

# KOŠICKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 92 130 domácností

**PRACOVNÉ ODEVY**  
montérky, obuv, rukavice  
tričká, mikiny, uteráky  
ul. BOČNÁ 2, Košice



**0904 296 595**  
AMI Pondelok-Piatok  
9:00-17:00 hod  
aneta.dugasova@gmail.com

**TANDEM** personal partner [www.tpp.sk](http://www.tpp.sk) • 0907 744 567

**MONTÁŽNY PRACOVNÍK pri letisku**

**priemerná mzda 1350 €**

**NA ROVINU A BEZ CENZURY**  
slobodná debata o Slovensku a Európe

**KOŠICE**  
5.6. (streda) o 18:00  
Sála Bačkova, Bačkova 3023

**HNUTIE SLOVENSKO**



**Oprava zatekajúcich a poškodených striech - fasád**

**PRÁCE Z LANA**  
VÝŠKOVÉ A STAVEBNÉ PRÁCE  
[www.zlana.sk](http://www.zlana.sk)

Klmpiarska - zväračská výroba  
Pristrešky, atiky, oplechovanie každého druhu  
Oprava a montáž žľabov, komínov  
Práce vo výškach všetkého druhu

**0911 150 447**

**JAHODY AŽ K VAŠIM DVERÁM**  
Cena už od 3,50 € / kg  
Tel. 0908 651 333

**JAREK** čistí čalunený nábytok a koberce u Vás doma aj u nás  
[www.jarekcistikoberce.sk](http://www.jarekcistikoberce.sk) | 0915 937 226

0907 0907 44  
HODINOVÝ MAJSTER  
KOŠICE



**VÝKUP KROJOV**  
a ich súčastí, plátno kašmírové sukne, šatky brokátové šatky, štofky  
**0908 627 952**

Realitná maklérka, ktorej môžete dôverovať.

**Ing. Soňa Kovačevičová**  
certifikovaný realitný maklér

► Predávate nehnuteľnosť?  
► Chceli by ste vedieť jej trhovú cenu?  
► Kontaktujte ma, rada Vám poradím.

**0908 177 563**  
[sona.kovacevicova@gmail.com](mailto:sona.kovacevicova@gmail.com)  
[www.reality-kosice.com](http://www.reality-kosice.com)

**ČISTENIE STRIECH I FASÁD VAPKOU od RIAS a MACHU**



**0950 889 209**

**JAHODY**  
6 € / 2 kg košík dovezieme bezplatne až k Vám domov  
objednávky na tel: 0907 263 750, FB: [ovocie a zelenina na kolesách](https://www.facebook.com/ovocie.a.zelenina.na.kolesach)

**ovocie a zelenina NA KOLESÁCH**



**KAMENÁRSTVO KOŠICE**  
Komplet kamenárske práce, Južná trieda 66

- pomníky, náhrobky, urnové hroby, gravírovanie portrétov
- bezplatná obhliadka a cenová ponuka priamo na cintoríne
- výkop hrobov, osadenie panelov a účasť pri pohrebe

**Predaj hotových hrobov na verejnom cintoríne a krematóriu**

0907 909 152  
0903 999 123  
0903 300 011

**Jarná ZĽAVA pre VŠETKÝCH ZÁKAZNÍKOV**



[info@kamenarstvokosice.sk](mailto:info@kamenarstvokosice.sk)  
[www.kamenarstvokosice.sk](http://www.kamenarstvokosice.sk)

