

L'UBOVNIANSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 12 940 domácností

**VÝKUP
KOŽÍ**

a PREDAJ KRMÍV

**PREDAJ
MLÁDOK
DOMINANT**
od 3.3. 2025
Viac info **str. 4**


Čítajte nás:

www.cujte.sk

VÝKUP STARŠÍCH VOZIDIEL

STACÍ ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOLVEK
ODŤAHOVÁ SLUŽBA

FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS

PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

sídlo Sabinov: 0917 722 447
kalejatransport@gmail.com



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 St. L'UBOVŇA

PREDAJ ŽIVEJ HYDINY VO VEĽKOM SLAVKOVE

NOSNICE
Termín: od marca cca každé 3 týždne

KURČATÁ BROJLERE
Jednodňové termín: cca 1.4. a 15.4.
Jednokilové termín: koniec apríla, začiatok mája

MORIAKY
termín: máj váha: cca 2,5 kg

Prijímame objednávky na tel. č.
0911 952 229 alebo 052 7767 359



Predaj mladých nosníc

7-týždňové vysoko známkové
mládky plemeno DOMINANT

NOVINKA - DOMINANT GREENSHELL

OBEDNÁVKY UŽ PRIJÍMAME
Dokoz priamo na adresu OD MARCA

Farma Frajkovci: Veľčice 160
farmafrajkovci@gmail.com • www.farmafrajkovci.sk

0940 658 399
0905 355 145

Predaj kýmnych zmesí



DACHMANN
www.dachmann.sk

PLASTOVÉ OKNÁ A DVERE

DREVENÉ A HLINÍKOVÉ
OKNÁ
SERVIS A OPRAVA OKIEN

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

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com
051/7718 607, 0903 634 202, 0915 547 169

Sledujte nás na facebooku!

 [Lubovniansko](https://www.facebook.com/Lubovniansko)

NÁTERY STRIECH OPRAVA KOMINOV

NOVÁ STRECHA.
Za rozumnú cenu

0908 152 485

HONZA NEDVĚD ml.

Stánky
Rúže z papíru
Na kamení kámen
Kohout
Spirituál kvintet

Nové Autorské **Příbuzní**

Vaša podpora nás priviedla späť
– po dvoch rokoch opäť hráme!

Stará Ľubovňa
14.3. 2025 (piatok) o 18:00

Vstupenky na www.ticketportal.sk

KAMENÁRSTVO LIMEX

- **POMNÍKY** | DOPISOVANIE DÁTUMOV
- **PANELOVÉ HROBKÝ**
- **KUCHYNSKÉ DOSKY**

☎ **0948 230 630**

- **Stará Ľubovňa**
- **Lipany**



www.limex.sk

Bezplatný týždenník

LUBOVNIANSKO

EV 6208/24

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

Ročník II, rok 2025

Redakcia:

lubovniansko@regionpress.sk

INZERCIA

Alena Berithová 0907 877 862

www.regionpress.sk

www.facebook.com/regionpress.sk



Vychádzame
na recyklovanom
papieri

DISTRIBÚCIA (12.940 domácností)

Každý týždeň:

Stará Ľubovňa, Čiž, Forbasy, Hniezdne, Hromoš, Chmeľnica, Jakubany, Kamienka, Kolačkov, Kyjov, Ľubotín, Nižné Ružbachy, Nová Ľubovňa, Orlov, Plaveč, Plavnica, Podolíneč, Šamborn, Šarišské Jastrabie, Údol, Veľký Ľipník, Vyšné Ružbachy

Vydavateľ nezodpovedá za obsah a pravdivosť inzerátov. Neprešlo jazykovú úpravu.

Prosba o pomoc: Prosíme Vás, v prípade, že viete o mieste, kam naše noviny nechodia, dajte nám, vedieť. Ďakujeme.

