

# BRATISLAVSKO východ

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 97 240 domácností



Čítajte nás:

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

## ČAS POSTAVIŤ SA ZA SLOVENSKO

Nešťastný atentát na premiéra vyburcuje k eurovoľbám masy extrémistov. Preto je veľmi dôležité, aby prišli voliť aj slušní ľudia, ktorí Slovensko nechcú predať Putinovi.

ĎAKUJEM za Vašu podporu

22  
HNUTIE  
SLOVENSKO



33-011 Objednávateľ: SLOVENSKO, Zámocká 14, 811 01 Bratislava IČO: 42287511

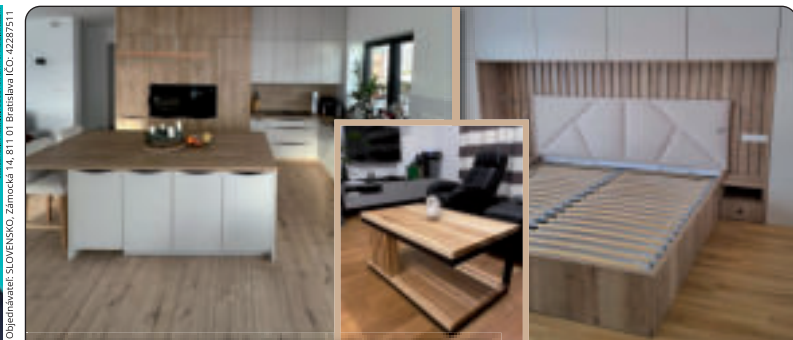
## HODINOVÝ MANŽEL

Opravy a údržba pre Váš dom, byt či kanceláriu

- » Inštalátorské práce - batérie, sprchové hadice, toalety
- » Elektro práce - svietidlá, žiarovky, spotrebiče, zásuvky, vypínače
- » Interiérové práce - tesnenie okien, žalúzie, sieťky, záclonové tyče, zámky, kovania, montáž nábytku
- » Drobné stavebné práce
- » Záhradné práce



Tel.: 0903 549 642 | [hodinovymanzel09@gmail.com](mailto:hodinovymanzel09@gmail.com)



POLSKÝ VÝROBCA  
nábytku

Motyl Meble, TVRDOŠÍN  
ul. Trojičné námestie 171/28

MOTYL MEBLE

Kuchyne, skrine, stoly, konferenčné stolíky  
+48 604 107 214 | [www.meble-motyl.pl](http://www.meble-motyl.pl)

PO - PIA: 9:00 - 16:00 hod.

**Penzión seniorov  
OÁZA**  
Penzión seniorov  
ponúka bývanie  
v izbe vo vlastníctve  
seniora pri Galante  
[www.penzion-seniorov.sk](http://www.penzion-seniorov.sk)  
0905 822 956

### OPRAVA STRECHY

- » oprava a údržba
- » odstránenie zatekania
- » klampiarske prvky
- » odkvapový systém

0903 969 611

### INZERCIA

0905 719 132

**PÔŽIČKY** 0918 709 028  
od 18 - 80 ROKOV  
od 400€ do 30 000€ [www.bestpozicka.sk](http://www.bestpozicka.sk)



Lukainterior s.r.o.

Stolárstvo a nábytkárstvo,  
návrhy interiéru, dizajnu.

Lukáš Kardoš

☎ 0949 471 100  
✉ [kardi3112@gmail.com](mailto:kardi3112@gmail.com)  
🌐 [www.stolarstvolukainterior.sk](http://www.stolarstvolukainterior.sk)



### VÝKUP KROJOV

a ich súčastí, plátno  
kašmírové sukne, šatky  
brokátové šatky, štofky  
☎ 0908 627 952

### PALIVOVÉ DREVO

POLIENKA BUK, DUB, HRAB,  
SMREKOVÉ PELETY

Neváhajte sa zásobiť  
palivovým drevom už dnes!

