40 hodín za zdaňovacie obdobie.

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCELOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY



FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

0948 267 814

kominsro@kominsro.sk
kominsro.sk

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

Frézovanie a vložkovanie KOMÍNOV

frézovanie od 15€/m
- Frézovanie 1 m - 15 €
- Certifikovaný žiaruvzdorný materiál
- Akcia 10m komín vyfrézovanie, vyzložkovanie komplet 900€
- Obhliadka zdarma, dohoda istá
Zľava na materiál 40%

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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm
- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIEŤKOVANIE KOMÍNOV
- OBHLIADKA KOMÍNOV ZDARMA
REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
ČISTENIE ŠKRIDLÍ
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

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

tu mohla byť VAŠA REKLAMA

Kúpim hodinky, budíky, hodinárske súčiastky a náradie. Vykúpim aj diely, nástroje či celé vybavenie po hodinárovi alebo zo starších zásob. Tel.: 0918 170 073

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
ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLÝCH STRIECH na KĽÚČ
www.bituflex.sk
Bituflexroznava@gmail.com

OKNÁ · DVERE · GARÁŽE ŽALÚZIE
AKCIA nemecký PVC profil bluEvolution 82
www.PROFIOKNOSK.eu 0905 139 139

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE VÝROBA KONTROLA REVÍZIA KONZULTÁCIA MERANIE SPALÍN STAVBA A MONTÁŽ
www.kominykabac.sk
www.kominy-kabac.sk
KOMÍNY KABÁČ
+421 905 742 808
JKBAC@ORAVA.SK
NOVÁ 169, LIESEK
MUROVANÉ KOMÍNY S NEREZOVOU VLOŽKOU
Trojvrstvový nerezovo betónový komínový systém na obvod spalín zo spotrebičov na tuhé, plyné a kvapalné palivá
Dobré tepelnoizolačné vlastnosti
Jednoduchá montáž
Vysoká požiarne bezpečnosť

PALIVOVÉ DREVO
POLIENKA tvrdé a mäkké
TVRDÉ DREVO od 52 € - 68 € /prms*
MÄKKÉ DREVO od 42 € - 58 € /prms*
* prms = priestor. meter sypaný
AKCIA balík podpaľovacích triesok zdarma
cena je vrátane DPH
0917 249 284
aktuálny cenník: www.pilavelkerovne.sk
doprava: 1 €/km

Štartuje umelecká súťaž „Veda je umenie“

Umelecká súťaž Týždňa vedy a techniky prichádza v novej podobe a s novým názvom – Veda je umenie. Súťaž bude mať tri samostatné kategórie – kresba/výtvarné dielo, fotografia a video – a ponúkne viac príležitostí žiakom, študentom a školám, aby sa zapojili do súťaže o atraktívne ceny. Na víťazov čaká instantný fotoaparát, dron, grafický tablet, videoprojektor či inšpiratívne kreatívne súpravy.

Téma aktuálneho ročníka znie Moja škola budúcnosti, ktorá reflektuje skúsenosti mladých ľudí so vzdelávaním v digitálnej dobe. Cieľom kreatívnej vedecko-popularizačnej súťaže je podporiť kreativitu, vizuálne myslenie a schopnosť mladých autorov interpretovať vedu a technológie prostredníctvom umeleckého vyjadrenia. „Ako bude vyzerat škola o päťdesiat či sto rokov? Budú sa žiaci a študenti učiť s robotmi? Vznášať sa v triedach bez stien? Bude škola viac zelená, digitálna a plná objavov? Zmenia sa triedy na špičkové laboratória plné technológií? Bude sa do školy chodiť dronom namiesto autobusu? Všetko je na kreativite žiakov a študentov, aby nám ukázali svoju predstavu,“ priblížila Stanislava Luptáková z komunikačného odboru Centra vedecko-technických informácií SR (CVTI SR).

Do súťaže sa môžu zapojiť záujemcovia v dvoch vekových skupinách:

- 6 – 14 rokov (žiaci),
- 15 – 19 rokov (študenti).