GABIONY | GABIONOVÉ PLOTY | PRÍRODNÝ KAMEŇ | TEHLOVÝ OBKLAD

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

**ZĽAVY DO 20%**

**TONY-STAV**  
[www.tonystav.sk](http://www.tonystav.sk)  
+421 911 639 003  
Košické Oľšany 229

**KAMENOVO**  
[www.kamenovo.sk](http://www.kamenovo.sk)  
+421 903 646 555  
Južná trieda 125, Košice

**EXPRESNÁ PREPRAVA TOVAROV V RÁMCI KOŠICKÉHO A PREŠOVSKÉHO KRAJA!**

# BEZPEČNOSTNÉ DVERE

Naše **OCEĽOVÉ DVERE so ZÁRUBŇOU, CHRÁNIA-ZATEPLIA-ODHLUČNIA** Váš domov



**AKCIA 390€**

kovanie ZDARMA

zameranie ZDARMA

v ponuke aj  
**INTERIÉROVÉ DVERE**

v ponuke aj **hladké dvere** a odtieň **Wenge** **všetky dvere SKLADOM**

**odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR**

www.ocelovedvere.sk

ocelovedvere@ocelovedvere.sk

**0917 56 36 12**  
**0911 60 20 40**

• Sídliisko Terasa, Sokolovská 5 | Po-Pia: 8<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>  
• Sídliisko Ťahanovce, Americká trieda | Po-Pia: 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>  
obchodný dom KLAS (bývalá MILA) 1. posch.

# 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

**SAMo plus 0919 204 754**

Pomníky a náhrobné kamene za výhodné ceny

# KAMENÁRSTVO



www.kamenarstvostone.sk

Verejný cintorín Košice: 0902 404 515  
Výroba a sklad Byster: 0911 056 056

**VELKO OOBCHOD**  
(aj pre verejnosť)

**OBNOVA STRIECH**  
Reálna záruka 12 ROKOV **Obhliadka ZDARMA**

**Jarná AKCIA!**

• PRIEMYSĽNÉ BUDOVY • BYTOVÉ JEDNOTKY • SKLADOVÉ PRÍSTORY

**ETERNITOVÉ a PLECHOVÉ**  
(aj PLOCHÉ) strechy

► VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽELABOV  
► OBNOVA KOMÍNOV  
► OBNOVA KANADSKÉHO ŠINDCA

**0949 765 613**

**INZERÁT, KTORÝ PREDÁVA**

KONTAKT:  
kosicko@regionpress.sk

potraviny zdravej výživy · kozmetika · výživové doplnky · medicínalna a prírodná kozmetika

**VSTÚPTE DO SVETA VÁŠHO NOVÉHO ZDRAVÉHO JA**

**STOVKY produktov skladom**  
www.nuyu.sk

BIO | RAW | VEGAN | GLUTEN FREE

**nuyu** | PO-PI 9:00 - 18:00 | SO 9:00 - 13:00 hod. | Mlynská 22, Košice

# ČISTENIE HROBOV

• Čistenie hrobov • Obnova písma

**AKCIA**

JEDNOHROB ~~90€~~ **75€** | Obnova písma ~~150€~~ **1,20€/ZNAK**  
DVOJHROB ~~140€~~ **120€** | Impregnácia a doprava ZDARMA

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

**HODINOVÝ MANŽEL**  
• VODÁR • ELEKTRIKÁR • MURÁR • OBKLADAČ •

**0910 265 473**

**KOMPLEXNÉ REKONŠTRUKCIE**  
domy | byty | jadrá

**0907 268 305** | www.rekonstrukcie-kosice.sk

**Kúpim obrazy, známky, knihy**

**0907 225 216**

**Kúpim 1 až 2 izbový byt**  
**Hotovosť** / **0944 141 077**

**MALIARSKY** 0905 625 433  
remal.kosice@centrum.sk

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

**SERVIS**

**ÚDRŽBA ZÁHRAD, KOSENIE**

**0911 399 933 • sluzbyvam.sk**

**DVERE**

Bezpečnostné dvere, ktoré vás ochrania

- 5 modelových rád
- možnosť montáže
- rýchle dodanie
- moderný dizajn
- bezpečnostné certifikáty