0917 649 213

Prijmeme VODIČOV na

## TRAKTORY

v Bratislave

Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov

Bližšie informácie: 0905 449 843



Prijímam objednávky  
na čerstvé chladené  
morky z domáceho chovu

Hmotnosť: 10 - 13 kg  
Cena: 7,50 € / kg

Predaj nie je možný na časti, treba objednať  
celú morku.

TOP KVALITA!

Porcovanie  
a doručenie ZDARMA!

0919 363 276

**KOVOŠROT VAŠIN** s.r.o.

Prevádzky:  
ČÁRY  
GBELY (objekt tehelne)  
HOLIČ (pri smaltovni)

- Likvidácia autovrakov
- Vyradíme Vám vozidlo z evidencie
- Odtahová služba ZADARMO!

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

Tel: 0903 373 854

### REZANIE BETÓNU

KRÁTKA ČAKACIA DOBA  
DLHOROČNÉ SKÚSENOSTI

otvory do panelu  
jadrové vŕtanie otvorov  
statické posudky  
odvoz odpadu

0908 447 006

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

### ČISTENIE HROBOV

JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

Dosekávajúce písma

Dátum 100 €, inak 10 €/znak

Obnova písma 1,30 €/znak

Ing. Miroslav Greisiger

0940 653 651, 0919 205 521  
[www.greisiger.sk](http://www.greisiger.sk)

AKCIA  
do  
30.6.2024!!

Bezplatný týždenník

**BRATISLAVSKO**  
východ

EV 6239/24

vydáva spoločnosť

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

Ročník I, Vydanie 5, týždeň 22/2024.

Redakcia: Martinčekova 17  
BRATISLAVA

bratislavsko@regionpress.sk

INZERCIA

Zora Kovačová 0905 719 132  
Edita Schubertová 0910 922 916  
Mgr. Barbora Knapová 0910 973 657www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri

DISTRIBÚCIA (97240 domácností)

Každý týždeň: Rača, Trnávka, Slo-  
naft, Vrakuňa, Dolné Hony, Podunajské  
Biskupice, Nové Mesto, Ružinov, Nivy,  
Staré Mesto, VajnoryVydavateľ nezodpovedá za obsah a  
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-  
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-  
de, 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-ŠALJANSKO
HC	30330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16450	KOMÁRŇANSKO
LV	30580	LEVICKO
MA	29680	MALACKO
NR	54170	NITRIANSKO
NZ	35050	NOVOZÁMCKO
PK	22970	PEZINSKO
PN	41870	PIEŠANSKO-NM-MY
SC	35420	SENECKO
SE	36750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41930	TOPOLČIANSKO-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-PU
PD	40150	PRIEVIDSKO
ZV	38400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26880	ŽIARSKO-ZC-BS
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

**Slovenská Grafia a.s.**

Pekná cesta 6, 834 03 Bratislava

výrobná spoločnosť v oblasti polygrafického priemyslu

**PRIJME IHNEĎ**

- **PREVÁDZKOVÝCH ELEKTRONIKOV**
- **MECHANIKA POLYGRAFICKÝCH STROJOV**
- **STROJNÍKA ENERGETICKÝCH ZARIADENÍ**

**Mzda: min. 1 450 € - 2 000 €**

od skúseností a zručností uchádzača

- **OPERÁTORA PRÍPRAVY TLAČE**
- **SKLADNÍKA**
- **OBRÁBAČA KOVOV**
- **ROBOTNÍKOV do výroby a lisovne**
- **NASTAVOVAČOV OREZOVÝCH LINIEK**

**Mzda: min. 1 050 € - 1 500 €**

od skúseností a zručností uchádzača

**Požiadavky:**

- zdravotná spôsobilosť na výkon práce v noci
- vyučenie v odbore výhodou, nie podmienkou

