

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 860 domácností

Predstavili novú výšku 13. dôchodkov

Poberateľom starobného dôchodku bude v decembri tohto roka vyplatený 13. dôchodok vo výške 667,30 eur, čo predstavuje nárast o 61 eur oproti minulému roku. Výška tejto dávky sa opäť odvíja od priemerného dôchodku za predchádzajúci rok. Toto opatrenie, ktoré bolo v apríli minulého roka schválené ústavnou väčšinou, je trvalé, pokiaľ ho iná vláda nezmení. Informovalo o tom Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny.

„Trinásty starobný dôchodok bude vo výške 667 eur a 30 centov, čiže oproti roku 2024 stúpne o 61 eur. Keby sme si novú sumu rozdelili medzi 12 mesiacov, tak akoby sme každému seniorovi pridal k dôchodku 55 eur mesačne,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny SR Erik Tomáš a dodal, že trinásty dôchodok bude aj tento rok vyplatený v plnej výške priemerného dôchodku.

Ako to bude v ostatných kategóriách

Podľa informácií rezortu práce sa podobne zvyšujú aj 13. dôchodky v ostatných kategóriách. „Predčasný starobný dôchodcovia dostanú 667,30 eur. Invalidní dôchodcovia s mierou invalidity nad 70 % dostanú 548,50 eur. Pri invalidite do 70 % bude výška 13. dôchodku predstavovať 301,40 eur. Vdovské dôchodky budú vo výške 363,20 eur, vdovecké 300,10 eur a sirotské dôchodky dosiahnu 300 eur,“ priblížil rezort práce.

Generálny riaditeľ Sociálnej poisťovne Michal Tariška zdôraznil, že vyplácanie prebehne automaticky a dôchodcovia nemusia o nič žiadať. „Trináste dôchodky budú vyplatené v riadnych termínoch spolu s decembrovými dôchodkovými dávkami,“ doplnil Michal Tariška.

Súbeh dôchodkov

Sociálna poisťovňa uviedla, že výška 13. dôchodku je stanovená ako priemerná mesačná suma konkrétného druhu dôchodku vykázaná Sociálnou poisťovňou za kalendárny rok 2024. „Ak bude takáto priemerná suma dôchodku nižšia ako 300 eur, výška 13. dôchodku bude 300 eur,“ objasnila Sociálna poisťovňa a dodala, že pri súbehu nárokov na dva alebo viaceré 13. dôchodky, Sociálna poisťovňa vypláti len jeden 13. dôchodok, a to ten, ktorého suma je najvyššia.

» [ren](#)

zdroj foto Alexas. Fotos pixabay

OBNOVA STRIECH

ETERNITOVÝCH, PLECHOVÝCH,
KANADSKÝ ŠINDEL, PLOCHÝCH

BITUMÉNOVOU LEPENKOU
bez demontáže pôvodnej krytiny

⇒ zameranie ⇒ odborné poradenstvo
⇒ cenová kalkúlia ZDARMA!!!

NON STOP - 0944 720 932

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽĽABOV

NEODTEKÁ !!!

KRTKOVANIE - MONITORING
KANALIZÁCIE
LIKVIDÁCIA AZBESTU!!!

www.profidemont.sk 0919 175 335

VÝKUP KOŽÍ

a PREDAJ KRMÍV

PREDAJ
MLÁDKO
DOMINANT
od 3.3. 2025

Viac info **str. 4**

AUTOSERVIS konkurent AUTODIELY

Prijmeme

AUTOMECHANIKA

- ✂ Trvalý pracovný pomer alebo živnosť
- ✂ Práca v Lučenci
- ✂ Čistá mzda od 900 do 1600 Eur
- ✂ Prax v obore - potrebná

Lučenec, Zvolenská cesta 9, 50m od čerpackej stanice OMV
Tel.: 0908 669 629, 0907 828 855, e-mail: konkurent@konkurent.sk

ČISTIAREŇ PERIA

Železničná 44, Lučenec

ZBERNÉ DNI

pondelok, utorok, streda
prípadne po tel. dohovore.

