

# ZLATOMORAVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 20 930 domácností



## KAŽDOROČNÉ ZVÝŠENIE MZDY O INFLÁCIU

## +13. A 14. PLAT

Slovenské elektrárne, a.s., hľadajú kolegov na tieto pozície:

### Zámočník

**2 100 €**

Pracovnou náplňou je výkon opravárenských a údržbárskych prác na strojno-technologickom zariadení reaktora a na ostatnom príslušenstve a komponentoch reaktora.

Práca na nepretržitej prevádzke (ranná / nočná zmena).

#### KOHO HLADÁME:

ÚSO vzdelanie v technickom odbore (s maturitou/ výučným listom), 2 roky praxe v odbore.

### Mechanik SKR meranie a regulácia

**1 900 €**

Pracovnou náplňou je zabezpečenie prevádzky a údržby meradiel kritických veličín (tlak, teplota, prietok a iné), ich nastavovanie a kalibrovanie, výkon skúšok ochrán blokad pred každým spustením zariadenia, tvorba kalibračných protokolov.

#### KOHO HLADÁME:

ÚSO vzdelanie s maturitou – elektrotechnický odbor, 2 roky praxe v oblasti elektrotechniky, platná vyhláška 508/2009 Z. z. §21 - elektrotechnik.

### Elektrikár

**2 050 €**

Pracovnou náplňou je identifikácia a odstraňovanie porúch na elektrických rozvádzačoch a transformátoroch s rôznymi napäťovými úrovňami, bežné opravy na elektromotoroch, servopohonoch a zdvíhacích zariadeniach, zaisťovanie a odšťavovanie elektrických zariadení pri opravě.

#### KOHO HLADÁME:

ÚSO vzdelanie s maturitou – elektrotechnický odbor, 2 roky praxe v oblasti elektrotechniky, platná vyhláška 508/2009 Z. z. §21 - elektrotechnik.

\* maximálna hrubá mesačná mzda na inzerovanej pozícii po adaptácii a zaškolení, vrátane odmien a príplátkov

Pracovné ponuky nájdete na adrese:



[www.seas.sk/jobs](http://www.seas.sk/jobs)

# VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE



## Voľte 23

### ZASTAVÍME NEZMYSLY EURÓPSKEJ ÚNIE:

- Zákaz automobilov so spaľovacími motormi?
- Zákaz plynových kotlov?
- Zbúranie alebo prestavba domov, ktoré nevyhovujú štandardom EÚ?

## TO NEDOPUSTÍME!

# 1

**Branislav  
Becík**



Objednávateľ: HLAS - sociálna demokracia, Lazaretská 2400/15, 811 08 Bratislava, IČO: 53258070  
Dodávateľ: Creo advertising, s. r. o., Žitkova 7801/15, 811 02 Bratislava, IČO: 51280299



**NOSTALGIA**  
POHREBNÁ SLUŽBA  
ZLATÉ MORAVCE

KOMPLETNÉ  
POHREBNÉ SLUŽBY

NEPRETRŽITE  
☎ 0907 789 124

Bernolákova 15  
Zlaté Moravce  
(oproti nemocnici)

www.nostalgiazm.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



**HNUTIE  
SLOVENSKO**



**Dobiaš s.r.o.** voda - plyn - kúrenie

**VÝKOPOVÉ PRÁCE  
MINIBAGROM**

0949 064 829

**Predaj mladých  
nosníc**

7-týždňové vysokožnáškové  
mládky plemeno DOMINANT

5 €/ks Predaj kŕmnych  
zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

**OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME**  
Dovoz priamo na adresu

0940 658 399  
0905 355 145

Farma Frajkovci: 160 Velčice  
frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

**DOVOZ NA ADRESU**

18 týž. mládky,  
brojlerové kuriatka  
www.hydinashop.sk  
0944 842 953

**OREZÁVANIE A  
VÝRUB STROMOV**  
v ťažko dostupných  
a priestorovo  
obmedzených  
miestach.

Tel.: 0902 593 835

Palivové drevo Zl. Moravce  
WoodMania s.r.o.

- Štiepané palivové drevo
- Vlákňinové palivové drevo
- Metrovica
- Podpalový sortiment
- Služby v lesníctve
- Kamiónová doprava
- Ťažba dreva
- Služby

0948 914 451 / 0904 340 886

**KÚRENIE - VODA - PLYN  
KRTKOVANIE KANALIZÁCIE**

- montáž kotlov, kúrení, vodovodov
- rozvody plynu, čistenie kanalizácie
- montáž, servis, dodávka materiálu

**0905 398 652**

**9 ŽIVOTY  
NIE PROFITY**

socialisti.sk

Lucia  
**Hubinská**

Objednávateľ: Socialisti.sk, Štefánikova tr. 44, 94901 Nitra, IČO/52659071  
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO/36 252 417

**HERMÉ**  
flowers

Rezané a črepníkové kvety  
Kytice, vence  
Bytové dekorácie  
Vino **TAJNA**

f HERMÉ flowers  
HERMÉ flowers

☎ 0918 746 672

Továrenská 1384/34, Zlaté Moravce

**DREVO  
EXPRESS**

Štiepané tvrdé drevo, dĺžka polienok  
33 cm - 50 cm (+- 3cm)

Cena 65€/pms (bez dopravy)  
Cena za 6pms z dopravou -  
(Zlaté Moravce a okolie do 10 km) 400,- €  
Cena za 10pms z dopravou -  
(Zlaté Moravce a okolie do 10 km) 640,- €  
Cena za 6pms z dopravou -  
(okruh od Zlatých Moraviec 11 km do 25km) 440,- €  
Cena za 10pms z dopravou -  
(okruh od Zlatých Moraviec 11 km do 25km) 685,- €

V ponuke aj ukladané drevo, metrovica  
a vlákňina v dĺžkach.