Mzda vrátane príplatkov do 250 € a základnej zložky mzdy od 640 € - 1000 €

**• ŠPECIALISTU BOZP a PO****Mzda: min. 1 500 €**

od skúseností a zručností uchádzača

**Požiadavky:**

- vzdelanie stredoškolské s maturitou alebo vysokoškolské
- Word, Excel - pokročilý

**• KOORDINÁTORA SKLADOVÉHO HOSPODÁRSTVA****Mzda: min. 1 250 €**

od skúseností a zručností uchádzača

**Požiadavky:**

- vzdelanie stredoškolské s maturitou
- Word, Excel

Mzda vrátane základnej zložky mzdy od 750 €

**Benefity: 13. a 14. mzda**

- každoročné zvýšenie mzdy
- mimoriadne a jubilejné odmeny
- hlavné jedlo zdarma v závodnej jedálni a iné benefity

**Bližšie informácie:**tel.: 02/49493 853, 02/49493 854, 02/49493 111,  
e-mail: [kariera@grafia.sk](mailto:kariera@grafia.sk), [www.grafia.sk](http://www.grafia.sk)**Občianska  
riadková  
inzercia**

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie. Tel.  
0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

»Kúpim dychové nástro-  
je, heligonku, akordeón,  
husle. 0915 876 860

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»Hľadám disk zenu 0910  
652 020**Chcete si  
podať  
inzerát?**

Pošlite SMS na číslo

**8866 v tvare:**RPmedzera BV medzera  
Číslo rubriky medzera Text  
inzerátu

Príklad:

RP BV 12 Predám kočík,  
0987 654 321.**Riadková inzercia realít  
je od 26.10.2023 zrušená,  
inzerát si môžete podať  
len cez [www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)**Spätnou SMS vám potvrdíme  
prijatie inzerátu a jeho cenu,  
ktorú vám vyúčtuje váš mobilný  
operátor. Cena je **0,60 € s DPH**  
za každých začatých 30 znakov  
textu vášho inzerátu vrátane  
medzier. Nič iné neúčtujeme.  
**Upozornenie! Služba nefunguje  
u operátora 02 a 4ka.****TIP 1:** Ak chcete inzerát na viac  
týždňov, pošlite rovnakú sms  
toľkokrát, v koľkých týždňoch  
chcete inzerovať.**TIP 2:** Ak chcete inzerát uverejniť  
v ľubovoľných iných našich no-  
vinách, **BV** zameňte za skratku  
novín, ktorú nájdete v tiráži.  
Službu PlatbaMobilom.sk tech-  
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

06-0089

# Obchodná verejná súťaž na nájom majetku

Bratislavského samosprávneho kraja – druhé kolo obchodnej verejnej súťaže

NÁVRHY  
DO  
10. 06. 2024

Bratislavský samosprávny kraj, Sabinovská 16, 820 05 Bratislava, IČO: 36 063 606 vyhlasuje **obchodnú verejnú súťaž s použitím systému elektronickej aukcie** o najvhodnejší návrh na **uzatvorenie nájomnej zmluvy, ktorej predmetom sú pozemky a stavby evidované na LV č. 2258 a LV č. 4265 v k. ú. Rača ako aj stavby nepodliehajúce evidencii v katastrálnych územných jednotkách nachádzajúce sa v k. ú. Rača.**

Do dlhodobého nájmu sa poskytuje majetok vo výlučnom vlastníctve Bratislavského samosprávneho kraja, nezapísaných na liste vlastníctva ako aj zapísaných na LV č. 2258 a LV č. 4265, vedené Okresným úradom Bratislava, katastrálny odbor, okres Bratislava III, obec Bratislava-Rača, v k.ú. Rača, a to:

#### STAVBY:

- stavba: Spol. Techn. Vybavenie kotolňa so súp. č. 9362, postavená na pozemku s parc. č. 3282/35,
- stavba: Škola so súp. č. 7700, postavená na pozemku s parc. č. 3282/31, 3282/32, 3282/33,
- stavba: Stravovacia časť so súp. č. 7700, postavená na pozemku s parc. č. 3282/34,
- stavba: Výmenníková stanica, postavená na pozemku s parc. č. 3282/23 (neevidovaná na LV)
- stavba: Oplotenie areálu SOŠ (neevidovaná na LV)

