

GEMERSKO

ROŽŇAVSKO-RIMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO

Katarína Šafárová


MASÉRKA
 0944 660 988

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 30 830 domácností

NAJ STRECHA S.R.O.
NAJLEPŠIA oprava strechy
KONTAKT 0940 776 203

OPRAVA eternitových, plechových, šindľových a plochých striech

- bez potreby demontáže starej strechy
- zameranie, poradenstvo **ZDARMA**
- pre dôchodcov **ŠPECIÁLNA ZĽAVA**
- oprava komínov, oprava a montáž odkvapových žlabov

UŽ 14 ROKOV NA TRHU

NOVINKA - Fúkaná izolácia za bezkonkurenčnú cenu

www.naj-strecha.sk • facebook: Naj-strecha sro

Tmm-elektro s.r.o.
 zabezpečujeme kompletne
ELEKTRIKÁRSKE PRÁCE

- ⚡ rodinné domy, byty
- ⚡ priemyselné budovy
- ⚡ dokončovacie stavebné práce
- ⚡ bytové jadrá, revízie
- ⚡ zabezpečovanie kamerových systémov

0948 329 523, 0910 698 673
 l.dubravcak@gmail.com

Stavebniny STATOLEX Košícká 4330/58
 048 01 Rožňava

VÝKUP
EURO paliet
a Porfix paliet

120x80cm

0910 177 441

VEĽKÉ ZIMNÉ ZĽAVY

na plastové okná a bezpečnostné dvere

REHAU SALAMANDER aluplast

SECURIDO

inTrust interiérové štúdio

info@intrust.sk www.intrust.sk

ROŽŇAVA, Kósu Schoppera 3 za malým trhom, oproti 100P baru 0907 800 627

+421 907 471 554
 Rudná 221, Rožňava

salon.comtessa
 saloncomtessa

Salón Comtessa

Mgr. Andrea Gajdošová
 Váš osobný poradca pre zdravé kŕmenie REJCO

Milky SPA • Ozonoterapia • Liečebné kúpele • Predaj kozmetiky
 Kúpanie • Strážanie • Trimovanie • Dentálna hygiena

PÔŽIČKY NONSTOP PÔŽIČKA cez MOBIL aj WEB
 0904 031 113

od 18 - 80 ROKOV
 od 300€ do 30 000€

www.okpozicka.sk
 Moldava nad Bodvou

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!

RAVÖ s.r.o.
 Radoslav Völgyi
 0907 934 621

ZVÁRAČSKÉ A ZÁMOČNÍCKE PRÁCE

- * zvaračské práce
- * zákazková výroba:
- * ocelových konštrukcií
- * posuvných brán
- * plotových dielov na mieru
- * prenájom a výkopové práce

využite potenciál
30 800 domácnostíinzerujte v
GEMERSKO
**BITUFLEX s.r.o. OBNOVA PLECHOVEJ
 A ETERNITOVEJ STRECHY**
PRACUJEME VÝHRADNE
NA ZÁKLADE ZMLUVY

- odstránenie nečistôt
- penetrácia
- vynikajúca nepriepustnosť vody
- vzhľad škridle
- vysoká životnosť
- ZAMERANIE ZDARMA
- BEZ ZÁLOHY
- prvotriedny materiál zn. Index mineral design
- záruka 25 rokov a dlhoročné skúsenosti

ZĽAVA pre seniorov

Oprava komínu GRÁTIS

0950 266 604

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU
ŠKRIDLÝCH STRIECH
>>> na KĽÚC <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

Občianska riadková inzercia

- 1 AUTO-MOTO
- 2 ELEKTRO, TECHNIKA
- 3 DOMÁCNOSŤ, NÁBYTOK
- 4 DOM A ZÁHRADA
- 5 ZVERINEC, DROBNOCHOV
- 6 HOBBY A ŠPORT
- 7 DEŤOM
- 8 DARUJEM
- 9 ZOZNÁMENIE
- 0 RÔZNE

» Kúpim domáce tkané plátno, vrecia, kroje, sukne, šatky, starožitnosti, porcelán. 0909 101 716

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

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

Inzerát bude po skontrolovaní spoplatnený spätnou SMS, ktorú Vám vyúčtuje Vaš mobilný operátor.