☎ 0911 041 654

**Recyklácia a vyradenie  
vozidla z evidencie**

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

Akcia na šrotovné - platíme 30 € za auto  
Odvoz auta zadarmo  
Velčice 301

Už nemusíte chodiť na dopravný inšpektorát,  
my všetko odhlásime za Vás.

**0915 261 120**

**POPÍL TO s.r.o.**

Vám ponúka:

- opíľovanie a vypíľovanie stromov
- práce horolezeckou technikou - výškové práce
- práce vysokozdvížnými plošinami
- spilovanie rizikových stromov
- kosenie záhrad
- mulčovanie a štiepkovanie
- frézovanie príov

Zabezpečíme  
odvoz a dovoz vlastným  
kontajnerovým  
vozidlom!

**0905 244 214**  
www.popilto.sk

**ŽALÚZIE SIETE**

OPRAVA  
plastových  
**OKIEN, DVERÍ**

VÝMENA  
**IZOLAČNÉHO SKLA**

☎ 0940 765 888

**SLZA**

KOMPLETNÉ POHREBNÉ SLUŽBY  
NEPRETRŽITE

ZLATÉ MORAVCE a okolie  
0905 349 039  
ul. J. Kráľa 31 ( za hlavnou poštou )

VRÁBLE a okolie  
0907 696 577  
Cintorínska 1274 (Dom smútku)

www.slza.eu  
slza@slza.eu



Bezplatný týždenník

**ZLATOMORAVSKO**

EV 6231/24

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

Ročník I, Vydanie 5, týždeň 22/2024.

Redakcia: Coborího 9,  
**NITRA**  
nitriansko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Veronika Baumajsterová 0910 851 307  
baumajsterova@regionpress.sk  
Alena Valašková 0910 455 919  
valasekova@regionpress.sk  
www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk



**DISTRIBÚCIA (20.930 domácností)**

**Každý týždeň:**  
Zlaté Moravce, Vrábľe, Čaradice, Červený Hrádok, Čierne Kľačany, Hostie, Hostovec, Choča, Jedľové Kostolany, Ladice, Lovce, Mačhulince, Manžovce, Martin nad Žitavou, Neverice, Nevidzany, Nová Ves nad Žitavou, Obyce, Skýcov, Slažany, Slepčany, Tesárske Mlyňany, Topoľčianky, Veľčice, Veľké Vozokany, Vieska nad Žitavou, Vrábľe, Volkovce, Žikava, Žitavany, Beladice, Tekovské Nemce, Nemčiny

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	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO
GA	34.390	GALANTSKO-ŠALANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO
LV	30.580	LEVICKO
MA	29.680	MALACKO
NR	54.170	NITRIANSKO
NZ	35.050	NOVOZÁMCKO
PK	22.970	PEZINSKO
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY
SC	35.420	SENECKO
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO
TO	41.930	TOPOĽČIANSKO-PE-BN
TN	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TT	49.930	TRNAVSKO
ZM	20.930	ZLATOMORAVSKO

**Stredné Slovensko**

BB	56.200	BANSKOBYSTRICKO-BR
KY	29.300	KYSUCKO-CA-KM
LI	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK
LC	30.860	LUČENECKO-VK-PT
MT	38.570	MARTINSKO-TR
OR	34.980	ORAVSKO-DIK-NO-TS
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU
PD	40.150	PRIEVIDSKO
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA
ZH	26.880	ŽIARSKO-ZC-BŠ
ZI	50.780	ŽILINSKO-BY

**Východné Slovensko**

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

**Kolektívna imunita**

O kolektívnej imunite počúvame posledné roky pomerne často. O čo ide a ako kolektívna imunita funguje, informovali v uplynulých dňoch na sociálnej sieti odborníci zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv.

„Kolektívna imunita znižuje riziko šírenia chorôb. Ako už napovedá jej názov, pred infekčnými chorobami chráni nielen jednotlivca, ale aj jeho okolie – rodinných príslušníkov, priateľov, spolužiakov, kolegov či susedov. Kolektívnu imunitu dosiahneme, keď väčšina populácie získava odolnosť voči infekčnej chorobe buď prirodzene, alebo očkovaním,“ približujú odborníci a dodávajú, že kolektívna imunita funguje na jednoduchom princípe – čím vyšší je podiel imúnnych jedincov v skupine (kolektíve), tým menšia je pravdepodobnosť, že zdravé neimunizované osoby prídu do kontaktu s infekčným jedincem. Výrazne sa tým znižuje pravdepodobnosť, že sa daná choroba rozšíri.