047/433 34 32
0905 511 912

Cukráreň Molnár

Po - So: 7.00 - 18.00
Ne: 9.00 - 18.00

Každý deň
čerstvé zákusky

047/433 4777, 0905 198 723
LUČENEC, Karmána 12/20
www.kolac.sk

Cafe & Wellness Molnár

Wellness: 15.00 - 21.00
St - Ne: do 22.00

Sauny, vírivky, soľná jaskyňa

0911 220 979
LUČENEC, Jokáiho 1274/2a
www.wellnessmolnar.sk

SLOVEXPRES 34ROKOV

Peter Kucej • Nejedlého 17, Lučenec • www.slovexpres.sk

PRÍJEM OPRÁV 0918 892 002

AKCIA MAREC VÝMENA OLEJA za 22,-€

PREDAJ DISKOV

Mirage 7,5 x 17, 5 x 112 67 €
Monte Carlo 7,5 x 16, 5 x 98 59 €
Allesio 7x 15, 4 x 108 55 €



Nakúp
za 50 €
a dostaneš
KUPÓN -16 €

PREDPREDAJ LETNÝCH PNEUMATÍK

Fortune 165/70 R14	36,90 €
Nokian 165/70 R14	41,00 €
Nokian 175/70 R14	49,00 €
Nokian 185/60 R15	68,30 €
Nokian 185/65 R15	66,80 €
Leao 195/65 R15	47,00 €
Fortune 195/65 R15 XL	49,00 €
Radar 195/65 R15	52,50 €
Nokian 195/65 R15	58,00 €
Nokian 195/55 R16	74,90 €
Leao 205/55 R16	51,60 €
Radar 205/55 R16 XL	57,00 €
Nokian 205/55 R16	63,90 €
Nokian 225/45 R17	75,90 €
Nokian 225/45 R18 XL	112,60 €
Dunlop 255/40 R19 XL	144,00 €

PREDAJ NA SPLÁTKY HOME CREDIT

AUTOSÚČIASTKY AUTOSERVIS UMYVÁRKA

0907 870 299

0911 870 299

0915 834 386

Bezplatný týždenník

LUČENEC
VEĽKOKRÍŠSKO-POLTÁRSKO

EV 6218/24

vydáva spoločnosť

REGIONPRESS

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia:

luceneco@regionpress.sk

INZERCIA

Miriam Hašková 0905 915 039
Mgr. Tomáš Truben 0907 727 204

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk

www.facebook.com/luceneco

Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (30.860 domácností)

pámy týždne:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec,
Divín, Dobroč, Filákov, Lovinobaňa,
Mýtna, Panické Dravce, Ružiná, Tomá-
šovec, Vidiná, Poltár, Málinec, Veľký Kr-
tíš, Bušince, Dolná Strehová, Malý Kr-
tíš, Modrý Kameň, Pôtor, Sklabina, Zeltovce

nepámy týždne:

Lučenec, Malá Ves, Opatová, Boľkovec,
Filákov, Halič, Panické Dravce, Rapovce,
Veľká nad Ipľom, Vidiná, Poltár, Gíno-
baňa, Hrnčiarska Ves, Hrnčiarske Zalužany,
Kalinovo, Kokava nad Rimavicou, Má-
linec, Veľký Kr-
tíš, Kalinovo, Kokava nad
RimavicouVydavateľ nezodpovedá za obsah a
pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazy-
kovou úpravou.Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípa-
de, že viete o mieste, kam naše noviny
nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97240	Bratislavsko Východ
BZ	106540	Bratislavsko Západ
DS	34320	Dunajskostredsko
GA	34390	Galantsko+Šaliansko
HC	30330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16450	Komárňansko
LV	30580	Levice
MA	29680	Malacko
NR	54170	Nitriansko
NZ	35050	Novozámocko
PK	22970	Pezínsko
PN	41870	Piešťansko+NM+MY
SC	35420	Senecko
SE	36750	Senicko+Skalité
TO	41930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49930	Trnavsko
ZM	20930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56200	Banskobystricko+BR
KY	29300	Kysucko=CA+KM
LI	37270	Liptovsko=LM+RK
LC	30860	Lučenecko+VK+PT
MT	38570	Martinskovo+TR
OR	34980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33590	Považsko=PB+PU
PD	40150	Prievidsko
ZV	38400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26880	Žiarsko+ZC+BS
ZA	50780	Žilinskovo+BY

