

# KYSUCKO

## ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 29 300 domácností

Rudolf Huliak je  
**Strana Vidieka**



Ponúkame zákazkové **SPRACOVANIE KOVU**

- REZANIE PLECHU LASEROVÝM ZARIADENÍM
- OHÝBANIE NA OHRAŇOVACOM LISE
- SKRUŽOVANIE Zákazkové obrábanie plechu aj pre drobných odberateľov. Sme spoľahliví.

**POKROK**  
S.R.O.

[www.pokroextra.sk](http://www.pokroextra.sk)  
[pokroextra@gmail.com](mailto:pokroextra@gmail.com)

0903 806 720 • 0911 709 209

**VÝKUP KÁBLOV**

**MEĎ** až **8,70 EUR/kg**

0903 431 746  
[www.zberneteplicka.sk](http://www.zberneteplicka.sk)

**OPRAVA A MONTÁŽ**  
- interiérových žalúzií, roletiek, sieťok proti hmyzu

**Servis okien** - výmena tesnenie, nefunkčného kovania...

**Výmena prasknutého skla**

[www.lpservisokien.sk](http://www.lpservisokien.sk) +421 908 814 523

Júnový **KONCERT** pre Slovensko

**Peter a Pavol Stašák**  
**Marta Križanová**  
**Pavol Hrobárik**

Dom kultúry ČADCA Vstupné: 15€

Pondelok 22.6.2026 o 18:00 hod.

Info: 0949 150 500 [www.dobrakultura.sk](http://www.dobrakultura.sk)

Predpredaj vstupeniiek na [www.maxiticket.sk](http://www.maxiticket.sk) pod názvom Júnový koncert alebo Pokladňa DK Čadca

**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](http://www.pilavelkerovne.sk)  
doprava: 1 €/km

**KÚPIM DOM, BYT**

**PLATBA IHNEĎ**

Zaplatím právnik a kataster. Nie RK

**0902 614 251**

**Predám PALIVOVÉ DREVO**  
viacerých typov-smrek, buk-kratina, metrovica, polienka. **UKLADANÉ**

**Cena od 30€**

Bližšie info 0944 047 780

**KOVOŠROT** ŠEVČÍK - METAL spol. s r.o.  
ulica Športová 1326, KNM  
Súradnice: 49°18'02.1"N 18°46'26.2"E

vykupuje:

<b>FE Plech 0,15€</b>	<b>Med' mix opál 7€</b>
<b>FE Hrubé 0,17€</b>	<b>Nerez 0,60€</b>
<b>Mosadz 4€</b>	<b>AL vodič 1,20€</b>
<b>Med' vodič-lesklá 8€</b>	<b>Hliník kusový 0,90€</b>

**ODHLASOVANIE A ZBER AUTOVRAKOV**

Nájdete nás: za Strednou strojárskou školou, smer OMNIA - kováča

Otváracie hodiny: pon - pia 9:00 do 14:30 **0907 703 341**

**PONÚKAM KOMPLETNÉ ZÁHRADNÉ PRÁCE**

- ✓ realizácia vyvýšených záhonov
- ✓ inštalácia geotextilie s mulčom
- ✓ kosenie krovínorezom/kosačkou
- ✓ strihanie živých plotov a omnoho viac.

**0951 002 672**

**KÚPIM BYT, DOM**

aj zadĺžený s možnosťou ostať ďalej bývať

**0948 107 044**

**KÚPIM ORNÚ PÔDU**

**0948 107 044**

**BETONÁRSKA VÝSTUŽ**  
VÝROBA-OHYB-STRIH

- Strojové spracovanie od 6mm do 32mm
- Výrobná kapacita 1000 ton/mesiac
- Veľké skladové zásoby
- Krátke dodacie lehoty
- 3D ohyby

DIŠTANČNÉ PRVKY | STRMIENKA | KARI SIETE

+421 948 858 750 | Cesta do Rudiny 2262 Kysucké Nové Mesto | [armovna@destav.sk](mailto:armovna@destav.sk) | DESTAV