**Chrání rizikové skupiny**

„Kolektívna imunita nepriamo chráni aj rizikové skupiny, napríklad malé deti, seniorov, ľudí s oslabeným

imunitným systémom, pacientov s rakovinou či ľudí, ktorí nemôžu byť zaočkovaní zo zdravotných dôvodov - napríklad z dôvodu alergie na niektorú zložku vakcíny,“ objasňujú odborníci a tiež hovoria, že okrem zdravotných benefitov kolektívna imunita prospieva aj k zníženiu sociálneho, psychologického a finančného zataženia obyvateľov i štátnych systémov a znižuje tlak na zdravotníctvo a sociálnu starostlivosť.

**Pozor**

„Kolektívna imunita nechráni pred všetkými infekčnými ochoreniami. Príkladom je tetanus, ktorý sa vyskytuje v dôsledku poranenia alebo uhryznutia psom, respektíve mačkou. Ochrana pred tetanom dokáže poskytnúť iba očkovanie,“ uzatvárajú odborníci.



» ren  
foto autor JerzyGorecki pixabay

**Samozber jahôd**

Žabokreky n/Nitrou (okres Partizánske) za čerp. stanicou GAS

**cena**  
**3,00€/kg**



**Samozber hrachu**  
**3€/kg**

**Po.-So. 7.00-18.00** **Tel.: 0918 913 273**  
**0905 216 354**

Začínáme už čoskoro. Aktuálne informácie na:  
facebooku **jahodyzabokreky** a na **www.samozberjahod.sk**

**ŠTIEPANÉ A PALIVOVÉ DREVO**  
DĹŽKY 25 30 40 A 50 CM  
☎ 0904 408 280

**STAVEBNÉ REZIVO**  
HRANOLY, FOŠNE, DOSKY, LATY  
TATRANSKÝ PROFIL, OSB DOSKY  
STOLÁRSKE REZIVO, REALIZÁCIA KROVOV  
☎ 0949 629 235

**NÁKLADNÁ PREPRAVA, AUTO S HYDRAULICKOU RUKOU**  
DOVOZ STAVEBNÉHO MATERIÁLU  
KAMEŇ, DREVO, ZEM  
PRÁCE S 3T MINIBAROM + PODNY VRTÁK  
PRENÁJOM KONTAJNEROV  
REALIZÁCIA ZÁMKOVEJ DLAŽBY NA KÚČ  
☎ 0904 427 271

**ZASKLIEVANIE OKNÁ**  
• ZAKRYTIE BALKÓNŮV ROLETAMI  
• ZASKLIEVANIE LODŽIÍ  
• ŽALÚZIE • SIETKY • PLASTOVÉ OKNÁ  
• OPRAVA VONKAJŠÍCH ROLIET  
• SERVIS PLASTOVÝCH OKIEN  
NÍZKE CENY 0905 365 682  
talasova.z@zoznam.sk  
AF TRADE pobočka Čifáre 42/34  
KVALITNÁ A RÝCHLA PRÁCA

**ZENIT**  
**JARNÁ AKCIA**  
30%  
10%  
Exolon® Ultralight 2/10 číra 9,50 €/m<sup>2</sup>  
Frost 2/10 číra 10,73 €/m<sup>2</sup>  
ROZVOZ PO CELEJ SR!  
Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk  
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk  
WWW.ZENITSK.SK

**KANÁL SERVIS**  
RÝCHLO | ČISTO | SPOLAHLIVO | NONSTOP  
**KRTKOVANIE**  
ČISTENIE KANALIZÁCIÍ  
BEZVÝKOPOVÉ OPRAVY  
MONITORING KAMEROU  
rýchly zásah za najlepšie ceny  
DOPRAVA ZDARMA  
0907 652 710  
www.kanalservis.sk

**HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA**  
**NEPREHLIADNITE AKCIA**  
Mládky pred znáškou BOVANS BROWN za bezkonkurenčnú cenu  
0905 551 499 • 031/781 15 63  
www.hydinarskafarma.sk

Kúpim králičie kože do 1€/ks.  
Staré perie  
0908 611 157

**PREDAJ MALEJ HYDINY**  
AKCIA za bezkonkurenčnú cenu  
19 týždňové mládky 10,00 €/kus  
5 týždňové husokačky 5,00 €/kus  
5 týždňové kačky 5,00 €/kus  
0905 745 006 • 0903 944 151 TURÁ - bývalé PD



## Zakladáme kompostovisko

Kompostovisko sa v posledných rokoch stalo súčasťou nejednej slovenskej záhrady. Vytvorí si ho však môžete dokonca aj na balkóne bytu či terase. Jeho výhodou je, že sa vďaka nemu zbavíte organického odpadu z domácností aj záhrady a tiež získate vlastné kvalitné bio hnojivo.

