

POVAŽSKO BYSTRICKO-PÚCHOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 33 590 domácností

Rudolf Huliak je

Strana Vidieka

 Strana
vidieka


Kvalitné plastové

okná a dvere

na mieru

📍 Moravská 1632, Púchov

☎ +421 903 361 267

✉ pwwinsk@gmail.com



www.pvwin.sk



L E X A N



Zľava 70% na odrezky
do vypredania zásob

polykarbonát
rezanie na mieru

Považské Podhradie
0904 030 950

AR TRADE - PRO

www.artrade.sk

RB auto

Oficiálny

hľadá do autoservisu v Mestečku
AUTOMECHANIK / AUTOELEKTRIKÁR

so vzdelaním alebo praxou v odbore
nastup možný ihneď

Plat: v hrubom 1500 - 2000 €
podľa zručností a prístupu k práci.

0911 862 719

Čistiareň peria
výroba paplónov
a vankúšov
Púchov
-Dolné Kočkovce
0915 664 775
Odvoz aj dovoz po dohode

KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE

domov, bytov, byt. jadier, nebyt. priestorov,
panelákových schodísk

- maľby • nátery • stierky • omietky
- fasády • sadrokartón

0911 689 723 ARKAM, s.r.o.

KÚPIM BYT, DOM

aj zadĺžený
s možnosťou ostať
ďalej bývať

0948 107 044

**Ponuka práce:
zvárač**

Miesto výkonu práce: Púchov, Dohňany
Náplň: zváranie argónom
Požiadavky: platný zväračský preukaz
Tel. kontakt: 0907 683635

HELP Eco s.r.o.

Odvoz kompletných vozidiel do 50km ZDARMA

**Autorizované stredisko
PRE ZBER A SPRACOVANIE
STARÝCH VOZIDIEL
A PREDAJ POUŽITÝCH
NÁHRADNÝCH DIELOV**

Info: 0903 511 858
0903 830 629

Ponúkame komplexné služby - preprava a právne
úkony pri odhlásení vozidla z evidencie na
doprav. inšpektoráte vybavíme bezplatne za Vás



PRIEMYSELNÝ PARK
/smer RAVEN a.s./
Mládežnícka 2275
01701 Pov. Bystrica

Otvorené:
PO-PI:
8.00-15.30 h.

KÚPIM ORNÚ PÔDU

0948 107 044

INZECIA

povazsko@regionpress.sk

PALIVOVÉ DREVO

- metrovica
- polienka
- pelety

0948 141 080

Z trvalo udržateľného slovenského lesa



VÝKUP KÁBLOV

0903 431 746
www.zberneteplicka.sk

MEĎ
až **8,70**
EUR/kg

Súťaž týždňa s Tiposom

Viac na dvojstrane vo vnútri

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

TIPOS
Vaše výhry, naša radosť



Sa oplatí.



500 g

Jahody

500 g balenie
(1 kg = 3,58)
(LP: 1 kg = 3,38)

-48 % 3,49

1.79

-51%



1.69 3,49



UŠETRITE*
-56 %

750 g

1.39

Brokolica
750 g balenie
(1 kg = 1,85)

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardnej ponúkanej veľkosti z dňa 17. 4. 2026.

Kuracie prsné rezne
cena za 1 kg

-33 %

4.99 7,49

Bravčová krkovička
cena za 1 kg
bez kostí, v celku

-23 %

3.99 5,19



od pondelka 27. 4. do 3. 5.

CENOVÝ
LÍDER*
NA SLOVENSKU.
Nakupovať inde nemá cenu.

1

platí do
29. 4.

Trvanlivé
mlieko
1 l
1,5 % tuku



UŠETRITE*
-56 %

0.39

*Úspora z najnižšej bežnej predajnej ceny, t.j. bez akčných cien, zistených zberom cien dňa 14. 4. 2026.

Rajo
Smotanový Mňam
jogurt
200 g
rôzne druhy
(100 g = 0,23)



2 + 1
ZADARMO

0.45* 0.67**

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,45 €. **Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 0,67 €. Cena za 3 kusy = 1,34 €.



2 + 1
ZADARMO

Magnum
nanuk
110 ml
rôzne druhy
(100 ml = 0,90)

0.99* 1,48**

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 0,99 €. **Cena za kus pri kúpe 1 kusa = 1,48 €. Cena za 3 kusy = 2,96 €.