**www.winstyle.sk**  
winstyle@winstyle.sk  
**0940 83 84 83**

WinStyle www.winstyle.sk  
0940 83 84 83  
Kalinovská 2, Košice

**ŽALÚZIE a SIETE**

**JARNÁ AKCIA -30%**

**KASKO**  
STÍŇNÍKOVÁ TECHNIKA

**0905 611 093**

www.eurofal.sk | eurofal@gmail.com

**EUROFAL**  
bezpečnostné dvere, plastové okná

UMÝVANIE OKIEN  
SPOJENÉ S PREMAZANÍM  
A NASTAVENÍM OKIEN

**SERVIS OKIEN**

**PÔŽIČKY**  
od 20 do 80 rokov | do 30 000€

**CENTRÁLNA POBOČKA**  
Fejova 1, Košice  
(oproti OD Dargov / pri reštaurácii Stará Sýpkca)

**INFOLINKA**  
**0918 709 028**

**ONLINE ŽIADOSŤ**  
www.bestpozicka.sk

**zinc euro** **ahoj** **HOME CREDIT**

# VÁŠ SUVERÉNNY HLAS V EURÓPE

**HLAS**  
SOCIÁLNA DEMOKRACIA

KANDIDUJEM DO EURÓPSKEHO  
PARLAMENTU, ABY SOM HÁJIL  
ZÁUJMY AJ NÁS  
**VÝCHODNIAROV**

## SOM PROTI

- ✗ Green deal (zelenej dohode)  
v terajšej podobe
- ✗ Zrušeniu práva veta
- ✗ Nezmyselným migračným  
zákonom

## SOM ZA

- ✓ Silnú, demokratickú a mierovú EÚ
- ✓ Spravodlivú podporu regiónov
- ✓ Ochranu peňazí pre Slovensko

**Ján FERENČÁK**

**3**

VÁŠ SUVERÉNNY **HLAS** VÝCHODU V EURÓPE

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

***Silné Slovensko  
v bezpečnej Európe***

**KDH 19.**

**2. Viliam KARAS**



Objedávateľ: Kresťanskodemokratické hnutie, Šafárikovo námestie 4, 811 02 Bratislava, IČO: 00586846  
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekarška 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO:36252417

068-165

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

***Silné Slovensko  
v bezpečnej Európe***

**KDH 19.**

**3. Gabriel PAĽA**



Objedávateľ: Kresťanskodemokratické hnutie, Šafárikovo námestie 4, 811 02 Bratislava, IČO: 00586846  
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Pekarška 7489/40A, 917 01 Trnava, IČO:36252417

068-162

# VÁŠ SUVERÉNNY V EURÓPE

**HLAS**  
SOCIÁLNA DEMOKRÁCIA

Voľte 23

Igor **15**  
**ŠIMKO**

35 rokov | otec | manžel  
hrdý Východniar | poslanec NRSR

Jediný kandidát  
z Košického kraja

HLAS

## DAJME VÝCHOD NA PRVÉ MIESTO!

Na Východe, máme rozrobené všetko a dokončené nič. Eurofondy sa preto musia dostať k Východniarom. Som rodený Košičan, Východniar a viem, že počas takmer 20-tich rokov, kedy sa intenzívne stretávam s ľuďmi na Východe, je stav tejto časti Slovenska naozaj žalostný. Potrebujeme mať opravené cesty, mosty, školy, škôlky, obecné úrady, alebo aj základné veci, ktoré mali byť dávno vyriešené – pitná voda, kanalizácia, športoviská, bezpečnosť v obciach vďaka kamerám, či rýchly internet pre všetkých.

**To sú veci, ktoré sa nám bez Európskej únie a najmä eurofondov nepodari zrekonštruovať alebo vystavať nanovo len z daní obyvateľov Slovenska. Nesmieme dopustiť aby v Európskom parlamente sedeli ľudia, ktorí píšu listy PROTI SLOVENSKEJ REPUBLIKE, ktorí chcú dať STOPku eurofondom a STOPku rozvoju regiónov. My Východniari chceme, aby sa aj u nás všetko dokončilo a rozvíjalo.**

Ak budeme podporovať ľudí z regiónu kde žijú, tak dostaneme presne to čo od politikov chceme – ich osobný záujem na tom, aby sa nám žilo doma, na Východe lepšie. Dnes je stav taký, že 80% europoslancov sú len Bratislavčania.

