

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Najčítanejšie regionálne noviny

Týždenne do 48 090 domácností

f presovsko.sk

**VÝKUP A PREDAJ
POUŽITÉHO NÁBYTKU
a elektrospotrebičov**
BAZÁR V OZKN
z Dostojevského ul.
vykupapredaj@gmail.com
tel: 0905 748 958

 chladničky, práčky,
TV prijímače, koberce ...

**KOSENIE MULČOVANIE
OPLOTENIE
RIZIKOVÉ PÍLENIE**
www.UdrzbaPozemkovPO.sk
0948 361 399

facebook presovsko.sk

**TVRDÉ
LISTNATÉ
DREVO**
**od 38 €
DOVOZ
ZDARMA**
VELKÝ ŠARIŠ
0948 287 440
**Kúpim chatu
na Domaši.
Platba
v hotovosti.**
0908 416 007
**Oprava zatekajúcich a poškodených
strieich - fasád**

**Čistenie striech a fasád
od rias a machu**

 Oprava a montáž žľabov, komínov
Práce vo výškach všetkého druhu

0911 150 447
ISPA KRÁSA
PŘÍRODNÉHO
KAMEŇA

**NAJVÝHODNEJŠIE
CENY
V REGIÓNE**

ISPA Prešov, s.r.o.
Masarykova 22
(Bývalá Odeva), 080 01 Prešov
tel: 0905 953 839
predajnapo@kamenarstvoispa.sk

www.pomniky.sk www.kamenarstvoispa.sk

OBJEDNÁVKY MOŽNÉ REALIZOVAŤ AJ ONLINE

ilustračné foto
ceny s DPH
akcia platí do 8.10.2021



Americké pomníky od 449,-



Urnový pomník



Pracovné dosky od 89,-/bm

ČISTENIE HROBOV

 Jednohrob 59 €
Dvojhrob 99 €
Obnova písma 1 €/znak
Brúsenie a oprava hrobov

 Doprava
ZDARMA
Ochranný
náter
ZDARMA

www.cistenie-hrobov.sk

0911 996 087 0949 651 250

**VÝKUP STARŠÍCH
VOZIDIEL**

STAČÍ ZAVOLAŤ PRÍDEME KEDYKOL'VEK



FORMALITY VYBAVÍME ZA VÁS

PENIAZE V HOTOVOSTI IHNEĎ

 sídlo Sabinov **0917 722 447**
kalejatransport@gmail.com

TU mohla byť Vaša REKLAMA

Info: 0905 719 145


SUPER EXPRES s.r.o.
Bardejovská 1E, Prešov
www.superexpres.sk

- VYTIAHNUTIE ORL
- VYTIAHNUTIE LAPAČA TUKOV
- VYTIAHNUTIE ŽUMPY
- ČISTENIE UPCHATEJ KANALIZÁCIE


NON STOP
0949 009 999
Pondelok - Nedela

PREŠOVSKO SABINOVSKO

Redakcia: Budovateľská 50
PREŠOV
presovsko@regionpress.sk

REGIONPRESS

Vydavateľ:
REGIONPRESS, s.r.o.
Pekárska 7489/40A, 917 01 Tmavá
IČO: 36252417
reg. MKSR EV 3676/09

INZERCIA

Monika Janovčíková 0905 719 145

Distribúcia:
distribucia.po@regionpress.sk
www.regionpress.sk
www.facebook.com/regionpress.sk
Šéfredaktor: Ivan Brožík

DISTRIBÚCIA (48.090 domácností)

pámy týždeň: Bzenov, Demjata, Fričovec, Chmelov, Kapušany, Kende, Kokošovec, Lubotice, Pušovec, Sedlice, Prešov, Veľký Šariš, Dačov, Drienica, Jakubovany, Sabinov, Lipany, Brezovica, Kamenica, Pečovská Nová Ves, Šarišské Michalany

nepámy týždeň: Drienov, Drienovská Nová Ves, Dulova Ves, Fintice, Haniska, Hermanovce, Chminianska Nová Ves, Lada, Lemešany, Ličartovec, Malý Šariš, Petrovany, Ruská Nová Ves, Sedlice, Široké, Tulčík, Vítáz, Vyšná Šebastová, Župčany, Prešov, Sabinov, Krivany, Ražňany, Šarišské Dvorce, Rožkovany, Šarišské Sokolovce, Torysa a Dubovica, Nižný Slavkov



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	86.750	Bratislavsko Východ
BZ	87.350	Bratislavsko Západ
DS	33.080	Dunajskostredsko
GA	31.290	Galantsko+Šaliansko
HC	28.510	Hlohovecko+Sereďsko
KM	16.370	Komárňansko
LV	31.310	Levicko
MA	27.450	Malacko
NR	54.930	Nitriansko
NZ	34.140	Novozámocko
PK	18.210	Pezinskó
PN	42.810	Piešťansko+NM+MY
SC	27.920	Senecko
SE	34.570	Senicko+Skalité
TO	40.560	Topoľčiansko+PE+BN
TN	59.430	Trenčiansko+DCA+HL
TT	46.550	Tmavsko
ZM	18.990	Zlatomoravsko

Stredné Slovensko

BB	50.530	Banskobystricko+BR
KY	29.120	Kysucko=CA+KM
LI	35.020	Liptovsko=LM+RK
LC	30.690	Lučenecko+VK+PT
MT	41.690	Martinskó+TR
OR	36.230	Oravsko=DK+NO+TS
PB	28.230	Považsko=PB+PU
PD	41.340	Prievidsko
ZV	39.560	Zvolensko+DT+KA
ZH	27.490	Ziarsko+ZC+BS
ZA	52.120	Žilinskó+BY

Východné Slovensko

BJ	33.870	Bartolovsko+SK+SP
GE	28.710	Gemersko=RV+RS+PA
HU	26.640	Humensko=VT+SV+ML
KE	83.740	Košicko
KS	20.730	Košicko okolie
SL	12.970	Lubovniansko
MI	29.620	Michalovsko+TV+SO
PP	41.130	Popradsko+HK
PO	48.090	Prešovsko+SB
SN	32.750	Spišsko+LE+GL

Nikdy nevieš dňa ani hodiny

V Biblii nájdeme poučný odkaz, že človek ani netuší, kedy sa priblíži jeho koniec. „Bedlite teda, lebo nevieť dňa ani hodiny“ - Evanjelium podľa Matúša.

O niekoľko dní si možno viacerí pripomenú smutné výročie zo 7. septembra 2011 – pri leteckom nešťastí zomrelo 26 hráčov a realizačný tím hokejového klubu Lokomotiv Jaroslavl, vrátane nášho Pavla Demitru. Nastupuješ nejakú cestu, robíš si plány čo na nej a čo po nej a zrazu – tma. Nič. Koniec.

Moja stará mama, zbožná, hlboko veriacia žena, vždy svojším slovníkom nám všetkým okolo nej pripomínala: „Čo si človek predkladá, to si Pán Boh za ric odkladá“. Inak povedané, nerozťahujeme sa vo svojich nárokoch, potrebách, predstavách. Život je tu a teraz. My chceme mať moc a majetky o rok, o dva, po voľbách. Celý život našich politikov je podriadený iba tomuto „chceniu“. Väčšina z nich, tej, ktorá je pri moci a rozhoduje. Slušných a pokorných politikov vo výkonných funkciách máme pramálo. Takých, čo nemyslia iba na seba, na svoje ego, na stranu a jej peniaze. Lebo si takých nevolíme. Asi ich ani nechceme. Nepotrebuje. Ako to v praxi potom vyzerá, vidíme každý deň, každú hodinu.