Západné Slovensko

BV	97.240	Bratislavsko Východ
BZ	106.540	Bratislavsko Západ
DS	34.320	Dunajskostredsko
GA	34.390	Galantsko+Šaliansko
HC	30.330	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.450	Komárňansko
LV	30.580	Levicko
MA	29.680	Malacko
NR	54.170	Nitriansko
NZ	35.050	Novozámocko
PK	22.970	Pezinskó
PN	41.870	Piešťansko+NM+MY
SC	35.420	Senecko
SE	36.750	Senicko+Skalitéo
TO	41.930	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.870	Trenčiansko+DCA+HL
TT	49.930	Trnavsko
ZM	20.930	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	56.200	Banskobystricko+BR
KY	29.300	Kysucko=CA+KM
LC	37.270	Liptovsko=LM+RK
LI	30.860	Lučenecko=VK+PT
MT	38.570	Martinskó+TR
OR	34.980	Oravsko=DK+NO+TS
PB	33.590	Považsko=PB+PU
PD	40.150	Prievidsko
ZV	38.400	Zvolensko+DT+KA
ZH	26.880	Zharsko+ZC+BS
ZA	50.780	Zilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	37.210	Bardajovsko+SK+SP
GE	30.830	Gemerisko=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	Popradsko+KK
PD	49.940	Prešovsko+SB
SN	32.540	Spišsko+LE+GL

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. „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

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

ZABEZPEČUJEME REALIZÁCIU ŠKRIDLÝCH STRECH >>> na Kľúč <<<

www.bituflex.sk

Bituflexroznava@gmail.com

www.regionpress.sk



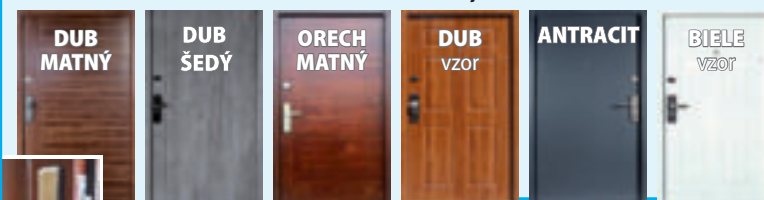
1. marec 1445

narodil sa taliansky renesančný maliar- Sandro Botticelli

Výročia a udalosti

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



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

0905 468 802

KEŽMAROK, Hlavné námestie 78

Otvorené: Po-Pia: 9⁰⁰-17⁰⁰

UŽITOČNÉ KONTAKTY

www.mojinzerat.sk

RIZIKOVÉ OREZY a VÝRUBY STROMOV

starostlivosť o záhrady stromy, kríky, živé ploty 0918 290 314

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

Citáty

Slovenské príslovie

Na jar zamaž, v jeseni zapraš.

INZERUJTE U NÁS

0907 877 862

lubovniansko@regionpress.sk

- najčítanejšie regionálne noviny
- najväčšia distribúcia
- vydávané každý týždeň
- grafika v cene inzerátu



www.regionpress.sk



lubovniansko

Chcete si podať riadkový inzerát?

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

Príklad:

RP SL 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 51 až 100 znakov 2 €
- Text 101 až 150 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 – Zoznamenie
- 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 „SL“ v texte Vašej SMS kódom novín, ktorý nájdete v tiráži.

(Službu platbamobilom.sk technicky zabezpečuje ELET s.r.o.)

www.regionpress.sk





KAŽDÝ DEŇ NÍZKE CENY

XXL
TÝŽDEŇ
KUPTE VEĽAC
ZAPLAŤTE MENEJ!

**19%
ZĽAVA**

4.72***
3.79
• (1 kg = 432)
Bravčové párky
920 g

**83%
PODIEL
MASA**
920 g



**2+1
ZADARMO**

4.59**
3.06*
• (1 l = 400)

Prosecco DOC
Frizzante
0,75 l



OSLÁVTE
MEDZINÁRODNÝ
DEŇ ŽIEN
8. marca



**38%
ZĽAVA**

5.09*
3.69
• (100 g = 397)
Dubajská čokoláda
93 g



Pochútky inšpirované
JAPONSKOM



SUPERCENA

3.99
• (100 g = 312)

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
menšie, prané
varný čas 8 - príloha

1 kg iba
0.60

NAJNIŽŠIA!
CENA V LIDL
TENTO ROK

**5 kg
balenie**



**36%
ZĽAVA**

1.09
0.69

Červené jablká
cena za 1 kg



LIDL
STÁNOK
BEHŤE EŠETTE

**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



*Najnižšia cena medzi týždňovými predajmi v rovnakej kategórii.

**Cena s doplnkovými službami (napríklad doručenie) alebo s doplnkami (napríklad LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri preprave na hraniciach produkcie a obchodného regiónu).

***Cena s doplnkovými službami (napríklad doručenie) alebo s doplnkami (napríklad LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri preprave na hraniciach produkcie a obchodného regiónu).

****Cena s doplnkovými službami (napríklad doručenie) alebo s doplnkami (napríklad LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri preprave na hraniciach produkcie a obchodného regiónu).

