

# NITRIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 54 170 domácností



**Vykonávame STAVEBNÉ PRÁCE**

- murárske • stierky
- zatepovanie • nátery fasád
- bytové jadrá • maľovky
- rekonštrukcie domov/bytov
- výstavba rodinných domov

**AKCIA BYTOVÉ JADRÁ od 1500 €**

0903 060 490

**ŠTRKOPIESKY NITRA**

PO - PIA  
8:00 - 16:00

SOBOTA  
8:00 - 12:00

Vašinová ul. Nitra  
+421 911 311 619  
+421 911 933 810  
strkopieskynitra.sk

**Čalúnnictvo** | 0908 728 132

www.facebook.com/calunnictvonitra/

**SŤAHOVANIE profi SIVKA Nitra**

Dispečing SK - 0950 333 222  
www.stahovanie-profi.sk

**AUTOMATICKÉ PRAČKY - UMÝVAČKY RIADU SERVIS A PREDAJ**

**DOVOZ - MONTÁŽ VÝROBKU**

**Pintér** 0905 625 641, 037/656 50 60

**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

**IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH VYSOKOKVALITNÝMI MATERIÁLMI**

*Sme na trhu už viac ako 26 rokov...*

**0911 28 88 68**

**ETL NITRA**

**ETL Nitra s.r.o.**  
Coboriho 1474/2, 949 01 Nitra

tel.: 0905 945 291  
email: [ucto@etlnitra.sk](mailto:ucto@etlnitra.sk)

**Účtovníctvo**  
**Mzdy a personalistika**

Zakladanie firiem  
Virtuálne sídlo

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

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

Tel.: 0902 593 835

**PÔŽIČKY** 0918 709 028  
od 18 - 80 ROKOV  
od 400€ do 30 000€  
www.bestpozicka.sk

**Sťahovanie BLESK**

0903 432 588

Sťahovanie a preprava tovaru!  
Aj zahraničie

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

**DREVENÉ ROLETY**

- výmena popruhu
- náter roliet
- generálne opravy aj tých najstarších roliet
- nové drevené rolety

mobil: 0903 349 274 | mail: [info@eslinger.sk](mailto:info@eslinger.sk) | [www.eslinger.sk](http://www.eslinger.sk)

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

**PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE**

**Exteriérové žalúzie Z90**

JARNÉ ZĽAVY až do 60%

Ien apríl - jún  
žalúzie a sieťky zadarmo

22 rokov na trhu

7 komorový profil za cenu 5 komorového

REHAU

TOP PLAST - NITRA Tabáň 4605/5 oproti bývalý dom Prior  
e-mail: [info@topplast.sk](mailto:info@topplast.sk), [www.topplast.sk](http://www.topplast.sk), tel.: 0905 721 070, 0911 721 070

**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

Bezplatný týždenník

**NITRIANSKO**

EV 6202/24

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

Ročník 1, Vydanie 5, týždeň 22/2024.

Redakcia: Caboriho 9,  
NITRA  
nitriansko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Veronika Baumajsterová 0910 851 307  
baumajsterova@regionpress.sk  
Alena Valaseková 0910 455 919  
valasekova@regionpress.sk

www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk



**DISTRIBÚCIA** (54.170 domácností)

**páry týždeň:** Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janikovce, Kyrnek, Mlynárce, Párovské Háje, Bábindol, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čab, Čakajovce, Čechynce, Četadice, Dolné Lefantovce, Dolné Obdokovce, Golanovo, Horné Lefantovce, Hostová, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenc, Jelšovce, Koliňany, Lukáčovce, Malý Cetin, Nitrianske Hrnčiarovce, Podhorany, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Štitáre, Veľký Cetin, Veľký Lapáš, Zbehy, Žirany, Ladice, Veľké Zálužie