Zlatý Bažant
radler
0,5 l
rôzne druhy
+ záloh za obal
0,15 €
(1 l = 1,58)



pri kúpe
od 6 kusov

0.79 1,29

CRIVIT

FIND YOUR MOVE

Elektrický chladiaci box
kus

UŠETRITE*
-14 %

59.99

*v porovnaní s cenou 12,99 platnou 13. 4. 2026 na lidl.sk



aj online

*Potvrďuje to výskum agentúry NMS Market Research Slovakia vykonaný v dňoch 12. 3. - 17. 3. 2026 na reprezentatívnej vzorke 2 001 respondentov.

Ponuka tovaru v letáku platí od 27. 4. do 3. 5. 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.

Štát spustil účty na vzdelávanie pre dospelých

Ministerstvo školstva spustilo v uplynulých dňoch nový nástroj podpory celoživotného vzdelávania – individuálne vzdelávacie účty pre dospelých.

Od 1. apríla je verejnosti k dispozícii portál www.vzdelavamsa.sk ako centrálné miesto pre vzdelávanie dospelých. Každý občan získa registráciou vlastný účet, prostredníctvom ktorého si môže vybrať kurz, prihlásiť sa a požiadať o príspevok. Proces prebieha online.

„Dlhodobu platí, že ukončenie strednej či vysokej školy dnes nestačí. Svet sa mení rýchlejšie a nepredvídateľnejšie než kedkoľvek predtým. Aj preto je dnes jasné, nielen na Slovensku, ale v celej Európe, že je potrebné sa priebežne vzdelávať a zvyšovať si kvalifikáciu. Nemusíme sa však vracaať späť do klasických školských lavíc. Individuálne vzdelávacie účty dávajú ľuďom konkrétnu možnosť rozvíjať sa podľa vlastných potrieb – stačí si vybrať kurz a začať sa vzdelávať,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

Na portáli je dostupná široká ponuka kurzov od digitálnych a jazykových až po odborné a rekvalifikačné programy. Aktuálne je zapojených 436 certifikovaných vzdelávacích inštitúcií a ponuka sa bude ďalej rozširovať.

„Systém pokrýva široké spektrum – od základných a remeselných zručností, až po vysokoškolské kurzy či majstrovske skúšky. Zároveň sme ho prepojili aj so zákonom o štátnej službe. To znamená, že už nie je nevyhnutné získavať titul za každú cenu. Dôležitejšie než samotný titul je reálne vzdelanie a nadobudnuté kompetencie,“ doplnil T. Drucker.

V prvej fáze je podpora určená pre 5 000 účastníkov s príspevkom do výšky 200 eur. Na podporu je vyčlenených 10,4 milióna eur zo zdrojov EÚ na tri roky. Systém je určený pre ľudí vo veku od 16 do 65 rokov, ktorí si chcú zlepšiť zručnosti alebo doplniť kvalifikáciu, s výnimkou aktívnych SZČO a študentov denného štúdia.

„Toto je prvá fáza fungovania systému – pilotná etapa, v ktorej testujeme jeho nastavenie v praxi. Druhá fáza bude nasledovať po vyčerpaní kapacity 5-tisíc účastníkov, teda po využití alokovaného jedného milióna eur. Ministerstvo školstva v spolupráci s Alianciou sektorových rád následne spustí ďalšie schémy, ktoré budú adresnejšie zamerané na konkrétne cieľové skupiny,“ vysvetlila riaditeľka odboru vzdelávania dospelých Ildikó Pathóová.

Všetky informácie a aktuálna ponuka kurzov sú dostupné na www.vzdelavamsa.sk.

» ren

KAMENÁRSTVO JANTÁR

**Elegancia
Originalita
Kvalita**

0908 252 071

www.kamenarstvojantar.sk

Obhliadka, zameranie a grafický návrh ZDARMA



INTEGRA S.R.O.
Kamínové systémy

MÁTE PROBLÉMY S KOMÍNOM?

Frézovanie, vložkovanie, údržba, kompletné služby

Viac ako 20 rokov skúseností!

Považské Podhradie 357
Telefón: +421 42 432 05 57
Mobil: 0905 548 264, 0905 879 164
Email: integra@integra-sk.sk
www.integra-sk.sk

HĽADÁTE NOVÝCH ĽUDÍ?