Východné Slovensko

BJ	37210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30830	Gemerisko=RV+RS+RA
HU	27190	Humensko=VT+SV+ML
KE	92130	Košicko
KS	24900	Košicko okolie
SL	12940	Ľubovniansko
MI	31260	Michalovsko+TV+SO
PP	41520	Popradsko+KK
PO	49940	Prešovsko+SB
SN	32540	Špišsko+LE+GL

Paracetamolová výzva môže mať
vážne následky

Medzi mladými ľuďmi sa v uplynulých dňoch na sociálnych sieťach opäť začala šíriť paracetamolová výzva, ktorá môže mať podľa odborníkov zo Štátneho ústavu pre kontrolu liečiv (ŠÚKL) vážne následky, pretože deti a dospievajúci sú nabádaní k nadmernému užívaniu liekov obsahujúcich paracetamol. Aj preto je podľa odborníkov dôležité hovoriť s mladými ľuďmi o zodpovednom užívaní liekov.

„Upozorňujeme, že osвета a prevencia sú v rukách nás všetkých – rodičov, učiteľov, zdravotníkov a celej spoločnosti. Je nevyhnutné s deťmi otvorene diskutovať o rizikách spojených s týmito výzvami a podporovať ich v kritickom myslení a zodpovednom správaní. Netýka sa to iba paracetamolovej výzvy, ako spoločnosť máme povinnosť viesť deti k zodpovednému prístupu k užívaniu všetkých liekov,“ uviedli odborníci zo ŠÚKL, ktorý v tejto súvislosti pripravil informačný leták a brožúru. Tie pomôžu rodičom, učiteľom aj zdravotníkom viesť otvorenú diskusiu s mladými o rizikách neuváženeho užívania liekov.

Brožúru nájdete na webovej stránke: https://www.sukl.sk/buxus/docs/SUKL_Lieky_zodpovedne_brozura.pdf

Čo je paracetamol

Paracetamol je bežne používaný liek na zmiernenie bolesti a zníženie horúčky. Pri

dodržaní odporúčaného dávkovania je bezpečný, avšak nárazové užitie nadmernej dávky môže mať tragické následky.

Otrava paracetamolom

Otrava paracetamolom je vážny stav. Pri neliečenej otrave dochádza k zlyhávaniu obličiek, pečene a poruchám vedomia, čo môže viesť až k úmrtiu pacienta.

Príznaky otravy paracetamolom

Medzi príznaky otravy paracetamolom patrí nevoľnosť, nechutenstvo, vracanie, potenie, ospalosť či apatia. „Pozor, otrava paracetamolom má aj takzvanú bezpríznakovú fázu, keď dochádza k prechodnému zlepšeniu stavu pacienta, čo môže negatívne ovplyvniť diagnostiku. Príznaky sa však zvyčajne po dvoch dňoch vrátia vo vyššej intenzite,“ upozorňujú odborníci zo ŠÚKL.

Čo robiť, ak sa niekto predávkoval

„Okamžite volať 112! Nečakať na príznaky – môže byť neskoro!“ prízvukujú odborníci.



» ren

zdroj foto jhenning pixabay

KAMENÁRSTVO OPATOVÁ

- POMNÍKY Z PRÍRODNÉHO A UMELEHO KAMEŇA
- POKLOP AJ SAMOSTATNE
- DVÍHANIE, ČISTENIE A REŠTAUROVANIE HROBOV
- DOSEKÁVANIE PÍSMEN A OBNOVA

Prídeme za
Vami osobnePotočná 19A, Lučenec,
za bývalým futbalovým štadiónom

0907 042 606

NÁBYTOK VAMARK AKCIA

Nábytok všetkého druhu

Haličská cesta 71, Lučenec (býv. Hypernova)

0918 948 190

ADAM KRTKO

- čistenie kanalizácie,
- lapačov tukov
- kamerovanie
- lokalizácia potrubia

NONSTOP 0948 948 606

KURZ SBS

LEN U NÁS ONLINE aj PREZENČNE

Cez Úrad práce pre všetkých ZDARMA

Kontakt: kurzysbs@sbab.sk
0911 514 328

INZERCIA

0905 915 039

facebook

Lucenec.ko

Chcete si podať riadkový inzerát?

