

KOŠICKO

**KÚPIM
POZEMOK**

 KOŠICE
 KOŠICE OKOLIE
0911 602 040

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 92 130 domácností

PÔŽIČKY

od 20 do 80 rokov | do 30 000€

CENTRÁLNA POBOČKA

Fejova 1, Košice

(oproti OD Dargov / pri reštaurácii Stará Sýpka)

ONLINE ŽIADOSŤ

www.bestpozicka.sk

INFOLINKA

0918 709 028

Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád

 Klampiarska - zväračská výroba
 Prístrešky, atiky, oplechovanie každého druhu
 Oprava a montáž žľabov, komínov
 Práce vo výškach všetkého druhu
0911 150 447

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše OCELOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA Váš domov



AKCIA 520€

kovanie ZDARMA

zameranie ZDARMA

v ponuke aj

INTERIEROVÉ DVERE

 v ponuke aj hladké dvere a odtieň Wenge všetky dvere SKLADOM
 odborná montáž s licenciou
 technickej služby od polície SR
www.ocolovedvere.skocolovedvere@ocolovedvere.sk

0917 56 36 12

0911 60 20 40

 • Sídliisko Terasa, Sokolovská 5 | Po-Pia: 8⁰⁰-17⁰⁰
 • Sídliisko Ťahanovce, Americká trieda | Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰
 obchodný dom KLAS (bývalá MILA) 1. posch.

ČISTENIE HROBOV

- Obnova písma
- Náhrobné doplnky

JEDNOHROB 80€

DVOJHROB 120€

OBNOVA PÍSMO 1,50€/znak

IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA


 0911 996 087 0949 651 250
www.cistenie-hrobov.sk

RIZIKOVÉ OREZY a VÝRUBY STROMOV

 starostlivosť o záhrady
 stromy, kríky, živé ploty

0918 290 314

 miesto pre
 VAŠU REKLAMU
kosicko@regionpress.sk

Domov s čarom dreva

Drevsting®
 Južná trieda 78
 KOŠICE

DREVENÉ:

- * OKNÁ
- * DVERE
- * INTERIÉR



0905 489 069

www.drevsting.sk
**AKCIA
-30%**
JAREK
 čistí čalúnený nábytok
 a koberce u Vás doma aj u nás

www.jarekcistikoberce.sk | 0915 937 226

KOMPLEXNÉ REKONŠTRUKCIE

domy | byty | jadrá

0907 268 305 | www.rekonstrukcie-kosice.sk

od roku 2002

KAMENÁRSTVO KOŠICE
 VŠETKY KAMENÁRSKE PRÁCE

NOVOOTVORENÁ PREDAJŇA KOŠICE - BARCA | ul. PODNIKATEĽSKÁ 11

prevádzka - Južná trieda 66, Košice



Ihneď k dispozícii

HOTOVÉ
 URNOVÉ a KLASICKÉ
 hrobové miesta


v Košiciach, Barci, Perin-Chym a v Krematóriu

BEZPLATNÁ INFOLINKA 0800 500 880

0907 909 152

kosickekamenarstvo@gmail.com
www.kamenarstvokosice.sk

0903 999 123

Kamenárstvo STOCO

NOVOOTVORENÁ PREDAJŇA

Južná trieda 119

0910 653 025

 Najväčší
 výrobca v Košiciach

www.kamenarstvostoco.sk

Sklad, výroba Rozhanovce: ul. SNP 4, 0905 509 793

GABIONY | GABIONOVÉ PLOTY | PRÍRODNÝ KAMEŇ | TEHLOVÝ OBKLAD

 SLOVENSKÁ VÝROBA
 NAJLEPŠIE CENY NA TRHU
 TOVAR IHNEĎ K ODBERU
 NAJŠIRŠÍ SORTIMENT
 ZĽAVY PRE REALIZÁTOROV

TONY-STAV
www.tonystav.sk
 +421 911 639 003
 Košické Oľšany 229

KAMENOVO
www.kamenovo.sk
 +421 903 646 555
 Južná trieda 125, Košice

 EXPRESNÁ PREPRAVA TOVAROV V RÁMCI
 KOŠICKÉHO A PREŠOVSKÉHO KRAJA!