„V každej vekovej kategórii sa práce budú hodnotiť v troch samostatných disciplínach: kresba/výtvarné dielo, fotografia a video. V každej disciplíne budú ocenené prvé tri miesta, čo znamená, že v jednej vekovej kategórii bude udelených deväť cien. Okrem toho bude v každej vekovej kategórii udelená aj cena verejnosti pre tri najúspešnejšie práce,“ objasnila Stanislava Luptáková a dodala, že súťaž odštartovala 16. marca 2026 a práce je možné prihlásovať do 31. júla 2026. Komisia rozhodne, ktoré diela pôjdu do užšieho výberu, a tie sa predstavia verejnosti. Ľudia tak budú môcť od septembra do konca októbra 2026 hlasovať online za práce, ktoré ich oslovili najviac.

Ako sa do súťaže zapojiť - Prvým krokom je vytvoriť dielo v jednej z uvedených kategórií. Následne je potrebné zaregistrovať sa na oficiálnej webovej stránke Týždňa vedy a techniky v sekcii **Registrácia - TVT** a vyplniť požadovaný formulár. Účastníci súťaže majú možnosť vyhrať atraktívne kreatívno-technické ceny. Diela bude hodnotiť komisia a neskôr verejnosť. CVTI SR zverejní víťazov a ocení ich počas Týždňa vedy a techniky 14. novembra 2026 v Zážitkovom centre vedy Aurelium v Bratislave. Podrobné informácie o súťaži sú zverejnené na oficiálnej webovej stránke Týždňa vedy a techniky www.tyzdenvedy.sk. » ren

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného slovenského lesa



BEZPEČNOSTNÉ DVERE DO BYTOV

- ✓ montáž
- ✓ servis

0917 678 746

vchodove-dvere.sk



Maľovanie a čistenie striech Maľovanie a čistenie fasád Airless maľovanie

Obhliadka a nacenenie
zadarmo

Tel.: 0944 633 170

@lime house



Lime house

čujte.sk
Čítajte nás:

www.cujte.sk

FARMA
U FLÁŠKOV
MLÁDKY DOMINANT
Vek OD 12 týždňov
(rozvoz od 2. aprílového týždňa)
Cena od 7,60 eur za 1ks
od 10ks doprava zdarma
0915 988 336
www.uflaskov.sk

**ZATEPLENIE
DOMOV, FASÁD,
STRECHY, OPRAVY
KOMÍNOV, NÁTERY
STRIECH, FASÁD,
REKONŠTRUKCIE,
ELEKTROINŠTALÁCIE,
JADRÁ, OBKLADY,
POTERY, MAĽOVKY,
OMIETKY, IZOLÁCIE
DOMOV, OPLOTENIA,
ZÁMKOVÁ DLAŽBA,
VÝMENA RÍN**
0902 266 147

S	2								
U		7	6			5	2		
D	9		5						
O	4		6			8			
K		8							7
U			2	9				3	6
	3			4	6		7		
					2	4		5	

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

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

Georg Christoph Lichtenberg

Hrozná je žiť, ak človek nechce, ale asi oveľa horšie je byť nesmrteľným a nechcieť.

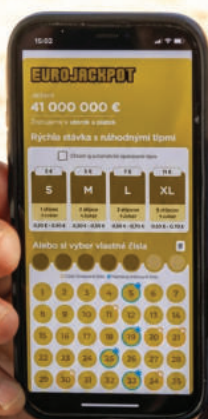
Citáty

Konfucius

Keď si prišiel na svet, plakal si a všetci sa radovali. Ži tak, aby všetci plakali, až ho budeš opúšťať.

Citáty

EURO JACKPOT



HRAJ O JACKPOT AŽ DO VÝŠKY

120 000 000 €

Od výhry v Eurojackpote
ťa možno delí len jediná
SMS! Podaj si ešte dnes
a vyskúšaj svoje šťastie.

18+

**HRAJ
ZODPOVEDNE**

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

Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

Výhra vo vrecku: objavte svet SMS lotérií a žrebov!

Predstavte si, že váš mobilný telefón sa premení na osobný terminál, ktorý vám kedykoľvek a kdekoľvek môže otvoriť dvere k zaujímavým výhram, a to bez nekonečných radov, bez papierových tiketov a s maximálnym pohodlím. Moderný svet lotérií od TIPOSu je teraz dostupný priamo z vášho vrecka.

