

KYSUCKO

ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 29 300 domácností



Čítajte nás:

www.cujte.sk



Novootvorená PREDAJŇA

- VODA • KÚRENIE
- PLYN • ELEKTRO

+421 908 656 891, 0948 208 058

Slovanská cesta 203, Čadca (areál farby laky)



TIŠICE
POLOŽIEK
IHNEĎ
BEZ ČAKANIA

**ČISTENIE
A KONTROLA
KOMÍNA** s revíznou
správou

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE
ČISTENIE - KONTROLA**

Rekonštrukcia a oddechtovanie komínov

0914 276 111 - 0915 483 234

kominarstvo-mitas@centrum.sk

**PALIVOVÉ ŠTIEPANÉ
DREVO**



SMREKOVÉ, BUKOVÉ

0917 296 904

**ZATEPLENIE
DOMOV, FASÁDY,
STRECHY, OPRÁVY
KOMÍNOV, NÁTERY
STRIECH, FASÁD,
REKONŠTRUKCIE,
ELEKTROINŠTALÁCIE,
JADRA, OBKLADY,
POTERY, MAĽOVKY,
OMIETKY, IZOLÁCIE
DOMOV, OPLOTENIA,
ZÁMKOVÁ DLAŽBA,
VÝMENA RÍN**

0902 266 147

**PALIVOVÉ
DREVO**

**AKCIA
MAREC**

**POLIENKA
TVRDÉ DREVO
SYPANÉ**

25 cm	65,- €
30 cm	62,- €
33 cm	59,- €
40 cm	54,- €
50 cm	49,- €

+ balík podpaľovacích triesok zdarma

0917 249 284

aktuálny cenník:
www.pilavelkerovne.sk
doprava: 1 €/km

PLECHOVÁ STREŠNÁ KRYTINA
cena za materiál a prácu 26,99 € / m²

0915 470 099 | SME MAĎARSKÁ FIRMA

tu mohla byť
VAŠA REKLAMA

**VÝKUP
KÁBLOV**

0903 431 746

www.zberneteplicka.sk

MEĎaž 8,40
EUR/kg

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného slovenského lesa



INZERCIA
kysucko@regionpress.sk



**OKNÁ · DVERE · GARÁŽE
ŽALÚZIE**

ZIMNÁ AKCIA 3+3
3 sklo + 3 tesnenia ZADARMO

www.PROFIOKNOSK.eu 0905 139 139

Milionárom za jednu SMS?

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť



Sa oplatí.



-48%

500 g

1.69
3.29

Biele hrozno
bezjadierkové
500 g balenie
(1 kg = 3,38)

Kaleráb
kus

-37%

0.49
0.79



Bravčová
krkovička
cena za 1 kg
v celku
bez kosti

-30%

3.49
4.99



Kuracie
prsne rezne
cena za 1 kg

-33%

4.99
7.49



od pondelka 2. 3. do 8. 3.

CENOVÝ
LÍDER*
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1



250 g

Najnižšia
cena v Lidli
tento rok

2 + 1
ZADARMO



1.69*
2.53**
Rajo maslo
(1 kg = 6,76)

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 1,69 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 2,53 €.
Cena za 3 kusy = 5,06 €.



1 kus iba
0.19 €

-25%

5.69
7.59
Čerstvé vajcia
30 kusov, (1 kus = 0,19)

XXL
TÝŽDEŇ

Kofola
Originál/
Citrón
+ záloh za
obal 0,15 €
(1 l = 0,66)

2,25 l



UŠETRITE*
-34%

1.49

*Úspora k odporúčanej
bežnej maloobchodnej
predajnej cene výrobcu.



100
praní



1 pranie
iba 0.16 €

Persil
Tekutý prací gél
rôzne druhy
v ponuke aj
Persil Prací prášok
90 praní za 15,99 €

UŠETRITE*
-64%

15.99

*Úspora k odporúčanej bežnej
maloobchodnej predajnej cene
výrobcu.