MEDICINÁLNA PEDIKÚRA

šetrné ošetrovanie chodidiel
vhodné aj pre diabetikov

Letná ul. Košice

0905 933 341

37-14-2



TOP PARFÉMY pre ňu & pre neho

TEŠÍME SA NA VÁS
na ALŽBETINEJ 11 v Košiciach

www.FM-PARFEMY.sk

37-14-1

TRÉNING PAMÄTI

ul. Tomášikova 35, Košice

0940 628 998

Zlepší Vám
pamäť,
pozornosť,
aj náladu

www.lepsiapamat.sk

37-101

OxyCentrum
HYPERBARICKÁ KOMORA

ÚČINKY TERAPIE

- ✓ urýchlí hojenie rán
- ✓ redukuje zápal
- ✓ tlmí bolesti
- ✓ revitalizuje telo i myseľ
- ✓ posilňuje imunitu
- ✓ zvyšuje energiu a kondíciu
- ✓ zlepšuje koncentráciu mozgu
- ✓ posilňuje srdcovú činnosť
- ✓ spomaľuje starnutie

Gudernova 3
Košice

Po - Pia: 9:00 - 17:00
So - podľa objednávky
Ne: ZATVORENÉ

0910 22 66 55

www.oxycentrum.sk

66-139

STK JAZERO

Po - Pia: 7.00 - 17.00
So: 7.00 - 13.00

STK + EK

BEZ ČAKANIA ZA PRIAZNIVÉ CENY

Objednávky 055-304 57 27

Napájadlá 7 A, Košice

www.stkkosice.sk

37-001

R-H STAV

REKONŠTRUKCIE
bytových jadier
STAVBY
rodinných domov na kľúč

0949 707 583

STRIEKANIE PLECHOVÝCH STRIECH
Zabezpečte si dlhú životnosť a elegantný vzhľad!

- ✓ vodoinštalácie a elektroinštalácie práce
- ✓ obklady, dlažby, omietky
- ✓ podlahy vinylové, PVC
- ✓ stierky, maľby, priečky
- ✓ sadrokartónové podlahy
- ✓ čistenie / obnova fasád
- ✓ zateplenia rodinných domov

DOVOZ - ODVOZ MATERIÁLU

- ✓ VÝKOPOVÉ PRÁCE
- ✓ BÚRACIE PRÁCE
- ✓ ZÁKLADOVÉ PLATNE

STAVBY PLOTOV PODĽA POŽIADAVKY

66-31-1

KAMENÁRSTVO



KASTONE
30 ROKOV NA TRHU



Kamenárske práce všetkého druhu

- vykopové práce
- náhrobky, pomníky, doplnky
- pracovné dosky
- obklady kozubov, schodísk
- parapety, dlažby

■ ++421 905 570 667 ■

■ www.kastone.sk ■ Jarmočná 1, 040 01 Košice ■ kastone@kastone.sk ■

66-116-2

KAMENÁRSTVO

tradícia - vysoká kvalita - najväčší výber

Záruka

30
rokov

Výroba a sklad Byster - 0911 056 056
Verejný cintorín Košice - 0902 404 515
Predajňa Krompachy - 0951 679 705

www.kamenarstvostone.sk



STONE



37-23-1

LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH

www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

66-008

OBKLADY a DLAŽBY od A-Z
MAĽBY BYTOV • DOMOV • KÚPEĽNE
STAVEK s.r.o. | 0903 633 272

37-103

MALIARSKY 0905 625 433
remal.kosice@centrum.sk

Maľby - nátery schodísk a nebytových priestorov.
Obnova bytov, fasád a nátery striech.

SERVIS

37-001

MAĽBY BYTOV • ROD. DOMOV • SCHODÍSK v BD
• OBKLADY • DLAŽBY • NÁTERY STRIECH •
PBS Slovakia s.r.o. | 0905 426 976

37-23-5

HODINOVÝ MANŽEL
• VODÁR • ELEKTRIKÁR • MURÁR • OBKLADAČ •
0910 265 473

66-32

Izolovanie pivníc
0910 433 877

66-07

SIETE PROTI HMYZU

• OPRAVA

• MONTÁŽ

• DODANIE

• SERVIS

Dôchodcovia a ZŤP
ZĽAVY do 35%

Zľava sa vypočíta podľa odberu a množstva, uplatnenie zľavy je potrebné nahlásiť vopred pri zameraní technikovi

SAMOplus 0919 204 754

66-33

Kúpim 1 až 2 izbový byt
Hotovosť 0944 141 077

66-119

PROFISTRECHA

- nátery striech
- nátery vo výškach
- nátery kostolov
- maliarske práce
- maľovanie fasády