Kompostovisko si môžete založiť kedykoľvek počas roka. Skôr ako sa pustíte do jeho výstavby, nájdite mu vhodné miesto, najlepšie v polotieni niekde v kúte záhrady. Použití na tento účel môžete kompostér, alebo si ho vytvoriť svojpomocne.

### Ako na to?

Označte si miesto, kde chcete kompostovisko založiť a tam odkopte asi 15 cm zeminy. Následne položte drenáž, ktorou by mal byť v prípade hlinitej pôdy piesok, v prípade piesčitej pôdy hlinitého písku. Vytvorte spodnú vrstvu kompostoviska pozostávajúcu z posekaných konárov a potom ukladajte striedavo vrstvy zeleného materiálu, ktorým môže byť odpad z ovocia a zeleniny, usadenina kávy, čajové vrecúška, rastliny či pokosená tráva (tú však najskôr nechajte trochu preschnúť) a hnedého odpadu, kam sa počíta suché listie, štiepka, piliny, slama, kartón či drevený popol (pozor nie popol z uhlia). Vrstvy striedajte v pomere 2:1. Dbajte na to, aby kompostovisko ne-

prekročilo výšku 1,50 m. Na jeho zakrytie použite ochrannú vrstvu vytvorenú z listia, slamy alebo pokosenej trávy. Niektorí odborníci odporúčajú vždy na jar kompost poprevracať a to tak, že budete pri obracaní ukladať materiál z kraja do vnútra kompostoviska a vnútorný smerom von. Hotový kompost by mal pripomínať tmavú hnedastú hmotu, z ktorej by však nemal byť cítiť zápach hnoja, ale vôňa čerstvo rozrytej záhradnej pôdy.

**Pozor:** Do kompostoviska nepridávajte semenaté buriny ani korene rýchlo sa šíriacich burín. Rovnako tam nepatrí záhradný odpad napadnutý chorobami alebo plesňou či rastliny, ktoré boli ošetrené insekticídmi.

**Náš tip:** Ak začne kompost zapáchať pridajte doň hnedý odpad. Ak sa vám bude javiť príliš suchý, pridajte zelený odpad a trochu vody.



» ren  
Ilustračné foto. zdroj foto Antrianis pixabay

## SAMOZBER JAHÔD

V NÁVOJOVCIACH PRI PARTIZÁNSKOM

AKCIA! 2,90€/kg

pred príchodom si overte  
dostupnosť na číslach:

0903 767 190

0903 752 433

0902 982 120

Otvorené 7 dní v týždni  
7:00 - 18:00

Aktuálnu situáciu zistíte na [www.jahodynavojovce.sk](http://www.jahodynavojovce.sk) alebo na [f fructopsk](https://www.facebook.com/fructopsk)

[www.kupelne-benat.sk](http://www.kupelne-benat.sk)

## KÚPEĽŇOVÉ ŠTÚDIO

### Benat centrum

TEHELNÁ 4, ZLATÉ MORAVCE  
0948 949 101

# 5. HUDOBNÁ JAR

v Zlatých Moravciach

Pod záštitou primátora mesta Zlatých Moraviec: PaedDr. Dušana Husara

## PAPER MOON TRIO

9. jún 2024 16:00

Park Janka Kráľa Zl. Moravce/ v MSKŠ ak bude pršať

Kristína Uhlíková - husle, spev  
Barbora Medeková - ukulele, banjolele, spev  
Andrea Kružliaková - gitara, spev



- Realizované s finančnou podporou Testa Zlaté Moravce
- Realizované s finančnou podporou IISG
- V spolupráci s Testom Zlaté Moravce

vstupné dobrovoľné  
[www.musicacordis.sk](http://www.musicacordis.sk)





## Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

» KÚPIM STARÉ AUTO aj bez STK 0918384828

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie .tel.0908 532 682

11 HOBBY A ŠPORT

» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124

» ODKUPIM STARE MINCE BANKOVKY OBRAZY A INE 0903868361

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Kúpim stare Československe hračky a vzduchovku Slavia 0905651837

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

» 54MUZ HLADA ZENU DO 60r.NA ZOZNAMENIE. 0915458419.

## Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RP medzera ZM medzera číslo rubriky medzera Text inzerátu

Príklad:  
RP ZM 12 Predám kočík,  
0987 654 321.

Riadková inzercia realit 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 operátorov O2 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 novinách, ZM zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

## Diskusie áno, kampaň nie

V súvislosti s blížiacimi sa voľbami do Európskeho parlamentu ministerstvo školstva opätovne upozorňuje, že politické kampane na školách sú v rozpore so zákonom. Diskusie o veciach verejných aj o politike sú vítanou súčasťou výchovy a vzdelávania žiakov, ale musia sa vyhnúť akejkoľvek forme propagácie politických strán alebo kandidátov.

„Podľa § 151 ods. 2 školského zákona je v školách zakázaná činnosť politických strán a ich propagácia. Cieľom tohto ustanovenia je zabezpečiť ideologickú neutralitu výchovy a vzdelávania. Neutralita znamená, že školské prostredie nesmie byť využívané na presadzovanie konkrétnych politických názorov alebo propagácie politických subjektov,“ informoval rezort školstva.