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

**Novinka**

**K obľúbenému pondelkovému žrebovaniu EXTRA VÝPLATY pribudne aj štvrtkové**

Viac na dvojstrane vo vnútri

**TIPOS** Vaše výhry, naša radosť

HRAJ ZODPOVEDNE 18+

**Bezplatný týždenník**

**KYSUCKO**  
ČADČANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

EV 6220/24

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Vysokoškoľákov 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

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**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, Lodoň, 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, Lodoň, Lopušné Pažite, Radola, Rudina, Rudinka, Snežnica

Ydávateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

**Prosba o pomoc:** Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

**Západné Slovensko**

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SALANSKO	
HC	30.330	HLOHŔOVCEKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŔANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMŔCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŔANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENICKO-SKALICKO	
TD	41.930	TOPOĽČANSKO-PE-BN	
TN	60.750	TRENČANSKO-DICA-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	LIPŔOVSKO-LM-RK	
LC	30.860	LUČEŔNECKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLEŔNSKO-DŔ-KA	
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ	
ZA	50.780	ŽILINSKO-BY	

**Východné Slovensko**

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30.830	GEMERSKO-RV-RS-RA	
HU	27.190	HUMENSKO-VŔ-SV-ML	
KE	92.130	KOŠICKO	
KS	24.900	KOŠICKO okolie	
SL	12.940	ĽUBOVŔANSKO	
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO	
PP	41.520	POPRAĎSKO-KK	
PO	49.940	PREŠŔOVSKO-SB	
SN	32.540	SPIŠKŔO-LE-GL	

**Až 24 000 €? Jasné!**

Pôžičku vybavíte na našej novej pobočke v Kysuckom Novom Meste.

**HOME CREDIT**

**PALIVOVÉ DREVO**

- metrovica
- polienka
- pelety

**0948 141 080**

Z trvalo udržateľného slovenského lesa

**Maľovanie a čistenie striech**  
**Maľovanie a čistenie fasád**  
**Airless maľovanie**

Obhliadka a nacenenie zadarmo

Tel.: 0944 633 170

**Lime house**

**ŠUMNÁ STRECHA**

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

*Všetko pre Váš komín*

**MICHAL**  
**0908 337 893**

**www.kominy-kabac.sk**  
**0908 591 216**   **0905 742 808**

**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

**FARMA**  
U FLAŠKOV

**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**

Kúpim hodinky /funkčné i nefunkčné/  
zn. HEUER za 200 EUR a krabičku zn. HEUER za 50 EUR.  
Tel.: 0918 170 073

**OKNÁ · DVERE · GARÁŽE**  
**ŽALÚZIE**

**AKCIA nemecký PVC profil bluEvolution 82**

**www.PROFIOKNOSK.eu 0905 139 139**

**MAĽOVANIE + VAPKOVANIE STRIECH**  
od **4,50 €/m<sup>2</sup>** – v cene je farba + práca  
tel: **0905 922 418**

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**

**REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV**

**ZĽAVA na materiál 45%**

PRESTAVBY NADSTREŠŔNYCH ČASŔÍ KOMÍNOV  
ZATEPLOVANIE A SIEŔKOVANIE KOMÍNOV  
OBHĽIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

**0948 012 507 · www.profikominy.sk**

**NÁTERY STRIECH**

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI  
**ČISTENIE ŠKRIDLIEL**  
**PRÍJEMNÉ CENY**  
Volajte: **0944 813 531**

**PEKNÁ STRECHA**

**NÁTERY STRIECH**  
**VÝMENA STRIECH**  
**OPRAVA KOMÍNOV**

**RÝCHLO A KVALITNE**  
Za prijateľnú cenu  
**0908 842 631**

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

S				4				
U	1	8			7			
D		6			8	3	5	
O				8				
K		1	9	5	4	8		
U	5	3	1					9
	6	9		3				
	3	5				4		7
	4							

# Podporíme tvoje veľké rozhodnutie



## EXTRA ZĽAVA NA PRVÝ IQOS ILUMA i



Pošli SMS\* v číselnom tvare 2001 na číslo 0940 682 190 a zľava je Tvoja.