Škoda reči, to sa u nás nezmení, kým sa nezmeníme my sami. Kým ne-

začneme žiť prítomnosťou, aj keď to akokoľvek divne znie. Ak sa nenaúčime žiť a dôstojne, tu a teraz, darmo sú nám sľuby o krásnej politickej a teda – vraj – našej budúcnosti zo strany egoistov. Ak sa raz naučíme vnímať, čo je slušné, dôstojné, ľudské, až potom príde aj tá správna politická voľba. Naša.

Zabúdame na to biblické - „nikdy nevieš... Mrháme s časom, ktorý je nám daný. Nevyužívame príležitosti, ktoré sú okolo nás, ale aj v nás, ľuďoch samotných. Naše bytie zabíjame a ak nie zabíjame, tak ubíjame nesvármí a nenávisťou, ktorú do nás zámerne zasievajú predstavitelia nespoločenskej politiky, aby sme si menej všimli ich podnikanie so štátom, so stranou, s mocou.

Nastupujeme do lietadla, v ktorom doslova chceme obletieť celý svet a ono pritom môže padnúť už na konci vzletovej dráhy.

Snívať je krásne a povznáša to. Ale žiť prítomnosťou je zas dôležité, nadovšetko dôležité. A snažiť sa z tej prítomnosti vytlačiť všetko zlé, neprijateľné, neakceptovateľné a odsúdenia hodné. Ide predsa o nás, o náš život a nie o ich takzvané blaho a pokoj!

Všetko dobré do začínajúcej sa jesene

» Ivan BROŽÍK / šéfredaktor



ROZDÁVAME TELEVÍZORY A XBOXY ZDARMA !!!



KARATE
Klub JUNIOR Prešov

0907 450 644

Karate klub Junior Prešov
WWW.KARATE-PRESOV.SK

NÁBOR UŽ OD 3 ROKOV !!!



UŽITOČNÉ KONTAKTY www.mojinzerat.sk

Kúpim GARÁŽ | Kúpim BYT
v Prešove 0949 854 569 PLATBA
V HOTOVOSTI

www.mojinzerat.sk
INZERÁT TU UŽ OD 3,50 EUR

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 HMVZU, ŽALÚZIE
- GARÁŽOVÉ BRÁNY

ZĽAVA -45% HOME CREDIT Quatro

Levočská 2, 080 01 Prešov, maxidachmann@gmail.com

051/7718 607, 0903 634 202, 0944 047 008

0948 283 110

Prostejovská 9, Prešov
michnakstefan@gmail.com
www.michnakzaluzie.sk

Michňák
Žalúzie

- ŽALÚZIE
- MARKÍZY
- LÁTKOVÉ ROLETY
- GARÁŽOVÉ BRÁNY
- BALKÓNOVÉ ROLETY
- SIETE PROTI HMVZU
- ROLETY DEŇ / NOC
- PLASTOVÉ LAMELOVÉ DVERE
- PROTIPELOVÉ SIETE

ZĽAVY AŽ
DO 40 %



4. septembra 2005 Výročia a udalosti
otvorenie stavby Most Apollo v Bratislave

ČISTENIE A ÚDRŽBA HROBOV

AKCIA
• jednohrob 50 €
• dvojhrob 50 €
• maľba písma 1 €/znak
• oprava prasklín

www.cisteniehrobovsaris.sk

IMPREGNÁCIA A DOPRAVA ZDARMA

Volajte: 0902 509 700
Vyčistenie okolia hrobu ZDARMA cisteniehrobvej.j.s@gmail.com

Modli sa a pracuj

Môj prastarý otec išiel do Ameriky. Priniesol odtiaľ peniaze, postavil dom v osade U Koštúrov a začal tam obrábať pôdu. Môj starý otec chodil pracovať do Nemecka a Česka.

Priniesol peniaze, kúpil dom a začal podnikáť vo Varíne. Môj otec, ako mladý muž, staval priehradu a veril, že bude lepšie a zasvätil tomu celý svoj život ako lekár alebo riaditeľ nemocnice. Ja som koncom osemdesiatych rokov pracoval v spoločnosti Fraunhofer IPA v Stuttgar-te. V roku 1990 som začal podnikáť v Ži-line a založili sme s mojimi nemeckými spolupracovníkmi spoločný podnik. Môj syn pracoval pre švajčiarsku firmu v ku-chyni na výletnej lodi. Vrátil sa a otvoril si reštauráciu v Žiline. Generácie mužov a žien v tejto krajine snívajú a pracujú na tom, aby ich deti mali lepší život. Nie je to iba o zarábaní veľa peňazí. Dôležité sú aj sloboda, spravodlivosť, dôvera a vzťahy, životné prostredie, zdravotníctvo alebo vzdelávanie. Nedávno som diskutoval s majiteľmi strojárskych firiem a hovorili mi, že riešia niekoľko problémov – nedostatok objednávok, nedostatok mate-riálu, ktorý je stále drahší a nedostatok kvalitných pracovníkov. Jeden z nich pracuje na tom, aby mali jeho spolupra-

covníci iba štyri pracovné dni a trojden-ný víkend – a zarábali viac.

Niekedy máme pocit, že väčšina ľudí v našej krajine iba nadáva a protes-tuje. Našťastie to nie je pravda, akurát ich viac počuť ako tých, ktorí snívajú o lepšej budúcnosti a pracujú na nej. Keď porovnávam život môjho praded-a, deda, otca a seba, tak sa väčšina vecí zmenila k lepšiemu a nemáme žiaden dôvod nadávať. Žijeme kvalitnejší život v lepšej krajine a verím, že aj naše deti sa budú mať lepšie. Nás najskôr komu-nisti ohradili ostatným drôtom a nepus-tili von. Ľuďom, ktorí mali svoj vlastný názor zabráňovali robiť prácu, v ktorej boli dobrí a bavila ich. Keď sa už ľudia dostali na západ, tak prvé roky iba obze-rali reštaurácie a obchody zvonka, lebo nemali peniaze. Dnes môžeme cestovať kam chceme, študo-vať a robiť to, čo nás baví. Benediktini majú heslo modli sa a pracuj. Toto je cesta k lepšiemu živo-tu, nie nadávanie a hádky.



» Ján Košturiak

Tepovanie, upratovanie

Prenájom čistiacich rohoží a parných čističov



PRENÁJOM
TEPOVAČOV

tel: 0905 186 136
www.tepovanieievan.sk
Strojom Kärcher u vás doma, aj víkendy

PREBÍJANIE a PREČISTENIE ODPADOVÝCH POTRUBÍ

- WC - UMÝVADIEL
- DAŽDOVÝCH ZVODOV
- PISOÁROV
- GULÍČIEK

NONSTOP
VÁS

0908 580 291

PREKLADY A TLMOČENIE

- aj s úradným overením
- Kurzy cudzích jazykov (Aj, Nj, Frj, Tal, Šp., Rj)
- Príprava na maturitu z ANJ/NEJ - B2
- Doučovanie ZŠ, SŠ
- Kurzy - práce na PC

TAL, ANJ- konverzácia -
rodený hovorca
Prešov, Masarykova 2
(budova Hlavnej pošty)
Tel.: 051/758 1314 Mobil: 0903 655 632
www.solidplus.sk