**ZAVOLAJTE
0907 673 930**

LEPŠIA PRÁCA SK

Bezplatný týždenník

**POVAŽSKO
BYSTRICKO-PÚCHOVSKO**

EV 6203/24

vydáva spoločnosť

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

Ročník III, rok 2026

Redakcia: Partizánska 1128
POVAŽSKÁ BYSTRICA
povazsko@regionpress.sk**INZERCIA**Emília Rosinová **0907 673 930**www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (33.590 domácností)

Každý týždeň:

Dolný Moštenec, Horný Moštenec, Orlové, Podmanín, Považská Bystrica, Považská Teplá, Považské Podhradie, Dolný Lieskov, Domaníža, Prečín, Pružina, Sverepec, Udiča, Horné Kočkovce, Hrabovka, Nosice, Púchov, Beluša, Dolné Kočkovce, Horovce, Lednické Rovne, Nírnica, Streženice, Visolaje, Brnište, Dolná Mariková, Jasenica, Papradno, Dohňany, Lúky, Zárčie



Vydatel' nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

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

Západné Slovensko

BV	97240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34390	GALANTSKO-SALANSKO	
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
KM	16450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30580	LEVICKO	
MA	29680	MALACKO	
NR	54170	NITRIANSKO	
NZ	35050	NOVOZÁMOKKO	
PK	22970	PEZINSKO	
PN	41870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35420	SENECKO	
SE	36750	SENICKO-SKALICKO	
TO	41930	TOPOLCIANSKO-PE-BN	
TN	60750	TRENČIANSKO-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-B5	
ZA	50780	ŽILINSKO-BY	

Východné Slovensko

BJ	37210	BARDEJOVSKO-SK-SP	
GE	30830	GEMERSKO-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	POPRADESKO-KK	
PO	49940	PREŠOVSKO-SB	
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL	

KEREKO

KÚPEĽŇOVÉ ŠTÚDIO

OBKLADY, DLAŽBY, SANITA, STAV. MATERIÁLY



44 NOVÝCH KÚPEĽNÍ 3D NÁVRH ZADARMO

0905 298 161 | Pov. Podhradie 1313 | www.kereko.sk

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

STRECHY MONTÁŽ - VÝMENA

- Plech, škridla, šindel'
- Výmena krovov
- Hydroizolácie striech
- Výmena rín, zvodov
- Nátery striech
- Oplechovanie komínov
- Výmena korýtok
- Podbitie striech
- Likvidácia azbestu

MURÁRSKE PRÁCE

- Zateplenie domov
- Rekonštrukcie bytov, RD
- Jadrá, kúpeľne, obklady
- Voda, plyn, kúrenie
- Elektroinštalácie
- Sadrokartóny, omietky
- Podlahy, stierky, maľovky
- Potery, murovky, prístavby
- Búracie práce

0948 107 877

PRIJEMEME PRACOVNÍKOV SBS
na obchodnú prevádzku - Považská Bystrica

Práca v stabilnej spoločnosti

Nutný preukaz odbornej spôsobilosti, zdravotná spôsobilosť, bezúhonnosť

corado@corado.sk
0908 334 077

FRÉZOVANIE A VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

Fasádne 3-vrstvové komíny
Rekonštrukcie komínov

Oplechovanie Frézovanie Obhliadka
komínov od 15€ / m zdarma

**MONTÁŽ
V CELEJ SR**

tel: 0907 265 361

NÁTERY STRIECH 2x

OPRAVA, BRÚSENIE, VAPKOVANIE STRIECH A MAĽOVANIE FASÁD

ČISTENIE ŠKRIDLÍ

+421 940 187 990

Všetko za dobrú cenu.