+421 944 872 276

+421 952 011 858

jurajnaterystriech@gmail.com

priaznivá
cena
oproti novej
strešnej
krytine

66-131

SMBOUW S.R.O.
SLOVENSKÁ REPUBLIKA

NAŠIM POSLANÍM JE ZREALIZOVAŤ A SPRÍJEMNIŤ BÝVANIE NAŠIM ZÁKAZNÍKOM

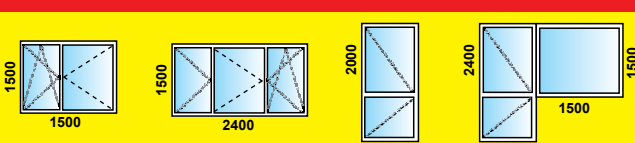
- Byty
- Prevádzky
- Domy
- Rôzne stavby

info@smbouw.eu

+421 950 187 781

66-063

PLASTOVÉ OKNÁ



DÔCHODCOVIA a ZŤP ZĽAVY do 35%

Zľava sa vypočíta podľa odberu a množstva, uplatnenie zľavy je potrebné nahlásiť vopred pri zameraní technikovi

SAMOpus
www.samopus.sk
SKLADNÁ 1 / ČAŇA
1. POSCHODIE, STARÉ NÁKUPNÉ STREDISKO NAD TESCOM

0919 204 754
samoplussro@gmail.com

ŽALÚZIE

SIETE PROTI HMYZU,
SERVIS, MONTÁŽ,
DODANIE, OPRAVA

Dôchodcovia a ZŤP ZĽAVY do 35%

Zľava sa vypočíta podľa odberu a množstva, uplatnenie zľavy je potrebné nahlásiť vopred pri zameraní technikovi

0919 204 754
samoplussro@gmail.com
www.samopus.sk

TEPOVANIE KOBERCOV 3,90 €/m²

→ vyzdvihnem,
→ vytepujem,
→ suché priveziem

Upratovacie a tepovacie práce Lenka

0949 358 540

ŽALÚZIE a SIETE

LETNÁ AKCIA -30% KASKO STINICI TECHNIKA

0905 611 093
www.eurofal.sk | eurofal@gmail.com

EUROFAL

bezpečnostné dvere, plastové okná

UMÝVANIE OKIEN
SPOJENÉ S PREMAZANÍM
A NASTAVENÍM OKIEN

Výmena tesnenia 50% zľava

SERVIS OKIEN

VÝRUB STROMOV, STRIHANIE PLOTOV, UPRAŤOVANIE ZÁHRAD
STROJOVÉ VRTANIE DIER NA PLOTOVÉ STĽPIKY ČI SADBÚ STROMOV
ODVOZ STARÉHO NÁBYTKU, SPOTREBIČOV, ODPADU. 0940 375 882

Kúpim GARÁŽ v Košiciach

0949 854 569 PLATBA v HOTOVOSTI

šafi-roll ŽALÚZIE

- drevené interiérové žalúzie
- vertikálne textilné žalúzie
- retiazkové - ISO systém
- vonkajšie hliníkové rolety
- textilné roletky - rôzne typy
- sieťky proti hmyzu
- plastové zhrňovacie dvere

DODACIA DOBA OD 3 DNÍ

0905 245 995
Košice, Priemyselná 4
www.safiroll.sk
safiroll@safiroll.sk

INZERCIA

kosicko@regionpress.sk



ZVÁRACIA TECHNIKA a NÁRADIE

26 ROKOV na trhu

- Zváracie stroje - zväračky
- Laserové zväračky
- Zváracie stoly, kukly
- Príslušenstvo k zváraniu
- Odsávanie
- Autogénna technika
- Ukosovačky
- Nabíjačky a štartovacie vozíky
- Pásové píly
- Elektrocentrály
- Kompresory
- Magnetické vŕtačky
- Náradie na rezanie, brúsenie, vŕtanie, leštenie
- Sortiment - dielňa a záhrada

Tel.: 055 72 07 411
predajňa: 055 72 07 407
Holubyho 12, Košice

www.gobako.sk



ZASKLENIE BALKÓNOV ZIMNÉ ZÁHRADY

za bezkonkurenčnú cenu!

