

# KOMÁRŇANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 16 450 domácností



**BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ A ETERNITOVEJ STRECHY** **PRACUJEME VÝHRADNE NA ZÁKLADE ZMLUVY**

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť

**ZAMERANIE ZDARMA**  
**BEZ ZÁLOHY**  
 - prvotriedny materiál zn. Index mineral design  
 - záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

**Oprava komínu GRÁTIS**  
**0950 266 604**

**ZČAVA pre seniorov** [www.bituflex.sk](http://www.bituflex.sk)  
 Bituflexroznava@gmail.com

**HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA**  
**NEPREHLIADNITE AKCIA**

Mládky pred znáškou **BOVANS BROWN** za bezkonkurenčnú cenu

0905 551 499 • 031/781 15 63  
[www.hydinarskafarma.sk](http://www.hydinarskafarma.sk)

**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**

**AKTUÁLNE DO VYPREDANIA ZÁSOB**

**PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI**  
 0905 551 499 • 031/781 15 63 • [WWW.HYDINARSKAFARMA.SK](http://WWW.HYDINARSKAFARMA.SK)

**ROZVOZ ZABEZPEČÍME**

**MÁTE VLHKÝ DOM?**  
 - podrezávanie **-20%**  
 - chemická injektáž **STOP VODA**  
**100% odstránenie vlhkosti**

[www.akhydroizol.sk](http://www.akhydroizol.sk) **Tel.: 0908 124 331**

**Kompletné strechy, rekonštrukcie**

**Okoč**  
**tel.: 0905 746 124**

**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**

**8. jún 1600**  
 v Prahe sa konala **prvá anatomická pitva ľudského tela**, ktorú uskutočnil lekár **Ján Jesenský-Jessenius**; pitva trvala až do 12. júla 1600

**Výročia a udalosti**

**9 ŽIVOTY NIE PROFITY**

**Lucia Hubinská**

Objednávateľ: Socialisti.sk, Štefánikova tr. 44, 94801 Nitra, IČO: 52859071  
 Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO: 36 252 417

**Volné pracovné miesta v spoločnosti Edscha Velky Meder s.r.o.:**

- » **Logistika - customer servis (predaj)** - od 1250 € / mesiac a viac
- » **Programátor** - od 1600 € / mesiac a viac
- » **Submanažér kvality pre projekty** - od 2000 € / mesiac a viac
- » **Inžinier kvality (Plánovač kvality)** - od 1600 € / mesiac a viac
- » **Nákup - Zákaznícky servis** - od 1250 € / mesiac a viac
- » **Účtovníčka / Účtovník** - od 1200 € / mesiac a viac
- » **Shift leader** - od 7,39 € / hodina
- » **Elektrikár** - od 7,14 € / hodina
- » **Nastavovač** - od 6,84 € / hodina
- » **Zmenový kontrolór** - od 7,14 € / hodina
- » **Manipulant / VZV / skladník** - od 6,99 € / hodina
- » **Výrobný robotník** - 6,76 € / hodina

**Benefity:**  
 - 13. a 14. plat  
 - výkonnostný bonus 0,83 € / hod.  
 - prítomnostný bonus 0,60 € / hod.  
 - extra bonus za výkon 0,36 € / hod.  
 - príspevky na: dopravu, stravovanie, DDS  
 - vianočný bonus  
 - príspevok pri pracovnom a životnom jubileu  
 - kariérny rozvoj

**Pridaj sa k nám!**  
 Práca je na pravidelnom pracovisku: **Mostová 41, 932 01 Velký Meder**

Kontakt: tel: **+421 31 59 04 223** / e-mail: [mlesztloova@edscha.com](mailto:mlesztloova@edscha.com)

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

**ZA MIER V EURÓPE**

**VOLÍM ROZUMOM -> VOLÍM ODBORNÍKA**  
**VOLÍM SRDCOM -> VOLÍM VLASTENCA**

**KRÚŽKUJEM SMIEŠKA**  
[www.smiesko.sk](http://www.smiesko.sk)

**10 Milan SMIEŠKO**

**SMER SLOVENSKÁ SOCIÁLNA DEMOKRACIA**

**18**

Objednávateľ: SMER - sociálna demokracia, Súmráčna 3263/25, 82102, Bratislava, IČO: 31801242 Dodávateľ: Agentúra SMER, s.r.o., Súmráčna 25, 821 02, Bratislava, IČO: 35775276


