

# KYSUCKO

## ČADČIANSKO-KYSUCKONOVOMESTSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 29 300 domácností

Rudolf Huliak je  
**Strana Vidieka**  
Strana vidieka



**VÝKUP KÁBLOV**  
0903 431 746  
www.zberneteplicka.sk

**MEĎ**  
až **8,70**  
EUR/kg

**VÝKUP ZLATA A STRIEBRA**  
Cena zlata: 70 - 100 € / g Platba ihneď v hotovosti  
Kysucké Nové Mesto DK, božná sála ľavá  
29. 4. 2026 / štv. od 12:00 do 15:00  
PO DOHODE VÝKUP AJ U VÁS  
0918 250 693 / 0951 069 341

**DREVONAB**  
PREČALÚNENIE A OPRAVY

**PRED OPRAVOU** **PO OPRAVE**

• Opravy starožitného nábytku • Odborné čalúnnické práce • Záhradné sedenie na mieru.

0903 525 526 | www.drevonab.sk  
OC Idea, Kamenná cesta 3, Žilina (Po-Pia: 9-18, So: 9-13)

**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

**INZECIA**  
kysucko@regionpress.sk

**NÁTERY STRIECH 2x**  
OPRAVA, BRÚSENIE, VAPKOVANIE STRIECH A MALOVANIE FASÁD  
ČISTENIE ŠKRIDLE  
+421 940 187 990  
Všetko za dobrú cenu

**KÚPIM ORNÚ PÔDU**  
0948 107 044

**Predám PALIVOVÉ DREVO**  
viacerých typov-smrek, buk-kratina, metrovica, polienka. **UKLADANÉ**  
Cena od 30€  
Bližšie info 0944 047 780

**KÚPIM BYT, DOM**  
aj zadĺžený s možnosťou ostať ďalej bývať  
0948 107 044

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

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  
Predpredaj vstupeniak na www.maxiticket.sk  
pod názvom Júnový koncert alebo Pokladňa DK Čadca

**ČISTÍME FASÁDY** **DLAŽBY** **STRECHY**

**ISOKOR** +421 948 398 246 ISOKOR.SK

**Súťaž týždňa s Tiposom**  
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 780 751

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, 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

## 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](http://www.vzdelavamsa.sk) ako centrálné miesto pre vzdelávanie dospelých. Každý občan získava 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 kedýkoľvek 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 vraciat 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 majstrovské 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 cielevé skupiny,“ vysvetlila riaditeľka odboru vzdelávania dospelých Ildikó Pathóová.

Všetky informácie a aktuálna ponuka kurzov sú dostupné na [www.vzdelavamsa.sk](http://www.vzdelavamsa.sk).

» ren

**NÁJDITE NOVÝCH ZAMESTNANCOV**

**EFEKTÍVNEJŠIE**

**ZAVOLAJTE 0915 780 751**

**LEPSIA PRACA SK**

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

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

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

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

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

**KÚPIM DOM, BYT**  
**PLATBA IHNEĎ**  
Zaplatím právniku a kataster. Nie RK  
0902 614 251

**PEKNÁ STRECHA**  
NÁTERY STRIECH  
VÝMENA STRIECH  
OPRAVA KOMÍNOV  
RÝCHLO A KVALITNE  
Za prijateľnú cenu  
0908 842 631

**INZERCIA**  
kysucko@regionpress.sk

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

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

Prosa 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-ŠALIANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
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	TOPOĽCIANSKO-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	LUČEŇSKO-VK-PT
MT	38570	MARTINSKO-TR
OR	34980	ORAVSKO-DK-NO-TS
PB	33590	POVAŽSKO-PB-PJ
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	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	POPRAĎSKO-KK
PO	49940	PREŠOVSKO-SB
SN	32540	SPIŠSKO-LE-GL

**BEZPEČNOSTNÉ DVERE DO BYTOV**

**AKCIA**

montáž  
servis

☎ 0917 678 746

[vchodove-dvere.sk](http://vchodove-dvere.sk)

**409€**  
+ montáž

REGIONPRESS

# NAHLAS... ...o veciach verejnych

## Nástroj pre efektívnu komunikáciu s občanmi

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

**Kandidujem do VÚC, aby som do kraja priniesol viac poriadku, otvorenosti a zodpovedného riadenia**

Stvrťstranový 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](mailto:mrazikova@regionpress.sk) | 0908 979 468

**NOVO OTVORENÉ**

**Svoje financie vybavíte jednoducho u nás**

Tešíme sa na vás v Kysuckom Novom Meste.