Áno správne čítate, **žaden Východniar so vzťahom k normálnym hodnotám**, ktoré vyznávame my všetci, hrdosť na svoj pôvod, schopnosť a chcenie prebiť sa, mať chuť niečo zmeniť aj v najvzdialenejšej obci na Východe Slovenska – áno, aj tam ľudia žijú.

Milí Východniari, vďaka Vašej dôvere som dnes poslancom Národnej rady Slovenskej republiky za stranu **HLAS – sociálna demokracia**. 5 rokov nemá Východné Slovensko zástupcu v Európskom parlamente.

**Kandidujem z čísla 15, posledného miesta na kandidátke HLASu ako symbol pre všetkých Východniarov, ktorí tak ako ja vedia, že na nás sa nemá zabúdať, preto som presvedčený, že aj VÝCHOD PATRÍ NA 1. MIESTO. Ak s tým súhlasíte, prosím zakrúžkujte moje číslo 15.**

Na znak toho, že to myslím vážne, pripájam môj e-mailový a mobilný kontakt, aby ste sa ma mohli čokoľvek opýtať aj z mojej súčasnej práce a rád Vám odpoviem. [igor.simko@nrsr.sk](mailto:igor.simko@nrsr.sk), 0949 639 987

**Ďakujem že ste dočítali tieto riadky.**

Igor ŠIMKO  
Váš poslanec NRSR


**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 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



Správna voľba

**42% ZĽAVA**  
~~6.99~~  
**3.99**  
Kuracie stehná  
XXL  
cena za 1 kg  
bez kostí a kože



**52% ZĽAVA**  
~~7.49\*\*~~  
**3.59** • (1 kg = 738)  
Čučoriedky  
500 g balenie



LIDL  
STANOK  
VENE ČISTOTE

**SUPERCENA**  
~~1.00~~  
**0.70**  
Trvanlivé mlieko  
1L  
3,5 % tuku



**28% ZĽAVA**  
~~2.09\*\*~~  
**1.49**  
Konzumné zemiaky skoré  
1,5 kg balenie  
varný typ B - prílohové  
1 kg iba  
**0.99**



**50% ZĽAVA**  
~~0.69~~  
**0.34** • (100 g = 0,23)  
Zvolenský smotanový jogurt  
145 g  
rôzne druhy



OBLÚBENÉ  
VÝROBKY  
SO ZĽAVOU  
MINIMÁLNE

**50%**



**53% ZĽAVA**  
~~59.99\*~~  
**27.99**  
Jar Platinum  
140 tableť  
tablety do umývačky riadu  
1 tableta iba  
**0.20**



**KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY!**

\*Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu. \*\*Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávateľného produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri prepočítaní na rovnakú veľkosť balenia. ... a mnoho ďalších výrobkov na [www.lidl.sk](http://www.lidl.sk)  
Ponuka tovaru platí od 3. 6. do 9. 6. 2024 alebo do vyčerpania zásob. Chyby v tlači vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

**DACHMANN**  
www.dachmann.sk

**PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE**

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ  
**OKNÁ**  
SERVIS A OPRAVA OKIEN