### Politická propagácia je neprípustná

Politická propagácia je systematická forma presvedčania, ktorej cieľom je ovplyvňovať názory a postoje cieľového publika na ideologické alebo politické účely. Takéto aktivity sú v školách neprípustné, pretože môžu narušovať proces kritického myslenia a nezávislej analýzy žiakov. „Školy zohrávajú kľúčovú úlohu pri budovaní pluralitnej a demokratickej občianskej spoločnosti. Diskusie o politike, ktoré sú politicky neutrálne a bez propagácie konkrétnych strán a kandidátov, sú vítané a môžu prispieť k rozvoju občianskej gramotnosti a kritického mys-

lenia žiakov. Politici sa však musia zdržať kampaňovania, obzvlášť v citlivom období pred voľbami,“ uviedol minister školstva Tomáš Drucker.

### Neutrálna diskusia

Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže SR považuje za žiaduce, aby sa žiaci stretávali s osobami, ktoré formujú verejné dianie, ale vždy je nutné zabezpečiť, aby stretnutia zostali v rovine neutrálnej diskusie. Zároveň pripomína, že aj tretie strany, ako neziskové organizácie alebo iné externé subjekty, musia dodržiavať princíp apolitickosti pri organizovaní prednášok a distribúcií vzdelávacích materiálov na školách. „Aktivity, ktoré majú za cieľ politické ovplyvňovanie žiakov bez zaručenia plurality názorov, sú neprípustné. Rezort školstva sa zaväzuje pokračovať v ochrane neutrality školského prostredia a podporovať vzdelávacie aktivity, ktoré prispievajú k rozvoju kritického myslenia a občianskej zodpovednosti mladých ľudí,“ uzatvára rezort školstva.



» ren

zdroj foto LeeJeongSoo pixabay

**PLOCHÉ STRECHY**  
0905 662 229

**ODKÚPIM STARÉ VECI**  
LP platne, hračky, knihy, fotoaparáty, vianočné ozdoby, starý nábytok a iné 0904 046 416

Mám záujem o RD v okolí ZM, Vrábľov alebo o byt v tejto lokalite - 0907 147 430

**climax**  
SUNSCREENS

**Majte tienenie pod kontrolou**  
ŽALÚZIE • SCREENY • PERGOLY [climax.cz](http://climax.cz)

AUTORIZOVANÝ PARTNER CLIMAX



**ZC ŽALÚZIE CIBULA**

PD, Duklianska 2  
0915 865 543

PE, Uhrecká 23  
038 740 14 60

[www.zaluzie-cibula.sk](http://www.zaluzie-cibula.sk)

**MJ KAMEN s.r.o.**

Žulové pomníky z prvotriedneho prírodného materiálu za najlepšie ceny v regióne

Bezplatná obhliadka a nacenenie  
Kompletné vyhotovenie diela **Zľava 15%** pri žulových kompletoch

Pieskované písmo **zdarma** pri kompletnej realizácii

Janka Kráľ'a 65, Zlaté Moravce (vedľa cukrárne Bali)  
[www.mjkamensro.sk](http://www.mjkamensro.sk) **MJ-KAMENARSTVO**  
0948 381 424 [mjkamensro@gmail.com](mailto:mjkamensro@gmail.com)

**HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA**  
**PONÚKA NA PREDAJ: (PRI GALANTE)**

KURIČKY NOSIVÉ RÔZNEJ FARBY 8-12-15-18 TÝŽ  
BROJLEROVÉ KAČICE 1-14 DŇOVÉ  
MULARD KAČICE - KÁČERE 1-14 DŇOVÉ  
HÚSATÁ LANDESKÉ MORKY BIELE BIG-6  
BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM  
MULARD KAČICE A KÁČERE NA VÝKRM  
PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI  
0905 551 499 • 031/781 15 63 • [WWW.HYDINARSKAFARMA.SK](http://WWW.HYDINARSKAFARMA.SK)  
HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA  
**ROZVOZ ZABEZPEČÍME**

**Frézovanie a vložkovanie**  
**KOMÍNOV** frézovanie od 15€/m  
- frézovanie 1 m - 15 €  
- vložkovanie, certifikovaný žiaruvzdorný materiál  
- zľava 35% na materiál  
- obhliadka zdarma, dohoda istá  
0911 322 495, 0907 362 202, [frezovanievložkovanie@gmail.com](mailto:frezovanievložkovanie@gmail.com)

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE** od 15€/bm  
**REKONŠTRUKCIA KOMÍNOV**  
SLOVENSKÝ CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA na materiál 40%**  
- PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMÍNOV  
- ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMÍNOV  
OBHLIADKA KOMÍNOV **ZDARMA**  
0948 012 507 • [www.profikominy.sk](http://www.profikominy.sk)

**• ROLETY A ŽALÚZIE**  
**• PRESKLENIE BALKÓNOV**

17% ZĽAVA

0944 114 930  
[www.afttrade.sk](http://www.afttrade.sk) [info@afttrade.sk](mailto:info@afttrade.sk)  
AF TRADE SLOVAKIA s.r.o.