0915 927 993 • 0940 707 621

50% ZĽAVA na PVC obklad

TERASY • PRÍSTREŠKY

www.mgroupsro.sk



PRENÁJOM KÁVOVAROV

SANREMO D8	JURA X10
1 DEN: 60 €	1 DEN: 25 €
VÝKEND: 90 €	VÝKEND: 35 €
2-10 DNÍ: 40 €	2-10 DNÍ: 20 €
11-30 DNÍ: 20 €	11-30 DNÍ: 15 €
31-60 DNÍ: 9 €	31-60 DNÍ: 7 €

JURA E6	FIorenZATO F64
1 DEN: 20 €	1 DEN: 20 €
VÝKEND: 30 €	VÝKEND: 30 €
2-10 DNÍ: 15 €	2-10 DNÍ: 15 €
11-30 DNÍ: 10 €	11-30 DNÍ: 10 €
31-60 DNÍ: 5 €	31-60 DNÍ: 5 €

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava
+421 910 315 415, info@domkavy.sk Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedná sa o nezáväznú B2B ponuku.

HĽADÁME VODIČOV SKUPINY C



HRUBÁ MZDA: od 1000 € / mesiac
Finálna úroveň mzdy závisí od kvalifikácie a skúsenosti.
Priemerná mzda vodiča: 1000 - 1750 € mes.

MIESTO VÝKONU PRÁCE:
Košice a Košice okolie

POŽIADAVKY:

- Vodičský preukaz skupiny C
- Kvalifikačná karta vodiča
- Psychologická spôsobilosť

BENEFITY:

- Moderné vozidlá, pravidelná obnova vozového parku
- Možnosť bezplatného rozšírenia kvalifikácie
- Polročné a koncoročné odmeny
- Stravné lístky aj za dovolenkové dni
- Príspevok na DDS a ďalšie

NÁBOROVÝ BONUS 2000 €
KOSIT a.s., www.kosit.sk
Kontakt: personalne@kosit.sk, +421 917 505 369

KOSIT



PRIJMEME pracovníčku (ženu)

na čistiace a upratovacie práce na zastupovanie zamestnanců počas dovoleniek v letnom období.

Práca je na DvP: 6 hod. /PO-PI/
Miesto výkonu práce: centrum Košíc

Mzda: 5,00 €/hod. brutto

Tel. kontakt: **0903 735 202**
Bližšie informácie len na telefónnom čísle.



PRIJMEME pracovníčku (ženu)

na čistiace a upratovacie práce

Práca je na TPP: 5 hod. / denne od pondelka do piatku.
Pracuje sa od 06:00 do 11:00 hod.

Miesto výkonu práce: centrum Košíc
Miesto voľné ihneď !

Mzda: 516,00 € brutto + stravné lístky

Tel. kontakt: **0903 735 202**
Bližšie informácie len na telefónnom čísle.

LETNÁ AKCIA!

na **komôrkové** a **trapézové** polykarbonáty

zľavy až do

30%



Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

Oprava a predaj šijacích strojov

ANIR plus s.r.o.

📍 Košická 2D (pri OD NAY), Prešov
☎ 0915 355 645
✉ anir@anir.sk 🌐 www.anir.sk

GOOGLE
FACEBOOK
REKLAMA

MARKETING NA MIERU:
kosicko@regionpress.sk



DACHMANN

www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ

SERVIS A OPRAVA OKIEN

DRUTEX

HOME CREDIT

Quatro

- EXTERIÉROVÉ ŽALÚZIE, ROLETY
- PREDAJ PARAPETNÝCH DOSIEK
- ZASKLIEVANIE BALKÓNOV
- SIETE PROTI HMYZU, ŽALÚZIE
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

Kováčska 63, 040 01 Košice, kosice@dachmann.sk

0944 047 008, 0903 634 202

Oplatí sa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

PONUKA TLAČE

- letáky
- vizitky
- plagáty
- etikety
- katalógy
- kalendáre
- spravodaje
- časopisy



REGION
PRESS

www.regionpress.sk

Kúrenie drevom vždy bola a je **ISTOTA!** Krby, kachle, sporáky a lacné komíny u nás - **tuma**

Elegantné **kachle** v najvyššej kvalite: Najkvalitnejšie **sporáky** na trhu!