Silvercrest
Vákuovačka
kus

UŠETRITE*
-20%

19.99

*v porovnaní s cenou 24,99 € platnou
13. 2. 2026 na lidl.sk



SILVERCREST

POZNATE
TV

aj online

*Potvrďuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 8. 12. -14. 12. 2025 na reprezentatívnej vzorke 2 012 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 2. 3. do 8. 3. 2026 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.

Viac na www.lidl.sk

Slovenská príroda hľadá svoj najlepší záber

WWF Slovensko vyhlasuje celoslovenskú fotosúťaž Príroda cez objektiv a pozýva verejnosť zachytiť krásu a rozmanitosť slovenskej krajiny - od drobných detailov rastlín a živočíchov až po pôsobivé panorámy hôr, lesov či mokradí. Súťaž potrvá do 30. apríla 2026 a jej cieľom je priblížiť verejnosti význam európskej sústavy chránených území Natura 2000 a ukázať, že jej hodnoty sa ukrývajú priamo okolo nás.

Sústava Natura 2000 chráni najvzácnejšie územia, druhy rastlín a živočíchov v Európe. Verejnosť si však často neuvedomuje, že množstvo týchto miest sa nachádza aj na Slovensku. Fotosúťaž však nevyžaduje fotografovať výlučne tieto lokality ani presne poznať jednotlivé druhy. Naopak, chce motivovať ľudí všimnúť si hodnotu prírody ako takej. „Fotografia má jedinečnú schopnosť zastaviť okamih a dať mu význam. Práve preto veríme, že pohľad amatérskych fotografov môže verejnosti pomôcť lepšie pochopiť, prečo je ochrana prírody a biodiverzity taká dôležitá,“ uvádza riaditeľka WWF Slovensko Miroslava Plassmann.

Do súťaže sa môžu zapojiť osoby staršie ako 18 rokov, pričom každý účastník môže prihlásiť maximálne tri autorské fotografie zachytávajúce prírodu na území Slovenskej republiky. Súťaží sa v dvoch kategóriách: Amatérskym objektívom pre neprofesionálnych fotografov a Mladá vízia pre študentov fotografie vo veku 18 – 26 rokov.

O víťazných fotografiách rozhodne odborná komisia zložená z rešpektovaných osobností fotografie a ochrany prírody. Medzi nimi je aj renomovaný ekolog a amatérsky fotograf Dobromil GalvANEK zo Slovenskej akadémie vied, ktorý zdôrazňuje: „Silná fotografia nevzniká len správnou expozíciou, ale najmä citom pre okamih a rešpektom k tomu, čo stojí pred objektívom. Teším sa na fotografie, ktoré dokážu ukázať krásu aj krehkosť našej krajiny a pripomenúť, prečo má jej ochrana zmysel.“

Hlavnou cenou je jedinečný terénny výjazd a monitoring veľkých šeliem s odborníkmi z WWF Slovensko. Víťazi tiež získajú ďalšie hodnotné vecné ceny, pričom výherné fotografie budú súčasťou mobilnej výstavy. Výsledky budú vyhlásené 21. mája 2026 pri príležitosti Svetového dňa Natura 2000.

Podrobné podmienky súťaže a prihlasovací formulár sú dostupné na web stránke Príroda pre všetkých.

» [ren](#)



zdroj foto BooPhotographer pixabay

IMBODY SPORT
www.imbodysport.sk
INFORMÁCIE: +421 904 896 262
+421 905 333 832

Revolúcia vo svete fitness dorazila do Nového Mesta nad Váhom

Príďte si vyskúšať
MATRIX
FITNESS WELLNESS
Odborárska 1367/1,
Nové Mesto nad Váhom
Tel.: +421 948 287 336



Kúpim hodinky, budíky a hodinárske súčiastky či náradie, aj po inom hodinárovi alebo z pozostalosti. Tel.: 0918 170 073

NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY
OCELOVÉ DYMOVODY
FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY

komín s.r.o.
FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV
0948 267 814
kominsro@kominsro.sk
kominsro.sk
Slovenský certifikovaný výrobcu nerezových komínov

FARMA
U FLÁŠKOV
MLÁDKY DOMINANT
Vek OD 14 týždňov
(rozvoz od 1. marcového týždňa)
Cena od 8,20 eur za 1ks
od 10ks doprava **zdarma**
0915 988 336
www.uflaskov.sk

23. decembra 2024 sa môj život navždy zmenil...