- stavba: Oplotenie tenisového dvorca (neevidovaná na LV)
- stavba: Oplotenie tenisového ihriska - bežeckého areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Rozvody vody areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Kanalizačný rozvod areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Kanalizačné šachty areálu - napájacie (neevidovaná na LV)
- stavba: Elektrický rozvod areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Rozvod plynu areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Spevnené plochy areálu (neevidovaná na LV)
- stavba: Tenisový areál, postavený na pozemku s parc. č. 3282/23 (neevidovaná na LV)
- stavba: Spevnené plochy - vnútroareálová komunikácia (neevidovaná na LV)
- stavba: Bežecký areál - ihrisko na pozemku s parc. č. 3282/23 (neevidovaná na LV)
- stavba: Futbalové ihrisko na pozemku s parc. č. 3282/23 (neevidovaná na LV)

**POZEMKY** v rozsahu plochy nájmu 53.511 m<sup>2</sup> tvorenej z nasledovných pozemkov:

- pozemok parc. č. 3282/23, druh: Ostatná plocha, o výmere: 46 776 m<sup>2</sup>
- pozemok parc. č. 3282/31, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 1 804 m<sup>2</sup>
- pozemok parc. č. 3282/32, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 916 m<sup>2</sup>
- pozemok parc. č. 3282/33, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 675 m<sup>2</sup>

- pozemok parc. č. 3282/34, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 3 378 m<sup>2</sup>
- pozemok parc. č. 3282/35, druh: Zastavaná plocha a nádvorie, o výmere: 866 m<sup>2</sup>
- pozemok parc. č. 3282/141, druh: Ostatná plocha, o výmere: 15 894 m<sup>2</sup>
- pozemok parc. č. 3282/142, druh: Ostatná plocha, o výmere: 630 m<sup>2</sup>

**Záväzným kritériom pre vyhodnotenie ponúk je cena. Návrhy môžu záujemcovia zaslať do 10. 06. 2024 do 12.00 hod., na adresu:**

Úrad Bratislavského samosprávneho kraja  
Sabinovská 16, 820 05 Bratislava.

Rozhodujúci je dátum doručenia návrhu v podateľni Úradu BSK.

Možnosť prenájmu Ubytovacieho zariadenia so súp. č. 7700 a okolitých pozemkov spoločne s predmetom súťaže v zmysle podmienok uvedených v obchodnej verejnej súťaži.

Bližšie informácie a podmienky obchodnej verejnej súťaže sú zverejnené na úradnej tabuli BSK a na internetovej stránke [www.bratislavskykraj.sk/otvorena-zupa/obchodne-verejne-sutaze/](http://www.bratislavskykraj.sk/otvorena-zupa/obchodne-verejne-sutaze/)

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

  
BRATISLAVSKÝ KRAJ

**Silné Slovensko  
v bezpečnej Európe**

**KDH 19.**

**2. Viliam KARAS**



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

# Estetická medicína

botox | pery | lifting  
& poradenstvo

*Je ľahké byť krásna*



MUDr. Dušana Prčová  
fit & health care

Zábranie 42/A, Hlohovec

**0907 978 518**

dprcova@gmail.com



**Výroba sedacích súprav na akýkoľvek rozmer**

Dionýza Štúra 1012, Sereď (OD Progres - 1. poschodie)

sedacia súprava

**LOTUS**



**ZĽAVY AŽ  
DO 50%**



nabytok.vijama



Nábytok Vijama

| Sedacie súpravy

| Postele

| Stoly a stolíky

| Koberce, PVC

| Zdravotné matrace

**www.vijama.sk**

**Quatro**

Nákup na splátky  
**CENY na mieru**

**0903 472 816 | 0918 458 047 | info@vijama.sk**

# Fotovoltaické elektrárne na kľúč

[www.eu-power.sk](http://www.eu-power.sk)