Následne sa Ti ozveme z IQOS zákazníckej linky a všetko vybavíš z pohodlia domova.

**Chceš vedieť viac?**

**Zavolaj bezplatne na telefónne číslo 0800 400 600.**

\* SMS je spoplatnená tarífou Tvojho mobilného operátora.

TENTO VÝROBK NIE JE BEZ RIZIKA. DODÁVA NIKOTÍN, KTORÝ JE NÁVYKOVÝ. JE URČENÝ VÝHRADNE PRE DOSPELÝCH, KTORÍ BY INAK POKRAČOVALI VO FAJČENÍ ALEBO V UŽÍVANÍ INÝCH NIKOTÍNOVÝCH VÝROBKOV.

# Našich športovcov podporujeme v každej sekunde



Sme TIPOS, **najväčší**  
**podporovateľ športu**  
**na Slovensku**

**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](http://www.tipos.sk)

 **TIPOS**

Vaše výhry, naša radosť

[WWW.TIPOS.SK](http://WWW.TIPOS.SK)

## NOVINKA: K oblúbenému pondelkovému žrebovaniu EXTRA VÝPLATY pribudne aj štvrtkové

**Číselná lotéria, ktorá si za 2 roky získala tisíce hráčov, sa od 23. 4. 2026 rozširuje. K pondelkovému žrebovaniu pribudne aj štvrtkové – viac príležitostí na zábavu, kratšie čakanie a rovnaká šanca na výhru až 480 000 €.**

### 2 roky na trhu: čo sa udialo?

Od spustenia Extra Výplaty až do 15. apríla 2026 bolo hráčom vo všetkých poradiach (1. – 8.) vyplatených celkovo 15 563 955,80€. Za každou výhrou stojí príbeh skutočného človeka, ktorému Extra Výplata priniesla radosť a príjemné prekvapenie. Spomedzi hráčov, ktorí sa tešili z výhry 1. poradia, ich bolo doteraz 14, v 2. poradí sa výhry dočkalo 63 hráčov. Všetci začali rovnako – jedným tipom a s trochu šťastím.

Za dva roky si Extra Výplata vybudovala povest' lotérie, ktorej možno dôverovať. Transparentné pravidlá, pravidelné žrebovania a skutočné výhry, ktoré sa skutočne vyplácajú – to sú hodnoty, na ktorých Tipos od začiatku stojí.

### Prečo štvrtok?

Extra Výplata od samého začiatku stavia na pravidelnosti a zábave. Teraz k pondelkovému žrebovaniu pribudne aj štvrtkové – a s ním nový dôvod na príjemnú chvíľu tesne pred víkendom. Dvakrát do týždňa, kratší čas čakania medzi žrebovaniami. V Tipose ostávame verní tomu, čo funguje: jednoduchosti, reálnym výhram a jasným pravidlám, ktorým rozumie každý.

Štvrtok bol dlho dňom, keď si ľudia hovorili:

„Ešte chvíľa a je víkend.“ Od 23. apríla 2026 k tomu môže pribudnúť aj príjemná správa navyše.

### Príbeh z 13. apríla: 6 eur, 30 000 €

Žrebovanie 13. apríla 2026 ukázalo, že výsledky každého žrebovania sú nepredvídateľné. Tak to pri lotériách býva. Jeden z hráčov uzatvoril stávkou online, vyplnil tiket náhodnými číslami v štyroch hracích poliach a vložil do hry 6 eur. Vyžrebované čísla z prvého osudia boli 3, 7, 17, 23, 26 a 27, z druhého osudia padlo powerballové číslo 1. Hráč trafil všetkých šesť čísel z prvého osudia – powerballové číslo sa však nezhodovalo, a tak dosiahol výhru 2. poradia vo výške 30 000€.

Každé žrebovanie prináša výhercov v rôznych poradiach. Tieto príbehy pripomínajú, že lotéria môže priniesť príjemné prekvapenie. Hrajte s rozvahou, hrajte zodpovedne! Nech sú stávky vždy v rámci vašich možností.