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

DEUTEK HOME CREDIT Quatro

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

**0944 047 008, 0903 634 202**

**IZOLOVANIE a ZATEPLOVANIE  
PIVNÍC a RODINNÝCH DOMOV**  
► 0910 433 877 ◀

**LIKVIDÁCIA AZBESTOVÝCH STRIECH**  
www.Leeris.sk, 0944 923 476, info@leeris.sk

www.drobnestavebneprace.sk

• DOMY  
• BYTY  
• ZÁHRADY

**0904 015 003**

**BYT - BYTOVÉ JADRO**

- REKONŠTRUKCIE BYTOVÝCH JADIER
- KUCHYNSKÉ LINKY • OBKLADY • DLAŽBY
- OMIETKY • MAĽBY • ELEKTRO REVÍZNE SPRÁVY
- VODA • KÚRENIE • PLYN
- SADROKARTÓN • KAZETY

za 14 dní NA KĽÚČ

vieme, že sa dohodneme ...  
Tel.: 055/636 28 43, 0903 613 035  
www.facebook.com/V.Skrivanek

**PLASTOVÉ OKNÁ**

**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

CHCETE PREDAŤ BYT, DOM,  
ALEBO POZEMOK?  
RÝCHLO A BEZ STRESU?  
Certifikovaný realitný maklér

Volajte 7 dní v týždni na: 0910 910 800, AJ TERAZI!

Lubomír Suchý | www.realityvyhod.sk

**DÔCHODCOVIA  
a ZŤP ZĽAVY do 35%**

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

**SAMoplus**  
www.samoplus.sk

SKLADNÁ 1 / ČAŇA  
1. POSCHODIE, STARÉ NÁKUPNÉ STREDISKO NAD TESCOM

**0919 204 754**  
samoplusro@gmail.com

**0919 204 754**  
samoplusro@gmail.com  
www.samoplus.sk

**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**

**DIGITÁLNY MARKETING | www.regionpress.sk**

**stomatologiaaupark.sk**  
HAPPYDENT, s.r.o.

**NAJNOVŠIE  
TECHNOLÓGIE  
V OBLASTI  
IMPLANTOLÓGIE**

- **moderne vybavená klinika** má uzatvorené zmluvy so všetkými zdravotnými poisťovňami
- **ošetrovanie a diagnostika** pomocou najnovších technológií vrátane 3-D počítačového tomografu a dentálneho mikroskopu

Nájdete nás  
**4. poschodie**  
/Medicínske centrum/  
**0940 123 555 | info@stomatologiaaupark.sk**  
**www.stomatologiaaupark.sk**

**aupark**  
SHOPPING CENTER  
**KOŠICE**

**Implantáty All-on-4®**

Pracujeme so všetkými typmi implantátov. Ponúkame viacero možností náhrady zubov.

"All-on-four" (všetko na štyroch) je populárna metóda implantácie zubov, v ktorej sú implantované štyri implantáty do čelustí a sánky. Pri tejto technológii pacient dostáva pevné zuby do 24 hodín.

**Miniimplantáty**

Miniimplantáty sú menšou a lacnejšou verziou ako bežné implantáty. Zubné náhrady na miniimplantátoch na rozdiel od klasických zubných náhrad pevne držia v ústach a zvyšujú spokojnosť a komfort pacientov.

**Výhody:**

- možnosť využiť Vašu súčasnú protézu
- bezbolestná aplikácia bez chirurgických rezov
- minimum kontraindikácií
- rýchle vhojenie miniimplantátov
- možnosť okamžitého zaťaženia

**Vlastné zubné laboratórium**  
Vieme zabezpečiť presné protetické práce na implantátoch vďaka použitiu digitálnych technológií CAD/CAM.



**OBNOVA STRIECH**ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,  
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH**BITUMÉNOVOU LEPENKOU  
bez demontáže pôvodnej krytiny**⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo  
⇒ cenová kalkulácia ZDARMA!!!**NON STOP - 0944 720 932****VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV**slovenská  
firmaZÁRUKA  
25 ROKOV**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**