Moletka módný salón

- Šijeme jedinečné modely spoločenských šiat, kostýmov, blúzok, sukní.
- Ponúkame Vám
 - oprava odevov rýchlo, lacno aj na počkanie
 - 100% bavlnené rúška pre deti a dospelých

ĎAKUJEME - Vaša chránená dielňa
Moletka módný salón | Levočská 19/A, Prešov 051/771 04 88



ZÁRUKA
5
ROKOV

STOLIČKOVÉ VÝŤAHY

Stannah

Veľmi obľúbené

- Pre ŽZP občanov možnosť vybaviť na zakúpenie stoličkového výťahu peňažný príspevok
- Vynikajúca kvalita prevedenia
- Funguje aj v prípade výpadku elektrického prúdu
- Inštalácia za 1 deň a bez potreby stavebných úprav
- Náš vlastný technický tím pre rýchly zákaznícky servis

Sme tu pre Vás po celom Slovensku



Volajte teraz pre bezplatnú a nezáväznú obhliadku

BEZPLATNÁ
INFOLINKA

0800 162 162

presovsko.sk

BEZPEČNOSTNÉ DVERE

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



odborná montáž s licenciou technickej služby od polície SR

0917 56 36 12 | 0911 60 20 40 | Sídliisko Sekčov (smer Šalgovník) Podnikateľské centrum PYRAMÍDA

Keratsinske nám. 1, prízemie, č. dverí 105/A, Otvorené: Po-Pia: 8⁰⁰-17⁰⁰

FEREX

NÁKUP A PREDAJ
DRUHOTNÝCH SUROVÍN
ZA KALVÁRIOU 3, PREŠOV

VÝKUPUJEME
MEĎ, MOSADZ, BRONZ, HLINÍK, PILINY Z FAREBNÝCH KOVOV, OLOVO,
CÍN, NEREZ, ŽALUZIE, HLINÍKOVÉ PLECHOVKY, MEDENÉ KÁBLE,
HLINÍKOVÉ KÁBLE, PAPIER

VÝHODNÉ CENY - Pri väčšom množstve ceny dohodou

Tel.: 0905 962 799, 0915 658 107

HODINOVÝ MANŽEL - DOMÁCI MAJSTER

0915 94 90 71

Potrebuješ? hodinovy.majster22@gmail.com

Poskladať alebo rozobrať nábytok?
Zavesiť obraz - poličku? Prevrátať panel?
Opraviť, vymeniť niečo v domácnosti?

Reštaurácia Dukát

USPORADÚVAME:
KRSTINY
RODINNÉ OSLAVY
FIREMNÉ POSEDENIA
KARY
MENŠIE SVADBY AP.

BEZBARIÉROVÝ PRÍSTUP

Čapajevova 22, PO, tel.: 0907 606 667



kapacita
40
osôb

Občianska riadková inzercia

01 AUTO-MOTO / predaj

02 AUTO-MOTO / iné

03 BYTY / predaj

04 BYTY / prenájom

05 DOMY / predaj

06 POZEMKY / predaj

07 REALITY / iné

08 STAVBA

»Kúpim haki lešenie, 0908
532 682.

09 DOMÁCNOSŤ

10 ZÁHRADA A ZVERINEC

13 RÔZNE / predaj

15 HLADÁM PRÁCU

16 ZOZNAMKA

»Hľadám partnerku k sebe
domov. Vyporiadanú so
životom samostatné deti
podobne jak ja. Som inv.
dôchodca 56r. do 55r. z Po.
090347197 Vlado

Chcete si podať inzerát?

Pošlite SMS na číslo
8866 v tvare:
RPmedzera P0 medzera
Číslo rubrikymedzera Text
inzerátu

Príklad:
RP P0 12 Predám kočík,
0987 654 321.

Spätnou SMS vám potvrdíme
prijatie inzerátu a jeho cenu,
ktorú vám vyúčtuje váš mo-
bilný operátor. Cena je 0,60 €
s DPH za každých začatých 30
znakov textu vášho inzerátu
vrátane medzier. Nič iné neúč-
tujeme. **Upozornenie!** Služba
nefunguje u operátora 4ka.

TIP 1: Ak chcete inzerát na viac
týždňov, pošlite rovnakú sms
toľkokrát, v koľkých týždňoch
chcete inzerovať.

TIP 2: Ak chcete inzerát uverejniť
v ľubovoľných iných našich no-
vinách, P0 zameňte za skratku
novín, ktorú nájdete na zad-
nej strane vľavo dolu. Službu
PlatbaMobilom.sk technicky
zabezpečuje ELET, s.r.o.

MAHAX Slovakia s.r.o.

Ponuka
práce

Prijmeme operátorov

do automobil. výroby na TPP
v Malom Šariši. Práca na zmeny.

Mzda od 690€/brutto
+ odmeny a príplatky.

Stravné lístky 4,20€/kus/deň.

email: presov@mahax.sk

Pre viac info: 0948 732 714
Mahax Slovakia, s.r.o.

Rodičom

Opäť nový školský rok. Namiesto slov
pre pedagógov (aj vychovávateľov)
venujem pár slov rodičom, s ktorými
sme neraz v konflikte, pričom nám ide
o spoločné ciele a o deti. Prosím, milí
rodičia, pred tým, ako sa „obujete“ do
pedagógov, myslíte aj na toto:

Učiteľ nemá prázdniny, povinne si
čerpá dovolenku počas voľných dní pre
žiakov, cez sezónu, keď sú dovolenky
drahé. Neraz nemá dostatok dovolen-
ky, tak je v škole aj cez prázdniny.

Učiteľovi sa nekončí práca závereč-
ným zvončením. Hodnotenie desiatok
prac žiakov či príprava na hodiny sa re-
alizujú po vyučovaní, a keďže sú neraz
podmienky v škole nevhodné, prenáša
si celú svoju prácu domov. Navyše keď
pracujeme s deťmi, prenášame si myš-
lienky na ne aj domov.

Málokto z nás chce obrovský
plat. Chceme len dôstojne žiť, mať na
hypotéku a prežiť v regióne, kde býva-
me. Treba si uvedomiť, že adekvátny
plat prináša do školstva kvalitu. Na-
priek nedostatočného ohodnoteniu
kupujeme z vlastných prostriedkov
školské pomôcky, prinášame ich zo
svojich domácností.

Odpusťte pedagógovi, ak sa neve-

nuje iba vášmu dieťaťu. Žiaľ, triedy sú
preplnené. Môže sa stať, že sa učiteľ
stretne za deň s cca 150 žiakmi. Kaž-
dého z nich má vzdelávať, vychovávať,
komunikovať s ním a diagnostikovať.
Preplnené školy dovoľuje systém a sú
zdrojom potrebných financií. Tak sa
môže stať, že niekoho opomenieme.

Ak nadávate na školu, že sa učí nie-
čo nepotrebné, že sa učí veľa, že sú zlé
učebnice, že sa vyžaduje kopa papie-
rov, tak ide väčšinou o zodpovednosť
štátu, za ktorú učiteľia nemôžu.

Keď s nami komunikujete, nevy-
bíjajte si na nás zlosť. Snažíme sa byť
ústretoví, no nie každú požiadavku vie-
me splniť. Najmä ak ide o závažné vy-
lepšenie známky na poslednú chvíľu.

Nemali by sme byť nepriatelia. Inak
sa nám nepodarí dosiahnuť zmeny,
ktoré politika ignoruje. Ak sú aj medzi
nami či vami ľudia, čo žijú z konfliktov,
sú možnosti, ako sa brániť. Dôverujme
priamej komunikácii, neohovárajme
sa, zachovajme pokoj v nepokojnej
dobe.