OPRAVY ZATEKAJÚCICH STRIECH

**VÝMENA KRYTINY
HAVÁRIE - RÝCHLY
VÝJAZD**

materiál zabezpečíme
+ MURÁRSKE PRÁCE

0917 114 686

NÁTERY STRIECH

POVAŽSKÁ BYSTRICA

0948 107 877

ZATEPLOVANIE

**REKONŠTRUKCIE,
ELEKTROINŠTALÁCIE,
JADRÁ, OMIETKY,
MAĽOVKY, ZÁMKOVÁ,
PLOTY, OPRAVY STRIECH,
NÁTERY, KOMÍNY, RÍNY**

0902 266 147



Žrebujeme v pondelok a odteraz už aj vo štvrtok

4 000 €

Hrajte o **4 000 €**
mesačne na **10 rokov**

V májových žrebovaniach
navyše s dvojnásobnými
výhrami (od 3. poradia).*

18+ HRAJ
ZODPOVEDNE

Zákaz hrania hazardných hier osobám mladším ako 18. rokov.
Hazardné hry predstavujú riziko vysokých finančných strát.
Nadmerné hranie prináša so sebou zdravotné riziká

* V období od 4.5. do 28.5. zdvojnásobujeme výhry
od 3. poradia do 8. poradia. Viac info na www.tipos.sk



Vaše výhry, naša radosť

WWW.TIPOS.SK

S Extra Výplatou zarobíš aj vo štvrtok na šťastnejší piatok

Číselná lotéria, ktorý si za 2 roky získal tisíce hráčov, sa od 23. 4. 2026 rozširuje. K pondelkovému žrebovaniu pribudne aj štvrtkové. Naše štatistiky ukazujú, že sa naozaj oplatí byť súčasťou.

2 roky na trhu: čo sa vyplátilo?

Od spustenia Extra Výplaty do 15. apríla 2026 bolo hráčom vo všetkých poradiach (1. – 8.) vyplatených celkovo 15 563 955,80 €. Klub výhercov Extra Výplaty pozostáva aktuálne zo 14 šťastných výhercov 1. poradia a 63 hráčov 2. poradia.

Prečo štvrtok?

Extra Výplata od začiatku stavia na pravidelnosti na ktorú sa dá tešiť. Pridanie o štvrtkové žrebovanie rozširuje príležitosti: dvakrát do týždňa, kratší čas čakania, nový dôvod na radosť tesne pred víkendom. V Tipose ostávame verní jednoduchosti, reálnym výhram a jasným pravidlám.

Žrebovanie v lotérii EXTRA VÝPLATA potešilo hráča výhrou v druhom poradí

Žrebovanie 13. apríla výherných čísel pre lotériu EXTRA VÝPLATA potešilo hráča výhrou v druhom poradí. Výherca získal 30 000 eur.

Šťastný hráč uzatvoril svoju stávkou online. Tiket pre hru EXTRA VÝPLATA vyplnil náhodnými číslami v štyroch hracích poliach. Hráčov vklad do hry za štvortipovú stávkou bol 6 eur.

V žrebovaní výherných čísel pre lotériu EXTRA VÝPLATA, ktoré bolo v pondelok 13. apríla 2026, boli z prvého osudia vyžrebované čísla 3, 7, 17, 23, 26 a 27, a z druhého osudia powerballové číslo 1. Náš výherca mal na svojom potvrdení o uzatvorení stávky všetky čísla, ktoré boli vyžrebované z prvého osudia, no powerballové číslo sa nezhodovalo. A práve to ho „o chlp“ vzdialilo od hlavnej výhry 480 000 eur.

EXTRA VÝPLATA je číselná lotéria na Slovensku v ktorej sa hrá o hlavnú výhru v 1. poradí vo výške až 480 000 eur. V 2. poradí možno vyhrať až 30 000 eur. Výherné čísla pre lotériu EXTRA VÝPLATA sa žrebujú každý pondelok, no od 23.4. 2026 sa pridáva žrebovanie aj vo štvrtky. Cena za jeden tip na jedno žrebovanie v lotérii EXTRA VÝPLATA je 1,50 eura.

Číselné lotérie sú určené 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:

V ktoré dni v týždni sa od 23. 4. 2026 žrebuje číselná lotéria EXTRA VÝPLATA?

A: utorok a piatok

B: pondelok a štvrtok

Správnu odpoveď vyplňte **zadarmo** na stránke súťaže www.tipos.sk/region alebo použite QR kód:



- Súťaž týždňa prebieha od piatku 24. 4. 2026 od 12:00 hod. do piatku 1. 5. 2026 do 10:00 hod.
- Zo správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na www.tipos.sk/region

Maliny, černice, ríbezle, čučoriedky aj egreše sú plné vitamínov

Pestujeme drobné bobuľové ovocie

Drobné bobuľové ovocie je veľmi obľúbené. Veď také maliny, černice, ríbezle, čučoriedky či egreše nie len skvelo chutia, ale sú nabité aj množstvom vitamínov. Keďže väčšina druhov nie je príliš náročná na starostlivosť, môžeme si tieto zdravé bobuľky doposťovať aj v našich záhradách. Ak zvolíme vhodné nádoby, rastlinkám sa bude dariť aj na balkónoch a terasách.