**nepáry týždeň:** Nitra, Dolné Krškany, Dražovce, Horné Krškany, Janikovce, Kyrnek, Mlynárce, Párovské Háje, Bábindol, Branč, Veľká Ves, Cabaj, Čápor, Čakajovce, Čechynce, Golanovo, Horné Lefantovce, Ivanka pri Nitre, Jarok, Jelenc, Klasov, Koliňany, Malý Cetin, Mojimirovce, Nitrianske Hrnčiarovce, Paňa, Pohranice, Rišňovce, Rumanová, Svätoplukovo, Štitáre, Veľká Dolina, Veľký Cetin, Veľký Lapáš, Vinodol, Zbehy, Žirany, Veľké Zálužie

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-ŠALANSKO
HC	30.330	HLOHOVECKO-SEREĎSKO
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	TOPOLČIANSKO-PE-BN
TT	60.750	TRENČIANSKO-DCA-IL
TR	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	LUČEŇECKO-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	ŽILINSKO-ZC-BS
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.

**Chráni 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 uhrýznutia psom, respektíve mačkou. Ochrana pred tetanom dokáže poskytnúť iba očkovanie,“ uzatvárajú odborníci.



» ren  
foto autor JerzyGorecki pixabay

**PREDAJ MALEJ HYDINY**  
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

**DOVOZ NA ADRESU**

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

**HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA**  
NEPREHLIADNITE AKCIA

Mládky pred znáškou BOVANS BROWN za bezkonkurenčnú cenu

0905 551 499 • 031/781 15 63  
www.hydinarskafarma.sk

**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**

**Strecha S&A s.r.o.**

NOVÁ STRECHA bez potreby DEMONTÁŽE STAREJ

**0948 062 126**

Oprava eternitových plechových a plochých striech

- Oprava komínov
- Zameranie, kalkulácia a odborné poradenstvo ZDARMA
- Pre dôchodcov ŠPECIÁLNA ZLAVA

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

**DREVO EXPRESS**

Štiepané tvrdé drevo, dĺžka polienok 33 cm – 50 cm (+- 3cm)  
Cena 65€/ pms (bez dopravy)  
Cena za 6pms z dopravou – (Nitra a okolie od Zlatomoraveckej cesty 5km) 460,- €  
Cena za 10pms z dopravou – (Nitra a okolie od Zlatomoraveckej cesty 5km) 700,- €  
Cena za 10pms z dopravou – (napr.: Lužianky, Lehota, Ivanka pri Nitre, Veľký Cetin) 720,- €

**Gena platí do 31.12.2023**  
V ponuke aj ukladané drevo, metrovica a vláknina v dĺžkach.

**0911 041 654**

**Predaj mladých nosíc**

7-týždňové vysokožnáškové mladky plemeno DOMINANT

5 € / ks Predaj krmných zmesí

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBJEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME  
Dovoz priamo na adresu 0940 658 399  
0905 355 145

Farma Frajkovci: 160 Veľčice  
frajka.team1@gmail.com • www.farmafrajkovci.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 81G-6  
BROJLEROVÉ KAČICE NA VÝKRM  
MULARD KAČICE A KÁČERE NA VÝKRM

AKTUÁLNE DO VYPREDANIA ZÁSOB

PREDAJ RASTOVEJ A ZNÁŠKOVEJ KRMNEJ ZMESI  
0905 551 499 • 031/781 15 63 • WWW.HYDINARSKAFARMA.SK

HYDINÁRSKA FARMA TOPOLNICA  
RÔZVOZ ZABEZPEČÍME

**IZOLÁCIE PLOCHÝCH STRIECH**

Obhliadka a cenová ponuka zdarma.

**0904 005 299**

**NAJLACNEJŠIE VYPRATÁVANIE DOMOV-BYTOV, ZÁHRAD, POVÁL BÚRACIE PRÁCE**

**0949 506 153**

**KAMENÁRSTVO MM, s.r.o.**

Veľké Zálužie, bratia Bírovci  
0907 503 181, 0903 255 547  
www.kamenarstvo-mm.sk

ORIGINÁLNE RIEŠENIA ZA ROZUMNÉ CENY

**AKCIA na objednávky**

# 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

## 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 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 zväšnú 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, cícer, 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 prírodnej celozrnnnej podobe - ovsené vločky, nelúpaná ryža, celozrnné pečivo alebo celozrnné cestoviny,“ radia odborníci.