Prajem vám čo najnormálnejší
školský rok plný poznatkov, zážitkov a
zdravého sedliackeho rozumu.

» PhDr. Ján Papuga, PhD.
pedagóg

5. septembra 1960

Muhammad Ali získal v boxe zlatú medailu na letných olympij-
ských hrách v Ríme

Výročia a udalosti



UNIVERZITA TRETIEHO VEKU
UNIVERZITA PAVLA JOZEFA
ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH



CENA ZÁPISNÉHO
OD 50 €/ROK



ANGLICKÝ
JAZYK

DIGITÁLNE
TECHNOLÓGIE
V KAŽDODENNOM
ŽIVOTE

PRÁVO

POLITOLÓGIA

PSYCHOLÓGIA

MEDICÍNA

RASTLINY
V ŽIVOTNOM
PROSTREDÍ

SVET OKOLO
NÁS

u3v.upjs.sk

055/234 1289, 0918 833 588

ČISTENIE PERIA, VANKÚŠOV, PAPLÓNOV

Šitie paplónov, vankúšov, perín,
zavinovačiek, detských paplónikov

Dopravu zaistíme | Mníšek nad Hnilcom
0950 266 074

Firma TOIFL Slovakia Transport, s.r.o. Malacky
prijme do pracovného pomeru

VODIČ MKD

na cisternové vozidlá
a špeciálne vozidlo Silostavač

VP C, E • čiastočná znalosť maďarského
jazyka • mesiac zaúčania v sídle firmy
v Malackách • mzda 1800 - 2000 EUR •
nástup možný ihneď

0905 552 150 • toiflslovakia@gmail.com



FRÉZOVANIE - VLOŽKOVANIE ČISTENIE - KONTROLA

KOMÍNOV

+ REVÍZNA SPRÁVA
A CERTIFIKÁT V CENE

CENA
od 15 €/m

ZĽAVA
na materiál
30 %

oddechtovanie komínov
Top komín s.r.o.

0911 220 067





Času už veľa nezostáva

Začal sa september, meteorológovia sa zhodujú v tom, že by mal byť „normálny“, teda so stabilným a celkom pekným počasím. Najlepší čas na práce v dome a okolo domu.

Prvoradou úlohou je pripraviť sa na vykurovaciu sezónu. Nielen že je dobré nechať si revíznym technikom, ľudovo povedané kominárom dať spraviť kontrolu komínov. Je to nevyhnutné, aby sa zamedžilo možnému riziku požiaru neskôr v plnej vykurovacej sezóne. Mimochodom, bez dokladu o takej revízii vám poisťovňa neuhradí žiadnu čiastku, aj napriek tomu, že máte nehnuteľnosť poistenú. Kontakt na vám regionálne „príslušného“ kominára nájdete na stránke Komory kominárov Slovenska kks-sr.sk.

Tak isto, ak kúrite plynovým kotlom či takzvanými „gamatkami“, je vhodné zabezpečiť si odbornú revíziu, minimálne prečistiť všetky prieduchy tak, aby bol zabezpečený prísun čerstvého vzduchu a následne zas odvod spalín. A pri tejto téme môžeme pripomenúť aj úsporu tepla, ktorého ceny tento rok zjavne stúpnu. Skontrolujte si izoláciu okien a dverí, ak zbadáte, že nie je v dobrom stave, dostanete ju kdekoľvek v predajniach pre domácich majstrov.

V takomto období sa naši predkovia postarali aj o odkvapový systém, opraviť jeho poškodené časti, dať nový náter a najmä – to v prvom rade, vyčistili

samotné žľaby.

Ak sa postaráte o dom, potom je čas popracovať si na záhrade, ale aj na balkóne, na ktorom ste mali malú záhradku. Treba sa zbaviť častí odkvitnutých rastlín, v dome so záhradou na kompost a v byte zas do biologického odpadu. Je najvyšší čas vyčistiť záhrady, pripraviť si náradie na pravidelné hrabanie listia. (Redakčný tip – môžete použiť aj klasickú kosačku na trávu, nastavíte vyšší zdvih a ona spoľahlivo listie nielen „povysáva“ do zberného koša, ale aj rozdrví, čiže kopa na komposte bude menšia. Dajú sa už však kúpiť na to špecializované zariadenia, podobné kosačkám.)

Nuž a z vonkajších priestorov musí ísť preč pod strechu všetko, čo by dlhodobá nepriazeň počasia počas neskoršej jesene či zimy mohla poškodiť alebo dokonca zničiť.



» red

Provia
www.provio.sk
gvusc@provio.sk
+421 918 042 683

PROJEKČNÁ a STAVEBNÁ ČINNOSŤ

SADROKARTÓNY - ZATEPLOVANIE
MURÁRSKE PRÁCE - OBKLADY A DLAŽBY
Ponúkame projekty všetkých stupňov

ŠUMNÁ STRECHA
-nátery striech
-nátery kostolov
-oprava komínov
MICHAL
0908 337 893

presovsko.sk

**ČISTENIE HROBOV
DOSEKÁVANIE PÍSM**

Čistenie: Jednohrob 80€ 100€ Dvojhrob 140€ 65€
Impregnácia, obhliadka a doprava je **ZDARMA**
Dosekávanie písma priamo na cintoríne:
Do 10 znakov 80€, 11-30 znakov 7€/znak,
30 a viac znakov 6€/znak (dohoda)
Obnova písma: 1,3€ 1€/znak.

Do Dušičiek stíhame!!

Pri objednaní pomníka alebo krycej dosky máte
ČISTENIE A IMPREGNÁCIU HROBU ZDARMA!!

S nami vždy viete aká je cena,
ceny sú konečné bez skrytých poplatkov!

**POMNÍKY, TABUĽKY S MENAMI, KRYCIE DOSKY,
FOTOGRAFIE, VÁZY A SVIETNIKY**

Ing. Miroslav Greisiger www.cisteniehrobu.sk
0940 653 651, 0919 205 521

AKCIA!! Ceny platné pri objednaní do 30.9!

SME TU PRE VÁS UŽ OD ROKU 2014 A MÁME
ZA SEBOU VIAC AKO 9 000 SPOKOJNÝCH
ZÁKAZNÍKOV, STAŇTE SA ĎALŠÍM Z NICH.

PEKNÁ STRECHA
OPRAVY
VÝMENA
NÁTERY
STRIECH
lacno a kvalitne
tel.: 0908 842 631

**STAVEBNINY
ŠTRKY - PIESKY**

Stavebný materiál od základov po strechu

■ ŠALOVIACIE DIELCE	od 0,99€	DOPRAVA do 10 km – 10€
■ PRESNÉ TVÁRNICE BIELE	od 0,99€	
■ CEMENT MULTICEM 42.5-25 KG	3,10€	DOVOZ stav. materiálu do 24 h
■ ŠTRKY, PIESKY	od 16€/t	

CENY S DPH

www.stavebninyvysnovsky.sk

Chminianska Nová Ves a Kapušany (pri Slovnafte)
tel: 0907 140 671 stavebninyvysnovsky@azet.sk

AJA
Prešov s.r.o.
Priemyselný areál Šalgovík

**NAJLACNEJŠIE VSTAVANÉ SKRINE
A NÁBYTOK NA MIERU.**

- vstavané skrine ■ šatníky ■ vešiakové steny
- botníky ■ kuchynské linky ■ komody
- kancelársky nábytok ■ stoly

0910 366 966 | aja.presov.sro@gmail.com | www.ajanabytok-presov.sk

DASON
www.dason.sk

Vzorková predajňa - Levočská 11, Prešov
tel: 051 7765 451, 0949 056 793, 0907 120 716
Po, UT - 8,30-16,30 • STR-8,00-17,50 • ŠT- zatvorené • PIA- 8,30-15,00

**Žalúzie
Markízy
Rolety
Sieťe proti hmyzu**

japonské zásteny, rolety látkové, plísňe, vertikálne žalúzie
látka, drevo, strings, žalúzie hliník, bambus, drevo

LETNÁ AKCIA
Vonkajšie žalúzie až -35%
Vonkajšie rolety až -35%
Pergoly, Markízy až -25%

Záručná doba 4 roky. Akcia platí do 15. 9. 2021

tankpetrol

prijmeme vodiča ADR cisterny
- rozvoz PHM Košický a Prešovský kraj

Telefón: 0907 836 367
E-mail: logistika@tankpetrol.sk

Práca v SR pre
ZATEPLOVAČOV
PLAT: 7,00€/hod.