ČUČORIEDKY

Čučoriedkam nájdite slnečné miesto a skôr ako sa pustíte do výsadby, pripravte im vhodnú pôdu. Tá musí byť vzdušná a kyslá. Ak si ju neviete namiešať, je možné ju zakúpiť v záhradných centrách už pripravenú. Rastliny potom vysádzajte vo vzdialenosti 1 až 1,5 metra. Na záver nasypťte okolo každej rastliny 5 až 10 cm vrstvu borovicovej kôry.

Prečo ich pestovať?

Čučoriedky majú vysoký obsah karoténu, vlákniny, vitamínu C a E či vápnika. Tieto drobné guľôčky tiež zmiernujú tráviace ťažkosti, pomáhajú proti hnačkám a pri zápale močového mechúra, znižujú

Prečo ich pestovať?

Maliny obsahujú vitamíny C a A, ako aj minerály a stopové prvky ako sú 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 ochoreniach dýchacích ciest, pri chrípke, horúčkovitých stavoch, bolestiach kĺbov a neuralgii. Pomáhajú aj pri problémoch s trávením.

ČERNICE

Černice vyžadujú slnečné stanovište chránené pred mrazom a studeným vetrom. Obľubujú hlinitopiesčité, humózne pôdy. Pri výsadbe by mala byť vzdialenosť medzi kríkmi 1 až 1,5 metra. Na zimu môžete korene rastlín chrániť nástiolkou z čečiny alebo slamy.

Prečo ich pestovať?

Černice sú bohaté na vitamíny C, K, A a E a tiež na vitamíny skupiny B, obsahujú aj vlákninu a pochválili sa môžu minerálmi ako zinok, železo, vápnik, draslík či horčík. Posilňujú našu imunitu, prospievajú tráveniu i srdcu, zlepšujú zrak a chránia cievy.



Pôda pre maliny by mala byť dobre priepustná a bohatá na živiny.

zdroj foto katerinavulcova pixabay

hladinu cholesterolu a krvných tukov, pôsobia preventívne proti infekciám, posilňujú imunitný systém a pochválili sa môžu aj antibakteriálnymi účinkami.

RÍBEZLE

Ríbezliam sa bude dariť na slnečnom mieste. Zvoliť si pritom môžete stromček alebo kríkový variant. Kríky vysádzajte na vzdialenosť 2,5 až 3 metre, stromčeky 2 až 2,5 metra.

Prečo ich pestovať?

Ríbezle majú množstvo 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 činnosť srdca a ciev.

MALINY

Malinám sa najlepšie darí na slnečnom stanovišti, pôda by mala byť dobre priepustná a bohatá na živiny. Rastliny vysádzajte do jám hlbokých asi 40 cm. Vzdialenie medzi kríkmi by mala byť 0,5 až 1 meter.

EGREŠE

Egreše vysádzame na svetlé miesto s miernym tienением. Pôda by mala byť dobre priepustná, humózna. Podobne ako v prípade ríbezlí si môžete zvoliť stromček, alebo kríkový variant. V prípade plodov sú na výber egreše červené, zelené, biele alebo žlté. Kríky egrešou vysádzame vo vzdialenosti 1,5 metra od seba, stromčeky môžu mať výsadbovú vzdialenosť menšiu.

Prečo ich pestovať?

Egreše sú nízkokalorické, neobsahujú tuky a cholesterol a sú dobrým zdrojom základných živín, ktoré pozitívne vplyvajú na ľudský organizmus. Nájdeme v nich vitamíny skupiny B a vitamín A, aj vitamín C a E, ktoré sú výborné antioxidanty. Z minerálov obsahujú egreše meď, mangán a draslík. „Egreše sú taktiež výborným zdrojom vlákniny rozpustnej i nerozpustnej, pričom nerozpustná vláknina dodáva stolici objem a zlepšuje jej konzistenciu, čo ju robí dôležitou na predchádzanie zápchy. Rozpustná vláknina naopak spomaľuje pohyb jedla v čreve, čo môže zmierniť pocit hladu



Ríbezliam sa bude dariť na slnečnom mieste.

zdroj foto hansbenn pixabay

a zvýšiť pocit sýtosti,“ približuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava MUDr. Šranková. Ako dodáva, egreše sú taktiež bohaté na polyfenolové látky ako napríklad flavonoidy, ktoré majú antioxidantné a protizápalové účinky.