+421 908 548 551  
info@eu-power.sk



## 9 ŽIVOTY NIE PROFITY

socialisti.sk

3

### Lucia Hubinská

Objednávateľ: Socialisti.sk, Štefánikova tr. 44, 94901 Nitra, IČO: 52656071  
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 911 01 Trnava, IČO: 36 252 417

**Deň otvorených dverí**  
**7. 6. 2024**

## REPROFIT

Zaujíma vás, ako to funguje na našej klinike reprodukčnej medicíny a gynekológie REPROFIT Bratislava?

Pozývame vás na **Deň otvorených dverí**, kde budete mať možnosť nahliadnúť do všetkých priestorov kliniky a získať predstavu o tom, ako to u nás vyzerá a funguje. Prívitajú vás naši vynikajúci lekári a sestry, ktorí vás osobne prevedú po celej klinike, všetko vám ukážu a môžete sa ich spýtať čokoľvek, čo vás zaujíma.

### Na čo sa môžete tešiť?

Prehliadku celej kliniky vrátane nášho laboratória, v ktorom vzniká nový život.  
Nezáväznú konzultáciu s lekárom bez objednania.  
Poukaz v hodnote 100 € na liečbu IVF.  
Občerstvenie.

Kedy? **7. júna 2024**

V akom čase? **Od 14.00 do 17.00 hod.**

Kde? **Reprofit, Prievozská 4/A, Bratislava**

**Nakúpte výhodne**  
vo vybraných E-shopoch

Využite kód:

**OPLATISA**

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

BIELEA VONKAJŠIA  
ZÁHRADNÁ GJRLANDA,  
20M REŤAZ  
+ 20X E27 LED ŽIAROVKA

**-10%**

55,00 EUR → 49,50 EUR

Pre získanie zľavy zadajte kód OPLATISA do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.



**DOM KAVY**

DOMKAVY.SK  
TRNAVA

**KAVOVA5** ZĽAVOVÝ KÓD - 5% ZĽAVA NA NÁKUP ZO STRÁNKY WWW.DOMKAVY.SK

**Čujte.sk**

Gotický kostol  
v Plešivci

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



Po prečítaní  
noviny odhod'te  
do triedeného  
odpadu / PAPIER /

### Výročia a udalosti

**5. jún 1966**

americký astronaut česko-slovenského pôvodu **Eugene Cernan** sa počas misie Gemini IX-A stal druhým Američanom a zároveň tretím človekom, ktorý **vystúpil do otvoreného vesmíru**

## Kvitne voňavá baza

Baza čierna rastie najmä na vlhších miestach, na lúčkach, poliach, či okraji lesov. Ide o pomerne známy ker, ktorý od mája až do konca júla kvitne bielymi až žltobielymi kvetmi s charakteristickou a prenikavou vôňou. Jej plody sú čierne až čiernofialové. Je bohatá na množstvo živín a zdraviu prospešných látok.

„Plody bazy čiernej sú zdrojom vitamínu C a A, vlákniny a minerálov ako draslík, vápnik a železo. Avšak najviac jej zdraviu prospešných účinkov je pripisovaných polyfenolovým látkam a z nich najmä antokyanínom, ktoré sú zodpovedné za čierne sfarbenie bazových plodov a ktoré majú i antioxidantné a protizápalové účinky,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Baza podporuje imunitu, pomáha v prevencii a pri podpore liečby prechladnutia a často sa vyskytujúcich respiračných ochorení, ako angína či chrípka. Svojimi protizápalovými účinkami môže pomáhať i pri vonkajšom použití, ako zábalu



Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

alebo obklady pri miernení bolesti a opuchov. Antokyaníny taktiež pomáhajú pri prevencii srdcovo-cievnych chorôb. Baza má laxatívne účinky a tým môže pomáhať pri liečbe zápsy, má močopudné účinky, stimuluje potenie, môže taktiež zlepšovať náladu a životnú výkonnosť.