POMOCNÍKOV
PLAT: 4,00€/hod.
tel.: 0917 393 957

OBNOVA STRIECH

- ETERNITOVÝCH • PLECHOVÝCH
- PLOCHÝCH • KANADSKÝ ŠINDEL

RODINNÝCH DOMOV, PANELÁKOV A BYTOVIEK
BEZ DEMONTÁŽE!
SO ZACHOVANÍM PŮVODNEJ KRYTINY
BITÚMENOVOU LEPENKOU

- zameranie • odborné poradenstvo
- cenová kalkulación na mieste **ZADARMO !!!**

VYKONÁVAME OPRAVY: KOMÍNOV a ODKVAPOVÝCH ŽLABOV

NAJLEPŠIA CENA NA TRHU už 10 rokov

Slovenská firma
NON STOP linka 0944 720 932

- ZÁRUKA MIN. 25 ROKOV
- NAJLEPŠIA CENA
- ŽIADNA ZÁLOHA
- PRVOTRIEDNA KVALITA

obnova plochých striech technológiou **COPERNIT**
záruka minimálne 25 rokov

super

LIDL
ceny

od pondelka 6. 9.

U nás si nemusíte
vyberať medzi
čerstvosťou,
kvalitou a cenou.



Mleté
mäso mix

chladené

Supercena

1 kg balenie

3.49



Cherry paradajky
datľové

• extra sladké

Supercena

350 g balenie

1.59

• (1 kg = 4,54)



Štrasburské párky

350 g

-25%

1.89

1.49

• (1 kg = 4,26)



Kuracie
prsné
rezne

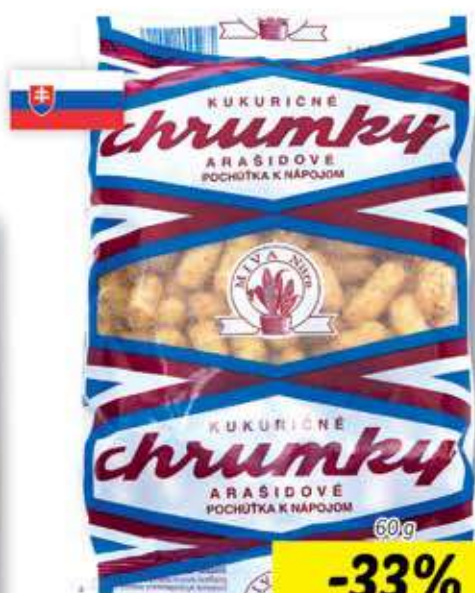
chladené

cena za 1 kg

-32%

5.59

3.79



-33%

0.59**

0.39

• (100 g = 0,65)



-36%

2.29*

1.45

• (1 kg = 5,80)



Ryža guľatozrnná

1 kg

-55%

2.22*

0.99

Rajo
maslo

* Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

** Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 24. 8. 2021.

Ponuka tovaru platí od 6. 9. do 12. 9. 2021 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 len v obvyklom množstve.



Nektárinky

cena za 1 kg

-33%

~~2.99~~
1.99



Červené jablká

- odroda Gala
- nová úroda

cena za 1 kg

-33%

~~1.49~~
0.99

od pondelka
6. septembra



Kyslá smotana
• 14 % tuku

-17%

~~0.45~~
0.37
• (1 kg = 148)



Nescafé Classic
• rôzne druhy

200 g

-41%

~~5.79**~~
3.39
• (100 g = 170)



Exkluzívna čokoláda
• rôzne druhy

125 g

-33%

~~1.49~~
0.99
• (100 g = 079)



Radler
• rôzne druhy

-38%

~~0.96*~~
0.59
• (1 l = 138)



-20%

~~0.99~~
0.79
• (100 g = 077/
• 0.93/PP)



Syrková nátierka
• rôzne druhy



Sleďové filety
• rôzne druhy

150 g

-34%

~~0.99*~~
0.65
• (100 g = 043)



Smotanový jogurt
• rôzne druhy

-34%

~~0.44~~
0.29
• (100 g = 020)

* Odporúčaná bežná maloobchodná predajná cena výrobcu.

** Zľava určená z najnižšej bežnej predajnej ceny, t. j. mimo akciových cien, zistených na základe porovnania cien dňa 24. 8. 2021.

Ponuka tovaru platí od 6. 9. do 12. 9. 2021 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 len v obvyklom množstve.

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



Nezabúdajte dať deťom desiatu

Škola už sa rozbieha naplno, vaše dieťa v akomkoľvek školopovinnom, ale aj stredoškolskom veku je potrebné denne vybaviť desiato. Pripomínajú to odborníci.

Desiata je dôležitá súčasť stravovacieho režimu dieťaťa. Má tvoriť asi 15 percent z denného príjmu energie. V súvislosti so začiatkom školského roka to uviedla vedúca sekcie ochrany a podpory zdravia a špecializovaných činností Úradu verejného zdravotníctva Jana Hamade.

„Kvalitná desiata pre školáka má obsahovať celozrnné pečivo, nátierku, prípadne syr, porciu ovocia, zeleniny a kvalitný nápoj. Pre detský organizmus vo vývoji je veľmi dôležitý dostatok vápnika, preto by mali byť súčasťou desiaty mlieko, najmä probiotické a acidofilné výrobky, jogurty a syry,“ informovala Jana Hamade. Ak dieťa trpí intoleranciou laktózy, prípadne mliečnej bielkoviny, podľa Hamade sa majú rodičia poradiť s lekárom o potravinách, ktoré sú pre dieťa vhodné.

Z ovocia a zeleniny je podstatné striedať druhy, ktoré má dieťa rado. Odborníčka upozorňuje na to, že sa nemá zabúdať na nápoj pre školáka. Podľa Hamade je najzdravšia čistá voda. „Striedajte ju s nesladeným čajom, domácom sirupom, čerstvými šťavami, alebo nesýtenou minerálnou vodou. Nevhodné sú energetické a rôzne sla-

dené nápoje,“ priblížila Hamade.

Deti podľa odborníčky potrebujú aj rýchle kalórie, sladkosti deťom nie je potrebné úplne zakazovať, no uprednostniť by sa mali kvalitné výrobky, napríklad cereálne keksíky, sušené ovocie či tyčinky s vyšším obsahom kakaa. Dôležité je, aby si dieťa osvojilo správne stravovacie návyky, tvrdí Jana Hamade. Ich súčasťou je i dodržiavanie približne rovnakých časových intervalov na jedlo.