Pošlite SMS na tel. č. 8866 v tvare RP (medzera) LC (medzera) číslo rubriky (medzera) Text inzerátu.

Príklad:
RP LC 7 Predám hlboký modrý kočík. 0987 654 321

Inzerát bude po skontrolovaní spoločne spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Váš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

• Text do 50 znakov	1 €
• Text do 100 znakov	2 €
• Text nad 100 znakov	3 €

- Číslo rubriky:**
- 1 – Auto-Moto
 - 2 – Elektro, technika
 - 3 – Domácnosť, nábytok
 - 4 – Dom a záhrada
 - 5 – Zverinec, drobných
 - 6 – Hobby a šport
 - 7 – Deťom
 - 8 – Darujem
 - 9 – Zoznámenie
 - 0 – Rôzne

Komerčné inzeráty, pozvánky na akcie, ponuky zamestnania a reality v riadkovej inzercii neuverejňujeme. V prípade záujmu o zverejnenie tohto typu inzerátu kontaktujte našich obchodníkov. SMS je možné podať aj v novinách v iných regiónoch. V takom prípade nahradíte písmenom „LC“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

KOVOVÝROBA

- ploty a brány
- prístrešky na autá
- prekrytie terás /striešky
- výroba schodov a zábradlia
- oceľové konštrukcie / haly
- aj certifikované konštrukcie

OCEĽ - NEREZ - HLINÍK

Tel.: 0910 171 103

Ponúkam za výhodnú cenu

KOMPLETNÉ ČISTENIE KOPANÝCH STUDNÍ

tel. 0905 764 689

Dacia DUSTER

50 % teraz a 50 % za rok

TEMPUS

Šafárikova 91, 048 01 Rožňava



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY

XXL TÝŽDEŇ

KÚPTE VIAC
ZAPLAŤTE MENEJ!

**19%
ZĽAVA**

4.72**
3.79
• (1 kg = 4,12)
Bravčové párky
920 g

**83%
PODIEL
MASA**

920 g



**2+1
ZADARMO**



4.59**
3.06*
• (1 l = 4,08)

Prosecco DOC
Frizzante
0,75 l

*Cena za kus pri kúpe 3 kusov = 3,05 €.
**Cena za kus pri kúpe 1 kus = 4,59 €.
Cena za 3 kusy = 5,87 €.



OSLÁVTE
MEDZINÁRODNÝ
DEŇ ŽIEN
8.marca



BIELE



SUCHE

**38%
ZĽAVA**

5.99*
3.69
• (100 g = 3,97)
Dubajská čokoláda
93 g



NAJNIŽŠIA!
CENA V LIDL

Pochútky inšpirované JAPONSKOM



SUPERCENA

3.99
• (100 g = 3,12)

Mochi
128 g
japonský tradičný dezert
rôzne druhy



OD PONDELKA

OD PONDELKA 3. 3. DO NEDELE 9. 3.
ALEBO DO VYPREDANIA ZÁSOB

**49%
ZĽAVA**

5.97**
2.99

Konzumné
zemiaky ružové
neskoré, prahé
varný typ B - prílohové

1 kg iba
0.60

**5 kg
balenie**



NAJNIŽŠIA!
CENA V LIDL
TENTO ROK



**36%
ZĽAVA**

1.09
0.69

Červené jablká
cena za 1 kg



Lidl
STÁNOK
DENNE ČISTÝE

**33%
ZĽAVA**

1.19
0.79

Kačacie stehná XXL
cena za 100 g

XXL



**31%
ZĽAVA**

9.99
6.89

Bravčová panenka
cena za 1 kg



*Odpovädá bezna maloobchodná predajná cena v mlyná.

**Cena zodpovedá technickej predajnej cene porovnávacieho produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti Lidl Slovenská republika, s.r.o. pri prepočte na hmotnosť produktu z akčiového týždňa.

Pomůcka tovaru v letáku platí od 3. 3. do 9. 3. 2025 alebo do vypredania 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.

... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk

Pozor na kliešťovú encefalitídu

Pri príležitosti Svetového dňa encefalitídy, čo je zápal mozgu, upozornil Úrad verejného zdravotníctva SR (ÚVZ SR), že ide o ochorenie, ktoré môže zanechať celoživotné fyzické alebo psychické následky, prípadne skončiť úmrtím.

Encefalitídu môžu zapríčiniť rôzne mikroorganizmy, najčastejšie ide o vírusy. Jedným z vírusov, ktorý infikuje mozgovú tkanivo, je vírus kliešťovej encefalitídy (KE), čo je podľa odborníkov vážne akútne infekčné vírusové ochorenie, ktoré postihuje centrálnu nervovú sústavu - mozog a miechu - a je možné sa pred ním chrániť očkovaním.

Čo hovoria štatistiky - V roku 2024 bolo na Slovensku hlásených 174 prípadov KE, najviac z Banskobystrického a Žilinského kraja. V porovnaní s rokom 2023, kedy bolo zaznamenaných 192 prípadov, ide o mierny pokles počtu ochorení.

Čo spôsobuje ochorenie - „Väčšinu prípadov ochorenia spôsobí infikovaný kliešť, ktorý sa prisaje na človeka. Vírus kliešťovej encefalitídy sa však môže prenášať aj pitím čerstvého, tepelne nespracovaného ovčieho či kozieho mlieka alebo konzumáciou výrobkov z takéhoto mlieka, ako sú napríklad syry alebo bryndza,“ približujú odborníci a radia, že surové ovčie alebo kozie mlieko je tre-

ba pred konzumáciou prevariť. Syr vyrobený zo surového mlieka je zas potrebné opieť z oboch strán. Vírus kliešťovej encefalitídy sa ničí pri teplote 70 °C.

Priebeh kliešťovej encefalitídy

- K nákaze u človeka dochádza v priemere 1 až 2 týždne po zaklieštení infikovaného kliešťa alebo po konzumácii tepelne nespracovaného mlieka alebo mliečnych výrobkov od infikovaného zvierat. Inkubačný čas, teda čas od nakazenia sa po objavenie sa prvých príznakov ochorenia, však môže byť v rozmedzí 2 až 28 dní.

• Prvá fáza ochorenia sa prejavuje chrípkovými príznakmi – horúčka, bolesť hlavy a svalov, nevoľnosť, nechutenstvo. Nasleduje bezpríznaková fáza ochorenia, ktorá trvá jeden až 20 dní.

• Pre druhú fázu ochorenia s odstupom niekoľkých dní sú charakteristické príznaky postihnutia centrálného nervového systému - stupňujúce sa silné bolesti hlavy, vracanie, stuhnutie šije, poruchy vedomia, pamäti až dezorientácia, závraty, nervové obmry.

Očkovanie ako efektívna ochrana

„Najspôhlivejšou individuálnou ochranou pred KE je očkovanie. S prevenciou je potrebné začať už v zimných mesiacoch. Základné očkovanie totiž pozostáva z troch dávok očkovacej látky,“ hovoria odborníci z ÚVZ SR.

» ren

Pozor na nové podvodné SMS správy

Kreativita podvodníkov neustále napreduje a stále hľadajú nové spôsoby, ktorými chcú oklamať verejnosť. Okrem podvodného emailu sa objavila nová vlna podvodných SMS správ aj s elektronickým formulárom na vrátenie peňazí. Informovala o tom Finančná správa.

Už viac krát finančná správa upozorňovala verejnosť na podvodné emaily či sms správy, pomocou ktorých sa podvodníci snažia obráť ľudí o peniaze.

Aktuálne prichádzajú SMS správy

„Aktuálne prichádza ďalšia vlna, kedy daňovníkom prichádzajú doveryhodne vyzerajúce SMS správy s konkrétnou žiadosťou o vrátenie dane a vyčíslenou čiastkou,“ približuje Finančná správa. Tieto podvodné SMS správy vyzerajú podľa nej na prvý pohľad veľmi doveryhodne. Obsahujú najmä klamlivé informácie o vrátení peňazí, s odkazom na elektronický formulár a vyzývajú na jeho vyplnenie údajmi k platobnej karte.