» ren  
zdroj foto RitaE pixabay

**9 ŽIVOTY NIE PROFITY**  
socialisti.sk

**3 Lucia Hubinská**  
handlovka.sk

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

**FRÉZOVANIE VLOŽKOVANIE**  
FRÉZOVANIE od 15€/bm

**REKONŠTRUKCIA KOMINOV**  
SLOVENSKY CERTIFIKOVANÝ MATERIÁL  
**ZĽAVA na materiál 40%**

PRESTAVBY NADSTREŠNÝCH ČASTÍ KOMINOV  
ZATEPLOVANIE A SIETKOVANIE KOMINOV  
OBHLIADKA KOMINOV  
**ZDARMA**

0948 012 507 • www.profikominy.sk

**ČISTENIE HROBOV**  
JEDNOHROB 65 € DVOJHROB 95 €

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

Ing. Miroslav Greisiger AKCIA do 30.6.2024!!  
0940 653 651, 0919 205 521  
www.greisiger.sk

**VÝKUP KROJOV**  
a ich súčastí, plátne kašmírové sukne, šatky brokátové šatky, štofky

**0908 627 952**

**ŽALÚZIE SIETE**  
**OPRAVA plastových OKIEN, DVERÍ**  
VÝMENA IZOLAČNÉHO SKLA

**0940 765 888**

**INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA**

**REGION PRESS**

**ZA MIER V EURÓPE**

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

**KRÚŽKUJEM SMIEŠKA**  
www.smiesko.sk

Objednávateľ: SMER - sociálna demokracia, Súmrčná 3263/25, 82102, Bratislava, IČO: 31801242 Dodávateľ: Agentúra SMER, s.r.o., Súmrčná 25, 821 02, Bratislava, IČO: 35775726

**10 Milan SMIEŠKO**

**S M E R**  
SLOVENSKÁ SOCIÁLNA DEMOKRACIA

**18**

**DOM KAVY**  
DOMKAVY.SK TRNAVA

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

**Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch**

**decorem.sk**

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

**-10%**  
55,00 EUR 49,50 EUR

Využite kód: **OPLATISA**

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

**f SLEDUJ NÁS**

**FB/ NITRIANSKO**

**MAHAX**

**HĽADÁME SPOL'AHLIVÉHO, ŠIKOVINÉHO DÔCHODCU NA PRÁCU OKOLO AREÁLU PEKÁRNE A INÉ POMOCNÉ PRÁCE (KOSENIE, ČISTENIE PRIESTRANSTVA).**

Mzda: 4,31 eur/hod.  
Miesto výkonu práce: NITRA

Pre viac info: 0948 312 393  
nitra@mahax.sk  
MAHAX Slovakia, s.r.o

**LEXAN**

- balkónové striešky
- zastrešenie terás
- zimné záhrady

**BALKÓNY**

- kompletná rekonštrukcia (dlažba, stierka, zateplenie...)
- hliníkové zasklenie
- úprava zábradlia

**ZLATÉ MORAVCE**  
jozef.jm@gmail.com  
www.lexanzm.sk

**0908 427 957**

... výhodná spolupráca pri rekonštrukcii bytových domov ...

**SCHODY**

- Výroba schodov z dreva
- Výroba zábradlí z dreva a nereze

**0903 419 620 www.schody-zabradlia.sk**

**BRIGÁDNIČKA VO VÝROBE PLASTOVÝCH FLIAŠ S DOPRAVOU Z NR.**

**PRÁCA NA DOHODU VÝHODNÁ AJ PRE ŠTUDENTKY ALEBO DÔCHODKYNE.**

Mzda: 5,50 eur/hod/brutto.  
Miesto výkonu práce: Jarok.