TECNOVIS Extraflame

3 v 1
kúrimo
varíme
pečieme

Pece na pizzu, mäso, chlieb, koláče
od 612,-€

KAMINI **HOYAM**

akcia
475,-€

Komfortné **pece na pelety**
teplovzdušné
teplovodné



Kvalitné
Krbové vložky



Kvalitné záhradné **grily**

Dovoz
do 5
prac.dni

ceny s DPH	pre plyn	Murované šamotové jednokomíny - pre tuhé palivá											
		TUMA THERM + pevný plášť!						TUMA FOLK - najlacnejší!					
výška	140/30st	160/30st	160/45st	180/30st	180/45st	200/30st	200/45st	160/30st	160/45st	180/30st	180/45st	200/30st	200/45st
5m	667	594	604	665	676	675	686	524	534	543	554	548	559
6m	731	655	665	737	748	748	759	604	614	687	635	630	641
7m	796	716	726	810	820	822	833	666	676	746	698	693	704
8m	861	777	787	882	892	895	906	723	733	818	756	752	763
Dvojkomíny - možno kombinovať - cena je súčet dvoch jednokomínov. V ponuke kvalitné nerezové systémy TECNOVIS.													

Dvojkomíny - možno kombinovať - cena je súčet dvoch jednokomínov. V ponuke kvalitné nerezové systémy TECNOVIS.

KOŠICE

Študentská 1
(Galla centrum)

tel: **0915 147 170**

www.krby-tuma.sk

email:

krbytumake@gmail.com



KAŽDÝ DEŇ MAJSTROVSKÉ CENY

UŠETRITE*
35%
1.29 (l = 0,65)
Kofola Original RETRO
2 l
+ záloh za obal 0,15 €
v ponuke aj Kofola Citrus 2 l za 1,29 €



NAJNIŽŠIA
CENA V LIDL
TENTO ROK

UŠETRITE*
39%
3.29 (l kg = 6,58)
Granko
500 g



NAJNIŽŠIA
CENA V LIDL
TENTO ROK

Rychle rozpustné kakao
e 500 g

4+2
ZADARMO
0.16**
0.11* (100 g = 0,18)
Kaizerka cereálna
60 g



0,5 l iba
0.99
UŠETRITE*
33%
3.96 (l = 1,98)
Pilsner Urquell
4 x 0,5 l = 2 l
svetlý ležlak
+ záloh za obaly 0,60 €



NAJNIŽŠIA
CENA V LIDL
TENTO ROK

UŠETRITE*
33%
3.95
Konzumné zemiaky neskoré
5 kg balenie
prané
varný typ A – šalátové

OD PONDELKA
OD PONDELKA 16. 6. DO NEDELE 22. 6.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB



1 kg iba
0.79



55% ZĽAVA
1.79
0.79
Červená dyňa
cena za 1 kg

61% ZĽAVA
1.79
0.69



LIDL
STANOK
STANI ČISTOTE

19% ZĽAVA
4.98
3.99
Mleté bravčové mäso XXL
1 kg balenie
z pliecka

WELFARE
CHOV



OD PONDELKA
16. JUNA
CENOVÝ HIT
12.99
od
Hrniec
kus
POZNÁTE Z TV

aj online



ERNESTO

OD ŠTVRTKA
19. JUNA
UŠETRITE**
50%
9.99
Stolný ochladzovač
vzduchu
kus
**v porovnaní s cenou 19,99 platilo
2. 6. 2025 na lidl.sk

aj online



SILVERCREST

*Úspora na jednotkovej cene v porovnaní s produktom v štandardnej ponúkanej veľkosti.

Ponuka tovaru platí od 16. 6. do 22. 6. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dane. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný len v obvyklom množstve.

Festival, na ktorý môžeš vziať aj svoju babku

Chceli by ste sa zabaviť a urobiť niečo pre svoje zdravie? Vezmite deti, babku, ale napríklad aj psíka a podte na Festival zdravia.

Zdravotná poisťovňa Dôvera oslavuje 30 rokov. A prichádza za vami do 30 slovenských miest.

Merania zdravotných parametrov, zábava pre deti, prednášky o duševnom zdraví. Na podujatí si každý nájde program pre seba.

Hľadajte oranžovú a mentolovú. Že ste správne, spoznáte aj podľa Jednotky zdravia, dvoch áut, ktoré vlni obišli celé Slovensko.

V jednom z nich nájdete mobilnú pobočku. Vybavíte v nej všetko, čo sa týka zdravotného poistenia. V druhom vám odborníci zo siete lekární Dr. Max odmerajú hladinu cholesterolu, cukru v krvi a ďalšie parametre.