Ako postupovať

„Ak dostanete takúto SMS, odporúčame ignorovať ju, neklikať na odkazy v nej a najmä v žiadnom prípade nevyplňať citlivé údaje. Finančná správa nikdy nevyužíva takúto formu komunikácie s daňovými subjektmi,“

zdôrazňuje Finančná správa a dodáva, že je nutné byť obozretný a v prípade pochybností je možné kontaktovať Finančnú správu prostredníctvom call centra na čísle 048/4317 222.



» ren

zdroj foto Finančná správa

VÝKUP KOŽÍ

Aktuálne ceny na www.slovakiaskins.sk

Kože vykupujeme vysušené, bez hláv a nožičiek. Cena koží sa môže meniť.

a PREDAJ KRMÍV

0,50 €
za kus

Výkup
sa opakuje každé
3 týždne

PREDAJ
MLÁDOK
DOMINANT
od 3.3. 2025

králik s liečivom, nosnice, brojler a kačice, bažant, ovce, kozy, ošípané, husi, morky, psy

vždy v ŠTVRTOK v týchto termínoch:

**13.3., 24.4., 5.6.,
17.7., 28.8. 2025**

Podkriváň	9,00 hod.	Veľká Ves	12,40 hod.
Mýtna	9,25 hod.	Kalinovo	13,00 hod.
Dobroč	9,50 hod.	Breznička	13,15 hod.
Kotmanová-CBA ...	10,05 hod.	Poltár-Zelené-host.	13,40 hod.
Divin	10,20 hod.	Hrnčiar. Ves-pošta .	14,20 hod.
Tuhár-host. Eva	10,50 hod.	Hrn. Zalužany-pošta	14,40 hod.
Ružina-kostol	11,05 hod.	Vidiná-Coop	15,00 hod.
Lovinobaňa	11,20 hod.	Tomášovce	15,20 hod.
Cinobaňa	11,40 hod.	Halič-CBA	15,40 hod.
Točnica-zvonica	12,05 hod.		
Podrečany-kostol ..	12,20 hod.		

>> Auto bude stáť na stanovišti
alebo pred Obecným úradom 10 minút <<

**VOLAJTE 0907 893 351 • 0907 684 441
0915 252 372 • 0905 345 352**
www.slovakiaskins.sk
Slovakia Skins s.r.o. • 913 24 Svinná 466

OVONA, spol. s r.o.

Dobrá Niva

ponúka na predaj

MLÁDKY ZNÁŠKOVÝCH PLEMIEN

Dekalb White
ISA Sussex
Bovans Brown
Moravia BSL
Moravia Barred

Miesto predaja: **Krupina, farma Bebrava**
(smer na priehradu)

Začiatok predaja od 6. 3. 2025

každý týždeň vo štvrtok, piatok
a v sobotu, vek od 15. týždňov

Objednávky:

0907 483 483

Exotické ovocie s bohatou chuťou

Kiwi je plné živín a prospešných minerálov

Kiwi je exotické ovocie s bohatou chuťou, so sladkou zelenou dužinou s čiernymi bodkami, ukrývajúce v sebe vitamíny a veľmi prospešné minerály. Pochádza z Číny, no na začiatku 20. storočia sa rozšírilo do Nového Zélandu, kde údajne získalo svoje dnešné meno. V súčasnosti poznáme približne 50 rôznych druhov tohto chutného ovocia.

Účinky na zdravie

Kiwi je ovocie s veľmi nízkou energetickou hodnotou, približne 45kcal/100g, ale je extrémne bohaté na vitamíny. „Obsahuje veľké množstvo antioxidantov ako vitamín C, B, A, K a vitamín E, ďalej kyselinu listovú,

ktorá je dôležitá pre tvorbu červených krviniek. Obsahuje aj vitamín K, ktorý podporuje zdravie kostí,“ popisuje na sociálnej sieti Regionálneho úradu verejného zdravotníctva (RÚVZ) MUDr. Šranková z tamojšej Poradne zdravia a vyratúva ďalšie benefity tohto exotického ovocia:

