

NOVOZÁMOCKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 35 050 domácností



KOSENIE S MALOTRAKTOROM
KASZÁLÁS

 OBHLIADKA ZDARMA
KOSENIE S KROVINOREZOM
 0948 734 096, remeslosluzba@ksluzby.eu

Kompletné strechy, rekonštrukcie

 tel.: 0905 746 124

POPÍL TO s.r.o.
 Vám ponúka:
 • opílovanie a vypílovanie stromov
 • práce horolezeckou technikou - výškové práce
 • práce vysokozdvížnými plošinami
 • spílovanie rizikových stromov
 • kosenie záhrad
 • mulčovanie a štiepkovanie
 • frézovanie príov
 Zabezpečíme odvoz a dovoz vlastným kontajnerovým vozidlom!
0905 244 214
www.popilto.sk

9 ŽIVOTY NIE PROFITY
 socialisti*

Lucia Hubinská
 Objednávateľ: Socialisti.sk, Štefánikova tr. 44, 94901 Nitra, IČO: 52659071
 Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekárska 748940A, 917 01 Trnava, IČO: 36 252 417

ROLETY - ŽALÚZIE - SIEŤKY PLASTOVÉ OKNÁ a DVERE
HELUX - Peter Helmeš
 Ďalej ponúkame:
OPRAVY a SERVIS
 • okien a dverí
 • roliet a žalúzií
 • vymieňame kovania
 • vymieňame tesnenia
Preďaj Montáž Servis Opravy
 tel.: 035 6420 166, mobil: 0918 109 149
 e-mail: helux@helux.sk, www.helux.sk

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

Odvoz a likvidácia čohokolvek...

REMESLOSŮŽBA
 STAVOVANIE
 VYPRAŤAVANIE
 LIKVIDÁCIA
 0948 734 096
OBHLIADKA ZADARMO
VYPRAŤAVANIE bytov, pivníc, garáží
 Tavaszí nagytakarítás - lakás, pincék és garázsok kitakarítása
0948 734 096, remeslosluzba@ksluzby.eu

STAVEBNÉ PRÁCE

REKONŠTRUKCIE, NOVOSTAVBY FASÁDY, ZÁHRADY
0904 997 652

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 HNUŤIE SLOVENSKO

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 dlhodobé skúsenosti
0950 266 604
ZEAVA pre seniorov
www.bituflex.sk
 Bituflexroznava@gmail.com

STRECHY predávame montujeme
 Zavolajte, za ponuku nič nedáte!
Zľavy na krytiny až do -50%
OHÝBAME PLECHY na ohýbačke

Lindab **MEDITERRAN** **TONDACH** **BRAMAC**
 škridly plechové klasické | trapézy | odkvapy | krovy | pur-panely | montované haly, domy
tel.: 0905 577 222 0905 598 924
www.stresnekrytiny.sk

Vaše okná a dvere v správnych rukách
 Od roku 1998 tu montujeme a opravujeme my
OSKAROLEX.sk
OKNÁ A DVERE
 plastové • hliníkové
 rolety • žalúzie • sieťky • parapety
 zasklievanie balkónov, loggií a terás
 výmena kovania, zámkov, pántov, skiel a tesnenia
 servis, opravy, nastavenia a údržba okien a dverí (aj nie u nás zakúpených)
PROFESIONÁLNY SERVIS PRE BYTOVÉ SPOLOČENSTVÁ, FIRMY A VEREJNOSŤ

 f Oskarolex-servis Podzámska 21, Nové Zámky, oskarolex@azet.sk
 oskarolex **Oskár Štaubert 0915 125 452**

Bezplatný týždenník

NOVOZÁMOCKO

EV 6230/24

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

Ročník I, Vydanie 5, týždeň 22/2024.