Ak vás v úvode nabádame, aby ste na festival vzali aj svojho psíka, nie je to výkrik do tmy. Keďže festival je pre všetkých a Dôvera podporuje animoterapiu, nájdete na ňom oddychovú zónu pre zvieratká s miskami s vodou.

Čo ponúka Festival zdravia?

(Nielen) pre rodiny s deťmi

- Montessori dielničky
- minidisko s postavičkami
- Tárajka a Popletajky
- audit stresu
- prednášky o duševnom zdraví
- diagnostika držania tela, správnej chôdze a plochých chodidiel
- kožné vyšetrenie AIP Derm

(Nielen) pre športovcov

- meranie prístrojom InBody
- fyzioterapeutické masáže
- lokálna kryoterapia

- meranie telesných funkcií
- diagnostika stavu pleti, vlasov a vlasovej pokožky

(Nielen) pre seniorov

- vyšetrenie a vzdelávanie o chronickom žilovom ochorení
- edukácia o cukrovke, srdcovo-cievnych ochoreniach a obezita
- fyzioterapeutické masáže
- očné vyšetrenia
- poradenstvo o onkologických a civilizačných ochoreniach

Pre všetkých

- zisťovanie krvnej skupiny
- meranie cukru v krvi
- meranie glykovaného hemoglobínu
- meranie cholesterolu
- meranie hladiny kyseliny močovej a ochorenia DNA

NÁŠ TIP:

V každom meste sa môžete zapojiť do súťaže o zaujímavé ceny

Kde nás nájdete vo svojom regióne?

Utorok	17. 6.	Stará Ľubovňa, park na Námestí gen. Štefánika
Streda	18. 6.	Humenné, Námestie slobody
Štvrtok	19. 6.	Svidník, Centrálna 1
Piatok	20. 6.	Košice, Alžbetina ulica

Pri nachladnutí môže pomôcť sirup z kvetov bazy

Kvitne voňavá baza

Baza je 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 čierňofialové. Baza sa ako liečivá rastlina používa už od čias antiky a je bohatá na množstvo živín a zdraviu prospešných látok.

Baza čierna rastie najmä na vlhších miestach, na lúčach, poliach, či okraji lesov. Jej kvety sa zbierajú na jar - od mája do júna, kedy sú v plnom kvete a sušiť by sa mali zavesené za stonku alebo rozložené v tenkých vrstvách bez priameho slnečného svetla. Je taktiež možné sušiť plody, keď sú už zrelé.



Bazový sirup.
zdroj foto silviarita pixabay

Účinky na zdravie

„V zrelom plode sú organické kyseliny, cukor, sú tiež dobrým zdrojom vitamínu A a C a ideálne je ich spracovať do formy sirupu alebo džemu. Kvety tohto voňavého kríku obsahujú silice, triesloviny, glykozidy, organické kyseliny a vitamín C. Listy zasa obsahujú živicu, glykozidy, sambunigrin, sambucin, vápnik a semená vitamíny B1, B2, B6 a B12,“ hovorí Mgr. Klinčáková z Poradne zdravia Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Bratislava a dodáva, že bazové plody sa používajú hlavne na tíšenie bolestí nervového pôvodu a bolestí chrbta. V ľudovom liečiteľstve sa používa pri liečbe chorôb z prechladnutia a respiračných ochorení ako sú chrípka, bronchitída, angína, kašeľ, nádcha či zápal dutín. „Baza stimuluje potenie, čím napomáha znižovať teplotu a pomáha uvoľňovať dýchacie cesty“, približuje odborníčka na zdravú výživu. V týchto prípadoch si môžeme pripraviť bazový čaj. Vhodným pomocníkom pri nachladnutí je aj sirup z kvetov.

Pozor! - Niektoré časti bazy, teda 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



Baza.

zdroj foto manfredrichter pixabay

problém s dýchaním. Rovnako aj zrelé, ale neuvarené plody môžu spôsobiť ťažkosti.

Konzumácia bazy nie je podľa odborníkov vhodná pre ľudí s autoimunitnými problémami, malé deti, tehotné ženy či pre ľudí, ktorí užívajú lieky s močopudnými účinkami.