**PLASTOVÉ A HLINÍKOVÉ ROLETY**  
PRE VAŠE: OKNO BALKÓN ALTÁNOK  
[ladislavgergo@gmail.com](mailto:ladislavgergo@gmail.com)  
**0949 591 589**  
DODANIE A MONTÁŽ DO DVOCH TÝŽDŇOV

**MÁTE VLHKÝ DOM?**  
- podrezávanie -20%  
- chemická injektáž **STOP VODA**  
100% odstránenie vlhkosti  
[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) Tel.: 0908 124 331

**6. jún 1944** Výročia a udalosti  
**vylozenie v Normandii**


**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 šírenému 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



## Mandľové, kokosové aj ovsené

# Rastlinné mlieka si vyrobíte hravo aj doma

Ovsené, mandľové či kokosové – ktoré z nich si vyberiete? Rastlinné mlieka sú vhodnou voľbou nielen pre ľudí trpiacich alergiou na bielkovinu kravského mlieka, či vegánov, ale pre všetkých, ktorí si chcú spestriť svoj jedálny lístok. A hoci ich dnes už bez problémov zakúpite vo väčšine predajní s potravinami, zvládnete si ich jednoducho a rýchlo vyrobiť aj doma.

Použitie rastlinných mliek je veľmi všestranné. Dajú sa piť samotné, pripravovať z nich môžete tiež rôzne nápoje, koktaily či smoothie, ale skvelé sú aj do polievok, omáčok či do kaší. Na ich výrobu budete okrem rastlinnej zložky potrebovať kvalitný mixér, vodu a husté plátno, prípadne sitko.

### Mandľové mlieko

Jeden hrnček lúpaných mandlí cez noc namočí do vody. Ráno sceďte, potom vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj mandľovú drť. Tú môžete použiť na výrobu domácej mandľovej nátierky či ako prísadu pri pečení koláčov.

**Náš tip:** Ovocné smoothie s mandľovým mliekom

**Suroviny:** 1/2 hrnčeka mandľového mlieka, 1 banán, 1/2 hrnčeka ananásu, 1/2 hrnčeka manga, 1/2 hrnčeka jahôd

**Postup:** Všetko ovocie očistíme, nakrájame na menšie kúsky a vložíme do mixéra. Zalejeme mandľovým mliekom a dôkladne rozmixujeme na hladké smoothie. Prelejeme ho do vyššieho pohára a ihneď podávame.

### Kokosové mlieko

Dva hrnčeky strúhaného kokosu vložte do mixéra, pridajte štyri hrnčeky horúcej, nie však vriacej vody a rozmixujte dohladka. Precedte cez plátno, prípadne sitko. Získate tak nielen mlieko, ale aj kokosovú drť. Tú môžete použiť pri pečení ako prísadu do koláčov.

**Náš tip:** Kaša s kokosovým mliekom

**Suroviny:** 100 g ovsených vločiek, 200 ml vody, 200 ml kokosového mlieka, 1/2 PL medu, orechy a ovocie podľa chuti

**Postup:** Vločky dáme variť do vody. Keď sa časť vody odparí, prilejeme kokosové mlieko, necháme zovrieť a varíme za stáleho miešania na miernom ohni kým nezískame kašu požadovanej konzistencie. Na záver ochutíme medom a ozdóbime ovocím, prípadne nasekanými orechmi.



Ilustračné foto.

zdroj foto Imoflow pixabay

### Zmrzlina s kokosovým mliekom

**Suroviny:** zrelé mango, banán, kokosové mlieko

**Postup:** Mango ošúpeme, vykôstkuje a nakrájame na kocky, banán nakrájame na plátky. Takto pripravené ovocie dáme do vrecka a vložíme do mrazničky.

Na druhý deň zmrazené ovocie vyberieme, dáme do mixéra a počas mixovania pridávame vychladené kokosové mlieko podľa toho, akú konzistenciu zmrzliny chceme dosiahnuť.

### Ovsené mlieko

**Postup:** 100g jemných ovsených vločiek nasypete do mixéra, zalejte štyrmi hrnčkami studenej vody a nechajte pol hodiny rozmočiť. Následne mixujte asi štyri minúty dohladka.

Po príprave mlieka ho ihneď skonzumujeme alebo uchováme v uzavretej nádobe v chladničke najviac do druhého dňa.

» ren

**OBNOVA STRIECH**  
ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,  
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU  
bez demontáže pôvodnej krytiny

⇨ zameranie ⇨ odborné poradenstvo  
⇨ cenová kalkulácia ZDARMA!!!

**NON STOP - 0944 720 932**

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

slovenská firma  
ZÁRUKA 25 ROKOV

**CISTENIE HROBOV**  
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

Dosekávacie písma  
Dátum 100 €, inak 10 €/znak  
Obnova písma 1,30 €/znak

Ing. Miroslav Greisiger  
0940 653 651, 0919 205 521  
www.greisiger.sk

AKCIA do 30.6.2024!!

**IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH**  
Obhliadka a cenová ponuka zdarma.

**0904 005 299**

**čujte.sk**  
Linka pomoci pre deti  
www.cujte.sk

**INZERCIA**  
0910 851 307

**eko** Letná AKCIA  
na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava v rámci celej SR ZDARMA

✦ Bukové brikety	✦ Smrekové peletky A1	✦ Drevo v kletke
960 kg / -285€ <b>252€</b>	1005 kg / -310€ <b>292€</b>	1 prm / <b>172€</b>
600 kg / -285€ <b>195€</b>	780 kg / -265€ <b>249€</b>	1,7 prm / <b>210€</b>

**OBJEDNAJTE: 0918 348 999**  
www.ekomax.sk info@ekomax.sk Akcia platí do vyčerpania zásob

**f SLEDUJ NÁS**

**FB/ ZLATOMORAVSKO**



## Pridajte si do jedálnička vlákninu

Vláknina je významná zložka potravy. Je veľmi dôležitá pre náš organizmus a prospieva celkovému zdraviu. Podľa odborníkov je však jej príjem vo všeobecnej populácii nedostatočný.

**Vlákninu rozdeľujeme na dva typy** – rozpustnú a nerozpustnú vo vode. Tá nerozpustná zväčšuje po skončení trávenia objem natrávanej potravy a stolice, čím podporuje pohyby čriev a črevnú peristaltiku. Rozpustná vláknina sa vo vode rozpustí a v hrubom čreve vytvára akýsi gél. Pomáha znižovať hladinu glukózy ako aj cholesterolu v krvi.

### Účinky na zdravie

Vláknina má vplyv na látkovú premenu a činnosť tráviaceho systému. Podporuje činnosť žalúdka aj čriev – zlepšuje trávenie a pomáha pri vyprázdňovaní. Výrazne znižuje hladiny cholesterolu v krvi a znižuje riziko vzniku srdcovocievnych ochorení. „Jej príjem je vo všeobecnej populácii nedostatočný, väčšina ľudí by preto mala aktívne dbať na pravidelnú zväšujúcu konzumáciu celozrnných obilnín, ovocia a zeleniny,“ hovoria odborníci z Úradu verejného zdravotníctva SR

na sociálnej sieti, pričom odporúčajú prijať denne 25 až 35 gramov rozpustnej a nerozpustnej vlákniny. Obilniny, ovocie a zelenina by mali podľa nich tvoriť vyše polovicu nášho denného jedálnička.

### Potraviny obsahujúce vlákninu

Dobrym zdrojom vlákniny sú napríklad strukoviny - fazuľa, hrach, cicer, šošovica, ďalej kapusta, kel, mrkva, sója, jablká a hrušky, zemiaky - najmä so šupkou, sušené ovocie - figy, slivky, ale aj bobuľové ovocie - čučoriedky, maliny, jahody, rovnako aj pomaranč, brokolica, orechy a semená. „Obilniny sa snažte jedať v čo najviac prirodzenej celozrnnnej podobe - ovsené vločky, nelúpaná ryža, celozrnné pečivo alebo celozrnné cestoviny,“ radia odborníci.



» **ren**

zdroj foto RitaE pixabay

POHRONSKÉ MUZEUM NOVÁ BAŇA | BANICKE MUZEUM V ROŽNAVE | 10. 5. – 8. 9. 2024

ORGANIZÁCIA SAMOSPRÁVNOSTI ŽILINSKEHO SAMOSPRÁVNIVEHO KRAJA | ORGANIZÁCIA KOŠICKÉHO SAMOSPRÁVNIVEHO KRAJA

POZYVAJU NA VYSTAVU

# KOŽA A KOŽUŠINA

## Od úžitku k luxusu

OCTOBER – MAJ  
Pondelok – Piatok, Nedeľa: 9:00 – 17:00

JUN – SEPTEMBER  
Pondelok – Piatok, Nedeľa: 10:00 – 18:00

POHRONSKÉ MUZEUM  
Bemoláková 20/2  
968 01 Nová Baňa | www.pohronskomuzeum.sk



**11. jún 1881**

bolo otvorené **Národné divadlo v Prahe** premiérou Libuše od Bedřicha Smetanu

### Výročia a udalosti

doctor optic

# MERANIE ZADARMO ZRAKU

JANKA KRÁČA 6 ZLATÉ MORAVCE

## DOVOLENKA SA BLÍŽI

### SLNEČNÉ DIOPTRICKÉ OKULIARE ZA 89 EUR

#### -40% NA SAMOZAFARBOVACIE SKLÁ

POLARIZOVANÉ SLNEČNÉ OKULIARE UŽ ZA 39 EUR

## IBA 3.-9. JÚNA

OPTIKADROPTIK | DR.OPTIK\_SK | WWW.DROPTIC.SK

# Smolenická aj Krupanská fčela Bezplatná kyvadlová doprava pre turistov

Ak sa chystáte na výlet do Smoleníc či Dolnej Krupovej, tak využít môžete bezplatnú kyvadlovú dopravu. Autobus vás odvezie k pamiatkam aj na najväčšie podujatia v týchto obciach a ich okolí.