### Extra Výplata: jednoduchá hra, reálne výhry

Extra Výplata je číselná lotéria, v ktorej sa hrá o hlavnú výhru 1. poradia vo výške až 480 000€. V 2. poradí možno získať až 30 000€. Cena za jeden tip je 1,50€ na jedno žrebovanie.

Od 23. apríla 2026 sa výherné čísla žrebojú každý pondelok aj každý štvrtok. Či už hráte online z pohodlia domova, alebo osobne na pobočke Tipos, pravidlá sú jasné a hra je férová.

### Ako hrať zodpovedne?

Hrajte s radosťou, v rámci svojich možností a s

rozvahou. Pred registráciou sa oboznámte s nástrojmi zodpovedného hrania – nastavte si limity a stávkujte tak, aby hra zostala naozaj len zábavou.

### Tipy pre zodpovedné hranie:

- Hrajte pre zábavu a potešenie, neberte hru ako formu zárobku.
- Nevnímajte hranie ako únik od každodenných problémov.
- Na hru si vopred stanovte finančný a časový limit.
- Nehrajte s cieľom získať späť peniaze, ktoré ste už raz prehrali.
- Rekapitulujte si pravidelne svoje výdavky a čas spojený s hraním.

Pokiaľ chcete získať viac tipov, nájdete ich na stránke: <https://www.tipos.sk/stranky/pre-hracov/zodpovedne-hranie/zdravotne-rizika-nadmerneho-hrania>

Ak máte podozrenie, že vaše hranie prekračuje zdravé hranice otestujte sa ZADARMO na našej stránke: <https://www.tipos.sk/stranky/pre-hracov/zodpovedne-hranie/test-mate-svoje-hranie-pod-kontrolou>.

Číselné lotérie sú určené výhradne pre osoby od 18 rokov. Hrajte zodpovedne – hrajte pre radosť.

Súťaž  
týždňa  
s TIPOSom

## Hráme o 3 balíčky stieracích žrebov od TIPOSu

každý v hodnote 35 €

18+

Otázka týždňa:

**Kolko čísel stačí trafiť na získanie hlavnej výhry 100 000 € v číselnej lotérii Všetko alebo Nič?**

A: 0 čísel

B: 3 čísla

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže [www.tipos.sk/region](http://www.tipos.sk/region) alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 1. 5. 2026 od 12:00 hod. do piatku 8. 5. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebojeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na [www.tipos.sk/region](http://www.tipos.sk/region)

# Pripravte si osviežujúce smoothie alebo rýchle cestoviny

## Špenát prospieva nášmu zdraviu

Špenát je zdravá a veľmi všestranná zelenina. Dopriať si ho môžeme kedykoľvek, keďže je v obchodoch dostupný či už čerstvý alebo mrazený počas celého roka. Rovnako si ho však môžeme dopestovať v našej záhrade, ale aj na balkóne či terase. Zberať ho môžeme postupne a konzumovať sa dá surový ale aj tepelne upravený.

### ÚČINKY NA ZDRAVIE

Špenát siaty je listová zelenina bohatá na množstvo zdraviu prospešných živín. „Obsahuje rôzne množstvo vitamínov; akými sú napríklad vitamín A, vitamín C, vitamín K či kyselina listová. Obsahuje aj minerály ako napríklad horčík alebo draslík,“ vymenúva pozitíva špenátu MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava. Vďaka

a oxaláty obsiahnuté v špenáte môžu podľa odborníčky podporovať tvorbu obličkových kameňov, a preto nie sú vhodné veľké množstvá špenátu pre ľudí so sklonom k problémom s obličkami.

### PESTOVANIE

Špenát nie je náročný na pestovanie, nemá však veľmi rád príliš vysoké teploty. Výhodou tejto zdravej zeleniny je, že ju môžeme vysievať až trikrát do roka. Prvý, takzvaný jarný výsev môžeme realizovať koncom marca až začiatkom apríla a úrodu by sme mali zberať v máji. Druhým obdobím, kedy môžeme špenát siať, je polovica augusta a na úrodu sa môžeme tešiť približne koncom septembra. Zimný špenát sa vysieva koncom septembra až v októbri a úrody sa dočkáme skoro na jar.