Blesková registrácia: Len dve bezplatné SMS a ste v hre

Vedeli ste, že okrem klasickej registrácie v herni sa môžete registrovať aj cez SMS? V TIPOSe sa totiž snažíme prinášať riešenia aj pre tých, ktorí nemajú radi zložité vyplňanie formulárov a skenovanie dokladov. Celý proces registrácie prebieha v dvoch rýchlych krokoch, ktoré vám nezaberú viac než pár sekúnd.

Postup je nasledovný: Najskôr pošlete prázdnu správu na skrátené číslo 3333. Obratom dostanete správu s podmienkami služby. Stačí na ňu odpovedať textom ANO a potvrdiť tak svoju plnoletosť. A to je všetko! Žiadne heslá, ktoré by ste zabudli, žiadne overovacie e-maily. Od tohto momentu je váš mobilný telefón vašou vstupenkou do žrebovania o milióny eur.

Lotérie: LOTO aj Eurojackpot na pár klikov

Podanie tiketu cez SMS je proces, ktorý zvládne naozaj každý. Základom je pamätať si jediné číslo – 3333. Táto štvorčíselná kombinácia vás vezme do sveta zábavy a hier ako napríklad LOTO, LOTO 5 z 35, Všetko alebo nič či obľúbený Eurojackpot. Každá hra má svoj unikátny kód, ktorý môžete poslať a byť tak v hre.

Pohodlie bez kompromisov

Ak chcete skúsiť šťastie napríklad v hre LOTO s vaším tipom, napíšte text „**LOTO X X X X X**“ (s vašimi šiestimi šťastnými číslami od 1-49) na číslo 3333. Systém vašu stávku ihneď prijme a obratom vám zašle SMS potvrdenie o jej úspešnom uzatvorení. Váš tiket je bezpečne uložený v systéme pod vaším telefónnym číslom počas lehoty 60 dní. V tomto čase si výhru jednoducho nárokuje odoslaním overovacej správy (text **VYHRA** na 3333). Už žiadne hľadanie stratených papierových dokladov!

Výhry na účet: Prevod po overení tipu

Pri SMS tipovaní je proces výplaty nastavený na maximálne pohodlie. Aby ste si mohli naplno užiť svoje peniaze bez

návštevy pošty, stačí jednorazovo zaregistrovať svoj bankový účet (IBAN) zaslaním SMS v tvare: UCET SKXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX na číslo 3333.

Keď si chcete overiť úspešnosť svojho tipu, pošlete SMS s textom **VYHRA** na číslo 3333. Systém vám doručí oznámenie o výsledku. Ak ste vyhrali a máte už predtým registrovaný svoj IBAN, TIPOS vám výhru po tomto overení prevedie priamo na váš bankový účet. Nezabudnite však, že na overenie a nárokovanie si výhry máte 60 dní od žrebovania. Po tomto čase nárok zaniká, preto je dobré poslať overovaciu SMS „**VYHRA**“ po každom žrebovaní

Bezpečnosť a m-platba

Cena stávky sa odpočíta z kreditu alebo pripočíta k mesačnej faktúre u operátora. Digitálny tiket sa nedá stratiť ani poškodiť. Vaša cesta k miliónom nikdy nebola kratšia a bezpečnejšia. Stačí siahnuť do vrecka a skúsiť šťastie!

Ak potrebujete poradiť, alebo vedieť viac, zavolajte nám na bezplatnú infolinku 18177.

Hazardné hry sú určené pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne, hrajte pre radosť!

Vedeli ste, že lotérie možno podať jedinou SMS?

HRAJ ZODPOVEDNE 18+



Pošli SMS s textom **LOTO S** na číslo **3333** a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 1,8 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
LOTO M - 2 náhodné tipy + JOKER	3 €
LOTO L - 5 náhodných tipov + JOKER	6,6 €
LOTO XL - 10 náhodných tipov + JOKER	12,6 €

Alebo si zvol vlastné čísla:
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery)
(vyberáš 6 čísel zo 49)

Odošli na číslo: **3333**
Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

Vďaka hre LOTO pribudlo na Slovensku už 69 milionárov!