**HLAS**  
 SOCIÁLNA DEMOKRACIA

# SLOVENSKO JE ZRANENÉ ZACHRÁŇME HO SPOLOČNE

## Vol'te 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 nebáť sa pomenovať aj chyby. Ale predovšetkým, slovenský národ sa nevyhnutne musí upokojiť, uzmierniť 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 sebavedomo. 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

# 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

## Bezplatný týždenník

## KOMÁRŇANSKO

EV 6234/24

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

Ročník 1, Vydanie 5, týždeň 22/2024.

Redakcia: Cobořího 9,  
NITRA  
komarnansko@regionpress.sk

## INZERCIA

Veronika Baumajsterová 0910 851 307  
baumajsterova@regionpress.sk  
Alena Valaseková 0910 455 919  
valasekova@regionpress.skwww.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.skVychádzame  
na recyklovanom  
papieri

## DISTRIBÚCIA (16.450 domácností)

Každý týždeň:  
Kolárovo, Komárno, Bohatá, HurbanovoVydavateľ nezodpovedá za obsah a  
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-  
kovou úpravou.Prasa o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny  
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

## Západné Slovensko

BV	97.240	BRATISLAVSKO	východ
BZ	106.540	BRATISLAVSKO	západ
DS	34.320	DUNAJSKOSTREDSKO	
GA	34.390	GALANTSKO-SĀLIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO	
KM	16.450	KOMÁRŇANSKO	
LV	30.580	LEVICKO	
MA	29.680	MALACKO	
NR	54.170	NITRIANSKO	
NZ	35.050	NOVOZÁMOCKO	
PK	22.970	PEZINSKO	
PN	41.870	PIEŠŤANSKO-NM-MY	
SC	35.420	SENECKO	
SE	36.750	SENIČKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLCIANSKO-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	
LC	37.270	LIPTOVSKO-LM-RK	
LI	30.860	LUČENECOKO-VK-PT	
MT	38.570	MARTINSKO-TR	
OR	34.980	ORAVSKO-DK-NO-TS	
PB	33.590	POVAŽSKO-PB-PU	
PD	40.150	PRIEVIDSKO	
ZV	38.400	ZVOLENSKO-DT-KA	
ZH	26.880	ZILANSKO-ZC-B5	
ZA	50.780	ZILANSKO-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	

## Diskusia 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 neutrálna 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

zdvoj foto LeeJeongSoo pixabay

## Zakladáme kompostovisko

Kompostovisko sa v posledných rokoch stalo súčasťou nejednej slovenskej záhrady. Vytvoriť si ho však môžete dokonca aj na balkóne bytu či terase. Jeho výhodou je, že sa vďaka nemu zbavíte organického odpadu z domácnosti 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. Použiť na tento účel môžete kompostér, alebo si ho vytvoríte svojpomocne.

## Ako na to?

Označte si miesto, kde chcete kompostovisko založiť a tam odkopete asi 15 cm zeminy. Následne položte drenáž, ktorou by mal byť v prípade hlinitej pôdy piesok, v prípade piesčitej pôdy hlinitá pôda. 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 uhlika). Vrstvy striedajte v pomere 2:1. Dbajte na to, aby kompostovisko ne-

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

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

15 HĽADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

Chcete si  
podať  
inzerát?Pošlite SMS na číslo  
8866 v tvare:  
RPmedzera KM medzera  
Číslo rubrikymedzera Text  
inzerátuPríklad:  
RP KM 12 Predám kočík,  
0987 654 321.Riadková inzercia realít  
je od 26.10.2023 zrušená,  
inzerát si môžete podať  
len cez www.mojinzerat.skSpätanou SMS vám potvrdíme  
prijatie inzerátu a jeho cenu,  
ktorú vám vylučíme 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, KM zmeňte za skratku  
novín, ktorú nájdete v tiráži.  
Službu PlatbaMobilom.sk tech-  
nicky zabezpečuje ELET, s.r.o.