ZENIT

**JARNÁ AKCIA**

30%

Exolon® Ultralight  
2/10 číra**9,50 €/m<sup>2</sup>**

10%

Frost 2/10  
číra**10,73 €/m<sup>2</sup>****ROZVOZ PO CELEJ SR!**Koš - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk  
Košice - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk  
**WWW.ZENITSK.SK****9 ŽIVOTY  
NIE PROFITY**Lucia  
**Hubinská**Objednávateľ: Socialistisk, Štefánikova tr. 44, 04001 Nitra, IČO: 5285907  
Dodávateľ: REGIONPRESS, s.r.o., Peľánska 7499/40A, 917 01 Trnava, IČO: 38 252 417šafi-ro **ŽALÚZIE**

- drevené interiérové žalúzie
- vertikálne textilné žalúzie
- reťazkové - ISO systém
- vonkajšie hliníkové rolety
- textilné roletky - rôzne typy
- slnečné clony na okná
- sieťky proti hmyzu
- plastové zhrňovacie dvere

**DODACIA DOBA OD 3 DNÍ****0905 245 995**Košice, Priemyselná 4  
[www.safiroll.sk](http://www.safiroll.sk)  
safiroll@safiroll.sk

... sme s vami v každom počasi.

**DASON**  
ŽALÚZIE | MARKÍZY  
ROLETY  
SIETE PROTI HMYZUjaponské zásteny, rolety látkové,  
plissé, vertikálne žalúzie látka, drevo,  
strings, žalúzie hliník, bambus, drevo[dason.sk](http://dason.sk)Vzorková predajňa  
Staničná 1, Košice  
tel: 0915 479 711  
055/729 08 68  
[dason.ke@dason.sk](mailto:dason.ke@dason.sk)**JARNÁ AKCIA!**  
Markízy, Pergoly **-30%**  
Vonkajšie žalúzie,  
Rolety AL **-35%**Záručná doba  
**4 ROKY**  
Akcia platí  
do 15.6.2024**NA TRHU  
UŽ 26  
ROKOV**

Po, Ut | 8:30-16:30 • Str | 8:00-17:30 • Št | zatvorené • Pia | 8:30-15:00

**Oplatisa.sk****ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!**

HLADÁME VODIČOV SKUPINY C

**HRUBÁ MZDA:** od 1000 € / mesiac  
Finálna úroveň mzdy závisí od  
kvalifikácie a skúseností.  
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](http://www.kosit.sk)Kontakt: [personalne@kosit.sk](mailto:personalne@kosit.sk), +421 917 505 369**KOSIT****REKONŠTRUKCIE**  
bytových jadier**STAVBY**  
rodinných domov na kľúčvodoinštalácie a elektroinštalácie práce, obklady,  
dlažby, sadrokartónové podhľady a priečky, omietky,  
malby, zateplenie rodinných domov, oporné múry,  
ploty, základové platne, vinylové a PVC podlahy.**0949 707 583****UŽITOČNÉ KONTAKTY**[www.mojinzerat.sk](http://www.mojinzerat.sk)**Prijmeme VODIČOV na****TRAKTORY**za účelom zametania a polievania  
ciest v Košiciach

Práca vhodná aj pre dôchodcov a invalidov


Bližšie informácie: **0905 449 843**

**DRAŽBA - CROW ARÉNA KOŠICE - ZIMNÝ ŠTADIÓN SÚP. Č. 1113, K.Ú. SEVERNÉ MESTO (LV Č. 13100, 12863)**  
D 500323 Výmera pozemku: 9786 m<sup>2</sup>

Vyvolávacia cena: **3.410.000,- €**  
Dražobná zábezpeka: **49.000,- €**  
Dátum konania dražby: **03.07.2024**  
Čas konania dražby: **11.30 hod.**  
Obhliadky: **12.06.2024 o 13:00 hod.**  
**27.06.2024 o 14:00 hod.**

Miesto konania dražby:  
DoubleTree by Hilton Košice, Hlavná 1, 040 01 Košice  
(Salónik Strauss - na 1. poschodí)