Pre viac info: 0948 312 393  
nitra@mahax.sk  
MAHAX Slovakia, s.r.o

**HĽADÁME ĽUDÍ, STROJNÍKOV (báger, nakladač), šofér (sk.T).**

Práca v kameňolome Žirany

**dopravex@dopravex.sk**

**0917 399 777**

**FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE KOMÍNOV**

stavba komínov, krbov, pecí

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

**PLOCHÉ STRECHY**

**0905 662 229**

**Tepelné čerpadlá a klimatizácie**

**SENDO**

Továrenská 9, Chynorany

**www.interclima.sk**

**0911 069 257**

**SBS LAMA SK**

prijme bezpečnostného pracovníka na obchodné prevádzky

**v Nitre**

5 € / hod. v čistom  
POS nutný!

**0948 356 675**

**MÁTE VLHKÝ DOM?**

- podrezávanie -20%
- chemická injektáž

**100% odstránenie vlhkosti**

**www.akhydroizol.sk Tel.: 0908 124 331**

## 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.

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.

„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 narúšať 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-



» **ren**  
zdroj foto LeeJeongSoo pixabay

**8. jún 1600**

**Výročia a udalosti**

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

**TRANSFER**

**Personálna agentúra.**

**PONUKA PRÁCE: Vodič VZV v Bratislave!**

MZDA: 1500 EUR  
UBYTOVANIE zdarma  
DOPRAVA zabezpečená  
ZÁLOHY až 200 EUR týždenne

**0948 426 024**  
**www.transferpersonal.sk**

S				2	5		9	3
						1		
U		4	5					
D		6	2	3				
O		1				9	5	
K					6			8
U		3		8		4		6
		9			3			1

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

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

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

**Silné Slovensko  
v bezpečnej Európe**

**KDH 19.**

**2. Viliam KARAS**



Obytnosť: Keckovská ulica 4, 811 02 Bratislava, IČO: 0056866  
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Paľákova 749/40A, 917 01 Trnava, IČO: 3652417

06-151



**KAMENÁRSTVO**

**Najväčšia predajňa (700 m<sup>2</sup>)  
vystavených pomníkov v regióne.**

**Jelšovce**

*Jelšovce 421 (pri pošte)*

Po - Pia: 8:00 - 16:00

**0903 747 666**

**CELOROČNÁ  
ZĽAVA až do 40%**



**Slovenský výrobca pomníkov  
za dostupné ceny, s tradíciou od 1991**

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

06-1008


**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 sebedovomo. 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

# Čujte.sk

## Linka pomoci pre deti


zdajfho/Almas, fotos.praha

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



Obchodné oddelenie Nitra  
950 01 Nitra  
Mobil: +421 903 705 488  
e-mail: nitra@ekoprogres.sk

EKOPROGRES, v. d., Trenčín  
Zamarovská 260  
911 05 Trenčín – Zamarovce  
Mobil: +421 903 705 488  
e-mail: trencin@ekoprogres.sk

Obchodné oddelenie Stará Ľubovňa  
Popradská 22,  
064 01 Stará Ľubovňa  
Mobil: +421 903 740 703, +421 903 597 370  
e-mail: staralubovna@ekoprogres.sk

### MALÉ ČISTIARNE ODPADOVÝCH VÔD

pre  
rodinné domy · reštaurácie  
motoresty · malé prevádzky

#### Výhody:

- vysoká účinnosť
- žiadne ručné ventily
- jednoduchá montáž
- prevádzkový predpis zdarma
- minimálne stavebné náklady
- tichý chod - žiadny zápach
- bezplatný dovoz
- 100% tesnosť
- 5 ročná záruka



Výrobca je držiteľ  
**CERTIFIKÁTU  
KVALITY  
RIADENIA  
ISO 9001-2001**

Vodomerné,  
kanalizačné,  
prečerpávacie,  
domové šachty  
z PE



CERTIFIKOVANÉ  
VÝROBKY

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

11. jún 1881

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

Výročia a udalosti

## Smolenická aj Krupanská fčela Bezplatná kyvadlová doprava pre turistov

Ak sa chystáte na výlet do Smoleníc či Dolnej Krupěj, 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 flexibilné pokračovanie v jazde bez potreby zaplania 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 najvyhladávanejším 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 medovinnárstvo 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 medovinnárstvu 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 medovinnárstva 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 ružiarkej sezóny