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE  
KOMÍNŮV**  
stavba komínov, krbov, pecí  
www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

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

**f**  
**SLEDUJ  
NÁS**  
FB / KOMÁRŇANSKO

## 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. Kvety 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



113,00€

Gucci Guilty  
Parfumovaná voda 50 ml

Demro.sk



109,99€

PHILIPS OneBlade PRO  
360 PP

Demro.sk



979,00€

Kávovar JURA E6 Piano  
Black (EC)

Domkavy.sk



49,99€

Silvercrest® Stolný  
miniventilátor

Lidl.sk



14,90€

Musetti zrnková káva  
Gentile - 500g

Domkavy.sk



365,00€

Umývačka riadu Whirlpool  
WIC 3C26F

ZlavneneSpotrebice.sk



39,51€

Bazén Bestway®, nafukovací,  
bez prísl., 305x76 cm

Profitent.sk



229,00€  
~~289,00€~~

-21%

Grillmeister Plynový gril  
3 + 1

Lidl.sk



459,00€

Akukosačka HUSQVARNA  
LC 137L

zakovsky.sk



39,99€

FLORINA hranatá rajnica NELIO,  
4L

Kuchyňovo.sk



20,90€

Žiarovka LEDVANCE® SMART+  
WIFI, RGB, GU10

ZEPA.sk



59,99€

Topmove® Príručný kufor,  
30/35 l, krémová

Lidl.sk

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



24,34 €



HP 44A  
Toner PREMIUM, čierny

37,34 €



HP 106A  
Toner PREMIUM, čierny  
s čipom

12,32 €



HP 650-XXL  
Cartridge PREMIUM,  
čierny

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope [www.tonerpartner.sk](http://www.tonerpartner.sk) zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

Predávajte alebo nakupujte  
na online trhovisku:

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

## 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 zakúpate 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 dohľadka. 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 dohľadka. 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 ozdobíme 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 vrečka 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 hrnčekmi studenej vody a nechajte pol hodiny rozmočiť. Následne mixujte asi štyri minúty dohľadka.

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

» ren

## Smolenická aj Krupanská fčela

# Bezplatná kyvadlová doprava pre turistov

Ak sa chystáte na výlet do Smoleníc či Dolnej Krupaj, tak využiť 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 flexibilita 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 Vianočnéj



Ilustračné foto.

zdroj foto: Regi3n Trnava, Obec Smolenice, Včelco

### Krupanská fčela v Dolnej Krupaj

Počas veľkých podujatí v Dolnej Krupaj 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 Krupaj, kedy bude premávať Krupanská fčela:

**1. jún:** Otvorenie ružiarskej sezóny

**29. jún:** Letný Medolandiafest

**7. september:** Rozáríum hudby

**21. september:** Jesenný Medolandiafest

**12. október:** Medobranie Dolná Krupá

» ren

# Oplatí sa!



**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podpilovanie muriva
- chemická injektáž

**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

**0940 723 073**  
trofejeee@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 DOMA

**5 ROČNÁ ZÁRUKA**

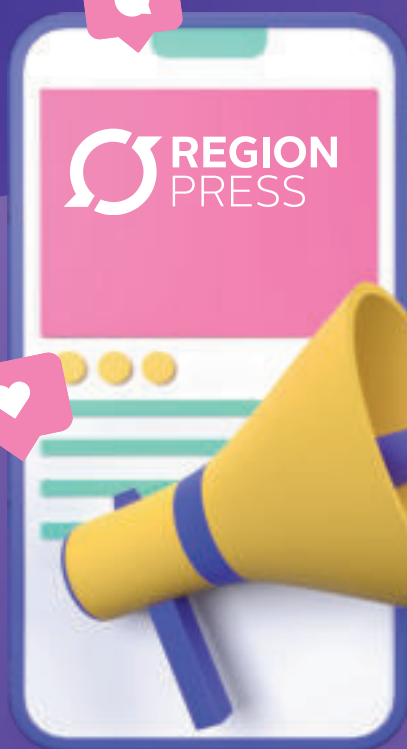
**rodinné domy**  
**ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

**čujte.sk**

Čítajte nás

**www.cujte.sk**



# SPRÁVNY KROK PRE VAŠU REKLAMU

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

regionpress.sk



baumajsterova@regionpress.sk  
valasekova@regionpress.sk