Kyvadlový autobus funguje na princípe „vystúp-nastúp,“ čo umožňuje cestujúcim nastúpiť na ktorejkoľvek označenej zastávke, vystúpiť a pozrieť si atrakcie. Výhodou je flexibilné pokračovanie v jazde bez potreby zakúpenia cestovných lístkov. „Snažíme sa prispievať k ekologickejšej preprave návštevníkov regiónu, zároveň je to ideálna príležitosť cestovať za krásami regiónu zdarma,“ uvádza Agáta Mikulová, výkonná riaditeľka Krajskej organizácie cestovného ruchu Trnavský kraj a dodáva, že „cieľom je aj rozptýliť návštevníkov v destinácii Smolenice, tak, aby si každý užil zaujímavé miesta v nepreplnenom prostredí.“

## V Smoleniciach so Smolenickou fčelou

Obec Smolenice patrí každoročne k tým najvyhľadávanejším lokalitám v okolí Trnavy. Ukrýva niekoľko lákadiel najmä pre rodiny s deťmi alebo aktívnych ľudí. Majú možnosť navští-

viť jaskyňu Driny - jedinú sprístupnenú jaskyňu na západnom Slovensku, Smolenický zámok, kedysi sídlo rodiny Pálffyovcov, náučný chodník hradiskom Molpír, edukatívne medovinárstvo alebo okolitú prírodu s turistickými trasami a cyklochodníkmi. Návštevníkom počas ich výletov pomôže v letných mesiacoch (júl – august) s prepravou kyvadlová doprava s názvom Smolenická fčela. Tá bude premávať každý víkend a zabezpečí spojenie od železničnej stanice, k medovinárstvu a cez centrum obce až k jaskyni Driny. „Prázdninové jazdy začnú vždy v sobotu a nedeľu o 10.10 h. Smolenická fčela vyrazí zo železničnej stanice v Smoleniciach, zastaví pri areáli medovinárstva a v centre Smoleníc. Cieľová zastávka bude parkovisko Jahodník pri jaskyni Driny,“ upesnil Alexander Prostinák, riaditeľ OOCR Trnava Tourism.

Smolenická fčela prepraví okrem letných mesiacov návštevníkov aj počas najväčších podujatí:

**8. jún:** Pálffyho slávnosti vína

**15. jún:** Cesta rozprávkovým lesom

**19. október:** Nočný Medokvas

**30. november – 22. december:** Svetlo noci Vianočnej



Ilustračné foto.

zdroj foto: **Región Trnava, Obec Smolenice, Včelco**

## Krupanská fčela v Dolnej Krupovej

Počas veľkých podujatí v Dolnej Krupovej bude návštevníkom k dispozícii bezplatná doprava s názvom Krupanská fčela. Autobus bude premávať zo železničnej stanice v Trnave do obce Dolná Krupá a naspäť. „Krupanská fčela uľahčí návštevu najväčších podujatí a skrytých architektonických a prírodných klenotov, ktoré sa v obci nachádzajú. Kyvadlová doprava návštevníkom poskytuje možnosť vyraziť

na výlet bez potreby osobného auta,“ dodáva Alexander Prostinák.

Prehľad akcií v Dolnej Krupovej, kedy bude premávať Krupanská fčela:

**1. jún:** Otvorenie ružiarskej sezóny

**29. jún:** Letný Medolandiafest

**7. september:** Rozárium hudby

**21. september:** Jesenný Medolandiafest

**12. október:** Medobranie Dolná Krupá

» ren



## SPRÁVNY KROK PRE VAŠU REKLAMU

TLAČ ZA NAJLEPŠIE CENY  
DORUČOVANIE LETÁKOV  
TVORBA WEBSTRÁNKY  
ONLINE GOOGLE FACEBOOK  
RETARGETING REMARKETING

 regionpress.sk



baumajsterova@regionpress.sk



## Kvitne voňavá baza

Baza čierna rastie najmä na vlhších miestach, na lúkach, 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 čierne-fialové. 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 mierneni bolesti a opuchov. Antokyaníny taktiež pomáhajú pri prevencii srdcovo-cievnych chorôb. Baza má laxatívne účinky a tým môže pomáhať pri liečbe zápchy, 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 spracovať 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. Bylina 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 rozsekať. 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 a priedušiek.

### Tymianový sirup

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

**Takto sa to podarí:** Vodu privedte 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 svojim lekárom.

» ren



# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

**MÁTE  
VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injeckáž

**ZĽAVY 20%**

**STOP**  
vlhkým múrom

**0918 671 541**

**KÚPIM PAROŽIE**

Zhody, trofeje i celé  
poľovnícke zbierky.

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

Výkup mincí  
do roku 1945

Celá SR

**0904 474 597**

vykupparoziaeu@gmail.com

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTEĽNOSTI

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

**0905 148 393**

BEZPLATNÁ UKÁZKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOHA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy  
**ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

**čujte.sk**

Čítajte nás

**www.cujte.sk**



**Auto extra**

ZLATÉ MORAVCE

UŽ OD **16.810€** s DPH

Since 1924



**7**  
7 ROKOV ZÁRUKA

+421 910 307 707

predaj-mg@autoextra.sk

TOVÁRENSKÁ 33, Zl. Moravce