### Použitie

Z plodov a kvetov bazy si môžeme pripraviť čaj, sirup, džem alebo víno. Kvetu by sa mali sušiť zavesené za stopku alebo rozložené v tenkých vrstvách bez priameho slnečného svetla. Je tiež možné sušiť plody, keď sú už zrelé. Pokiaľ nie sú sušené, je najlepšie spracovávať kvety i plody čo najskôr.

### Pozor!

Odborníci upozorňujú, že niektoré časti bazy - listy, korene, kôra, stonky a dokonca aj nezrelé bobule obsahujú kyanogénne glykozidy, ktoré za určitých okolností môžu uvoľňovať kyanid, ktorého množstvo je síce zriedkavo život ohrozujúce, avšak môže spôsobiť nevoľnosť, vracanie, hnačku, závraty či problémy s dýchaním. Aj zrelé, ale neuvarené plody môžu spôsobiť ťažkosti. Konzumácia bazy nie je vhodná ani pre ľudí s autoimunitnými problémami, malé deti, tehotné ženy či pre ľudí, ktorí užívajú močopudné lieky.

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

## Pripravte si chutné pesto

# Bazalka v našej kuchyni

Bazalka je jednoročná bylina, ktorej listy a vňať zberáme od júna až do septembra. Má príjemnú vôňu, široké uplatnenie v našej kuchyni a dopestovať si ju môžeme počas celého roka aj na okennom parapete.

Bazalka sa používa do omáčok, šalátov i polievok, pridávať ju však môžete aj do smoothie, limonád či šalátov. Ochutí tiež marinády a zálievky. Veľmi dobre sa hodí k paradajkám či baklažánu a pravdaže k cestovinám. Do varených jedál ju pridávajte až tesne pred ich dokončením, aby nestratila svoju vôňu.

### Účinky na zdravie

Bazalka obsahuje veľa zdraviu prospešných látok. Patria medzi ne železo, horčík, vápnik, fosfor, draslík, zinok, selén, sodík, mangán, omega 3, omega 6 kyseliny, vitamíny A, B, C, E, K, luteín, betakarotén, kyselina listová, kyselina pantoténová. Bylinka má protizápalové a protivírusové účinky a je tak skvelým pomocníkom v boji proti rôznym infekciám. Podporuje chuť do jedla, uľaví pri nechutenstve, nevoľnosti, ale aj pri bolestiach hlavy. Vďaka svojim upokojujúcim účinkom pomáha zmierniť stres.

### Náš tip:

Z bazalky si môžete pripraviť chutné pesto, ktoré výborne dochutí cestoviny,



Ilustračné foto.

zdroj foto Jill Wellington pixabay

ryby ale aj opekanú bruschettu.

**Budete potrebovať:** 2 šálky čerstvých lístkov bazalky, strúčik cesnaku, 30 g nasucho opražených píniových orieškov, 30 g syru parmezán, 60 ml olivového oleja, soľ, mleté čierne korenie, pár kvapiek citrónovej šťavy.

**Postup:** Lístky bazalky umyte pod tečúcou vodou a poriadne osušte. Do kuchynského elektrického sekáčika alebo mixéra vložte cesnak, nasucho opražené vychladnuté píniové oriešky

a dôkladne rozsekejte. Postupne po dávkach pridávajte bazalku a prilievajte olivový olej. Mixujte krátko, aby prehrievaním bazalka nezhorkla a nestratila svoju zelenú farbu. Nakoniec pridajte strúhaný parmezán, pár kvapiek citrónovej šťavy, soľ, korenie a domixujte. Pesto preložte do uzatvárateľnej nádoby, jeho povrch zalejte olivovým olejom, uzatvorte viečkom a vložte do chladničky.