Špenát si môžeme dopestovať aj v našej záhrade.

*zdroj foto har11ok pixabay*

### POUŽITIE

Špenát je veľmi všestranná potrava a spôsobov jeho prípravy je veľa, pričom podľa druhu úpravy sa jeho chuť výrazne líši. Môže byť pripravený surový v šaláte či v smoothie, tepelne upravený ako omáčka alebo polievka alebo napríklad i zapekaný. Oblúbené sú i špenátové halušky, omeleta, koláče alebo dokonca i lasagne. Tepelnou úpravou možno znížiť množstvo oxalátov v špenáte, avšak živiny, ktoré sú rozpustné vo vode sa pri varení či dusení strácajú. Preto je lepšie tepelne upraviť špenát bez použitia vody, napríklad na pare.

### Náš tip

#### ŠPENÁTOVÉ SMOOTHIE (4 poháre)

**Suroviny:** 1 jablko, 40g špenátu, 1 uhorka, 1 avokádo, 500 ml mandľového mlieka, 4 datle

#### Postup:

- Jablko a uhorku umyjeme, zbavíme šupky a pokrájame na kocky.
- Avokádo rozdelíme na polovice, vyberieme kôstku a vydlabeme z neho dužinu.
- Datle odkôstkujeme a pokrájame na menšie kúsky.
- Všetky ingrediencie vrátane špenátu

tu a mandľového mlieka vložíme do mixéra a mixujeme do hladka.

### CESTOVINY SO ŠPENÁTOM

**Suroviny:** 300 g cestovín typu penne, 250 g baby špenátu, 250 ml smotany na varenie, 1 čerstvý syr vo vaničke, 1 strúčik cesnaku, 1 PL strúhaný parmezán, 1 PL olivový olej, 1 PL masla, soľ, mleté čierne korenie, hrst vlašských orechov

#### Postup:

- Cestoviny uvaríme v osolenej vode.
- Kým sa cestoviny varia, pokrájame si orechy nadrobno, opražíme ich nasucho v panvici a odložíme do misky.
- V ďalšej väčšej panvici rozohrejeme olej, maslo a pridáme špenát, soľ a mleté čierne korenie a zakrátko aj očistený, popučený cesnak. Krátko restujeme.
- Prilejeme smotanu a pridáme syr z vaničky. Omáčku privedieme k varu.
- Do hotovej zmesi pridáme uvarené cestoviny a dôkladne premiešame.
- Podávame posypané opečenými orechmi, ozdobiť môžeme ešte lístkami čerstvého špenátu.

» ren



Špenátové smoothie je plné vitamínov.

*zdroj foto NatureFriend pixabay*

obsahu draslíka, horčíka či kyseliny listovej je špenát vhodný pre ľudí, ktorí sú vo zvýšenej miere vystavení stresu. Konzumácia špenátu taktiež pozitívne vplyva na spánok. Vďaka obsahu vitamínu A je veľmi dobrý aj pre zdravie očí - karotenoidy luteín a zeaxantín pomáhajú pri ochrane očí pred poškodením UV žiarením. Špenát má nízky glykemický index, teda nespôsobuje prudký nárast hladiny cukru v krvi. „Obsahuje tiež množstvo vlákniny, ktorá pomáha podporovať tráviace procesy. Je dôležitá pre udržiavanie pravidelnosti stolice a pri predchádzaní zápchy,“ približuje odborníčka a dodáva, že tepelne neupravený špenát v surovej forme je dobrý zdroj napríklad kyseliny listovej, vitamínu C alebo draslíka.