**LICITATOR**  
Nekupujte, dražte!  
info: 0918 834 834, 041/763 22 34, www.licitor.sk



**Hodinový hotelík SABI NOV**

*Máte s kým, ale nemáte kde?*


SME TU PRE VÁS • HODINOVÝ HOTELÍK SABI NOV



REZERVUJTE SI

0948 133 709 www.hodinovyhoteliksbn.sk

**responzívne webové stránky na mieru**



**REGION PRESS**  
www.regionpress.sk

**Občianska riadková inzercia**

**01 AUTO-MOTO / predaj**  
**02 AUTO-MOTO / iné**  
**08 STAVBA**  
» Kúpim haki lešenie  
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: RP medzera KE medzera Číslo rubriky medzera Text inzerátu

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

Riadková inzercia realít je od 26.10.2023 zrušená, inzerát si môžete podať len cez www.mojinzerat.sk

**Bezplatný týždenník KOŠICKO**  
EV 6210/24

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

Ročník I, Vydanie 5, týždeň 22/2024.

Redakcia: Némcovej 30  
KOŠICE  
kosicko@regionpress.sk

**INZERCIA**

Ing. Renáta Sakslová 0907 779 017  
Mgr. Monika Nigutová 0907 779 011  
www.regionpress.sk  
www.facebook.com/regionpress.sk

**Vychádzame na recyklovanom papieri**

**DISTRIBÚCIA (92.130 domácností)**

**Každý týždeň:**  
Košice I, Džungľa, Košice I, Sever, Košice I, Sídlisko Tahanovce, Košice I, Staré Mesto, Košice I, Tahanovce, Košice II, Myslava, Košice II, Pereš, Košice II, Sídlisko KVP, Košice II, Šaca, Košice II, Západ, Košice III, Dargovských hrdinov, Košice III, Košická Nová Ves, Košice IV, Barca, Košice IV, Juh, Košice IV, Nad Jazerom, Košice IV, Vyšné Opátske



## 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 jedálniček. A hoci ich dnes už bez problémov zakúpite vo väčšine predajní s potravinami, zvládnete si ich jednoducho a rýchlo vyrobiť aj doma.

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

### Mandľové mlieko

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

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

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

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

### Kokosové mlieko

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

**Náš tip:** Kaša s kokosovým mliekom  
**Suroviny:** 100 g ovsených vločiek, 200 ml vody, 200 ml kokosového mlieka, 1/2 PL medu, orechy a ovocie podľa chuti

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



Ilustračné foto.

zdroj foto Imoflow pixabay

### Zmrzlina s kokosovým mliekom

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

**Postup:** Mango ošúpeme, vykôstkuje-me 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 rozmôčiť. Následne mixujte asi štyri minúty dohladka.

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

» **ren**

## 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 protívírusové 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. Dariť 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 scedte 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. Scedte cez jemné sitko alebo plátno a čaj popíjajte počas celého dňa. Toto množstvo neprekračujte.

### Pozor

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

» ren

# Oplatí sa!

TOP  
PONUKY  
TÝŽDŇA

## MÁTE VLHKÝ DOM?

- podpilovanie muriva
- chemická injekcia

## 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

20-0014

46-0009

ZVÝŠTE HODNOTU VAŠEJ NEHNUTELNOSTI

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 UKÁŽKA  
A KONZULTÁCIA  
PRIAMO U VÁS DOMA

5 ROČNÁ ZÁRUKA

rodinné domy  
**ZĽAVA 50%**

RÝCHLO, PROFESIONÁLNE A S DLHOTRVAJÚCIM ÚČINKOM

## KOMINÁRSTVO

KOLAUDÁCIE  
FRÉZOVANIE / VLOŽKOVANIE  
NEREZOVÉ KOMÍNY



frezovanie2@gmail.com  
0915 35 33 35

83\_0179

REGION  
PRESS

Komplexné služby  
pre Vaše podnikanie

- tvorba WWW
- E-commerce
- SEO optimalizácia
- tlač
- inzercia

marketing na mieru



www.regionpress.sk

# PONUKA TLAČE

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

REGION  
PRESS

www.regionpress.sk