Cena spätnej SMS (vrátane DPH):

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

Číslo rubrik:

- 1 - Auto-Moto
- 2 - Elektro, technika
- 3 - Domácnosť, nábytok
- 4 - Dom a záhrada
- 5 - Zverinec, drobnochov
- 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 písmena „GE“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži. (Službu platbamiobilm.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

Hľadáte zamestnanca? Skúste to INZERCIOU v našich novinách.

0907 887 322
vojta@regionpress.sk

Predaj tvrdého PALIVOVÉHO DREVA s dovozom Rožňava a okolie

pre bližšie informácie kontaktovať telefonicky na čísle

0910 451 452

NÁTERY STRIECH
CERTIFIKOVANÝMI FARBAMI
PRÍJEMNÉ CENY
Volajte: 0944 813 531

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 R.Sobota

ČISTIAREN PERIA
Železničná 44, Lučenec
ZBERNÉ DNI
pondelok, utorok, streda
prípadne po tel. dohovore.
047/433 34 32
0905 511 912

UŽITOČNÉ KONTAKTY
www.mojinzerat.sk

Čistenie hrobov • Obnova písmen na hroboch

jednohrob od 60 €

obnova písma od 1 € / znak
(zlatá, strieborná a čierna farba)

dvojhrob od 95 €

možnosť impregnácie na hrob
(dlhodobá ochrana hrobu)

0911 999 260
vascistyhrob@gmail.com www.vascistyhrob.sk / VasCistyHrob

Dacia DUSTER

50 % teraz a 50 % za rok

TEMPUS
Šafárikova 91, 048 01 Rožňava

Nakúpte výhodne vo vybraných E-shopoch

decorem.sk

KOBEREC 4959B
CHEAP HNEDÁ

-10%

od 9,10 € **od 8,19 €**

Využite kód: **OPLATISA**

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

Pre zvýšenú spokojnosť našich služieb v oblasti lesného hospodárstva a navyšovaní objednávok

PRIJEMEME väčší počet ZAMESTNANCOV na lesné práce
v SRN (NEMECKO)
Mzda: od 12 - 15 €/hod.
- doprava zabezpečená a hrazená zamestnávateľom

Bližšie info s konateľom spoločnosti, JURÍČEK s.r.o.
0904 487 852

Bezplatný týždenník GEMERSKO
ROŽŇAVSKO-RÍMAVSKOSOBOTSKO-REVÚCKO
EV 6212/24
Ročník II, rok 2025

Redakcia: Gemerská ul. č. 604 ROŽŇAVA
gemersko@regionpress.sk

INZERCIA
Bc. Ján Vojta 0907 887 322

Distribúcia:
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk

Vychádzame na recyklovanom papieri

DISTRIBÚCIA (8083 domácnosti)

pámy týždeň:
Revúca, Jelsava, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobôtka, Bátka, Hnúšťa, Rožňava, Plešivec

nepámy týždeň:
Revúca, Tornaľa, Rimavská Sobota, Sobôtka, Rožňava, Betliar, Brzotín, Dobšiná, Gemerská Hôrka, Gemerská Poloma, Henckovce, Jablonov nad Turňou, Jovice, Krásnohorská Dlhá Lúka, Lipovník, Plešivec, Štítnik, Vlachovo

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovou úpravou.

služby TLAČE
vojta@regionpress.sk



KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY

XXL TÝŽDEŇ KÚPTE VIAC ZAPLAŤTE MENEJ!

**19%
ZĽAVA**

**83%
PODIEL
MASA**
920 g



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

OD PONDELKA

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

**49%
ZĽAVA**

1 kg iba
0.60

NAJNIŽŠIA!
CENA V LIDL
TENTO ROK

~~5.97***~~
2.99
Konzumné
zemiaky ružové
neskoré, prané
varný typ R – prílohové

5 kg
balenie



**36%
ZĽAVA**

~~1.09~~
0.69
Červené jablká
cena za 1 kg



LIDL
STANOK
DENNE ČERSTVE

**2+1
ZADARMO**



~~4.59**~~
3.06*
• (1 l = 4,08)

Prosecco DOC
Frizzante
0,75 l
*Cena za 1,5 l vrátane 2 fliaš = 4,59 €
**Cena 1,5 l vrátane 1 fliaše = 4,59 €
Cena do 3 fliaš = 4,59 €