Pošli SMS s textom **EJ S** na číslo **3333** a si v hre s jedným tipom a Jokerom v cene 3 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
EJ M - 2 náhodné tipy + JOKER	5 €
EJ L - 3 náhodné tipy + JOKER	7 €
EJ XL - 5 náhodných tipov + JOKER	11 €

Alebo si zvol vlastné čísla:
EJ 13 6 20 49 18 8 12 (príklad, nezabudni na medzery)
(vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

Odošli na číslo: **3333**
Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

Hraj až o neuveriteľných 120 000 000 €!



Pošli SMS s textom **VAN S** na číslo **3333** a si v hre s jedným tipom v cene 1,5 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
VAN M - 2 náhodné tipy	3 €
VAN L - 6 náhodných tipov	9 €
VAN XL - 10 náhodných tipov	15 €

Alebo si zvol vlastné čísla:
VAN 5 7 1 10 18 20 14 9 21 11 3 (príklad)
(vyberáš 11 čísel z 22)

Odošli na číslo: **3333**
Cena za SMS 0,20 € - 0,70 €

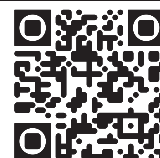
Vyhraj 100 000 € aj keď neuhádneš nič!

ZLATÉ PRAVIDLO písania SMS: Nezabúdaj na medzery!

Aby bola tvoja stávka úspešná hneď na prvýkrát, dbaj na správne používanie medzier.

Medzi kódom hry a číslami: (napr. LOTO 5 12...) a aj medzi jednotlivými číslami: (napr. 12 18 25...)

Skús SMS tip na lotérie tu:
www.tipos.sk/smstip



Vajíčka sú symbolom Velkej noci

Na Velkú noc malo vajce vo forme kraslic i vaječných jedál úlohu symbolu znovuzrodenia. Asi by sme len ťažko našli domácnosť, kde by počas Velkej noci na stole chýbali varené vajcia či jedlá z nich. Ponúkame recept na plnené vajíčka. Šibáči si na nich isto pochutia.

Postup je jednoduchý a spoločný pre všetky recepty:

Najskôr uvarite vajcia na tvrdo, olúpte ich, po dĺžke ich prekrojíte a vyberte z nich žĺtky. Zo žĺtkov a ďalších ingrediencií urobte plnku, ktorú ozdobte nastriekajte späť do vaječných bielkov.

Ponúkame zopár tipov na chutné plnky: TRADIČNÁ PLNKA

Suroviny na 12 plnených polovičiek vajíčok:

6 vajec, 3 až 4 lyžice majonézy, 1/2 lyžičky horčice, štipku soli a korenia, 2 lyžičky jemne posekanej čerstvej petržlenovej vňate, mletú papriku podľa chuti.



Plnené vajíčka.

zdroj foto BuyMeACoffee pixabay

Postup: V miske rozotlačte varené žĺtka a zmiešajte ich s majonézou, horčicou a soľou. Dochutiť môžete korením a sladkou mletou červenou paprikou. Na záver ozdobte posekanou petržlenovou vňatou.

VAJÍČKA S TUNIAKOVOU PLNKOU

Suroviny na 10 plnených polovičiek vajíčok:

5 vajec, 80 g tuniaka v konzerve, 3 lyžice čerstvého syra, 2 vetvičky tymianu, soľ, čierne korenie, plátky reďkoviek, kúsky paradajok

Postup: V miske rozotlačte varené žĺtka a zmiešajte ich s s tuniakom, čerstvým syrom, tymianom, soľou a čiernym korením. Na záver ozdobte plátkami reďkoviek a kúskami paradajok.

VAJÍČKA S CVIKLOVOU PLNKOU

Suroviny na 10 plnených polovičiek vajíčok:

5 vajec, 1 malá varená cvikla, 3 lyžice čerstvého syra, soľ, čierne korenie

Postup: V miske rozotlačte varené žĺtka a zmiešajte ich s s varenou cviklou, čerstvým syrom, soľou a čiernym korením.