Redakcia: Cobořího 9,
 NITRA
 novozamocko@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



Vychádzame
 na recyklovanom
 papieri

DISTRIBÚCIA (35.050 domácností)

pámy týždeň:
 Nové Zámky, Bánov, Komjatice,
 Mojzesovo, Palárikovo, Šurany, Tvrdošove,
 Úľany nad Žitavou, Dvory nad Žitavou,
 Kmetovo, Maňa, Veľký Kýr

+ nepámy týždeň:
 Nové Zámky, Andovce, Bánov, Komjatice,
 Palárikovo, Šurany, Tvrdošove,
 Dvory nad Žitavou, Bešeňov, Komoča,
 Semerovo, Veľké Lovce, Veľký Kýr



Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

Prosba 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-ŠALIANSKO	
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREDSKO	
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	SENICKO-SKALICKO	
TO	41.930	TOPOLČIANSKO-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	LUCENECKO-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	ŽILINSKO-ZC-BS	
ZA	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	

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 skonzumovaní 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 vprázdňovaní. 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 zvýšenú 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 bobulové ovocie - čučoriedky, maliny, jahody, rovnako aj pomaranč, brokolica, orechy a semená. „Obilniny sa snažte jedať v čo najviac prirodzenej celozrnné podobe - ovsené vločky, nelúpaná ryža, celozrnné pečivo alebo celozrnné cestoviny,“ radia odborníci.



» ren

zdroj foto RitaE pixabay

Recyklácia a vyradenie vozidla z evidencie

Autorizovaný spracovateľ - Piec auto s.r.o.

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

GA SA HC LV NR NZ ZM PE PN BN NM TO TT ZH ZC BS.

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

0915 261 120

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA

NEPREHLIADNITE
AKCIA



Mládky pred znáškou
BOVANS BROWN
 za bezkonkurenčú cenu

0905 551 499 • 031/781 15 63
 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
PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KŔMNEJ ZMESI
 0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK
 HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA
RÓZVOZ ZABEZPEČÍME

HYDROIZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH ZATEPLENIA

Predaj izolačných materiálov

0918 755 069 — HINDICKÝ —
 www.hindickyhydroizolacie.sk, minohindicky@gmail.com

NAJVÝHODNEJŠIA
DOSTUPNÁ
PÔŽIČKA
 0905 555 863

VÝKUP KROJOV
 a ich súčastí, plátuo
 kašmírové sukne, šatky
 brokátové šatky, štočky
 0908 627 952

KAMENÁRSTVO MONUMENT

PALÁRIKOVO

- ponúka náhrobné kamene z rôznych materiálov
- zlátenie, dosekávanie písma a ďalšie kamenárske práce
- poradenstvo ZADARMO

INFO: 0905 328 814

FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV

stavba komínov, krbov, pecí

www.ekokrbysro.sk • 0907 262 007, 0918 469 799

MÁTE VLHKÝ DOM?

- podrezávanie -20%
 - chemická injeckáž

100% odstránenie vlhkosti
 www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331

PREDAJ MALEJ HYDINY

Každú stredu Dvory nad Žitavou od 15:00 hod. do 15:30 hod.
 Každú stredu Šurany od 18:00 hod. do 18:30 hod.
 predajňa kŕmnej zmesi

AKCIA za bezkonkurenčné ceny

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

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

Smolenická aj Krupanská fčela Bezplatná kyvadlová doprava pre turistov

Ak sa chystáte na výlet do Smoleníc či Dolnej Krupěj, 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 začínú 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 Krupěj

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

1. jún: Otvorenie ružiarskej sezóny

7. jún: Letný Medolandiafest

7. september: Rozárium hudby

21. september: Jesenný Medolandiafest

12. október: Medobranie Dolná Krupá

» ren

Občianska riadková inzercia

02 AUTO-MOTO / iné

08 STAVBA

» Kúpim haki lešenie tel.0908 532 682

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

11 HOBBY A ŠPORT

» Predam ohybacku trubiek na zhotovenie konstrukcie foliovníka 0910268617

» VÝKUP STAROŽITNOSTÍ 0917048113

» KÚPIM STAROŽITNOSTI STARÉ VECI KROJE 0918439124

» ODKUPIM OBRAZY MINCE BANKOVKY 0903868361

» KUPIM LUDOVE KROJE 0902708047

12 DEŤOM

13 RÔZNE / predaj

14 RÔZNE / iné

» Kúpim stare Československe hračky a vzduchovku Slavia 0905651837

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo 8866 v tvare: RPmedzera NZ medzera Číslo rubrikymedzera Text inzerátu

Príklad:

RP NZ 12 Predám kočík, 0987 654 321.

Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez 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. **Upozomenie! 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 novinách, NZ zameňte za skratku novin, ktorú nájdete v tiráži. Službu PlatbaMobilom.sk technicky zabezpečuje ELET, s.r.o.



FB/ NOVOZÁMOCKO



ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ

Žilinský samosprávny kraj,
Komenského 48, 011 09 Žilina
(ďalej len „vyhlasovateľ“)



ZÁMER PREDAJA MAJETKU ŽSK OVS č. 002/2024 (1. opakovanie)

Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 011 09 Žilina (ďalej len „vyhlasovateľ“) podľa § 9a ods. 1 písm. a) zák. č.446/2001 Z. z. o majetku vyšších územných celkov v platnom znení **zverejňuje zámer predaja** svojho majetku formou obchodnej verejnej súťaže:

stavby s. č. 325 (dom) na pozemku parc. KN-C č. 2657,
pozemku - parc. KN-C č. 2657 zastavaná plocha a nádvorie o výmere 644 m²,
pozemku - parc. KN-C č. 2658 záhrada o výmere 1835 m²,

ktoré sú zapísané na liste vlastníctva č. 1296, kat. územie Radava, obec Radava, okres Nové Zámky pre vlastníka Žilinský samosprávny kraj, Komenského 48, 011 09 Žilina v podiele 1/1 a v správe: Správa ciest Žilinského samosprávneho kraja, M. Rázusa 104, 010 01 Žilina.

Súčasťou predaja nehnuteľností je aj príslušenstvo, a to: plot na parc. KN-C č. 2657, vodovodná prípojka na parc. KN-C č. 2657, vodomerná šachta na parc. KN-C č. 2657, armatúrna šachta na parc. KN-C č. 2657, kanalizačná prípojka na parc. KN-C č. 2657 a parc. KN-C č. 2568, žumpa na parc. KN-C č. 2658, elektrická prípojka na parc. KN-C č. 2656 a parc. KN-C č. 2657, spevnené plochy na parc. KN-C č. 2657, vonkajšie schody na parc. KN-C č. 2657 a oporný múr na parc. KN-C č. 2657.

Rodinný dom s. č. 325 sa predáva spolu s hnutelným majetkom, ktorého zoznam tvorí Prílohu č. 3 Osobitných obchodných podmienok.

Obchodné podmienky pre uchádzačov sú uverejnené na úradnej tabuli v sídle vyhlasovateľa a na www.zilinskazupa.sk v časti: Obchodné verejné súťaže na predaj. Lehota na doručenie cenových ponúk je **do 31.07.2024 do 12:00 h na adresu vyhlasovateľa**. Informácie: e-mail: martina.krivanova@zilinskazupa.sk, tel. č. 041/5032 332, 0948 306 621.

24-0154

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 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 vytvoriť svojpomocne.

Ako na to?

Označte si miesto, kde chcete kompostovisko založiť a tam odkopajte 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 lístie, 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 nepri dávajte 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 Antranas pixabay

doctor optic

MERANIE
ZADARMO
ZRAKU

KORZO M.R. ŠTEFÁNKA 9
NOVÉ ZÁMKY

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

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 pripísaných 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. Kveti 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 sekáča 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 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 sebedomo. 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!



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

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

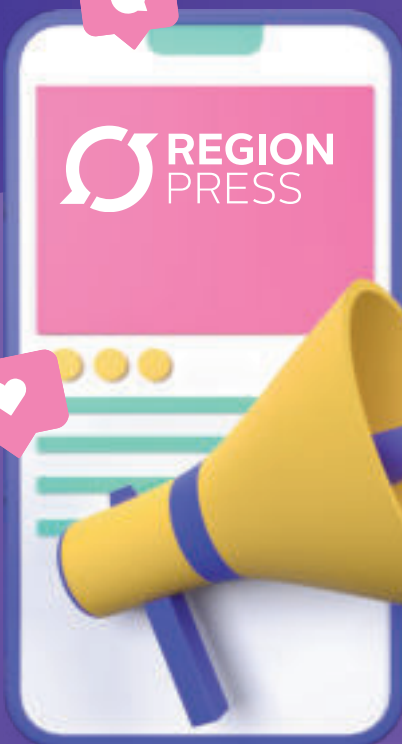
rodinné domy
ZĽAVA 50%

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

čujte.sk

Čítajte nás

www.cujte.sk



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