MUCHOVNÍK

Ďalšou zo zaujímavých rastlín s drobným bobuľovým ovocím je muchovník. Je možné ho pestovať ako ker alebo strom a dokonca z neho môžete vytvoriť aj jedlý živý plot. Muchovník nie je náročný na pestovanie. Zasadíť ho môžete na slnečné stanoviisko alebo do polotieňa. Plody chuťou pripomínajú sladké plody čučoriedky. Jeho výhodou však je, že na rozdiel od čučoriedky nepotrebuje kyslú pôdu. Vysádzame ho do priepustnej, skôr ľahkej pôdy. Pri výbere vhodného stanoviška treba pamätať na to, že muchovník dorastá až do výšky troch metrov a široký môže byť až šesť metrov, čo však dokážeme ovplyvniť rezom a získkať tak nižší tvar.

Prečo ho pestovať?

Plody muchovníka obsahujú vitamín A, C, E, K ale aj vitamíny skupiny B a tiež množstvo minerálov ako napríklad draslík, horčík, mangán, sodík, vápnik či železo. Pre vysoký obsah antioxidantov pomáhajú plody muchovníka pri prevencii mnohých ochorení aj posilnení imunity. Odvar z plodov sa používa pri zápaloch horných dýchacích ciest a ústnej dutiny. V muchovníku tiež možno nájsť polyfenoly, ktoré spomaľujú proces

starnutia a pôsobia ako prevencia kardiovaskulárnych ale aj mnohých ďalších ochorení.

POSTUP PRI VÝSADBE KRÍKOV:

- nájdite kríkom vhodné miesto, tak ako sme to popísali pri jednotlivých druhoch vyššie, a tiež pamätajte na to, že drobné ovocie potrebuje aspoň šesť hodín slnka denne.

- s výsadbou ovocných kríkov, ktoré sú v kontajneroch (kvetináčoch) môžete začať kedykoľvek cez rok od jari do jesene. Pri voľnokorenných sadenicach odporúčame výsadbu na jar alebo na jeseň a je lepšie ich dať do pôdy čo najskôr po zakúpení.

- rastlinu, ktorú plánujete vysádzať vložte aspoň hodinu pred sadením do nádoby s vodou.

- pripravte si jamu určenú na výsadbu a sadenicu vložte do hĺbky, v akej rástla predtým. Ker zasypte zeminou.

- zeminu okolo rastliny poriadne utlačte či ušliapte.

- kry poriadne zalejte vodou a pravidelne ich zavlažujte.

- k stromčekovým variantom (niektoré druhy egrešov, ríbezlí...) nezabudnite umiestniť oporu, o ktorú ich pevne uviazíte špagátom.

- počas sezóny nezabúdajte ani na hnojenie – ideálne špeciálnym hnojivom na ovocné stromy a kríky.

- ak chcete, aby boli rastliny zdravé a dávali bohatú úrodu, na jar odstráňte staré a poškodené výhonky. Po odkvitnutí môžete rastliny ešte raz upraviť rezom, čím podporíte rast nových plodonosných výhonkov.

» ren



Egrešom doprajte svetlé miesto s miernym tienением.

zdroj foto pipsimv pixabay

REGIONPRESS

NAHLAS... ...o veciach verejných

Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

Chcem prísť do nášho mesta pocítiť prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomáhajú

Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosť a zodpovedné riadenie

Budobol som sa kandidovať na prvé miesto v našom mestskom zastupiteľstve. Chcem byť súčasťou tímu, ktorý sa bude starať o naše mesto a jeho občanov. Som otvorený na všetky návrhy a riešenia, ktoré budú pomáhať zlepšiť našu komunitu. Verím, že môj príspevok bude cenný a pomôže nám dosiahnuť spoločné ciele.

Chcem prísť do nášho mesta pocítiť prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomáhajú. Som otvorený na všetky návrhy a riešenia, ktoré budú pomáhať zlepšiť našu komunitu. Verím, že môj príspevok bude cenný a pomôže nám dosiahnuť spoločné ciele.