Prosím, pomôžte mi pokračovať.

Mám ochrnuté horné aj dolné končatiny. Každodenné rehabilitácie sú moja jediná šanca.

DARUJTE MI 2% Z DANÍ
Ďakujem z celého srdca

IČO: 37900706 - NADÁCIA SPOLOČNE PRE REGIÓN
Bližšie info:
katkaminarova222@gmail.com, alebo 0911 845 424

OZNÁMENIE O VYHLÁSENÍ VÝBEROVÉHO KONANIA

Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 011 09 Žilina vyhlasuje výberové konanie na obsadenie funkcie riaditeľa

- Kysuckého kultúrneho strediska v Čadci, Ul. 17. novembra 1258, 022 01 Čadca.

Kvalifikačné požiadavky a podmienky zaradenia uchádzačov do výberového konania sú zverejnené na internetovej stránke [www.zilinskazupa.sk](#) v časti „Samospráva“, v rubrike „Voľné pracovné miesta“.

OZNÁMENIE O VYHLÁSENÍ VÝBEROVÉHO KONANIA

Žilinský samosprávny kraj so sídlom na Komenského ulici č. 48, 011 09 Žilina vyhlasuje výberové konanie na obsadenie funkcie

- riaditeľ Centra sociálnych služieb Kamence, Štúrova 1210/61, 024 04 Kysucké Nové Mesto

Kvalifikačné požiadavky a podmienky zaradenia uchádzačov do výberového konania sú zverejnené na internetovej stránke [www.zilinskazupa.sk](#) v časti „Samospráva“, v rubrike „Aktuálne správy“ a „Voľné pracovné miesta“.

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

ZAVOLAJTE
0915 780 751

LEPŠIA PRÁCA

Bezplatný týždenník

KYSUCKO
ČADČANSKO-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 780 751

[www.regionpress.sk](#)
[www.facebook.com/regionpress.sk](#)

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (29.300 domácností)

pámy 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

nepámy 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

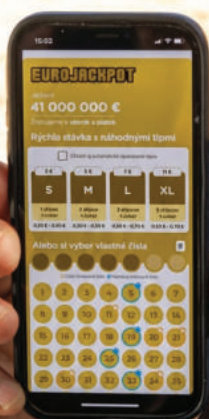
Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

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	34320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34390	GALANTSKO-SALANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRNSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENICKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOČIANSKO-PE-BN
TN	60750	TREŇCIANSKO-DCA-IL
TT	49930	TRNAVSKO
ZM	20930	ZLATOMORAVSKO

Stredné Slovensko		
BB	56200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30860	LUČENECKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZA	50780	ŽILINSKO-BY

Východné Slovensko		
BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP
GE	30830	GERMESKO-RV-RS-RA
HU	27190	HUMENSKO-VT-SV-ML
KE	92130	KOŠICKO
KS	24900	KOŠICKO okolie
SL	12940	LUBOVNIANSKO
MI	31260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41520	POPRÁDKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

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

SMS žreby: Hry pre nedeľňavých

Ak nepatríte k trpezlivým hráčom, ktorí čakajú na žrebovanie, SMS žreby sú pre vás to pravé. Je to digitálna obdoba klasických stieracích žrebov, no bez potreby hľadať mincu na zoškrabanie vrstvy. Pošlete správu s kľúčovým slovom bez diakritiky (napríklad BANA pre žreb Zlatá baňa) na číslo 3333 a obratom dostanete správu, ktorá odhalí, či ste

vyhrali. Je to rýchle, interaktívne a mimoriadne pohodlné. Výhry sa pripisujú do vášho hráčskeho SMS konta a následne vyplácajú na váš bankový účet, ak máte registrovaný IBAN. Radosť z výhry môžete pocítiť už po pár sekundách.