- je bohaté na minerály ako vápnik, horčík a fosfor, ktoré sú taktiež dôležité pre zdravie kostí. Obsahuje veľké množstvo draslíka, ktorý relaxuje cievne steny, čím pomáha znižovať krvný tlak.
- je bohaté aj na vlákninu, ktorá v čreve nasáva vodu, a tým upravuje konzistenciu stolice. S trávením taktiež pomáha enzým aktinidín, ktorý sa v kiwi vyskytuje síce v malom množstve, ale má významnú úlohu, pretože pomáha rozkladať bielkoviny a tým pomáha tráviacim procesom.
- obsahuje aj karotenoidy, ako lutein a zeaxantin, ktoré sú dobré pre zrak a prevenciu degenerácie očnej makuly. Tiež má schopnosť znižovať zrážanlivosť krvi, redukovať tuky (triglyceridy) v krvi a môže pomáhať zvyšovať kvalitu spánku.

Konzumácia kiwi

Kiwi môžeme jesť očistené od šupky, ale je možné ho podľa odborníčky



Ilustračné foto.

zdroj foto gerald pixabay

konzumovať i so šupkou. Šupka totiž obsahuje vysoké množstvá vlákniny a vitamínov C a E. Kvôli svojej chlpatej konzistencii však nemusí mnohým ľuďom vyhovovať. Kiwi si môžeme nakrájať do ovocného šalátu, pridať si ho aj do koláča, hodí sa tiež do rôznych ovsených či ryžových kaší, no pripraviť si z neho môžeme aj výborné smoothie.

Pozor!

• Vysoké množstvo kalcia oxalátov vyskytujúcich sa v šupke i v dreni kiwi, nám môžu podľa odborníčky mierne dráždiť podnebie či jazyk, čo spolu s

ovocnými kyselinami vyskytujúcimi sa v kiwi môže spôsobovať nepríjemné pichavé pocity v ústach.

• Hoci je kiwi zdravá pochúťka, patrí medzi časté alergény kvôli reakcii na enzým aktinidín. Kvôli výskytu kalcia oxalátov by sa ho podľa odborníčky mali vyvarovať aj ľudia trpiaci na oxalátové obličkové kamene. Kvôli svojej schopnosti riediť krv by sa ho mali vyvarovať aj ľudia s nízkou krvnou zrážanlivosťou, ľudia užívajúci lieky proti zrážaniu krvi a ľudia pred operáciou.

» [en](#)



Ilustračné foto. zdroj foto Pixamio pixabay

Nakúpte výhodne
vo vybraných
E-shopoch

Využite kód:

OPLATISA

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

decorem

OD 37,00 EUR OD **33,30 EUR**

KOBEREC D663M ASTHANE BIELA

-10%

decorem

OD 9,10 EUR OD **8,19 EUR**

KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

-10%

decorem

OD 18,00 EUR OD **16,20 EUR**

KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

-10%

EKOKANAL 0908 967 587, 0910 967 585

NON-STOP

- Čistenie kanalizácií a odtokov
- Inspekcia potrubia kamerou
- Čistenie lapačov tukov
- Tlakové skúšky potrubia
- Bežvôtkopové opravy
- výkopové opravy kanalizácií
- Frézovanie kanalizačných potrubí
- Vyhľadávanie kanalizač. trás detektorom
- Lokálne bezvôtkopové opravy

RÝCHLOČISTIAREN PERIA

ŠITIE paplónov a vankúšov

AKCIA pri predložení inzerátu
čistenie + vankúšik, alebo nákupná taška **ZDARMA**

ODVOZ A DOVOZ ZDARMA PO CELEJ SR
Tel: 0905 267 750 Lučenec

čujte.sk

Čítajte nás:

www.cujte.sk

OBNOVA NÁPISOV a DOSEKÁVANIE DÁTUMOV na POMNÍKCH

PRIAMO NA CINTORÍNE

čistenie dvojhrabu 100€
0944 229 001

DOVOZ NA ADRESU

18. týž. mládky, brojlerové a nosnicové kuriatka, husi, kačky, husokačky, morky

www.hydinashop.sk
0944 842 953

Najčítanejšie regionálne noviny

REGION PRESS

Nakúpte výhodne
vo vybraných
E-shopoch

decorem.sk

OD 9,10 EUR OD **8,19 EUR**

KOBEREC 4959B CHEAP HNEDÁ

-10%

decorem.sk

OD 18,00 EUR OD **16,20 EUR**

KOBEREC CHEAP K857A BÉŽOVÝ

-10%

Využite kód:
OPLATISA10

Pre získanie zľavy zadajte kód **OPLATISA10** do poľa pre zľavový kupón v nákupnom košíku e-shopu.