**HOME CREDIT**

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**

**REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV**

**ZĽAVA na materiál 45%**

OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**

0948 012 507 • [www.profilkominy.sk](http://www.profilkominy.sk)

**ZATEPLOVANIE**

REKONŠTRUKCIE, ELEKTROINŠTALÁCIE, JADRÁ, OMIETKY, MALOVKY, ZÁMKOVÁ, PLOTY, OPRAVY STRIECH, NÁTERY, KOMÍNY, RINY

**0902 266 147**

**NÁTERY STRIECH**

CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI  
ČISTENIE ŠKRIDIEL  
PRÍJEMNÉ CENY

Volajte: 0944 813 531

**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](mailto:frezovanievložkovanie@gmail.com)

**čujte.sk**

Čítajte nás:

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



**FARMA U FLAŠKOV**

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

**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**

**Prijmeme VODIČOV na TRAKTORY**

za účelom zametania a polievania ciest v okolí **Kysucké nové Mesto, Čadca.**

Bližšie informácie: **0948 048 007**

**NEREZOVÉ KOMÍNOVÉ VLOŽKY OCEĽOVÉ DYMOVODY FASÁDNE 3-VRSTVOVÉ KOMÍNY**

**komín s.r.o.**

**FRÉZOVANIE, VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

0948 267 814

[kominsro@kominsro.sk](mailto:kominsro@kominsro.sk)

[kominsro.sk](http://kominsro.sk)

Slovenský certifikovaný výrobca nerezových komínov

**PALIVOVÉ DREVO**

- metrovica
- polienka
- pelety

**0948 141 080**

Z trvalo udržateľného slovenského lesa

**www.moriak.sk** 0911 593 555 [moriak@moriak.sk](mailto:moriak@moriak.sk) **FARMA ČREMOŠNÉ**

Dovezieme až k Vám

**PONÚKAME**

**GAZDOVSKÉ OČISTENÉ MORKY A MORIAKY**

PONUKA apríl - máj - jún

5,05 - 5,55 €/kg

**MORIAKY na ďalší chov**

DISTRIBÚCIA A PREDAJ apríl - máj - jún

Zarezervujte si 6+ týždňové moriaky na ďalší chov priamo od chovateľa **Cena 15-16 €/ks**



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



Vaše výhry, naša radosť

[WWW.TIPOS.SK](http://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 žrebojú 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](http://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 vyžrebojeme 3 výhercov
- Vyžrebovaných výhercov, podrobné informácie a štatút súťaže nájdete na [www.tipos.sk/region](http://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 dopestovať aj v našich záhradách. Ak zvolíme vhodné nádoby, rastlínkam 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 nasypťe okolo každej rastliny 5 až 10 cm vrstvu borovicovej kôry.

### Prečo ich pestovať?

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

### 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 hlinitopiesčítu, humóznou pôdu. 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 poltieňa. 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*

# Rudolf Huliak je Strana Vidieka

Hrdý vidiek, hrdé Slovensko.



Strana  
vidieka



## Revolúcia vo svete fitness dorazila na Slovensko



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

- 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

## 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

**IMBODY SPORT**

[info@imbodysport.sk](mailto:info@imbodysport.sk)

INFORMÁCIE: +421 907 895 865

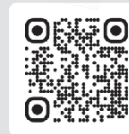


### ŠPORTOVÉ KLUBY

Pokročilé funkcie pre profesionálov a kondičných trénerov

### HOTELY & WELLNESS

Prémiový zážitok, minimum priestoru, maximálna pridaná hodnota



# 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**



98-004

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

91-002



**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

91-0054

pred

po

EKOLOGICKÉ ČISTENIE FASÁD  
PATENTOVANOU TECHNOLOGIOU

## BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ  
UKÁZKA

BEZ WAPKY

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

108-001

**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!**

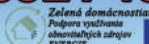
Kontakt: Janek - 0919 495 628

91-0055

**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 150m<sup>2</sup>



24-016