Vedeli ste, že ...

varené vajce či už natvrdo alebo na mäkko je zdravšie ako smažené na tuku, pretože smaženie na tuku spôsobí, že sa tuk vo vajíčkach začne oxidovať a premení sa na nežiaduci tuk? Okrem toho sa podľa odborníkov takouto prípravou strácajú vitamíny a antioxidanty prítomné v žĺtku.

» ren

Šibanie korbáčom z ôsmich prútov aj oblievanie dievčat Veľkonočné zvyky a tradície

Velká noc je pre kresťanov najvýznamnejším sviatkom kresťanského cirkevného roka a pripravujú sa na ňu už 40 dní vopred. Posledný týždeň pred Velkou nocou sa nazýva Veľkonočný týždeň. Pripomína udalosti ukrižovania a vzkriesenia Ježiša Krista. K sviatkom Veľkej noci sa odpradáva viazalo veľké množstvo cirkevných obradov, ale i tradičné obyčaje súvisiace s príchodom jari.

Zelený štvrtok

Zelený štvrtok je podľa kresťanskej veľkonočnej liturgie deň konania poslednej večere Krista s apoštolmi. V očakávaní udalostí nasledujúceho Veľkého piatka ako dňa ukrižovania Krista sa prestalo zvoniť kostolnými zvonmi. K týmto obradom sa v tradičných obyčajoch na Slovensku pridávali staršie zvyky ako napríklad vyvolávanie hluku rapkaním na rapkáčoch. Malo to ochrániť ľudí i hospodárstvo pred nadprirodzenými silami. „Okrem povier a úkonov spojených s posledným zvonením zvonov bol tento deň spojený aj s umývaním sa v čerstvej tečúcej vode s predstavou, že tak sa človek zbaví lišajov, vredov, bradavíc, svrabu, ale aj pieh a vyrážok. Zelený štvrtok bol tiež zaužívaným termínom prvého výhonu dobytky na pastvu. Rozšírené boli obyčaje spojené s jeho magickou ochranou proti zlým silám a chorobám a na zabezpečenie prosperity: dobytok musel prekračovať žeravé uhlíky, šibali ho vrbovými prútmi, koňom do hrivy a kravám na rohy uväzovali červené stužky proti urieknutiu a podobne. Dobrú úrodu mala zabezpečiť príprava a konzumácia zeleninových jedál a cestovín, v južných oblastiach Slovenska sa na Zelený štvrtok varili polievky a prívarky z mladých listov špenátu, šfavela i žihľavy, ktoré mali očistiť krv,“ dozvedáme sa z Elektronického encyklopédie Centra pre tradičnú ľudovú kultúru (CTLK) pri Slovenskom ľudovom umeleckom kolektíve (SLUK-u).

Veľký piatok

Veľký piatok je kresťanský sviatok pripomínajúci ukrižovanie Ježiša Kris-



Súčasťou Veľkonočných sviatkov je aj posvätenie košíkov s jedlom.

zdroj foto geralt pixabay

ta. Tento deň bol na Slovensku spojený so zákazom manipulovať so zemou, napríklad orať, sadiť a potrebné tiež bolo ochrániť dobytok pred nepriaznivými silami a to napríklad tak, že sa zárubne stajni natierali cesnakom a dobytok sa okuroval posvätenými vrbovými prútmi. „Veľký piatok bol tiež tradičným termínom značkovania dobytky. Predpokladalo sa totiž, že menej cíti bolesť a rany sa mu rýchlo zahoja. Z predpokladu o rýchloch zacelení rán vychádzal aj zvyk v tento deň štepiť stromy. Vyliečiť staré choroby malo ranné kúpanie a umývanie sa. Čas pred východom slnka býval využívaný na ľubostné veštby,“ píše sa tiež v Elektronickom encyklopédii CTLEK pri SLUK-u.

Biela sobota

Biela sobota je kresťanský sviatok na pamiatku Kristovho vzkriesenia. V tradičnom zvykosloví bol deň venovaný vareniu a pečeniu obradových jedál, akými boli napríklad údená bravčovina, klobásy a huspenina, ktoré sa v rímskokatolíckych oblastiach jedli až počas Veľkonočnej nedele. Najstarším veľkonočným pokrmom sú na celom území vajíčka a z nich pripravené jedlá.