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

POKRÝVAČ TESAR

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

- ✓ RENOVÁCIA STRIECH
- ✓ KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
- ✓ RENOVÁCIA GARÁŽÍ
- ✓ OPRAVA ŽLABOV
- ✓ ZATEPLENIE
- ✓ RENOVÁCIA ŽLABOV

JANEK - 0919 495 628

CHCETE CHOVAŤ HYDINU? PREDAJ VO VAŠOM OKRESE

100% ZÁRUKA KVALITY

NOSNICE, BROJLERY, MORKY, KAČKY, HUSI, HUSOKAČKY
ROZVOZ: MAREC - SEPTEMBER 2025

www.matejovdvor.sk
0902 692 290 • 0902 606 436
Volajte prosím od 9.00 do 12.00 hod.
PRVÉ VAJÍČKA UŽ KONCOM APRÍLA!

BEZ WAPKY

BEZPLATNÁ UKÁZKA

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁZKA

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

REYMONT

Reymont zimné záhrady - investícia do pohodlia za skvelé ceny!

- Zimné záhrady
- Zasklenia terás, balkónov
- Prístrešky a Pergoly
- Zábradlia

Profesionálna montáž. Doprava ZADARMO po celom Slovensku!

+421 944 333 818
info@reymont.eu
www.reymont.eu

Dovolenkuj bezpečne, tam kde vonia ihličie

Penzión Oravská horáreň Vás pozýva do svojho areálu v chránenom krajinnom území v Oravskom Podzámku (okres Dolný Kubín). V tichom lesnom prostredí Vám ponúkame atraktívne pobyty:

"Školy v prírode" od 1.5.2025

Pobyty pre rodiny s deťmi cez "Rekreačné poukazy"

Pobyty pre dôchodcov s "dotáciou"

Vzdelávanie, tréningy, mítingy

REZERVÁCIE:
info@oravskahoraren.sk
mob. 0918 591 942 (od 8 - 18:00 hod.)
www.oravskahoraren.sk

KÚPIM PAROZIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky

Kúpim veci z 1. a 2. sv. vojny, vzduchovky

Výkup mincí do roku 1945

KONTAKT
0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

Celá SR

POKRÝVAČ- TESAR

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

OKAMŽITÉ ZAČATIE PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

Kontakt: +421 949 623 050

Big bean

BIGBEAN.SK

BIG BEAN, Logistická 6, 917 01 Trnava +421 910 315 415 info@domkavy.sk

PRENÁJOM KÁVOVAROV

Model	1 DEN	VÝKEND	2-10 DNI	11-60 DNI	60 DNI +
SANREMO D8 Profesionálny plynový kávovar	60 €	90 €	40 €	20 €	9 €
JURA X10 Vahý automatický kávovar	25 €	35 €	20 €	15 €	7 €
JURA E6 Plný automatický kávovar	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €
FIORENZATO F84 Mlynček	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

Pondelok - Piatok: 08:00 - 16:30 Jedno so a nezáväznou B2B ponuku.

REGIONPRESS

LUČENECKO VEĽKOKRTÍŠSKO-POLTÁRSKO

Najčítanejšie regionálne noviny Týždenne do 30 860 domácností

YDÁVATEĽSTVO
najčítanejšie regionálne noviny s nákladom viac ako 1,3 mil. kusov v týždňovej periodicite zadarmo do schránok po celej SR

TLAČIARENĽ
16 stranová heatsetová ofsetová rotačka a 32 stranová heatsetová ofsetová rotačka (od mája 2018)

DISTRIBÚCIA
vlastná distribučná sieť s 1 300 kolportérmi v 39 regiónoch SR

sieť regionPRESS čítanosť 11% týždenne

1300 kolportérov

0905 915 039 **haskova@regionpress.sk**