Mimochodom, vedeli ste, že príjem tekutín môže ovplyvniť prospech vašej ratolesti? Mozog tvorí až z 85 percent voda. Schopnosť sústrediť sa, tvorivo premýšľať a rýchlo riešiť problémy tak vo veľkej miere závisí od toho, či má hlava malého študenta k dispozícii dostatok tekutého „paliva“. Tak neyabúdajte ani na jeho „pitný režim“.



» Zdroj: ÚVZ

Oblúbený zber jabĺk v ČR Ubytovanie a doprava zdarma!

Dobrá, oblúbená brigáda a dobrý zárobok! Priemerný čistý zárobok pracovníka **1220 Kč/deň** (cca 45 €) a **VIAC**, t.j. cca **54.000 Kč čistého/2 mesiace** (výplata v hotovosti). Hľadáme prednostne ľudí zvyknutých na fyzickú prácu. Práca trvá podľa výberu strediska 6-8 týždňov alebo dohodou. Prac. zmena 10 hod., **pracuje sa na úkol!** Strava za symbolický príspevok, alebo poskytujeme stravné. Zálohy každý týždeň. Nástupy od cca **12.9.2021**.

Jobbees

Viac na 0948 719 530 (stačí prezvoniť, zavoláme naspäť). Jobbees.

KOMPLETNÉ REKONŠTRUKCIE:

- stavby domov na kľúč
- bytové jadrá
- sadrokartonárske práce
- maliarske práce
- obklady a dlažby
- vnútorné omietky
- montáž plastových okien a dverí

Dodávateľ
okien a dverí

VIZUALIZÁCIE
INTERIÉROV

JBV servis s.r.o. | 0910 214 488

JBV

**REGION
PRESS**

**TERAZ LEN
132,50 €**

Cena je uvedená bez DPH.

PONÚKAME AUTOMATICKÝ DÁVKOVAČ DEZINFEKCIE PRE OBCHODY A KANCELÁRIE

Batérie + 1L dezinfekčného roztoku v cene

Chcete vedieť viac?

e-mail: presovsko@regionpress.sk

PRÁCA v NEMECKU

- **VÝROBA BETÓNOVÝCH ODLIATKOV** /práca pre mužov/- 12,-€ brutto + príplatky za nadčasy, ubytovanie + 1x doprava hrazená
- **PLASTOVÁ VÝROBA** -/práca pre ženy, mužov + páry/- 10,-€ brutto + príplatky za nadčasy a nočné ubytovanie + 1x doprava hrazená
- **ZDRAVOTNÉ SESTRY BEZ UZNANIA A OPATROVATELKY** -od 11,-€ do 13,50€ brutto + príplatky za nadčasy a nedele ubytovanie + 1x doprava hrazená
- **ZDRAVOTNÉ SESTRY S ANERKENNUNG** od 16,50 € do 18,50€ brutto+ príplatky za nadčasy a nedele ubytovanie + 1x doprava hrazená
- **ZVÁRAČI - ŽIVNOSTNÍCI** MAG135-138 - 19,-€ netto

Viac info Tel. č.: 0917 650 018, 0915 971 823

PONÚKAM PRÁCU V BELGICKU SKÚSENÝM STAVBAROM

NOVOSTAVBY A REKONŠTRUKCIE RODINNÝCH DOMOV
Mzda 19€-23€/hod. v závislosti od skúsenosti v stavebníctve. Pracuje sa 62 hod. týždenne. Výplata vždy pred odchodom domov !!!
Takže žiadna splatnosť, domov ku rodinám vždy s celou výplatom. Nutná platná živnosť minimálne dva mesiace. **Viac info 0949 122 971**

OBNOVA STRIECH

- ➔ OBNOVA ETERNITOVÝCH /AJ VLNITÝCH/ A PLECHOVÝCH STRIECH
 - ➔ VÝMENA ODKVAPOVÝCH ŽLABOV
 - ➔ OBNOVA KOMÍNOV
 - ➔ OBHLIADKA ZDARMA
- Reálna záruka 12 rokov
- 0949 765 613**

PLYNOVÉ KOTLY DESTILA

splňajú požiadavky EÚ 2016/426
Plynex, Kátlovce 2
0905 908 867, 033/5576 143
Predajňa: Trnava
Rybíniková 14 • 0905 160 148

UBYTOVANIE

V BRATISLAVE

NA DLHODOBO

TEL. 02/638 111 66

7⁰⁰ - 16³⁰

Prataj

UPRATOVACIA SLUŽBA
0910 340 549
info@prataj.sk

NAŠE SLUŽBY:

- UPRATOVANIE DOMÁCNOSTÍ
- UPRATOVANIE VCHODOV
- UPRATOVANIE KANCELÁRIÍ A FIRIEM
- UMÝVANIE OKIEN
- TEPOVANIE
- ČISTENIE INTERIÉRU VOZIDIEL
- PRENÁJOM ČISTIACICH ZARIADENÍ

www.prataj.sk

Jesenné gazdovské tradície

Jeseň sa ešte v nie až tak dávnej minulosti vnímal ako ročné obdobie, ktoré prinieslo plody celoročnej usilovnej práce roľníkov a tiež zabezpečilo zásoby na nadchádzajúce obdobie.

Zber úrody, dožinkové slávnosti a vinobranie patria k oslavám práce, vyjadrené sú hodovaním, veselostou, spevom a tancom. Koniec jesene je spätý so zvykom navštevovania hrobov a vzdania úcty mŕtvym. K najtypickejším jesenným zvykom patria dožinky, hody a Sviatok všetkých svätých.

Jeseň pokladali ľudia vždy za najbohatšie ročné obdobie. Na jeseň dozrievala väčšina ovocia. Na gazdovstve každej rodiny boli ovocné stromy. Najčastejšími boli skorá biela slivka a tiež skoro dozrievajúca bystrická slivka (berbence), z jabloní takzvaná „letná“ jablň, ale pestovali sa aj neskôr dozrievajúce odrody. Niektoré sa zbierali až v čase, keď ranné mrazíky jablká obliekli do nádherných farieb. Na gazdovstvách tiež bývali rozvetvené orechy, pod ktorými sa dobre vysedávalo v čase letných horúčav. Z odrôd orechov bola najobľúbenejšia tá s veľkými plodmi a papierovo tenkou škrupinou. Z ovocia sa slivky zbierali tak, že chlapi zatriasli stromom, ženy a deti ich potom pozbierali zo zeme. Orechy chlapi obíjali asi 6-8 metrov dlhými tyčami, ostatní členovia rodiny ich zbierali zo

zeme. Jablká sa zbierali stojac na rebrikoch rukami, alebo zberákmi, zhotovenými z dreva. Kto vedel vyliezť na strom, ten jablká zbieral jablká do plátennej kapsy. S jablkami zaobchádzali opatrne, aby sa neporušili, lebo len takto ostali trvácne. A mimochodom hrusky. Tie neskore vydržali uložené v žite až do neskorej nasledujúcej jari.

V každej záhrade bola mrkva, petržlen, kareláb, zemiaky, fazuľa. Šikovnejšie ženy vypestovali pre rodinu kapustu, tekvicu vhodnú na konzumáciu i na kŕmenie zvierat, paradajky, papriku. Ťažšiu prácu v záhradkách vykonávali chlapi (vykopávanie zemiakov, petržlenu, mrkvy), ženy zbierali fazuľu, ktorú vylúpili zo struku, potom ich preberali a zdravú fazuľu usušili a uskladnili na zimu.