Veľkonočná nedeľa

Veľkonočná nedeľa je pre kresťanov najväčším sviatkom v roku. Ľudia osla-

vujú zmŕtvychvstanie Ježiša Krista. V tento deň prinášajú veriaci do kostola veľkonočné košíky s jedlom, aby ich mohli kňazi posvätiť. Svätili sa koláče, chlieb, šunka, klobásy, slanina, maslo, tvaroh, syr, varené i surové vajíčka, soľ či chren. „Jedlo sa potom konzumovalo spoločne a rovnako slávnostne ako na Štedrý večer: stôl bol prikrytý bielym obrusom a gazdina naň pripravila vopred všetko tak, aby počas jedenia nemusela vstávať. Prvým chodom bolo vajíčko, ktoré gazda delil medzi všetkých prítomných. Potom sa jedlo mäso, prípadne namiesto šunky iba hydina. Najesť sa bolo treba dosýta, aby sa zabezpečila sýtosť a dostatok jedla počas celého roka. Zvyky z jedál sa neodhadzovali. Kosti zo šunky a škrupiny vajec dávali roľníci na pole osiate oziminou, aby ju chránili pred krupobitím. Omrvinky zo stola odkladali na liečenie, zamiešali ich medzi osivo alebo ich dávali sliepkam, aby dobre niesli,“ uvádza sa v Elektronickom encyklopédii CTLEK pri SLUK-u. Rovnako tiež treba spomenúť, že na celom území Slovenska zvykli počas Veľkonočnej nedele ženy a dievčatá zdobiť varené vajíčka – kraslice. Na západnom Slovensku sa plietli z vrbových prútov pre deti korbáče. Tie nimi potom šibali gazdiné. Za odmenu dostávali maľované vajcia alebo makové pečivo.

Veľkonočný pondelok

Veľkonočný pondelok je posledný deň kresťanských sviatkov Veľkej noci a spája sa už tradične so šibačkou a oblievačkou. „Do polovice 20. storočia bolo na západnom Slovensku rozšírené šibanie korbáčom z ôsmich spletených vrbových prútov, na strednom a východnom Slovensku kúpanie a oblievanie dievčat mládenkami, či už namočenie do potoka, poliatie vodou z vedra či hrnčekom, alebo postriekanie voňavou vodou. Na juhozápadnom Slovensku boli známe obe obyčajové praktiky. Šibať a polievať či kúpať začínali buď už od nedele popoludnia alebo od polnoci na pondelok, alebo od pondelňajšieho svítania,“ prezrádza nám Elektronická encyklopédia CTLEK pri SLUK-u.



Dievčatá dávali šibačom za odmenu vlastnoručne maľované vajíčka.

zdroj foto ivabalk pixabay

» ren

Oplatí sa!

**TOP
PONUKY
TÝŽDŇA**

REGIONPRESS

NAHLAS... ...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi



Štvrtstranový PR článok

Polstranový PR článok

V roku 2026 sa na Slovensku uskutočnia komunálne a župné voľby. Pre mnohých aktívnych ľudí v mestách a obciach je to čas, keď premýšľajú, ako komunikovať svoje témy a svoju prácu smerom k občanom.

REGIONPRESS otvára priestor pre pravidelnú a vecnú komunikáciu tém verejného života v regiónoch. Nejde o predvolebnú kampaň. Ide o možnosť vysvetlovať občanom, čomu sa venujete, aké problémy riešite a aký dopad majú rozhodnutia na život v meste alebo obci.

Regionálne noviny patria medzi stabilné a dôveryhodné komunikačné kanály a sú distribuované priamo do domácností. Umožňujú hovoriť o témach pokojne, zrozumiteľne a bez hluku predvolebnej kampane. Ak uvažujete o tom, ako v tomto roku komunikovať smerom k občanom vo vašom regióne, radi vám predstavíme možnosti spolupráce a mediálneho priestoru v našich novinách.