**29. jún:** Letný Medolandiafest

**7. september:** Rozárium hudby

**21. september:** Jesenný Medolandiafest

**12. október:** Medobranie Dolná Krupá

» 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**

### REKONŠTRUKCIA

- ✓ domov
- ✓ bytov na kľúč
- ✓ nadstavby a prístavby
- ✓ zateplenia domov
- ✓ fasády
- ✓ oplotenia
- ✓ omietky
- ✓ zámková dlažba
- ✓ strechy
- ✓ altánky
- ✓ hydroizolácie Fatrafol
- ✓ izolácie domov
- ✓ elektroinštalácia
- ✓ jadrá a nátery striech
- ✓ maľovky

**VYPRATÁVANIE** domov, bytov, záhrad,  
povolí, pivníc, garáží a nebezpečného  
odpadu azbest, eternit

**0904 865 898**

### Letná AKCIA

na kvalitné brikety, pelety a drevo

Doprava  
v rámci celej SR  
ZDARMA



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

**OBJEDNAJTE: 0918 348 999**

www.ekomax.sk

info@ekomax.sk

Akcia platí do vyčerpania zásob

## 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 odkopte 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 Antrianas pixabay

doctor optic

# MERANIE ZADARMO ZRAKU

OC GALÉRIA  
NITRA

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 pripisovaných polyfenolovým látkam a z nich najmä antokyanínom, ktoré sú zodpovedné za čierne sfarbenie bazových plodov a ktoré majú i antioxidantné a protizápalové účinky,“ hovorí MUDr. Šranková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) Bratislava. Baza podporuje imunitu, pomáha v prevencii a pri podpore liečby prechladnutia a často sa vyskytujúcich respiračných ochorení, ako angína či chrípka. Svojimi protizápalovými účinkami môže pomáhať i pri vonkajšom použití, ako zábalu



Ilustračné foto.

zdroj foto RitaE pixabay

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

### Použitie

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

### Pozor!

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

Zdroj informácií RÚVZ Bratislava / Fb

» ren

## Pripravte si chutné pesto

# Bazalka v našej kuchyni

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

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

### Účinky na zdravie

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

### Náš tip:

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



Ilustračné foto.

zdroj foto Jill Wellington pixabay

ryby ale aj opekanú bruschettu.

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

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

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

» ren

## Pripravte si sirup alebo čaj

# Tymian uľaví prieduškám aj tráveniu

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

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

### Liečivé účinky tymianu

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

### Tymianový sirup

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

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



Ilustračné foto.

autor foto photosforyou pixabay

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

### Tymianový čaj

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

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

### Pozor

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

» ren

## 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 zakúpíte 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 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 dohladka.

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

» ren

**CITY CASINO**  
SYNCHRONIC

KAROL CSINO      JIŘÍ KAJÍNEK      BERCO BALOGH

**15.000€ GTD**

**TÓNY KAROLA DUCHOŇA**  
**A MOŽNOSŤ ZAHRAŤ SI S**  
**KAJÍNKOM**

**BUY-IN 50€**

**PIATOK 7.6.2024 START 18:00      LIVE GAME      SLOTS      0-24**

**f CITYCASINONITRA      i CITYCASINONITRA      INFO: +421 905 902 214**

# 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**

**INTERNÁ AMBULANCIA**



**VYKONÁVAME  
PREDOPERAČNÉ  
VYŠETRENIA**



**PRIJÍMAME  
NOVÝCH  
PACIENTOV**

**MUDr. Koiš Peter**

ŠTÚROVA 38, NITRA (NAD LEKÁRŇOU) ☎ **037 650 44 43**

**OČNÁ OPTIKA**

Mlyneková



**Lienka**

**CHRÁŇTE ZRAK AJ  
NAŠIM NAJMENŠÍM**



**0919 465 375**

**MLYNSKÁ UL.3, NITRA  
(ULIČKA VEDĽA DOKI DOKI)**

**SLNEČNÉ OKULIARE AJ PRE DETIČKY**

**MERANIE ZRAKU OD 16 ROKOV KAŽDÝ DEŇ**