» red

**Kúpim chatu na DOMAŠI
platba v hotovosti.
0917 830 888 **PONÚKNITE****

**VYPRATÁVANIE
DOMOV, BYTOVÝCH
A NEBYTOVÝCH PRIESTOROV
pivnice, povaly garáže, sklady...**

RUČNÉ BÚRACIE A VÝKOPOVÉ PRÁCE

0903 640 759

vypratavaniecistenie@gmail.com

IZOLÁCIE STAVIEB PROTI ZEMNEJ VLNKOSTI

Sanácia dreva proti drevokaznému hmyzu a hubám.

Prieskum, návrh a realizácia sanačných opatrení.

Chemické injekcie proti vzliňajúcej vlhkosti.

Systém prevetrávacích fólií.

www.ppunion.sk



Mobil: 0910 965 101

E-mail: info@ppunion.sk

ČAPOVANÁ EKO-DROGÉRIA



**Pomáhajte
nám spolu šetriť
našu prírodu.**



BOROTALCO



Made in
ITALY

- ✓ viac ako 90% odbúratelne v prírode
- ✓ vhodné aj pre čističky vôd
- ✓ spĺňa nariadenia HACCP

- SPRCHOVÉ GÉLY
- ŠAMPÓNY, MYDLÁ
- PRACIE GÉLY
- AVIVÁŽE
- ČISTIACE PROSTRIEDKY
- DETSKÉ PRACIE GÉLY

**BIONE
COSMETICS**



Masarykova 12 (budova elektrotechnického internátu)
Fb: čapovaná drogéria a kozmetika v Prešove



tel. kontakt:

0915 373 916

10,20 €



**Domestos citrus
fresh 5000ml**

Čistenie domácnosti

34,99 €



**COFFEEMANIA
Kávová súprava, 12 ks**

Kuchynovo.sk

459,90 €



**Detská akumulátorová
motorka - HECHT 54500**

www.trtechnic.sk

199,00 €



**Pánske hodinky
bering 11942-229**

LION ŠPERKY A HODINKY

20,00 €



**KALÓRIE
spoločenská hra**

REGIONPRESS

147,79 €



**Školská aktovka
5-dielny set**

Stanislav Kvokačka - NÁBYTOK

340,00 €



**Krycia plachta na
balíky sena 9,8 x 25 m**

shopjk.sk

100,00 €
119,00 €



**Záhradný gril
BBQ GW 01**

Profitent.sk

8,50 €



**Penosil 700 ml
Easy Spray Foam**

www.profisiet.sk

42,49 €



**Výrobník sody
AQUADREAM WHITE**

Domáce Potreby Peter Jurčí

14,20 €



**Vtipné tričko s potlačou
"Slovensko, moja rodná hruda"**

PerfektnéTrička.sk

89,00 €



**Electrolux EERC70IW
Vysávač**

Zlavené spotrebiče

www.TonerPartner.sk



24,34 €



**HP 44A
Toner PREMIUM, čierny**

37,34 €



**HP 106A
Toner PREMIUM, čierny
s čipom**

12,32 €



**HP 650-XXL
Cartridge PREMIUM,
čierny**

Chcete ušetriť na toneroch? Pri objednávke v e-shope **www.tonerpartner.sk** zadajte v nákupnom košíku zľavový kód **OPLATISA** a získajte zľavu 10% na kompatibilné náplne a 3% na originálne náplne.

**Predávajte alebo nakupujte
na online trhovisku:**

www.oplatisa.sk

Problémy so spánkom? Pomôcť môže CBD

Kvalitný spánok je základným predpokladom telesného a duševného zdravia. Sedem až desať hodín spánku denne telu dodá potrebnú energiu, posilní imunitu a regeneruje svalstvo. Zdravý spánok však nie je pre každého samozrejmosťou, spánkovými poruchami môže podľa Svetovej zdravotníckej organizácie trpieť až tretina ľudí.

Najčastejšie ide o insomniu alebo nespavosť, ktorá spôsobuje ťažkosti so zaspávaním, prejavuje sa prerušovaným spánkom či skorým prebudením. Vzniká najmä v stresovom období, pri nadmernom toku myšlienok alebo zvýšenej citlivosti na vonkajšie prostredie.

Nespavosť je problém, ktorý možno v mnohých prípadoch riešiť prírodným spôsobom, a tým zmierniť vedľajšie účinky dlhodobého užívania liekov na spanie. Z niektorých štúdií vyplýva, že z dlhodobého hľadiska sú nefarmakologické postupy pri boji s nespavosťou efektívnejšie.

Jedným z týchto prírodných spôsobov je užívanie kanabidiolu (CBD), látky získavanej z konopy sietej. V súčasnosti sa o účinkoch CBD v našom tele stále učíme. Mnoho experimentov však preskúmalo jeho nepriame účinky na náš endokanabinoidný systém (EKS), ktorý v tele reguluje dôležité funkcie, napríklad náš nervový či hormonálny systém.

Vzťah medzi CBD a spánkom

Vďaka nepriamej stimulácii EKS dokáže CBD zmierniť aj niektoré príčiny spánkových porúch.

Tie majú často psychologický pôvod. Insomnia je podľa platformy Harvard Health Publishing bežná pre viac ako polovicu ľudí s úzkosťami.

CBD pomáha regulovať náš nervový systém, a preto tiež pôsobí ako balzam na úzkosti či iné psychické problémy. Prírodzene, s „pokojom v duši“ sa zvyšuje šanca, že sa človeku zlepši kvalita spánku. Potvrďuje to aj niekoľko štúdií.



Foto: freepik / jcomp

V roku 2019 sa výskumníci pre odborné periodikum Permanent Journal snažili zistiť, či CBD dokáže redukovať nespavosť a úzkosti. Zo 72 ľudí 47 pociťovalo úzkosť a 25 malo slabý spánok. Každý z nich užil 25 miligramov CBD každý deň. Už po prvom mesiaci vyše 79 percent z nich zhodnotilo, že pociťujú menej úzkosti a 67 percent zaznamenalo lepší spánok.

Štúdia z roku 2016 zas hodnotila účinky CBD na 10 - ročné dievča s úzkosťou a post-traumatickým stresom. Popri užívaní farmaceutických liekov CBD pôsobilo ako doplnok, ktorý priniesol okrem poklesu úzkosti zlepšenie kvality a dĺžky spánku.

Ďalšími príčinami nespavosti môžu byť bolesti. Podľa niekoľkých výskumov CBD pôsobí protizápalovo a dokáže zmierniť bolesť pri migréne či reume. Vďaka tomu nepriamo reguluje aj náš spánkový cyklus.

Ako CBD vnímajú jeho užívatelia mimo štúdií? Skúsenosti opisuje Pavol Remiaš z Bratislavy: „CBD vo forme oleja používam nepravidelne pred spaním. Účinkuje na mňa uvoľnením tela, svalov, spomalením dýchania a asi aj istým nervovým uvoľnením. Opadne stres a rušivé myšlienky a ľahšie upadnem do kvalitnejšieho regeneračného spánku.“

Napriek rastúcemu dopytu po CBD, podľa Mayo Clinic doktori neodporúčajú používať látky na zlepšenie spánku dlhodobo. Hoci CBD môže efektívne doplniť či dokonca nahradiť syntetické lieky, najúčinnnejší spôsob, akým nespavosť zmierniť, je odstránenie možných príčin nespavosti.