Náš tip:

Sirup z kvetov bazy

Budeme potrebovať: 40kvetov bazy, 3 citróny, 1,25kg cukru, 2,5 litra vody, 1ČL kyseliny citrónovej

Postup: Jeden citrón odšávame a dva

zbavíme šupky a nakrájame na kolieska. Do väčšieho hrnca dáme vodu, prevaríme ju a necháme vychladnúť, potom do nej pridáme kvety bazy, citrónovú šťavu a citróny nakrájané na kolieska. Prikryjeme a vložíme na 24 hodín do chladničky. Tekutinu precedíme do hrnca a dáme na mierny oheň. Pridáme cukor a kyselinu citrónovú, privedieme do varu a za stáleho miešania necháme cukor rozpustiť, tak aby sme získali sirupovú konzistenciu. Horúci sirup nalejeme do umytých fliaš, uzavrieme a skladujeme na tmavom, chladnom mieste.

» ren

BJ	37.210	BARDEJOVSKO-SK-SF
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	ĽUBOVNIANSKO
MI	31.260	MICHALOVSKO-TV-SO
PP	41.520	POPRAĎSKO-SK
PO	49.940	PREŠOVSKO-SB
SN	32.540	SPÍŠSKO-ĽE-GL

» **ACN**

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA



GS
EUROTHERM
MONT

ZIMNÉ ZÁHRADY
ZASKLENIA BALKÓNOV
A TERÁS • PRÍSTREŠKY
PREKRYTIA BAZÉNOV
HLNÍKOVÉ A NEREZOVÉ
ZÁBRADLIA A BRÁNY

gszasklenie.sk
0800 333 223

ZAMERANIE A
3D VIZUALIZÁCIA
ZDARMA

**ZĽAVY AŽ
DO 50%**



Stannah

Ponuka
Darček v
hodnote až
200,- €

Domov dôchodcov môže počkať!

Zostaňte mobilní bez obmedzení tam, kde je najkrajšie.
Stoličkové výťahy od Stannah vám dajú slobodu užívať
si svoj domov kedykoľvek a bez prekážok.



Najvyššia kvalita servisu na celom Slovensku.

Pre ŤŽP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie
stoličkového výťahu peňažný príspevok od štátu.

*Táto ponuka je k dispozícii
do 04.07.2025 a nie je platná
s inými kampaňami alebo
ponukami.

0800 162 162

www.stannah.sk



**BOMBA
FASÁDA**

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ
UKÁZKA

www.bombafasada.sk +421 905 148 393 info@bombafasada.sk



POKRÝVAČ- TESÁR

**-10% Z CENY PRÁCE
DO 30.06.2025**

RENOVÁCIA STRIECH, RENOVÁCIA GARÁŽÍ,
ZATEPLENIE, OPRAVA A RENOVÁCIA
ŽŤABOV KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH

**ZA NAŠU PRÁCU
RUČÍME!**

Kontakt: Janek - 0919 495 628



tepovanie

pre domácnosť aj firmy

- ☑ outá
- ☑ sedačky
- ☑ matrace
- ☑ koberce
- ☑ stoličky
- ☑ a mnoho ďalšieho

**NOVÁ SLUŽBA
DEZINFEKCIA
OZÓNOM**

www.tepovanieteplux.sk
0904 267 469 | tepplux@gmail.com



POKRÝVAČ- TESÁR

renovácia striech,
renovácia garáží,
zateplenie,
oprava a renovácia
žľabov kompletná
výmena striech

OKAMŽITÉ
ZAČATIE
PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 30.06.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČÍME!

Kontakt: +421 949 623 050



ODKÚPIME

mince do roku 1945
vojnové predmety
z 1. a 2. svetovej vojny

výkup hodín
výkup nožíkov

**poľovnícke
trofeje** a celé zbierky

0940 723 073
trofejeeu@gmail.com



morgenservis.sk
PRAVIDELNÝ AJ JEDNORÁZOVÝ
ČISTIACI A UPRATOVACÍ SERVIS

**UPRATOVANIE
FIREMNÝCH
OBJEKTOV**
ale aj DOMY | BYTY |

**REALIZÁCIA
a STAROSTLIVOSŤ
O ZELEŇ**

0907 367 608
upratovaniedomov@gmail.com



**MALOVANIE
a ČISTENIE**

- striech
- fasád

rodinné domy • kostoly • chaty •
haly • sklady • priemyselné objekty •
nátery antikorozinými farbami

0947 102 999
www.michalmaluje.sk