OSLÁVTE
MEDZINÁRODNÝ
DEŇ ŽIEN
8.marca

BIELE
SUŠE

**38%
ZĽAVA**

~~5.09*~~
3.69
• (100 g = 3,97)
Dubajská čokoláda
93 g



NAJNIŽŠIA!
CENA V LIDL

**33%
ZĽAVA**

~~1.19~~
0.79
Kačacie stehná XXL
cena za 100 g



Pochútky inšpirované JAPONSKOM



SUPERCENA

~~4.99~~
3.99
• (100 g = 3,12)

Mochi
128 g
japonský tradičný dezert
rôzne druhy



**31%
ZĽAVA**

~~9.99~~
6.89
Bravčová panenka
cena za 1 kg



*Odporná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu. **Cena zodpovedá bežnej predajnej cene porovnávacieho produktu zaradeného do stáleho sortimentu spoločnosti LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri porovnaní na hmotnosti produktu z akčiového týždňa. ... a mnoho ďalších výrobkov na www.lidl.sk
Pomůcka tovaru v letáku platí od 3. 3. do 9. 3. 2025 alebo do vypredania zásob. Chyby v tlačí vyhradené. Ceny sú bez dekorácie. Firma LIDL si vyhradzuje právo zmien v baleniach a variantoch ponúkaného tovaru. Odber možný v obvyklom množstve.

ZENIT

AKCIA NA POLYKARBONÁT

REZANIE MATERIÁLU ZDARMA

eshop.zenitsk.sk/akcia



-30%

Ultralight 2/10 číra
9,74 €/m² s DPH



-30%

Exolon 5X/16 2UV šedá
18,61 €/m² s DPH

ROZVOZ PO CELOM SLOVENSKU


KOŠ - 046/5430 771, zenit@zenitsk.sk
KOŠICE - 055/6254 006, kosice@zenitsk.sk

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

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

webové stránky na mieru

responzívne



REGION PRESS

www.regionpress.sk

Oplatisa.sk

ZAČNITE PREDÁVAŤ ONLINE!



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 nesppracovaného 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 opiecť 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 nesppracovaného mlieka alebo mliečnych výrobkov od infikovaného zvierata. 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 obrny.

Očkovanie ako efektívna ochrana

„Najspoľahlivejšou 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

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 dospelávajúci 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 nájdú záujemcovia tu: 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

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 dôveryhodne 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 dôveryhodne. 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

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 pridali 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 zvýšia aj 13. dôchodky v ostatných kategóriách. „Predčasní starobní 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 konkrétneho 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 vyplatí len jeden 13. dôchodok, a to ten, ktorého suma je najvyššia.



» ren
zdroj foto Alexas_Fotos pixabay

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,



Ilustračné foto. zdroj foto Pixamio pixabay

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 cievné 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 geralt 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 pripraviv 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.

» ren

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

POKRÝVAČ TESÁR

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

- ✓ RENOVÁCIA STRIECH
- ✓ KOMPLETNÁ VÝMENA STRIECH
- ✓ RENOVÁCIA GARÁŽI
- ✓ 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!

pred po

BEZ WAPKY

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

Penzión * Oravská Horáreň**
Oravský Podzámok 396
lokality Hruštín Zábava

KÚPIM PAROŽIE

Zhody, trofeje i celé poľovnícke zbierky

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

Výkup mincí do roku 1945

KONTAKT Celá SR
0940 723 073
trofejeeu@gmail.com

POKRÝVAČ- TESÁR

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

OKAMŽITÉ ZACATIE PRÁCE

-10% Z CENY PRÁCE DO 31.03.2025

ZDARMA
doprava, vypracovanie cenovej ponuky

ZA NAŠU PRÁCU RUČIME!

Kontakt: +421 949 623 050

VŔTANÉ STUDNÉ

VŔTAME CELOROČNE

0907 918 007

www.vrtanestudne.info

MIMORIADNA AKCIA

PREDAJŇA NÁBYTKU

N-NABYCOM

www.NABYTOKEU.SK

Výrazné zľavy 10-50%

ČLEN SKUPINY NÁBYTOK PREŠOV A.S.
GEMERSKÁ 607, SMER BRZOTÍN
Tel.: 058/73 25 124

SMER BRZOTÍN
200m
Kaufland
1800m
Lidl
200m