Dávkovanie

Zatiaľ čo pacienti s nespavosťou by mali CBD užívať niekoľko hodín pred spaním, tí, ktorí trpia nadmernou únavou, ho môžu užiť ráno po prebudení.

Aby CBD čo najefektívnejšie ovplyvnilo váš spánok, odporúča sa pravidelné dávkovanie vo forme olejov, tinktúr, gélových kapsúl. Optimálna dávka závisí od jednotlivca, odporúča sa začať s 20 mg denne hodinu pred spánkom. Pokiaľ sa efekt nedostaví do dvoch týždňov, dávku môžete zvýšiť.

» red.

CBDexpert

5% CBD olej 31,50 EUR

10% CBD olej 45,90 EUR

20% CBD olej 63,90 EUR

CBD BIO KONOPNÉ OLEJE si môžete objednať na:

www.cbdexpert.sk

alebo kúpiť v predajniach:

AK plus drogeria

Pečovská Nová Ves / ul. Na Dujave a Lipany / ul. Krivianska 0948 100 027

ČAPOVANÁ EKO-DROGERIA

Čapovaná Eko drogeria Masarykova 12 Prešov 0915 373 916

Pedikura

Čapajevova 9 Prešov 0918 040 801

MAHAX Slovakia s.r.o.

Ponuka práce

Príjmeme operátorov

na sústruh a frézu na TPP v Malom Šariši. Práca na 3 zmeny.

Mzda od 690€/brutto + odmeny a príplatky.

Stravné lístky 4,20€/kus/deň.

email: presov@mahax.sk

Pre viac info: **0948 732 714**
Mahax Slovakia, s.r.o.

KANALIZÁCIE

ČISTENIE • MONTÁŽ

MONITORING • OPRAVA

PREPICHY POD CESTY

0918 520 333

MAHAX Slovakia s.r.o.

Ponuka práce

Príjmeme skladníkov

do automobil. výroby na TPP v Malom Šariši. Práca na 3 zmeny.

Mzda od 872€ + odmeny.

Stravné lístky 4,20€/kus/deň.

email: presov@mahax.sk

Pre viac info: **0948 732 714**
Mahax Slovakia, s.r.o.

PONÚKAME PRÁCU V ČR

UBYTOVANIE ZABEZPEČENÉ

MZDY OD 900 € DO 1300 €/MESAČNE

BLIŽŠIE INFORMÁCIE NA BEZPLATNEJ LINKE:

0800 500 091

S	5			6					
			6		4	1	9		
U		1							7
			3				2		
D		7			9	4		5	3
O		5		6	1		2		
K			4				1		
	6		1						
U	2								

S			1						5
				4		5	7	8	
U	6			7	1				2
					2				
D			8				6		
O		1	2						
K				5		2		9	
			4	6	8	1	2		
U	7					4			

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

7. septembra 2011

pri leteckom nešťastí **zomrelo 26 hráčov a realizačný tím** hokejového **klubu Lokomotiv Jaroslavl**, vrátane **Pavla Demitru**

Výročia a udalosti

[presovsko.sk](https://www.facebook.com/presovsko.sk)

6. septembra 1620

lód' Mayflower sa s prvými osadníkmi vydala **na cestu do Nového sveta**

Oplatí sa!

TOP
PONUKY
TÝŽDŇA

Prijímame **do aukcie**
obrazy, plastiky
a starožitnosti.

Info: 0951 276 506
groma@groma.sk

Aktuálne aukcie:
www.groma.sk

OPERÁTOR VO VÝROBE LCD GALANTA

- TVOJ ZÁKLADNÝ PLAT BUDE 640 € -
- VÝKONNOSTNÝ BONUS 50 € -
- DOCHÁDKOVÝ BONUS 50 € -
- 13. A 14. PLAT -
- PRÍVEĎ KÁMOŠA A DOSTANEŠ 20 € -
- STRAVNÉ LÍSTKY V HODNOTE 4,20 € -

MUŽI - ŽENY - PÁRY ZABEZPEČENÉ UBYTOVANIE

VOLAJTE NÁM NA BEZPLATNÉ LINKY

0800 500 808

0800 500 909

ALEBO NÁM PIŠTE

NABOR@PROJOB.SK

ProJob



PRÁCA V ČR PRE KAŽDÉHO

KŠX-DELTA, s.r.o. prijme

OPERÁTOROV VÝROBY

do Mikulova, Opavy a Ostravy.

Mzda: 20.000 - 25.000 Kč netto/mes.
dlhodobá práca, týždenné zálohy,
mim. odmena 2 000 Kč
po odpracovaní 1. mesiaca

Ubytovanie ZDARMA

Kontakt: 0911 478 509

Mail: nabor.idelta@gmail.com



Kúpim
jelenie,
srnčie,
danielie
zhody
a trofeje.

VÝKUP
VOJENSKÝCH
VEČÍ - helmy, bodáky a iné

tel. 0904 474 597
vykupparoziaeu@gmail.com



ZASTAVENIE SADANIA BUDOV SPÄTNÉ ZDVIHNUTIE PODLÁH

ČISTO, RÝCHLO a bez BÚRANIA

stabilizujeme základovú pôdu
a zastavíme sadanie budov injektážou syntetickej živice

0918 726 754

PRACUJEME PO CELOM SLOVENSKU

SK.ABAINNOVATOR.COM

Dodržiavame prísne hygienické a bezpečnostné opatrenia

MONTTER

ZIMNÉ ZÁHRADY • TIENENIE • ZASKLENIE



Farby
IHNEĎ k
MONTÁŽI

ANTRACIT
7016

HNEĎÁ
8003



Stavíme tam,
kde potrebujete.

Leto v tieni vašej terasy

E-mail: OBJEDNAVKY@MONTTER.SK

Nehľadajte 2 alebo 3 firmy, my robíme všetko čo potrebujete...

www.montter.sk • 0919 365 022

ENVIRO THERM
PROFESIONALITA & KVALITA

ZABEZPEČUJEME
KOMPLETNÚ ADMINISTRÁCIU
PRE ZÍSKANIE DOTÁCIÍ

Zelená
domácnosť

POTVRDENÉ NAŠIMI ZÁKAZNÍKMI !!!

Ako jediný na trhu Vám prinášame možnosť splatiť si Vaše nové
zariadenie, ktoré Vám bude celý život šetriť Vašu peňaženku.
Toto zariadenie si navyše splatíte z ušorených financií, ktoré
by ste aj tak zaplatili za nákup elektrickej energie.

€ 1899

vrátane montáže

aj na splátky € 39,75/mes.

ZÁRUKA 10 ROKOV
OD VÝROBCU

- 3 ploché kolektory
- kompletná konštrukcia na strechu + pripojovacie potrubie
- 300 l bojler v cene
- spoľahlivo pokryje spotrebu teplej vody od marca do októbra
- návratnosť investície 2-3 roky

infolinka 0800 909 909, 0951 909 909 fb.com/envirotherm.sk
www.envirotherm.sk kontakt@envirotherm.sk

FOTOVOLTAICKÁ ELEKTRÁREŇ

3115 W

- pozostáva z 7 panelov o výkone 445W + menič
- zariadenie na kľúč
- návratnosť investície 4-5 rokov
- ročná výroba el. energie 3500 kWh

Zvyšok životnosti elektrárne viac ako 25 rokov
máte vami vyrobenú elektrinu úplne zdarma

€ 2699

aj na splátky € 56,50/mes.

záruka
25
rokov od
výrobca