*****Cena s doplnkovými službami (napríklad doručenie) alebo s doplnkami (napríklad LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri preprave na hraniciach produkcie a obchodného regiónu).

*****Cena s doplnkovými službami (napríklad doručenie) alebo s doplnkami (napríklad LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri preprave na hraniciach produkcie a obchodného regiónu).

*****Cena s doplnkovými službami (napríklad doručenie) alebo s doplnkami (napríklad LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri preprave na hraniciach produkcie a obchodného regiónu).

*****Cena s doplnkovými službami (napríklad doručenie) alebo s doplnkami (napríklad LIDL Slovenská republika, s.r.o. pri preprave na hraniciach produkcie a obchodného regiónu).

Pozor na kliešťovú encefalitídu

Pri príležitosti Svetového dňa encefalitídy, čo je zápal mozgu, upozorňuje 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 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 centrálneho 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

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 obrať 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, neklikajte na odkazy v nej a najmä v žiadnom prípade nevyplňajte 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

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

dozdraní 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

VÝKUP KOŽÍ

Aktuálne ceny na www.slovakiaskins.sk

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

a PREDAJ KRMÍV

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

0,50 €

za kus

Výkup sa opakuje každé 3 týždne

PREDAJ MLÁDKO DOMINANT od 3.3. 2025

vždy v STREDU v týchto termínoch:

5.3., 26.3., 16.4., 7.5., 28.5., 18.6., 9.7., 20.8. 2025

Čirč 9,00 hod. Lubotín..... 9,20 hod. Plaveč..... 9,35 hod. Orlov..... 9,50 hod. Hromoš..... 10,15 hod. Plavnica-Coop..... 10,40 hod. Údol-pohos. Zas 11,00 hod. Chmelnica-MŠ 11,20 hod. Jakubany-p. zbroj... 11,45 hod. N. Ľubovňa-n. cen. . 12,00 hod. Kolačkov-pož. zbr. . 12,20 hod. Jarabina..... 13,15 hod.	Kamienka 13,40 hod. Hniezdne-Coop 14,00 hod. Nížné Ružbachy. . . 14,20 hod. Podolinec-pošta . . 14,40 hod. Spišská Belá-Coop . 15,10 hod. Ľubica..... 15,30 hod. Huncovce 15,50 hod. Vrbov 16,10 hod. Vlková..... 16,25 hod. Abrahám.-kostol . . 16,40 hod. Janovce..... 17,00 hod.
---	---

>> Auto bude stať 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

Exotické ovocie s bohatou chuťou

Kiwi je plné živín a prospešných minerálov

Kiwi je exotické ovocie s bohatou chuťou, so sladkou zelenou dužinou a 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 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 množstvo 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 pripraví 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



Ilustračné foto. zdroj foto Pixamio pixabay

MODERNÉ BETÓNOVÉ PLOTY

- NAJPREDÁVANEJŠIE PLOTY v SR
- MONTÁŽ NA KLÚČ
- 3 FARBY V PONUKE
- NAJŠIRŠÍ SORTIMENT v SR
- SLOVENSKÝ VÝROBOK

KONTAKTUJTE NÁS

0918 217 665
www.profilinvest.sk

PROFIL INVEST
SLOVAKIA

Využite
uvádzacie
JARNÉ CENY

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 VAJČKA UŽ KONCOM APRÍLA!

BEZ WAPKY

BOMBA FASÁDA

BEZPLATNÁ UKÁŽKA

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 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

DaKa-KOM **0904 906 119**

Komplexné kominárske služby

- ✓ Čistenie komínov na tuhé, plynne aj kvapalné palivo
- ✓ Mechanické odstránenie dechtov v telese komína
- ✓ Montáž a dodávka komínových systémov
- ✓ Prebíjanie komínov, kontrola, čistenie dymových ciest

www.daka-kom.sk

Big bean

PRENÁJOM KÁVOVAROV

Model	1 DEŇ	VIKEND	2-10 DŇ	11-60 DŇ	60 DŇ +
SANREMO D8	60 €	90 €	40 €	20 €	9 €
JURA X10	25 €	35 €	20 €	15 €	7 €
JURA E8	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €
FIORINZATO F64	20 €	30 €	15 €	10 €	5 €

BIGBEAN.SK
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.

AJ V MARCI BUĎTE NA OČIACH

Vyskúšajte čím skôr ÚČINNÚ REKLAMU
v najčítanejšom týždenníku na Slovensku

ĽUBOVNIANSKO

Týždenne až v 12 940 domácnostiach