» ren

## Pripravte si sirup alebo čaj

# Tymian uľaví prieduškám aj tráveniu

Ak ste tymian doposiaľ používali len na dochutenie pokrmov, tak neváhajte a skúste jeho liečivé účinky využiť aj v podobe čaju či sirupu.

Hoci tymian alebo dúška tymianová pochádza zo Stredomoria, dopestovať si ho môžeme aj v našich záhradách. Daríť sa mu bude voľne v záhrade ale aj v nádobách na balkóne či terase. Nájdite mu však slnečné miesto. Pestovať ho môžete priamo zo semienok alebo z predpestovaných sadeníc, ktoré sa dajú zakúpiť v záhradníctvach. Sušený ho však bez ťažkostí zakúpite v predajni s potravinami.

### Liečivé účinky tymianu

Liečivú silu tymianu poznali už naši predkovia a túto príjemne voňajúcu bylinku využívali najmä na liečenie problémov s tráviacim ústrojenstvom, pri zmiernení žalúdočných kŕčov, pri ničení črevných parazitov, pri nadúvaní, ale aj pri prechladnutí, pri liečbe záchvatového kašľa u priedušiek.

### Tymianový sirup

**Budete potrebovať:** 300g trstinového cukru, 300ml vody a 15g sušeného tymianu

**Takto sa to podarí:** Vodu priveďte do varu, pridajte cukor a miešajte



Ilustračné foto.

autor foto photosforyou pixabay

kým sa cukor úplne rozpustí. Do takto vzniknutého sirupu vsypte sušený tymian, odstavte, prikryte a nechajte lúhovať 30 minút. Hotový sirup sceďte cez jemné sitko alebo plátno do čistého suchého a najlepšie sterilizovaného pohára, dobre uzatvorte a uložte na tmavé chladné miesto. Podávajte 3krát denne čajovú lyžičku.

### Tymianový čaj

Z nasledovnej dávky získate čaj na celý deň. Dve čajové lyžičky sušeného tymianu (maximálne 7 gramov) zalejte

500ml vriacej vody, prikryte a nechajte lúhovať 15 minút. Sceďte cez jemné sitko alebo plátno a čaj popíjajte počas celého dňa. Toto množstvo neprekračujte.

### Pozor

Tak ako v prípade všetkých bylín, aj tymian by sme mali užívať s mierou. Jeho nadmerná konzumácia môže spôsobiť zdravotné ťažkosti napríklad so štítnou žľazou. Ak nie ste si istí, poraďte sa so svojím lekárom.

» ren


**HLAS**  
 SOCIÁLNA DEMOKRACIA

# SLOVENSKO JE ZRANENÉ ZACHRÁŇME HO SPOLOČNE

## Voľte 23

Streda 15. mája 2024 sa čiernymi písmenami zapísala do histórie slovenskej demokracie. Politická nenávisť a netolerancia k inému názoru vyústila až do atentátu na predsedu vlády Roberta Fica.

Jediná možná cesta je cesta pokoja, pokory a utlmenie vášní. Nesmieme na nenávisť odpovedať ďalšou nenávisťou, inak sa zlo nezastaví.

Slovensko je len jedno. Je to naša spoločná vlasť. A my nesmieme kvôli jednému šílenému činu rezignovať na všetko, čo sme ako národ a spoločenstvo počas troch desaťročí nezávislej Slovenskej republiky spolu dokázali.

mov či podpora regiónov. O tom všetkom rozhodoval a naďalej bude rozhodovať Európsky parlament. A už 8. júna pôjdeme voliť slovenských europoslancov, ktorí budú presne tieto otázky najbližších päť rokov riešiť.

Podme voliť ľudí, ktorí budú hrdými reprezentantmi Slovenska v Európe. Ktorí budú našim spoločným HLASom a ktorí budú mať na prvom mieste tak národnoštátne záujmy

# SLOVENSKO JE LEN JEDNO. A MY NESMIEME REZIGNOVAŤ

Nebol to však len atentát na premiéra. Bol to atentát na demokraciu.