### Pozor!

Hoci je špenát veľmi zdravá potrava, nie je vhodné ho konzumovať v príliš veľkých množstvách. „Špenát má vysoký obsah vitamínu K, ktorý je najznámejší pre svoju úlohu pri zrážaní krvi a preto ako taký by mohol interferovať s liekmi na riedenie krvi. Veľké množstvá špenátu teda nie sú vhodné najmä u ľudí, ktorí tieto lieky užívajú,“ upozorňuje MUDr.Šranková. Taktiež vápnik

### Ako na to?

Pripravte si riadky vo vzdialenosti približne 15 až 30 cm a semiačka špenátu sejte do hĺbky približne 2 až 3 cm, pričom vzdialenosť medzi nimi by mala byť 1,5 až 3 cm. Nezabúdajte na zavlažovanie. Rastlinky zalievajte ku korienkom tak, aby bola pôda vlhká, nie premočená. Listy radšej nepolievajte, mohlo by to viesť k plesňovým ochoreniam.

### Náš tip

Ak chcete špenát pestovať na balkóne či terase, zabezpečte mu kvetináč s hĺbkou aspoň 15 až 20 cm. Keďže špenát obľubuje vlhké prostredie, zväzťe použitie samozavlažovacích črepníkov.

### ZBER A USKLADNENIE

Špenát zbierame ešte pred kvitnutím, v čase, keď jeho listy dorastú do veľkosti približne 10 až 15 cm. Čerstvý a neumytý vydrží v chladničke niekoľko dní. Ak sa nám ho urodilo viac, môžeme si ho aj zamraziť. „Pri nákupe čerstvého špenátu treba dbať na to, aby listy boli bez škvrn. Skladovaný by mal byť len niekoľko dní, a to najlepšie v chladničke,“ radí MUDr.Šranková.



Cestoviny so špenátom zvládnete pripraviť za pár minút.

*zdroj foto m\_krohn pixabay*

## Kurikulárna reforma slovenského školstva vstupuje do ďalšej fázy

Kurikulárna reforma slovenského školstva vstupuje do ďalšej fázy. Po troch rokoch dobrovoľného zavádzania je dnes do zmien zapojených 944 základných škôl, teda takmer polovica všetkých škôl na Slovensku. Od septembra sa nový spôsob výučby začne postupne zavádzať na všetkých základných školách.

„Kurikulárna reforma je odpoveďou na meniacu sa realitu, v ktorej dnešné deti vyrastajú. Nemáme, aby deti len vedeli, ale aby rozumeli tomu, čo sa učia a dokázali to používať v praxi. Preto meníme spôsob vyučovania tak, aby boli žiaci aktívnejší a rozvíjali zručnosti, ktoré budú potrebovať v živote,“ povedal minister školstva Tomáš Drucker.

Reforma podľa rezortu školstva reaguje na dlhodobé zistenia o výsledkoch žiakov, najmä v oblasti čitateľskej gramotnosti, porozumenia a schopnosti pracovať s informáciami. Nejde o pridávanie učiva, ale o zásadnú zmenu prístupu k vzdelávaniu – od memorovania k porozumeniu, kritickému mysleniu a praktickému využívaniu vedomostí. „Zmeny reagujú aj na vývoj spoločnosti. Žiaci sú dnes vystavení väčšiemu množstvu podnetov, majú kratšiu mieru sústredenia a iné vzdelávacie potreby. Aj preto sa výučba viac zameriava na aktívne zapojenie žiakov, spoluprácu a prepájanie

poznatkov s reálnym životom,“ doplnilo ministerstvo.

Reforma bola v prvých troch rokoch založená na dobrovoľnosti. Kým v prvom roku sa zapojilo 39 škôl, v druhom ich bolo už 439 a dnes ich je 944. „Zavádzanie reformy je postupné, vždy od prvých ročníkov. Školy, ktoré sa zapoja v septembri 2026, budú po novom učiť najprv prvákov. Prítom nie je podmienkou, že už od začiatku budú mať svoje školské vzdelávacie programy a učebné osnovy kompletne pripravené. Majú celý budúci školský rok na prípravu,“ priblížil rezort školstva s tým, že reforma nie je jednorazový krok, ale priebežne riadený proces. Štát poskytuje rámec vo forme štátneho vzdelávacieho programu, konkrétne podobu výučby si však nastavujú samotné školy. Cieľom nie je formálne preberanie vzorov, ale posilnenie odbornosti a spolupráce učiteľských tímov.