Výhry na účet: Prevod po overení tipu

Pri SMS tipovaní je proces výplaty nastavený na maximálne pohodlie. Aby ste si mohli naplno užít 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 1,5 €

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

Alebo si zvol' vlastné čísla:
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery) (vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

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

Vďaka hre LOTO pribudlo na Slovensku už 69 miliónárov!

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 a Jokerom v cene 1,5 €

Ďalšie rýchle stávky:	Cena stávky:
VAN M – 2 náhodné tipy + JOKER	3 €
VAN L – 5 náhodné tipy + JOKER	9 €
VAN XL – 10 náhodných tipov + JOKER	15 €

Alebo si zvol' vlastné čísla:
LOTO 15 8 7 3 35 32 (príklad, nezabudni na medzery) (vyberáš 5 čísel z 50 + 2 čísla z 12)

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...)

Vstúp do sveta SMS tipovania

www.tipos.sk/smistip



Pripravte si rýchly šalát, kapustnicu alebo holúbky

Kapusta podporí naše zdravie

V minulosti bola kapusta považovaná za všeliek. V období, kedy náš organizmus vyžaduje zvýšený prísun vitamínov, by sme na jej konzumáciu rozhodne nemali zabúdať a podľa odborníkov by sme ju mali mať na našom tanieri pravidelne - ideálne každý deň. Pri troške trpezlivosti si túto zdravú zeleninu môžeme vypestovať aj v našej záhrade.

ÚČINKY NA ZDRAVIE

Vďaka vysokému obsahu vitamínov a minerálov je hlávková kapusta veľmi prospešná pre naše zdravie. Kyslá či kvasená kapusta, ktorá sa pripravuje práve z bielej hlávkovej kapusty, obsahuje viac vitamínov ako tá čerstvá a má ešte ďalšie priaznivé účinky na naše zdravie. „Je bohatá najmä na betakarotén a vitamín C, B3, B5, B6 a B12 a minerálne látky ako draslík, vápnik, fosfor, železo, zinok a



Kapustu si môžeme dopestovať aj v našej záhrade. zdroj foto utrojao pixabay

horčík, má vysoký obsah antioxidantov a fytonutrientov,“ vymenúva pozitíva kyslej kapusty Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že mikroorganizmy, ktoré sa nachádzajú v kapuste, podporujú zdraviu prospešné baktérie v črevách a tie uľahčujú trávenie, vstrebávanie živín a využitie vitamínov skupiny B. „Už 200 g pokryje množstvo všetkých bioaktívnych látok prospešných pre naše zdravie,“ objasňuje odborníčka a hovorí, že ďalším benefitom je skutočnosť, že kvasená kapusta obsahuje tiež kyselinu listovú - vitamín B9 a vlákninu, má protizápalové a anti-



Pripraviť si môžeme aj plnené kapustné listy. zdroj foto Eisenmenger pixabay

biotické účinky, pozitívne vplýva aj na náš mozog a nervy a je aj dokonalým zdrojom živých probiotík a enzýmov. „Vďaka fermentácii sú v ľudskom tele tieto cenné zložky veľmi dobre prijímané,“ dodáva Mgr. Klinčáková.

Pozor!

„Kapustu je potrebné konzumovať s mierou. Veľké množstvo môže spôsobiť tráviace ťažkosti či nafukovanie,“ zdôrazňuje odborníčka.

PESTOVANIE

- Skôr ako sa pustíte do pestovania kapusty, mali by ste si zvoliť odrodu. Vybrať si môžete skorú odrodu, ktorá sa hodi skôr na konzumáciu, alebo niektorú z neskorých odrôd, ktoré sú vhodné aj na zimné uskladnenie.

- Kapuste nájdite slnečné stanovište s pôdou bohatou na živiny.