Budobol som sa kandidovať do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosť a zodpovedné riadenie. Verím, že môj príspevok bude cenný a pomôže nám dosiahnuť spoločné ciele. Som otvorený na všetky návrhy a riešenia, ktoré budú pomáhať zlepšiť našu komunitu.

Chcem prísť do nášho mesta pocítiť prácu, otvorenosť a riešenia, ktoré ľuďom pomáhajú. Som otvorený na všetky návrhy a riešenia, ktoré budú pomáhať zlepšiť našu komunitu. Verím, že môj príspevok bude cenný a pomôže nám dosiahnuť spoločné ciele.

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 vysvetľovať 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

FARMA U FLÁŠKOV

MLÁDKY DOMINANT

Vek OD 12 týždňov
(rozvod od 2. aprílového týždňa)

Cena od 7,60 eur za 1ks
od 10ks doprava zdarma

0915 988 336

www.uflaskov.sk

DOVOZ NA ADRESU

husí, kačky,
husokačky,
mládky, morky
brojlerové kuriatka

www.hydinashop.sk

0905 207 059

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

REKONŠTRUKCIE

- > DOMOV, BYTOV
- > ZATEPLENIE
- > KÚPELNE, JADRÁ
- > OBKLADY, DLAŽBY
- > IZOLÁCIA DOMOV, STRIECH
- > NÁTERY STRIECH, FASÁD
- > VÝMENA RÍN, ČISTENIE KORÝTKO
- > ALTÁNKY, PRÍSTREŠKY
- > VÝMENA KRYTINY
- > BÚRACIE PRÁCE

0940 176 237

ZATEPLENIE DOMOV

- > KÚPELNE - JADRÁ
- > DLAŽBY, OBKLADY
- > MAĽOVANIE, POTERY
- > OMIETKY, OPLOTENIA
- > ELEKTRIKA, VODA
- > VÝMENA KRYTINY, RÍNY
- > ALTÁNKY, PRÍSTREŠKY
- > NÁTERY STRIECH
- > IZOLÁCIA STRIECH, DOMOV
- > OPRAVA KOMÍNA
- > VYPRATÁVANIE DOMOV

0944 819 460

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

Rudolf Huliak je Strana Vidieka

Hrdý vidiek, hrdé Slovensko.



Strana vidieka



Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

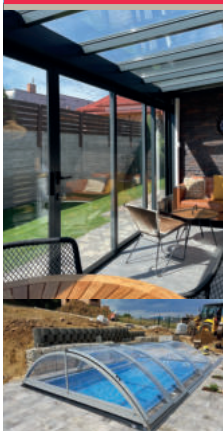
GS
EUROTHERM
MOINT



INVESTIČNÉ ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA TERÁS A BALKÓNOV
PRÍSTREŠKY NAJVIŠIEJ 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



Stannah



Ponuka
Darček v
hodnote až
200,-€

Váš domov, vaša sloboda.

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať si
svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

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

0800 162 162

www.stannah.sk



SOS STREŠNÉ PRÁCE
Tesár, klampiár, pokrývač

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

ZĽAVA 15%
na objednávky
prac do 30.4.

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

pred po

BEZ WAPKY

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

BEZPLATNÁ UKÁZKA

BEZPLATNÁ UKÁZKA

EKOLÓGICKÉ ČISTENIE FASÁD
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

**BOMBA
FASÁDA**



BEZPLATNÁ
UKÁZKA

EXPERTI NA STRECHY
POKRÝVAČSKÉ / TESÁRSKE PRÁCE

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

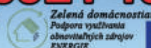
-10%
Z CENY PRÁCE



ZA KVALITU PRÁCE RUČÍME!
Kontakt: Janek - 0919 495 628

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

VOLAJTE: 0914 403 131
info@ecoenergy.sk
www.ecoenergy.sk



Špičkové 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

OBMEDZENÝ POČET
Tepelné čerpadlo Galmet Prima
POZOR CENA VRÁTANE MONTÁŽE *

5290€

VY SI UŽITE TEPLU A *platí pre verziu 10kw
ČAKANIE NA DOTÁCIU NECHAJTE NA NÁS
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
- výstupná teplota až 65°C
- 10kw verzia vykúri 150m2