Aj samotný štátny vzdelávacie program je podľa ministerstva školstva od začiatku nastavený tak, že sa sleduje kvalita podpory, priebeh zmien aj skúsenosti škôl a na základe ich spätnej väzby bol upravený. „Dôležitou zmenou je aj dôraz na hodnotenie, ktoré sa viac zameriava na to, ako žiak vie vedomosti používať,“ uviedla riaditeľka odboru podpory formálneho vzdelávania NIVaM Petra Fridrichová. Do programu pribudli aj nové témy, vrátane umelej inteligencie.

» ren

### Prijmeme VODIČOV na TRAKTORY

za účelom zametania a polievania ciest

v okolí **Kysucké nové Mesto, Čadca.**

Bližšie informácie: **0948 048 007**

75-003

### Prijmeme VODIČOV skupiny D

za účelom navádzania zamestnancov do a z práce

z okolia **Kysucké Nové Mesto, Čadca.**

Práca vhodná aj pre invalidov a dôchodcov.

Bližšie informácie: **0905 449 843**

75-003

**čujte.sk**

Pestujeme zemiaky

[www.cujte.sk](http://www.cujte.sk)

zdvoj foto: shutter, pashby



Na podanie si **INZERÁTU**

píšte [kysucko@regionpress.sk](mailto:kysucko@regionpress.sk)

**LEPŠIA PRÁCA<sup>SK</sup>**

**NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV EFEKTÍVNE**

**NA LEPSIAPRACA.SK**

# Rudolf Huliak je Strana Vidieka

**Hrdý vidiek, hrdé Slovensko.**



**Strana vidieka**



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**GS**  
EUROTHERM  
MOINT



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

**gszasklenie.sk**  
**0800 333 223**

DAJTE PREDNOŠŤ SLOVENSKEJ KVALITY  
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**



pred po

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk

86-001

UŽ OD 499 €

DARČEK ZADARMO 4L 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

98-004

**SOS STREŠNÉ PRÁCE**  
Tesár, klampiár, pokrývač

Pokrývačské práce  
Nové strešné konštrukcie  
Opravy  
Izolácia plochých striech  
Klmpiarske práce  
Zateplenie

**ZĽAVA 15%**  
na objednávky  
prac do 31.5.

Obhliadka a cenová ponuka ZDARMA  
Kontakt: +421 918 081 699

91-0056

**LEPŠIA PRÁCA** SK  
PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE  
NOVÝCH  
ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

IMBODY SPORT  
www.imbodysport.sk

Revolúcia vo svete  
fitness dorazila  
na Slovensko

INFORMÁCIE:  
+421 907 895 865  
info@imbodysport.sk

86-019

UŽ STE TO POČULI AJ VY? DOTÁCIE SPUSTIA NA JESEŇ TOHTO ROKA

**VOLAJTE: 0914 403 131** OBMEDZENÝ POČET

info@ecoenergy.sk info@ecoenergy.sk

Zelená domácnosť  
Podpora využívania  
obnoviteľných zdrojov  
ENERGIE

Spolufinancované  
Európskou úniou

Tepelné čerpadlo Galmet Prima  
POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE

**5290€**

VY SI UŽITE TEPLO A \*platí pre verziu 10kw  
ČAKANIE NA DOTÁCIU NECHAJTE NA NÁS  
VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU

Spíčovú komponenty  
Intuitívne ovládanie  
Profesionálna montáž  
Kvalitný servis  
Funguje aj pri -25°C

Chápeme Vaše potreby, a preto Vám kotol na tuhé palivo/plyn necháme zapojený a funkčný

~~15 000€~~  
~~12 000€~~  
~~9 000€~~

Kvalitné tepelné čerpadlo nemusí stáť desiatky tisíc eur

- 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  
- výstupná teplota až 65°C  
- 10kw verzia vykúri 150m2

Galmet

86-019