Kontakt: **Dana Mráziková** | mrazikova@regionpress.sk | **0908 979 468**

LEPŠIA PRÁCA SK
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



- Viac ako 500 cvikov so záťažou do 100 kg na všetky časti tela v jedinom stroji
- Futuristický dizajn s minimálnym nárokom na priestor
- Cvičenia si môžete nastaviť sami alebo sa necháte viesť umelou inteligenciou
- Na veľkom displeji uvidíte ukážky ako cvičiť a potom priebeh vášho výkonu
- Stroj je prepojený s mobilnou aplikáciou, ktorá zaznamenáva Vaše cvičenia a umožní plánovať ďalšie

IMBODY SPORT

info@imbodysport.sk

INFORMÁCIE: **+421 907 895 865**



VŠESTRANNÉ VYUŽITIE

FITNESS CENTRÁ

Cvičenie s trénerom aj individuálne
Od jednoduchých po komplexné cviky

DO DOMU A BYTU

Využitie pre celú rodinu. Stačí minimum priestoru. Cvičíte kedy chcete

REHABILITÁCIA

Kontrolovaný pohyb, progresívna záťaž, bezpečná spätná väzba

ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota

www.imbodysport.sk



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

GS
EUROTHERM
MONT



ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠŠEJ KVALITY
NAJLACNEJŠIE PREKRYTIA BAZÉNOV
ZÁBRADLIA A BRÁNY NA MIERU

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITE
S NAMI SA VŽDY VIETE DOHODNÚŤ
ODOLNÉ ZVÁRANÉ KONŠTRUKCIE
SME VEĽKÁ SPOLOČNOSŤ, VIAC NEŽ 90 ĽUDÍ
MENÍME VAŠE SNY NA REALITU UŽ 25 ROKOV



HLINÍK, DREVO
ČI NEREZ?
S TÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



STD DE GmbH
HĽADÁME

VODIČOV MKD
NA PRAVIDELNÉ LINKY V DE

ZARÁBAJ AŽ 2800 € v ČISTOM
+ **VÝKONNOSTNÉ ODMENY**



- ~ NEMECKÁ ZMLUVA
- ~ TURNUS DOHODOU
- ~ UBYTOVANIE A DOPRAVA HRADENÉ FIRMOU

+421 917 628 262 • petrikova@stdde.eu



UŽ OD
499 €

DARČEK
ZADARMO
AL HNOJIVA

	Š x V x D	
GRETA TIP	2 x 2 x 4 m	499 €
GLORIA	2,58 x 2 x 4 m	599 €
GALA	3 x 2 x 4 m	469 €
GENIO	3 x 2,07 x 4 m	499 €
GARANT	3 x 2,07 x 4 m	599 €
GULLIVER	3 x 2,07 x 4 m	669 €
GOLIÁŠ	3 x 2,1 x 4 m	749 €
GORAL	3 x 2,3 x 4 m	749 €
GALINA	3 x 2,27 x 4 m	899 €

Všetky modely je možné predĺžovať o 2m.

- o DOPRAVA ZADARMO
- o JEDNODUCHÁ MONTÁŽ

0948 88 88 55 galerica.sk



**ODOLNÉ SKLENÍKY
Z POLYKARBONÁTU**

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

- » POKLÁDKA PLECHOVEJ STREŠNEJ KRYTINY
- » RENOVÁCIA STRIECH / GARÁŽÍ
- » ZATEPLENIE, OPRAVA ŽĽABOV
- » KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

-10%
Z CENY PRÁCE



**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

**PRE PODANIE
SI INZERÁTU
PÍŠTE NA**
kysucko@regionpress.sk

**REGION
PRESS**

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA



info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 403 131
Alebo: 0909 131 131

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

*platí pre verziu 10kw

POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

- neváhajte a zavolajte nám
- profesionálna montáž a servis
- vybavenie dotácie za Vás
- dlhoročná prax a skúsenosti

...nečakajte kým zdražieme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



- s našim tepelným čerpadlom zabudnete na uhlie a drevo
- užite si komfort, pohodlie a teplo domova bez námahy
- dostupné verzie 6kw, 8kw, 10kw, 12kw a 16kw
- vhodné pre radiátory
- pracuje aj pri teplote -25°C
- 10kw verzia vykúri 180m2