Hoci kapustu môžete vysievať priamo



Kapusta je zdravá zelenina plná vitamínov. zdroj foto auntmasako pixabay

morská soľ, zemiarka, rastlinný olej, mleté čierne korenie, 400 g krájaných lúpaných paradajok z konzervy, 200 ml vývaru

Postup:

- Do hrnca dáme variť vodu. Z kapusty vyrežeme hlúb a vložíme ju do hrnca s vriacou vodou asi na jednu minútu. Potom ju opatrne vyberieme, dáme do studenej vody a oddelené listy odložíme na tanier a pomocou utierky ich zbavíme prebytočnej vody. Potom kapustu opäť ponoríme do vriacej vody a postup opakujeme, kým nezískame potrebný počet listov.

Plnka: Mleté mäso zmiešame s vajčkami, mletou červenou paprikou, majoránom, 2 prelisovanými strúčikmi cesnaku a 1 cibuľou nakrájanou najemno. Osolíme, pridáme vo vode namočenú a následne vyžmýkanú zemiarku a všetko dobre premiešame.

Omáčka: Na oleji opražíme nadrobno pokrúpanú druhú cibuľu a 2 strúčiky cesnaku nakrájané na menšie kúsky. Osolíme, okoreníme mletým čiernym korením, pridáme lyžičku mletej papriky a paradajky z konzervy. Podľa potreby

1 cibuľa, 1 väčšia mrkva, soľ

Postup:

- Cibuľu očistíme, prekrájame na polovicu a potom krájame na tenké plátky, ktoré následne rozoberieme na prúžky. Cibuľu vložíme do misky, mierne posolíme a necháme chvíľu v miske postáť, aby pustila šťavu.

- Mrkvu umyjeme, očistíme a postrúhame.

- Na záver v miske zmiešame kvasenú kapustu, mrkvu a cibuľu.

- Šalát môžeme podávať samostatne, alebo ako prílohu k jedlám.

Kapustnica

Suroviny: 400 g bravčového mäsa (môže byť pliecko), 150 g údeného mäsa, 2 klobásky, 1 cibuľa, 400 g kyslej kapusty, soľ, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku, sušené huby (hrst), 4 sušené slivky, olej, šľahačkovú smotanu, chlieb

Postup:

Na oleji speníme cibuľu, pridáme papriku a na kocky pokrúpané mäso. Popražíme, podlejeme vodou a dusíme.



Kapusta má v našej kuchyni všestranné použitie. zdroj foto RitaE pixabay

podlejeme vývarom a varíme približne 15 minút.

- Na každý kapustný list dáme porciu mäsovej plnky, zabalíme a poukladáme vedľa seba do zapekacej misy. Prelejeme pripravenou omáčkou. Pečieme v rúre pri 160 °C asi 45 minút najskôr prikryté a potom dopekáme bez pokrievky dozlatista.

Šalát z kvasenej kapusty

Suroviny: 200 g kvasenej kapusty,

Po 30 minútach pridáme kyslú kapustu, sušené huby, sušené slivky, celé klobásky a na kocky nakrájané údené mäso. Soľ a korenie pridáme podľa chuti. Po uvarení kapustnice z nej vyberieme klobásky. Nakrájame ich na kolieska a vrátime do hotovej kapustnice, ktorú ešte môžeme zjemniť šľahačkovou smotanou. Kapustnicu podávame s chlebom.

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
 - Textilné materiály
 - Anorganické materiály
 - Materiály a dizajn
 - Polymérne materiály
 - Environmentálne inžinierstvo
 - Počítačová podpora materiálového inžinierstva

DOKTORANDSKÝ PROGRAM • Materiály

U nás môžeš študovať
bezplatne
aj popri zamestnaní.

info.fpt@tnuni.sk

Študuj
čo Ťa baví



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

FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE

FRÉZOVANIE od 15€/bm

- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV
- OBHĽADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV

SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL
ZĽAVA na materiál 45%

0948 012 507 • www.profikominy.sk

NÁTERY STRIECH

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI

ČISTENIE ŠKRIDIEL

PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

ŠUMNÁ STRECHA

- nátery striech
- nátery kostolov
- oprava komínov

MICHAL

0908 337 893

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

UŽ OD **409€** +montáž

DO BYTOV

vchodove-dvere.sk

0917 678 746

www.moriak.sk

0911 593 555
moriak@moriak.sk

FARMA ČREMOŠNÉ
Dovezieme až k Vám

ZAREZERVUJTE SI UŽ TERAZ
VEĽKONOČNÉ

MORKY

5,05 - 5,55 €/kg

Berieme objednávky na 6+týždňové moriaky, cena 15-16 €/ks. Zarezerwujte si už teraz moriaky na ďalší chov.

Dátum expedície: 17.3 - 2.4.2026

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

	5		6		8	9	
S							
U	1	9			6	4	
D		4	2				
O	9			6	5		4
K	8		1				
U		6	1	8	2		3
					4	2	
	3	8				5	

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

POTREBUJETE REKLAMU

DO NOVÍN KYSUCKO,
ALEBO DO INÝCH REGIÓNOV
NA SLOVENSKU?

kysucko@regionpress.sk

REGION PRESS

čujte.sk

Pripravte
si jablkové dobroty

www.cujte.sk



Výročia a udalosti

11. marca 1985
Michail Gorbačov sa stal **sovietskym** lídrom

12. marca 1975
v Prahe bola popravená posledná žena na území Česko-Slovenska **Olga Hepnarová**

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

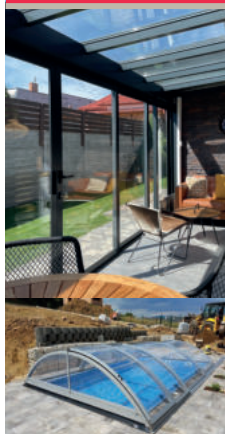
GS
EUROTHERM
MONT



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

gszasklenie.sk
0800 333 223

DAJTE PREDNOŠť SLOVENSKEJ 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?
STÝM SI HRAVO
PORADÍME!
ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA



Ponuka práce pre
**MURÁRSKE
partie**

(SZČO) DO BELGICKA

- Dlhodobá spolupráca
- Platobné podmienky 4.000 – 5.000 € / mesiac
- Fakturácie každé 2 týždne s 10-dňovou splatnosťou
- Ubytovanie zabezpečené a hradené

Kontaktujte nás

+ 421 917 860 693 info@zu-com.eu
+ 32 492 049 012 www.zu-com.eu

**POKRÝVAČ STRIECH
MAJSTER TESÁR**

- kompletná montáž nových striech
- kompletná renovácia striech
- renovácia žlabov
- renovácia hospodárskych budov
- pokládka strešnej krytiny • zateplenie

**ZĽAVA
-15%**



Kontakt: +421 917 506 871

pred po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLÓGIU

**BOMBA
FASÁDA**

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁŽKA

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

**EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE**

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

**OBHLIADKA
A PONUKA
ZDARMA**

**-10%
Z CENY PRÁCE**

ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!

Kontakt: Janek - 0919 495 628

PRE PODANIE
SI INZERÁTU
PÍŠTE NA
kysucko@regionpress.sk

**REGION
PRESS**

**LEPŠIA
PRÁCA**

PERSONÁLNA AGENTÚRA

NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV

EFEKTÍVNEJŠIE

PRE VEĽKÝ ZÁUJEM PREDLŽUJEME AKCIU AŽ DO KONCA MARCA

**ECO
Energy**

info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk

VOLAJTE: 0914 403 131

Alb: 0909 131 131

Spolufinancované
Európskou úniou

Zelené domácnosti
Podpora využitia
obnoviteľných zdrojov
ENERGIE

DOTÁCIU ODPOČÍTAME IHNEĎ

Tepelné čerpadlo Galmet Prima

4790€*

*platí pre verziu 10kw

...nečakajte kým zdražíme

VYUŽITE BEZPLATNÚ OBHLIADKU



- s naším 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

Galmet