Slovensko každú politickú krízu vo svojej histórii vyriešilo demokraticky a ústavne vo volebných miestnostiach. Prvýkrát sa stalo, že sa niekto pokúsil vyjadriť svoj politický názor guľkami vystrelenými do tela jedného z najvyšších ústavných činiteľov.

Aby sa to nikdy viac nestalo, musíme otvorene hovoriť o príčinách a nebať sa pomenovať aj chyby. Ale predovšetkým, slovenský národ sa nevyhnutne musí upokojiť, uzmiertiť a žiť inak ako v posledných mesiacoch.

Svet sa ani po tomto hroznom skutku nezastaví. Nesmieme sa zastaviť ani my. A najväčšou chybou by bolo prenechať priestor ľuďom, myšlienkam a skutkom, ktoré priviedli atentátnika na handlovské námestie so zbraňou v ruke.

Náš spoločný HLAS musí znieť ďalej – hrdo, suverénne a sebedommo. A musí znieť nielen na Slovensku, ale aj v Európe. Pretože ani tá sa nezastaví a naďalej bude rozhodovať o mnohých konkrétnych veciach v našich životoch.

Postoj k nelegálnym migrantom, zákaz áut so spaľovacími motormi, zateplovanie do-

Slovenska, ako aj potreby slovenských ľudí. Slovensko je dnes zranené. Ale spoločne ho môžeme zachrániť. Aj demokratickým a slobodným vyjadrením názoru v eurovoľbách. Nedajme sa zastaviť ani zastrašiť. Podme ukázať, že našou jedinou zbraňou je odovzdaný hlas.


**HLAS**  
 SOCIÁLNA DEMOKRACIA

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**MÁTE  
VLHKÝ DOM?**

- podpílovanie muríva
- chemická injektáž

**ZĽAVY 20%**



**STOP**  
vlhkým múrom

**0918 671 541**

**KÚPIM PAROŽIE**

Zhody, trofeje i celé  
polovnícke zbierky.

Kúpim veci  
z 1. a 2. sv. vojny,  
vzduchovky.

Výkup mincí  
do roku 1945

Celá SR

**0940 723 073**  
trofejeeu@gmail.com

**Potrebujete sa bezstarostne zbaviť Vášho vozidla?  
Všetko vybavíme za Vás**



**CELÉ ZÁPADNÉ SLOVENSKO!**

Výkup vozidiel: aj nepojazdné, bez STK/EK, bez dokladov, rok výroby 1990 a novšie

Ponúkame: **seriózne jednanie, férovú výkupnú cenu, odvoz vozidla  
na naše náklady, odhlásenie, zrušenie PZP**

**Tel.: 0940 743 516 | e-mail: denisgapco94@gmail.com**

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTELNOSTI

EKOLOGICKÉ

## ČISTENIE FASÁD

A STRIECH RODINNÝCH DOMOV A BYTOVIEK

**Náš systém zaručuje**

profesionálne a ekologické čistenie fasád od všetkých  
nežiadúcich mikroorganizmov, rias, machov, plesní

Patentovaná  
kontaktná technológia

Bez vysokotlakových  
čističov

BombaFasada  
[www.BombaFasada.sk](http://www.BombaFasada.sk)  
**0905 148 393**

BEZPLATNÁ UKÁZKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy  
**ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

# W

**PhDr. MUDr. Vladimír Vozár, MHA., MBA., MPH.**

ORTOPÉD - ÚRAZOVÝ CHIRURG

- » Totálna endoprotéza (TEP) kolenného kĺbu
- » Totálna endoprotéza (TEP) bedrového kĺbu
- » Artroskopia kolenného kĺbu
- » Artroskopia ramenného kĺbu
- » Členok
- » Lakť
- » Nanoskopia



- Hlavná 135, 900 89 Častá
- +421 948 262 224
- ortoped@vladimirvozar.sk
- [www.vladimirvozar.sk](http://www.vladimirvozar.sk)